



Mountainbike-Fahrtechnik-Kurs „Spitzkehren 1“ des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Spitzkehren sicher und flüssig fahren ist hier Kursinhalt.

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

Wann: Freitag 24.07.2020

Wo: Bikestore Gottmadingen, Hauptstraße 26, 78244 Gottmadingen

Dauer: 13:00-18:00Uhr

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.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Alternative Termine sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt:

- Individuelles Bike Setup
- Balance auf dem Bike
- Wiederholung von Grundposition, Aktivierung und Bremsdosierung
- Linienwahl, Blickführung, Bewegungsablauf und richtiges Timing
- Zusammenführung aller einzelnen Elemente
- individuelle Hilfestellung
- Videoanalyse
- 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.)

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.

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

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

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.