



Basic Fahrtechniktraining am Nachmittag (mixed)

Warst du schon auf im freien Gelände mit deinem MTB unterwegs oder hast du das in nächster Zeit vor? Wir empfehlen dir sich das notwendige WISSEN WIE dazu zu holen um Verletzungsgefahren minimieren zu können.

In 3 Stunden Training, die **MTB Basics** dir zu vermitteln das ist unser Ziel. Bevor der/die Biker/in die Basics der MTB Fahrtechnik nicht beherrscht wird er/sie an der Herausforderungen sicher und geschmeidig Biken immer scheitern.

Die Trainer von Südtirolbike haben das Wissen um zu schulen, und können versprechen dass nach den Trainings das Bike besser unter Kontrolle gehalten werden kann und somit der Spaß und die Sicherheit an dieser Sportart spürbar steigen wird.

Am Vormittag buchbar für Jedermann/frau. Am Nachmittag widmen wir uns ganz den Familien.

- **Die Themen.**
- Das ABC des sicheren Biken
- Bikescheck (Das Bike muss passen) Die Grundeinstellungen am Bike
- Grundposition am Bike
- Richtiges Schalten und Bremsen (Übungen Feingefühl aufbauen)
- Sicheres Anfahren und Anhalten im Gelände (Sicherheit und Notausstieg üben und automatisieren)
- Bremstechnik
- Gleichgewichtsschulung am Bike
- Kurventechnik beim MTB Sport
- Gewichtsverlagerung Uphill
- Gewichtsverlagerung Downhill

Tourenparameter und Kosten

Kondition	★☆☆☆☆
Technik	★☆☆☆☆
Singletrail Skala	★☆☆☆☆
Fahrtzeit	3.00 h
Preis Tour	30.00 Euro für Gäste der Ferienregionen Prad, Obervinschgau, Reschenpass sowie für Einheimische. Für Gäste anderer Ferienregionen 39,00 €
Treffpunkt	14:00 Mals Bikepoint
Startort	14:15 Uhr Bikepoint Mals

Teilnahmeberechtigt Fahrtüchtiges MTB. Auch E-MTB Fahrer willkommen.