



(E)-MTB-Fahrtechnik- Kurs „Tipps und Tricks für mehr Fahrspaß und Sicherheit beim Biken“

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, bist Kurs-Neuling und möchtest nun fahrtechnisch weiterkommen und die moderne Fahrtechnik erlernen. Dann bist Du hier richtig. In unserem „Tipps und Tricks-Kurs“ geht es ganz viel um Deine Position im Bike, denn nur wenn die passt, gelingt auch alles Weitere. 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 kommen.

Wann: Samstag, 29.04.2023

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

Dauer: 10:00-16:00Uhr

Kursinhalt:

- Balance auf dem Bike
- Grundposition, Aktivierung und Bremsdosierung
- die saubere Linienwahl nebst Blickführung im richtigen Augenblick
- Aktivierung im Gelände an Stufen und Hindernissen
- enge und weite Kurve
- „Wünsch Dir was“- für Deine persönlichen Fahrtechnikbaustellen
- individuelle Hilfestellung
- Videoanalyse
- persönliches Feedback

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 über unsere Nichtmitgliederversicherung sportversichert.

Die Kursgebühr überweist Du bitte auf unser Vereinskonto. Die Kontoverbindung teilen wir Dir nach Deiner Anmeldung mit. Die Bestätigungs-E-Mail gilt als Anmeldebestätigung.

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.)

Was benötigst Du?

Ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike oder E-Mountainbike in der für Dich passenden Rahmenhöhe. 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 eine Pause beim Kurs und du hast eine kleine Brotzeit und Getränke dabei.

Trainer: René Schikowski (lizenzierter Fahrtechniktrainer Level 3 DIMB, MTB-Guide DIMB, C-Trainer BDR, Sportmentaltrainer, 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.

