



Fahrtechniktraining Grundkurs in St. Valentin

Fahrtechniktraining Grundkurs in St. Valentin

Bevor man sich in schwieriges Gelände wagt, sollten dem Biker die Grundlagen der Fahrtechnik bekannt sein. Denn nur mit „wissen wie“ kann man Selbstvertrauen und die nötige Sicherheit erlangen, damit das Biken zum Traum und nicht zum Alptraum wird. Das Techniktraining dauert ca. 3 Std. Nach der Mittagspause kleine Biketour zum Üben im Gelände. Für die Teilnehmer, die diese Tour nicht mitmachen möchten endet das Techniktraining um 13 Uhr. Für die Teilnehmer, die an der Übungstour mitmachen endet das Techniktraining um ca. 15 Uhr

- Gerätekunde und Ausrüstung
- Richtige Sitz- und Tretposition am Bike
- (A) Sammeln von allgemeinen Bewegungserfahrungen
- (B) Grunds Schulung am Bike (richtiges Schalten, Bremsen, Lenken,
- (C) leichte Kurventechniken, Gleichgewichtsübungen)
- Gewichtsverlagerung und Bewegungstechniken Uphill, Downhill, Trail, Sicherheitsabstieg usw.

Parametri del tour

Condizione	★☆☆☆☆
tecnica	★☆☆☆☆
Singletrail Skala	☆☆☆☆☆
km	5 km
dislivello	150 m
dislivello downhill	150 m
Tempo di viaggio	3.00 h
Prezzo	20.00 Euro per alloggi soci - per alloggi esterni € 39,00 €
Prezzo Shuttle	11.00 Euro per l`Info S. Valentino
Punto d'incontro	9:25 Prad Sport Baldi - 9:30 Schluderns Bhf. - 9:35 FF Glurns- 9:40 Mals Bikepoint 9:55 Info St. Valentin
Luogo di partenza	10:00 Info St. Valentin
Bike	Gut gewartetes MT Bike