(E)-Mountainbike-Fahrtechnik-Kurs „Level 2“ des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Du möchtest sicher auf dem Mountainbike oder E-Mountainbike im Gelände unterwegs sein und Deine Fahrtechnik verbessern. Du hast bereits einen Fahrtechnikkurs besucht und brennst jetzt darauf weitere Fahrtechnikelemente zu erlernen. Im Level 2 Kurs ist das Befahren von mittelschweren Singletrails unser Kursziel. Wir wiederholen die Basics und nehmen die Themen Kurve, Vorderrad/Hinterrad entlasten und sicheres und flüssiges Befahren von Stufen und Wurzeln und natürlich auch Deine ganz persönlichen Baustellen unter die Lupe und unter die Stollenreifen. Wir sind ca. 1,5h auf dem Übungsplatz und danach im mittelschweren Gelände unterwegs. In der Videoanalyse checken wir unsere Position im Rad und rollen am Ende mit einem dicken Grinsen aus dem Kurs.
Also wann, wenn nicht am 15.05. und wer, wenn nicht Du.(Zwinker)

Sei dabei....

Wann: Sonntag 15.05.2022

Wo: Treffpunkt ist die Migrol Tankstelle in Ramsen.

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 mit der Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Teilnehmer begrenzt.

Kursinhalt:

- Balance auf dem Bike
- Grundposition und Aktivierung im Gelände

- sicheres und flüssiges Befahren von Singletrails mit Wurzeln, Stufen und Vertikalen bergab mit Videoanalyse
- Grundlagen der engen und weiten Kurve
- Bergauftechniken im Trail
- individuelle Hilfestellung
- persönliches Feedback

Der Kurs ist als Fahrtechniktour angelegt, bei der wir uns vom Leichten zum Anspruchsvolleren steigern werden. Wir schulen nach aktuellem Lehrbild der DIMB e.V. (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.)
Wenn du bereits Erfahrungen auf Singletrails hast oder unseren Grundkurs besucht hast und dass nächste Level erreichen möchtest bist Du hier richtig. Auch prima zur Auffrischung geignet.

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.
Wir empfehlen außerdem Protektoren für Ellbogen und Knie.
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 sowie etwas Geld für die Einkehr am Veranstaltungsende.

Trainer: René Schikowski (lizenzierter 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.