

Fahrtechnik – Seminar

Modul 2 – MTB-Grundlagen

eintägiges Training für alle Mountainbiker,
die unser Modul 1 bereits absolviert haben.

am Sonntag 21. 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 erst in der Ebene auf festem Schotter um das Modul 1 zu vertiefen und erleben dann erste Berg- und Trail- Erfahrungen.

- Lerninhalte vom ersten Modul werden vertieft:
Ergonomie und Fahrradtechnik, Grundpositionen und Balance, Brems- und Kurventechniken, Überwinden von Hindernissen, Absätze auf- und abwärts meistern.
- Fahren am Berg:
Ergonomisches Bewegen, An-, Auf- und Abfahrten, Spitzkehren,
- Sicher auf Asphalt, Schotter, Wurzeln und Singletrails.

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:

Aussteigen am Bahnhof in 83209 Prien, von dort mit der Chiemgau Bahn in 15 min nach 83229 Aschau, dann zum Tourstart Richtung Frasdorf.

Treffpunkt 08.00 Uhr:

Nach telefonischer Vereinbarung für Fahrgemeinschaften mit Auto oder Rad.

Treffpunkt 09.00 Uhr bei Frasdorf:

A8, AS Frasdorf (105), Fahrtrichtung [83229 Aschau], wenige 100 Meter danach befinden sich auf der rechten und linken Seite Parkplätze(FV Frasdorf bei 83112 Frasdorf). Unser Treffpunkt (Höhe 605m) befindet sich auf der rechten Seite.



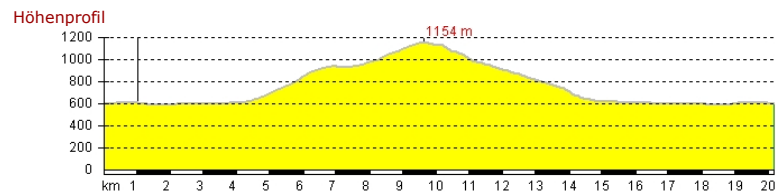
Der Tag in Kurzform:

Streckenlänge: 25 km, Höhendifferenz: 600m,
Fahrzeit: ca.2,5h – Gesamt: 6,0h

Bewertung auf der Singletrail-Skala: „S1“ Anteil ca. 3 km

Rastmöglichkeiten: Maisalm ca. 905 m Tel.: +49 80 52 29 80
Liftstüberl ca. 1150 m Tel.: +49 174 3 928 928
Gorialm ca. 1250 m Tel.: +49 171 9 259 853

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-Karten, Motivation und gute Laune.

Kleidung:

Wechselwäsche, Arm- Beinlinge, Regenschutz, Brille, Unterziehmütze/Buff, Knie/Schienbein/Ellenbogen-Schoner zur Steigerung des Sicherheitsgefühles

Sonst noch:

Handy, Notlicht, Erste Hilfe, Pumpe, Flickzeug, Schlauch, Werkzeug, Karte (Bayer. Landesvermessungsamt UK L7).
Rucksack mit Regenhülle, Trillerpfeife mit Schnur am Rucksack.

Verpflegung:

Getränke+Zusätze, Energieriegel, Obst.

Radservice 83229 Aschau in allerletzter Minute:

- Bikeshop Radius, Bahnhofstr. 1, Tel.: 08052 - 743
- Priental Bikeservice, Engerdorfer Str. 4, Tel.: 08052 - 957678

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