

Fahrtechnik – Seminar

Modul 1 – MTB-Grundlagen

ein-tägiges Training, für alle Mountainbiker
die sich weiter entwickeln wollen

am Sonntag 14. Juni 2009



Seminarinhalt:

Mit Sicherheit auf dem Mountainbike! Durch Üben von Gleichgewicht und Technik könnt Ihr eure Kraft besser einteilen, schont eure Nerven und meistert neue Herausforderungen.

An diesem Tag bewegen wir uns ausschließlich in der Ebene auf festem Schotter und im angepassten Gelände.

- Ergonomie und Fahrradtechnik
- Grundpositionen und Balance
- Brems- und Kurventechniken
- Überwinden von Hindernissen
- Absätze auf- und abwärts meistern

Eine Seminar-Nachbereitung mittels Video Unterstützung wird in Absprache mit den Teilnehmern als separater Termin angesetzt.



Hinweise für Mountainbike-Touren:

- Es besteht Helmpflicht!
- Das Rad muss sich in einwandfreiem technischem Zustand befinden.
- Bitte befolge unbedingt die Anweisungen des Bike Guide. Durch grobes ordnungswidriges Verhalten kann der Teilnehmer von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Die dadurch entstandenen Kosten sind vom Betreffenden selbst zu tragen.
- Teilnahme von Minderjährigen nur mit schriftlicher Einverständnis-Erklärung des Erziehungsberechtigten für die Dauer der Maßnahme.
- Gesundheitliche Eignung wird vorausgesetzt. Über vor Fahrtantritt bekannten Erkrankungen besteht Mitteilungspflicht.
- Eine Teilnahme von Nichtmitgliedern des SC Aising-Pang ist nur zum „Schnuppern“ und mit Abschluss einer Tagesmitgliedschaft möglich, Kostenpunkt 5.- €
- Die Anmeldungen werden in der Reihe des Eingangs und der eventuellen Sicherungsleistung (pro Übernachtung 15.- € per Scheck) berücksichtigt.
- Der Veranstalter behält sich vor die Freizeit abzusagen, weitergehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.
- Mountainbiken ist eine Risikosportart! Ein BikeGuide ersetzt nicht Deine Eigenverantwortung!
- Die Einschätzung der Schwierigkeit einer Biketour ist sehr subjektiv und hängt von vielen Faktoren, u.a. der persönlichen (täglichen) Verfassung, dem Wetter, etc. ab.
- Bankverbindung:
Raiffeisenbank Rosenheim, BLZ: 711 601 61, KtoNr: 113 735.
Verw.Zweck: MTB-Seminar xx.xx.2009, Mustermann Max
Iban-Nr.: DE90711601610000113735; BIC Code: GENODEF1ROR



Anmeldung:

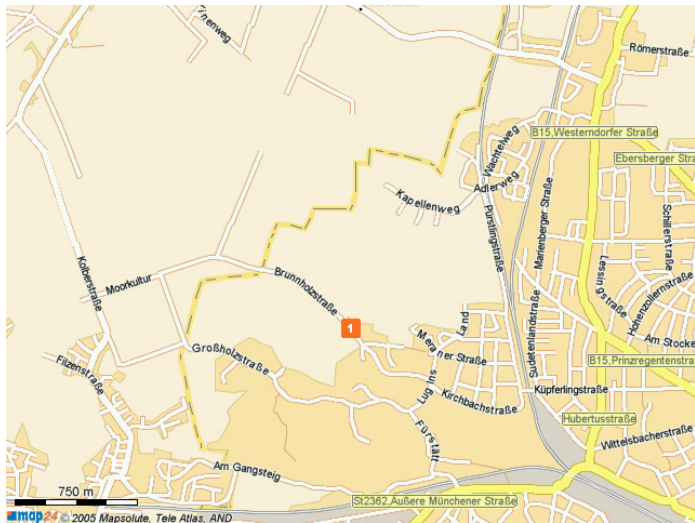
Kurs Kosten: 15.-€, Gruppenumfang bis 8 Teilnehmer, je nach Vorkenntnissen.
Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn, Datum der Überweisung gilt!
Da dieser Kurs Unkosten verursacht, ist eine Rückerstattung bei Nichtteilnahme nach Anmeldeschluss nicht möglich. Ein äquivalenter Ersatz-Teilnehmer wird akzeptiert.

Anfahrt mit der Bahn:

Bahnhof in 83022 Rosenheim oder 83109 Großkarolinenfeld

Treffpunkt 09.00 Uhr in Rosenheim / Fürstätt:

Parkplatz (Höhe 465m) des TrimmDichPfad Keferwald in der Brunnholzstraße in 83024 Rosenheim. Hinweisschild „Schäferhund - Verein“ folgen.



Der Tag in Kurzform:

Streckenlänge: 5 km, Höhendifferenz: 50m,
Fahrzeit: ca.3,5h – Gesamt: 6,0h d.h. bis 16:00 Uhr

Bewertung auf der Singletrail-Skala: „S0 - S1“ Anteil ca. 0,5 km

Rastmöglichkeiten: nach den Bedürfnissen der Teilnehmer vor Ort,
Mittagspause (ca. 13 Uhr) im SBR Campus Stüberl
Herr Korunov, Telefon: 0172 – 8 35 11 35

Kondition **1 2 3 4 5 6** Fahrtechnik **1 2 3 4 5 6** Erlebniswert **1 2 3 4 5 6**

Wegeregeln:

Die Beachtung dieser DIMB-Trailrules (www.dimb.de) führt zu umwelt- und sozialverträglichem Radeln und hilft, weitere pauschale Einschränkungen unserer Sportart zu vermeiden.

1. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle.
2. Respektiere andere Naturnutzer.
3. Nimm Rücksicht auf Tiere.
4. Plane im Voraus.
5. Fahre nur auf Wegen.
6. Hinterlasse keine Spuren.

Das solltest Du mitnehmen:

Wichtig:

Handschuhe kurz/lang, Helm, Geld, EC-Karte, Motivation und gute Laune.

Kleidung:

Wechselwäsche, Arm- Beinlinge, Regenschutz, Brille, Unterziehmütze/Buff, Knie/Schienbein/Ellenbogen-Schoner, Sportschuhe ohne Cleats für die Pedale

Sonst noch: Pedale OHNE SPD-SYSTEM, so genannte Bärenpatzen



Handy, Erste Hilfe, Pumpe, Flickzeug, Schlauch, Werkzeug, Rucksack mit Regenhülle, Trillerpfeife an einer Schnur am Rucksack befestigt, Mückenschutz.

Verpflegung:

Getränke+Zusätze, Energieriegel, Obst, etc.

Radservice in allerletzter Minute (am Samstag):

- Großkarolinenfeld: Radsport Brosch, (08031) 5756
- Rosenheim: ...

Veranstalter:

Skiclub Aising-Pang e.V.
Tel.: 08031 - 6 51 60
Aisinger Straße 76
83026 Rosenheim
www.skiclub-aising-pang.de

Notruf Handy

112

Organisator u. BikeGuide:

Michael Kraus
Tel.: 08061 – 93 95 68
Mobil.: +49 (0)160 – 97 77 36 03
mtb-guide@skiclub-aising-pang.de
www.laufen.skiclub-aising-pang.de