

Mountainbike-Fahrtechnik- Training

Samstag, 16.06 oder 21.07.2012
09:00 -13:00 Uhr in Münstertal

Für mehr Fahrsicherheit bei Ihren Bike-Touren, egal ob gemütlich oder sportiv.
Dieser Lehrgang beinhaltet die Anforderungen der Basics und Mittelstufe.
Die Teilnehmer können entsprechend ihrem Können wählen.

Basics:

- Korrekte Bike-Einstellung, Sattel, Vorbau, Lenker, Bremse
- Richtige Haltung auf dem Bike, Kopf, Schulter, Hüfte, Beine
- Balanceübungen, Fahren auf einer Linie, Anlehnen an eine Mauer
- Stehen auf der Stelle (ein Muss an roter Ampel)
- Wahl der richtigen Fahrlinie
- Kurventechnik für Tour und Sport
- Spitzkehren
- Notbremse/Notabstieg

Mittelstufe:

zusätzlich zu den Basics mit Leistungssteigerung:

- Wheelie
- Surfen
- Bunny Hop
- Locker über Hindernisse
- Drop und Geländesprung



Treffpunkt: 09:00 Uhr am Parkplatz beim Untermünstertäler Sportplatz

Kosten: jew. 39,00 €. Bike-Ausrüstung ist mitzubringen (Helm, Handschuhe, Brille usw.).

Um Voranmeldung wird gebeten. Termin-, Preis- und sonstige Änderungen jederzeit vorbehalten.

kontakt:
bernd achtnich
evorhei training
wentzingerstr. 21
79106 freiburg, germany

fon +49 761 458947 70
fax +49 761 458947 71
b.achtnich@evorhei.de
<http://www.evorhei.de>