



## MTB Basic 2 Kurs

### Team Bio

MTB Fahrtechnik Training für Absolventen des Basic 1 Kurses und Wiedereinsteiger

#### Kursleitung:



Thomas Pfeiffer und Adrian Schommer



Der Mountainbike Basic 2 Kurs baut auf dem Basic 1 Kurs auf !

Das MTB Basic 2 Fahrtechnik Training richtet sich an Teilnehmer die den Basic 1 Kurs absolviert haben und Wiedereinsteiger !

Wir leben und lieben diesen Sport & genau das wollen wir euch vermitteln – eben nicht nur ein Kurs, sondern ein Erlebnis!

Das Motto in diesem Kurs lautet " **Stabiles und sichers fahren bei langsamer Geschwindigkeit** "

Im Mountainbike Basic 2 Kurs erwarten Dich 5-6 spannende Stunden mit interessanten Inhalten, locker vermittelt und mit großem Lernerfolg!

Anwenden der Techniken im Gelände ist für uns selbstverständlich!

**Unsere oberste Prämisse ist Spaß: Habt ihr ein dickes Grinsen im Gesicht – High Five! – Unser Ziel ist erreicht**

#### Fahrtechnik

Du benötigst für diesen Kurs keine Mountainbike Vorkenntnisse. Wenn du sie dennoch hast, umso besser.

Es geht in diesem Kurs um Sicherheit & Spaß im Gelände und auf leichten Trails.

Langjährige Mountainbiker ohne Trailerfahrung sind in diesem Kurs ebenfalls gut aufgehoben.

#### Fitness

Für diesen Kurs reicht eine grundlegende gesunde Verfassung.

Im Rahmen der Kurse führen wir Übungen an verschiedenen Locations durch.

Der Kurs beinhaltet zudem immer wieder kurze Pausen

Geübt wird auf einem einfachen Gelände, die verschiedenen Bewegungsabläufe, aufbauend nach ihrer Schwierigkeit.

#### Inhalte im (e) MTB Basic 2 Fahrtechnik Trainir

Professioneller, gemeinsamer Bike-Check  
Ergonomische Einstellung deines MTB & Cockpits  
Gleichgewicht & Balance mit dem MTBike  
Die richtige Kurventechnik (Einsteiger)  
Grundposition auf dem MTB  
Abstieg im steilen Gelände  
Anfahren am Berg  
Linienwahl & Blickführung

#### Leistungen im (e) MTB Basic 2 Kurs

5-6 Stunden Fahrtechnik Training für Einsteiger und Wiedereinsteiger  
Schulung durch bestens ausgebildete Fahrtechnik-Instruktoren (DIMB, BDR, IHK) mit jahrelanger Erfahrung  
professioneller, gemeinsamer Bike-Check  
Getränkesservice  
Kaffee und Kuchen

#### Vorkenntnisse

Für den Mountainbike Basic Kurs 2 werden keine Vorkenntnisse benötigt!

Wir bringen euch Schritt für Schritt die wichtigen Techniken für sicheres Mountainbiken bei.

#### Ausdauer

Sport sollte kein komplettes Fremdwort sein – der Mountainbike Basic 2 Kurs ist aber für jeden absolvierbar.

#### Bike

Mountainbikes mit guten Profilreifen.

Die Bikes sollten zu Kursbeginn einwandfrei funktionieren.

#### Kursort

Halde Göttelborn

#### Treffpunkt

Park and Ride Parkplatz Autobahnaufahrt A8 Merchweiler/Quierschied

#### Termin

Samstag 03. Juni 2023 / 9.00 Uhr - 16.00 Uhr incl. Pausen

#### Teilnehmer

Mindestens: 10 Personen      Höchstens: 20 Personen

#### Kosten

Mitglieder der Ragsportabteilung : **kostenlos**

**Kein Mitglieder der Radsportabteilung : 30,-- € / Person**  
**Bezahlung am Tag der Veranstaltung in Bar**