

Better Biking Level 2

1 Tag MTB Fahrtechniktraining - Fortgeschritten



MTB Fahrtechniktraining Level 2

Nachdem wir die Basics aus dem Level 1 Kurs kurz wiederholt haben, wie Grundposition, sicheres und richtig Bremsen und Kurvensteuerung, fahren wir ins Gelände. Während wir durch wechselndes Terrain fahren lernst du wie du am besten mit Bodenwellen und Wurzelwerk, Geröll, Wasserrinnen und Serpentinafahren fährst.

Anfahren am Berg üben wir ebenso wie steiles Bergabfahren oder das Vorderrad über kleine Hindernisse zu heben. Auch Bewegungstechnische und taktische Elemente des Bikens werden wir am Nachmittag gemeinsam üben. Die richtige Tragetechnik ist die Voraussetzung für einen erfolgreichen Alpencross, ebenso wie die Fähigkeit längere Bergaufpassagen gefühlvoll zu bewältigen. Etwas Kondition solltest du für das Level 2 Training schon mitbringen. Natürlich kommt wie bei allen Mountain Aktiv Trainings der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz.

Programmablauf:

Treffpunkt: Samstag 10:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Samstag:

10:00 -13:00 Uhr Stationstraining

13:00 -14:00 Uhr Mittagspause

14:00 -17:00 Uhr Geländetraining

Änderungen vorbehalten!

MOUNTAINBIKE

5. Mai 2012

16. Juni 2012

4. August 2012

Ausrüstung: voll funktionsfähiges überprüftes Mountainbike, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, feste Schuhe

Leistungen:

- 1 - Tagesseminar Fahrtechniktraining
- Wiederholung Level 1 Stationstraining mit Grundposition, Bremsen, Kurventechnik und Balanceübungen
- Mittagessen im Gluthaferl inkl. Tischgetränke
- Level 2 Fahrtechniktraining
- Geländetraining bergauf und bergab
- Mountain Aktiv Trinkflasche

Preis pro Person € 69.-

Schnellspanner am Sattel, Helmpflicht, Handschuhe

Mindestteilnehmer 5 Personen

Option: Übernachtung, Mietrad

Konditionslevel

--	--	--	--	--

Techniklevel

--	--	--	--	--