



Mountainbike-Fahrtechnikkurs „Refresh- noch besser Biken“ des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Du hast schon Kurse bei uns besucht und möchtest die Inhalte gern wiederholen um noch sicherer und geschmeidiger auf dem Mountainbike oder E-Mountainbike im Gelände unterwegs sein oder Du fährst bereits Bike und möchtest nun fahrtechnisch weiterkommen. Dann bist Du hier richtig .In unserem „Refresh-Kurs“ geht es noch einmal um die Auffrischung der Basics und Fortgeschrittenen-Inhalte aus Level 1 und 2. In kompakter und kurzweiliger Form festigen und verfeinern wir Deine Fahrtechnik. Eine Videoanalyse und ein persönliches Feedback sind hierbei wertvolle Hilfsmittel. Du hast Fahrtechnikbaustellen an denen Du nicht weiterkommst, dann „Wünsch Dir was“- und wir arbeiten gemeinsam daran. Dieser Kurs ist als „Fahrtechnik on Tour“-Kurs konzipiert, so dass auch das Fahren und das „ Fern sehen“ nicht zu kurz kommt.

Wann: Samstag 24.07.2021

Wo: Treffpunkt ist der Bikestore Gottmadingen in der Hauptstraße 26 in 78244 Gottmadingen

Dauer: 10:00-16:00Uhr

Anmeldung: Im Bikestore Gottmadingen oder bei Rene' Schikowski unter 01637703595 bzw. reneschikowski@gmx.de

Kosten:

40,-€ für Mitglieder des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

80,-€ für Gäste. Der Teilnehmer ist für die Dauer der Veranstaltung inklusive Heimweg über unsere Nichtmitgliederversicherung sportversichert.

Die Kursgebühr kann vorab auf unser Vereinskonto überwiesen werden bzw. bar im Bikestore Gottmadingen gegen Beleg des Radsport Gottmadingen 2019 e.V. bezahlt werden.

Alternative Termine sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt:

- Balance auf dem Bike
- Grundposition in Wiederholung und mit Verfeinerung
- Aktivierung im mittelschweren Gelände mit Videoanalyse
- Grundlagen der engen und weiten Kurve

- Entlasten von Vorder- und Hinterrad sowie Impuls zum Anheben derselben
- „wünsch Dir was-wir arbeiten an Deiner persönlichen Baustelle“ einschließlich Feedback- Geschenk

Was benötigst Du?

Ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike oder E-Mountainbike in der für dich passenden Rahmenhöhe. Unsere Empfehlung für Einsteiger wäre ein Hardtail mit Luftfedergabel und einer Reifenbreite von 2,25" mit Flatpedals. Bitte keine Clickpedalen montieren.

Zu deiner Ausrüstung gehört selbstverständlich ein Bike-Helm. Dieser sollte gut sitzen und es besteht für dich Helmpflicht, wir empfehlen zusätzlich eine Bike- Brille und Langfingerhandschuhe. Dein Mobiltelefon hast du dabei.

Du kennst die Risiken des Mountainbikens und dein Versicherungsschutz ist deinem Hobby angepasst.

Die Teilnahme ist erst nach Unterzeichnung der Teilnehmerliste, des Haftungsausschlusses und der Fotoerlaubnis sowie vollständig bezahlter Teilnahmegebühr möglich.

Wir machen ein Picknick und du hast eine kleine Brotzeit und ausreichend Getränke dabei sowie etwas Geld für die Einkehr am Veranstaltungsende.

Trainer: René Schikowski (lizenzierter Level 3Fahrtechniktrainer DIMB, MTB-Guide DIMB, C-Trainer BDR, Kids on Bike Scout)

Haftung:

Die Teilnahme am Fahrtechnikkurs erfolgt auf eigene Gefahr. Der Teilnehmer entbindet den Veranstalter von Haftungsansprüchen für Schäden aus der oben beschriebenen Veranstaltung, soweit sie nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich herbeigeführt wurden. Der Teilnehmer ist selbst für seine Fahrweise verantwortlich, wurde über die Gefahren des Kurses informiert und sieht sich imstande diesen zu bewältigen. Der Teilnehmer verpflichtet sich den Anweisungen des Trainers Folge zu leisten. Es besteht Helmpflicht. Vor dem Kurs machen wir gemeinsam einen Bike- und Ausrüstungscheck.