



Wir investieren zu viel Zeit in unsere Ausdauer, dabei bleibt die Fahrtechnik oft auf der Strecke. Jedoch sind es genau die fahrtechnischen Fähigkeiten, die den Spass beim Biken ausmachen. Ein paar Stunden professionelles Fahrtechniktraining vermitteln Sicherheit und Selbstvertrauen auf dem Fahrrad. Egal ob Einsteiger oder zur Vertiefung des Fahrkönnens, jeder Biker und jede Bikerin macht garantiert Fortschritte.

# Highlights & Fakten

Buchungscode: **KURS**

## INFO:

Bei meinen MTB & EMTB-Fahrtechnikkursen üben wir die Techniken zuerst im flachen Gelände und setzen das Geübte stets auf den Singletrails um. So lernen wir unser Bike besser kennen, wiederholen die Grundlagen des Mountainbikens, checken die richtige Position auf dem Fahrrad und erlernen Techniken wie Bunny Hop und das Versetzen des Hinterrades. Auf einer abschliessenden Singletrailtour wird die richtige Linienwahl so wie ein aktiver Fahrstil thematisiert. Dank kleinen Gruppen bleibt genügend Zeit für individuelle Tipps und Tricks. Auch die Themen Reparatur, Pannenhilfe, Erste Hilfe und Navigation stehen an der Tagesordnung! Im Preis sind inbegriffen: Bike Set-up & Cockpit Check > Video Schulung > GPS Track nach Wunsch > Kopftuch Collar cuff.

## LERNZIEL:

Umgang mit dem Gewicht und Eigenschaften des MTB. Sicheres Fahren in anspruchsvollem Gelände, Kennenlernen und Einschätzen der eigenen Fahrtechnik und der damit verbundenen Möglichkeiten. Flüssiges Fahren in anspruchsvollem Terrain, Kennenlernen von Variationsmöglichkeiten mit der eigenen Fahrtechnik, Erkennen von persönlichem Verbesserungspotential.

## KURSIHALT:

Up- und Downhill-Technik mit dem MTB.  
Schalten mit dem MTB. Steilstufen, Drop, Notausstieg, Downhill- und Uphill-Techniken, erweiterte Bremstechniken. Bunny Hop, Versetzen Vorder- und Hinterrad, Spitzkehren, Überfahren von hohen Hindernissen und besonderen Geländepassagen, Geländeanalyse, Linienwahl und steile Passagen meistern.

