



(E)-Mountainbike-Fahrtechnik-Workshop „Spitzkehren“ des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Für alle die schon Mountainbike fahren oder unseren Level 1 und/oder Level 2 Fahrtechnikkurs besucht haben und für alle die mehr Fahrfluss und Spaß ohne Absteigen in Spitzkehren haben möchten.

Dieser Workshop bildet die ideale Voraussetzung um später das Hinterrad statisch und auch dynamisch zu versetzen.

Wann: Freitag, den 28.04.2023

Wo: Parkplatz an den Schmieder-Kliniken in 78262 Gailingen am Hochrhein, Auf dem Berg 1

Dauer: 15:00 - 19:00Uhr

Workshop-Inhalt:

- Balance auf dem Bike
- kompakte Wiederholung von Grundposition, Aktivierung und Bremsdosierung
- Erarbeiten des Bewegungsablaufs „enge Kurve“ in seinen Einzelteilen am Übungsplatz
- Hinterrad anheben und Rollen auf dem Vorderrad (Nosewheelie)
- Übungstour mit Videoanalyse und persönlichem Feedback

Der Workshop findet zu gleichen Teilen auf dem Übungsplatz und im Gelände statt. Wir steigern uns hierbei vom Leichten zum Anspruchsvolleren. Die Grundlage bildet das aktuelle Lehrbild der DIMB e.V. (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.)

Anmeldung: 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 Teilnahmegebühr könnt ihr bitte vorab auf unser Vereinskonto überwiesen. Die Bestätigungs-E-Mail über den Zahlungseingang gilt als Anmeldebestätigung.

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.

S-Pedelecs, Trekking- oder City Bikes mit Elektrounterstützung werden für diesen Kurs nicht zugelassen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pedelec>

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

Haftung:

Die Teilnahme am Workshop 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.

