



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) Grundsicherung am Bike (richtiges Schalten, Bremsen, Lenken,
- (C) leichte Kurventechniken, Gleichgewichtsübungen)
- Gewichtsverlagerung und Bewegungstechniken Uphill, Downhill, Trail, Sicherheitsabstieg usw.

Tourenparameter und Kosten

Kondition	★☆☆☆☆
Technik	★☆☆☆☆
Singletrail Skala	☆☆☆☆☆
km	5 km
hm	150 m
hm downhill	150 m
Fahrtzeit	3.00 h
Preis Tour	20.00 Euro für Teilnehmer Partnerbetriebe - für externe Teilnehmer 39,00 €
Preis Shuttle	11.00 Euro bis zum Treffpunkt St.Valentin sofern benötigt
Treffpunkt	9:25 Prad Sport Baldi - 9:30 Schluderns Bhf. - 9:35 FF Glurns- 9:40 Mals Bikepoint 9:55 Info St. Valentin
Startort	10:00 Info St. Valentin
Teilnahmeberechtigt	Gut gewartetes MT Bike