



Fahrtechnik- Kurs „Feel the flow- dynamischer & geschmeidiger Mountainbiken“

Du möchtest das volle Potential Deines (E)-Mountainbikes nutzen und Dein Fahrkönnen auf das nächste Level heben. Das flüssige und dynamische Befahren von anspruchsvollen Trailpassagen mit der entsprechenden Linienwahl und das Spielen mit dem Gelände sind hier Kursinhalt. Eine Videoanalyse hilft Dir beim Finden und Verbessern Deiner Position auf dem Bike. Wir verfeinern die Fahrtechnikelemente aus unseren Level 1 und Level 2 Kursen. Neu hinzukommen die „Weite Kurve in Sporttechnik“ für mehr Dynamik und Speed sowie die Heranführung zum „Springen/Dropfen“ an Geländekanten oder Stufen sowie die Heranführung zum Überspringen von Hindernissen. „Alles kann – nichts muss“. Wir tasten uns spielerisch und vom Einfachen zum Anspruchsvollen an die einzelnen Themen heran um an Ende des Kurstages mit einem breiten Grinsen im Gesicht vom Bike zu steigen.

Für wen:

Du bikest schon länger oder Du hast den Level 1 und/oder Level 2 Kurs bei uns gemacht. Dein Fahrkönnen ist leicht fortgeschritten oder bereits fortgeschritten. Strecken im Trailgrade rot sind für Dich kein Problem.

<https://www.dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit/>

Wann: Sonntag, 30.04.2023

Wo: Treffpunkt ist die Migrol-Tankstelle in CH-8262 Ramsen, Petersburg 343B

Dauer: 10:00-16:00Uhr

Kursinhalt:

- Balance auf dem Bike
- kompakte Wiederholung von Grundposition, Aktivierung und Bremsdosierung
- Linienwahl, Blickführung, Bewegungsablauf und richtiges Timing
- Aktivierung im anspruchsvollen Gelände
- Vorderrad/Hinterrad entlasten zum Überrollen bzw. Überspringen von Hindernissen
- Heranführung zum Springen/Dropfen an Geländekanten und Stufen

- 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.

