# MTB/E-MTB Grundkurs
# Fahrtechnik/Fahrsicherheit

Mit dem erweiterten Einstieg im Umgang mit dem Mountainbike/E-Mountainbike kannst du deine Fähigkeiten/Fertigkeiten vertiefen. Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Schnupperkurses oder etwas sicherere Mountainbiker und bildet die Basis für weitere Angebote wie z.B. MTB/E-MTB- Aufbaukurs Fahrtechnik/Fahrsicherheit.

Der Grundkurs Fahrtechnik/Fahrsicherheit ist eine Veranstaltung der:

**Fa. Manufakt**

Zwischen Landwehr 2

57334 Bad Laasphe

**!!! 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**

Die korrekte Position auf deinem Mountainbike, Balance, richtiges Bremsen und Schalten, Anfahren und Anhalten sind elementare, sicherheitsrelevante Grundlagen für die Fahrsicherheit und aktuelle Fahrtechnik. Das gilt insbesondere im freien Gelände, bei schwierigen Bodenverhältnissen oder Gelände mit erhöhten Ansprüchen.

Moderne Mountainbikes/E-Mountainbikes erfordern technisches Verständnis, den korrekten Umgang und ein profundes Eigenkönnen.

**Zielgruppe** Absolventen des Schnupperkurses, Mountainbiker, die ihre Grundkenntnisse/Fähigkeiten vertiefen/verfeinern wollen, auch auf dem E-Mountainbike.

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

Mit diesem Grundkurs 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 Ergonomie
  - Du lernst die richtige Haltung, die ergonomischen Grundlagen sowie die vielfältigen Einstellmöglichkeiten an deinem Bike kennen und verstehen.

- Anfahren, Anhalten, Schalten und der Einsatz der Unterstützungsstufen. (E-Bike)
  - Du vertiefst 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.

- 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.

- 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.

- Erste Hindernisse überwinden / Vorderrad entlasten/anheben
    - 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.

- Einsatz der Schiebehilfe / Schieben im freien Gelände
    - Im freien Gelände wirst du irgendwann in die Verlegenheit kommen, dein Bike auch mal schieben zu müssen. Erlerne die Grundelemente dieser Technik zuerst auf festen Wegen und dann im freien Gelände.

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

**Umfang**

- Dieser Grundkurs 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