



(E)-Mountainbike-Fahrtechnikkurs „Level 1“ des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Du möchtest sicher auf dem Mountainbike oder E-Mountainbike im Gelände unterwegs sein und die Grundlagen der modernen Fahrtechnik erlernen. Dann sei dabei.

Nicht nur für Neueinsteiger, auch alte Hasen auf dem Bike werden den ein oder anderen „Aha-Effekt“ erleben. Denn, wie heißt es doch so schön: „Wenn die Grundlagen richtig sitzen, klappt`s auch mit dem Biken im Stehen“. (Zwinker)

Dieser Kurs am Anfang der Saison ist auch prima geeignet um schon erlernte Inhalte aufzufrischen und zu festigen. Somit steht einem entspannten Start ins Bike-Jahr 2022 nichts mehr im Wege.

Der Kurs findet bis zum Mittag auf dem Übungsplatz statt und nach der Pause gehen wir auf Tour und wenden das Erlernete sogleich auf einfachen Singletrails an.

Wann: Sonntag 24.04.2022

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

Dauer: 09:00-15:00Uhr

Anmeldung: 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. Die Kontoverbindung erhältst Du bei Deiner Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Teilnehmer begrenzt.

Kursinhalt:

- individuelles Bike-Setup

- Balance auf dem Bike
- Grundposition mit Videoanalyse
- Aktivierung
- Bremsdosierung
- Absteigen und Anfahren am Berg
- persönliches Feedback

Wir schulen nach aktuellem Lehrbild der DIMB e.V. (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.)

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 (lizenziertes Level3-Fahrtechniktrainer 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.