MTB/E-MTB Aufbaukurs
Fahrtechnik/Fahrsicherheit

Du bist schon recht sicher mit deinem Mountainbike/E-Mountainbike unterwegs. Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Grundkurses oder ambitionierte Mountainbiker und bildet die Basis für weitere Angebote wie z.B. MTB/E-MTB- Advance-Trail-Power. (dieses Angebot wird gesondert ausgeschrieben)

Der Aufbaukurs Fahrtechnik/Fahrsicherheit ist eine Veranstaltung der:

Fa. Manufakt

Zwischen Landwehr 2

57334 Bad Laasphe

MANU FAKT
BIKING · SERVICES · TECHNIK

!!! Nur für Mountainbike/E-Mountainbike !!!

© Copyright 2022
Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken
sind urheberrechtlich geschützt. Quelle „SCHNEESTERN“
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und
Übersetzung bleiben vorbehalten.
Uwe Franz/Bad Laasphe

Einführung/Ausschreibung

Nachdem du die korrekte Position auf deinem Mountainbike, Balance, richtiges Bremsen und Schalten, Anfahren und Anhalten verinnerlicht hast, kannst du mit dem Aufbaukurs weitere Skills erlernen und deine Fähigkeiten auch in anspruchsvollerem Gelände vertiefen/verfeinern.

Zielgruppe Absolventen des Grundkurses, Mountainbiker, die ihre guten Grundkenntnisse/Fähigkeiten vertiefen/verfeinern wollen, auch auf dem E-Mountainbike im anspruchsvolleren Gelände.

Zielsetzung ***„Sicherheit und Spaß auf dem Mountainbike im Gelände und auf dem Trail“***

Mit diesem Aufbaukurs erlernst du folgende Inhalte:

- Der Bike-Sicherheits-Check
  - Lerne die sicherheitsrelevanten Komponenten an deinem Bike kennen, danach kannst du sicher einschätzen, ob dein Bike und deine Ausrüstung für die nächste Ausfahrt bereit sind.

- Der Bike-Setup-Check Fahrwerk
  - Du lernst die richtige Einstellung des Fahrwerks an deinem Bike, die technischen Grundlagen sowie die vielfältigen Einstellmöglichkeiten an deinem Bike kennen und verstehen.

- Anfahren, Anhalten, Schalten und der Einsatz der Unterstützungsstufen. (E-Bike)
  - Du vertiefst nochmals korrektes Anfahren und Anhalten, die richtige Auswahl der Übersetzung und wenn du ein E-Bike hast, die Wahl der passenden Unterstützungsstufe. Wir erweitern deine Fähigkeiten am Berg, im Gefälle und im freien Gelände. Des Weiteren vertiefst du vorausschauendes Fahren und Anhalten im freien Gelände und an Steilstellen.

- Vertiefung von Übungen der MTB-Grundposition, MTB-Aktivposition
  - Die Grund- und Aktivposition bilden die Basis für sicheres Fahren in allen Situationen, du erlernst in einfachen und erweiterten Übungen, wie du die korrekte Position auf dem Bike findest und sicherstellst.

- Vertiefung der korrekten Bremstechnik
  - Richtiges Bremsen erhöht die Sicherheit und vermeidet gefährliche Situationen, hier lernst du die wichtigsten Grundelemente, die korrekte Herangehensweise und erweiterst deine Fähigkeiten im freien Gelände. Lerne deine Bremse als Kupplung einzusetzen.

- MTB-Kurventechniken
  - Die richtige Kurventechnik führt dich sicher durch freies Gelände. Lerne die wichtigsten Grundelemente, die korrekte Herangehensweise. Wir beginnen mit ersten Übungen auf festen Wegen. Du erweiterst deine Fähigkeiten im freien Gelände und du lernst, wie man die richtige Linienwahl trifft.

- Hindernisse überwinden / Vorderrad anheben / Erste Sprünge
    - Über Stock und Stein im freien Gelände erfordern besondere Fähigkeiten, etwas Mut und die richtige Technik. Erlerne die Grundelemente dieser Fahrtechnik zuerst auf festen Wegen und dann im freien Gelände, an kleinen und größeren Stufen. Erste Sprünge erweitern deine Fähigkeiten.

- Einsatz der Pedaltechnik „Tippeln“
    - Mit dieser Technik lernst du schwierige Passagen, Engstellen oder Stufen zu überwinden. Ein probates Mittel in schwierigen Situationen.

- Hinterrad anheben, Stoppie, Nose Wheelie
    - Mit dieser Technik bereitest du dich mit ersten Übungen auf die Königsdisziplin, das Versetzen des Hinterrades in engen Kehren vor.

- Deine Runde auf dem Trail
    - Zum Abschluss belohnst du dich mit einer Runde auf einem Mountainbike-Trail im freien Gelände. Du kannst die erlernten Fähig- und Fertigkeiten weiter vertiefen und verfeinern.

Umfang

- Dieser Aufbaukurs dauert 4,5-5 Stunden und findet ausschließlich im Freien statt. (geeignetes Wetter vorausgesetzt)

Kosten & Gebühren (inkl. MwSt.)

- Gebühr von € 90,00 p. P.
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung/Terminanfragen

- Terminanfrage erfolgt per Mail an: **manufakt@t-online.de**
- Bitte sende mir eine Mail mit deinen Wunschterminen (mind. 2 Termine)
- Wir fassen die Wünsche der Anmeldungen zusammen und nennen mögliche Termine
- Mit deiner Anmeldung per Mail gilt die Buchung als verbindlich und ggf. gebührenpflichtig

Teilnahmebedingungen/Teilnahmevoraussetzungen

- Beachte Informationen dazu auf den Web-Seiten des MTB Laasphe e.V. und der Fa. Manufakt

Fragen zum Kurs

Wenn du Fragen zum Kurs hast: Telefon: 0176/44746018 Mail: **manufakt@t-online.de**

Veranstaltungsort:

Frei wählbar