



MTB-FAHRTECHNIK WORKSHOP

Ziel dieses Workshops ist das sichere Beherrschen des Bikes in allen Bereichen und Untergründen, trainiert in zwei Abschnitten, erster Teil am Parkplatz, zweiter Teil im Gelände.

Das Training findet in 3 Gruppen verschiedenen Levels statt, Damengruppe inklusive.

Termin: Samstag, 30. Mai 2015

Übungsinhalte Parkplatz:

- . Einstellungen am Bike, Zielbremsungen
- . richtiges und kettenschonendes Schalten
- . Sicher unterwegs mit Klickpedalen
- . Grundposition und Lagerung des Körperschwerpunktes
- . Gleichgewicht – Balanceübungen mit Bike, Hindernisparcours

Übungsinhalte Gelände:

- . sicheres Absteigen in jeder Situationen - Notabstieg
- . Bergauffahren, richtige Technik wie Trittfrequenz, Gewichtsverlagerung u. Anfahren
- . Steilabfahrten auf verschiedenen Untergründen, Bremsübungen im Steilen
- . verschiedene Kurventechniken, Gewichtsverlagerung, Linienwahl, Bremsverhalten

Ort:

Wilhelmsburg, Bad Parkplatz, 15:00 – 19:00 Uhr

Kosten:

Euro 30.- (vor Ort)

max. Teilnehmeranzahl: 30

Übungsleiter:

Thomas Holland, MTB-Instruktor 0664/73429092

Anmeldung:

www.naturfreunde-wilhelmsburg.at

Dauer der Veranstaltung ca. 4 Stunden – Helmpflicht!

Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

