

Fahrsicherheitstraining MTB/E-Bike

Zielgruppe:

Personen, welche sich am MTB/E-Bike unsicher fühlen und ihre Techniken am Bike verbessern wollen.

Inhalte:

Richtige Position am Bike, sicheres Bremsen auf Schotterwegen, Kurventechniken bei verschiedenen Kurvenradien und Untergründen, sicheres Berganfahren und sicheres Absteigen auf steilen Wegen, Radeinstellung

Termine:

Der Kurs besteht aus 3 Einheiten zu je 120 Minuten

1. Termin	FR, 05.05.2023	16:00-18:00 Uhr
2. Termin	FR, 12.05.2023	16:00-18:00 Uhr
3. Termin	FR, 19.05.2023	16:00-18:00 Uhr
Ersatztermin	FR, 26.05.2023	16:00-18:00Uhr

Wo:

Mittelgebirge (wird rechtzeitig bekanntgegeben!)

Anmeldung/Kurskosten

Die Infos bezüglich Anmeldung, Kurskosten finden Sie unter <https://www.rc-aldrans.com/mtb-erwachsenenurse/>

Ausrüstung:

- Funktionstüchtiges E-Bike (Bremsen und Gangschaltung müssen einwandfrei funktionieren!)
- Helm (obligatorisch!)
- Fahrradhandschuhe
- Geeignete Schuhe (ideal MTB Schuhe, ansonsten Schuhe mit härterer Sohle)
- Mountainbike Bekleidung + Regenschutz (Sportkleidung, Regenjacke)
- Rucksack zum Verstauen von Regenschutz, Trinkflasche, ...

Kursleitung:



Matthias Stackelberg, MSc (geb. 1991) ist begeisterter Mountainbiker und hat in Innsbruck Geographie studiert. Neben seinem Job bei „World Bicycle Relief“ arbeitet er als Mountainbike und E-Bike Guide.

Motto: „Zeit am Bike ist eine gute Zeit!“