

## Schwarzwald: Fahrtechnikkurs MTB



### **Level 1 GRUNDKURS / STARTER**

*Im Level 1 erlernst Du die Basics des Mountainbikens, so erhältst Du mehr Gefühl für deine tatsächlichen Fähigkeiten und lernst schon von Anfang an Dein Bike zu beherrschen. Du wirst verwundert sein darüber, was in Dir steckt. Versprochen!*

einige wesentliche Inhalte:

- Grundposition Mountainbike
- Gleichgewichtsübungen / die richtige Sitzposition
- unterschiedliche Bremstechniken
- Körperbeherrschung
- Sturzprävention
- Slalomübungen
- Schaltübungen
- allgemeine Informationen rund um Dein MTB

HINWEIS: Einige Inhalte dieses Kurses werden als "Technik on Tour" vermittelt, daher sollte eine hm Leistung von 250hm an einem Tag problemlos gemeistert werden können.

An diesem Kurs kannst Du auch mit Deinem E Bike teilnehmen.

### **Level 2 AUFBAUKURS / FORTGESCHRITTENE**

*Level 2 passt zu Dir, wenn Du mit Deinem Bike gut klar kommst. Im Gelände bist Du unterwegs, aber Du möchtest Dich weiter entwickeln. Trails genießen, enge Kurven meistern. Wurzelpassagen sicher befahren, auf Geröll die Ruhe bewahren und natürlich dabei immer alles unter Kontrolle haben...*

#### **einige wesentliche Inhalte:**

- Wiederholung der Grundposition
- das richtige Bremsen auch in engen steilen Kurven
- beherrschen von den unterschiedlichsten Untergründen
- Fahren im steilen Gelände (Up & Down)
- richtiges überfahren von kleinen Wurzeln & Hindernissen
- enge Kurven / Serpentine meistern
- Einstieg in die Trailtechnik, auf was ist zu achten

HINWEIS: Einige Inhalte dieses Kurses werden als "Technik on Tour" vermittelt, daher sollte eine hm Leistung von 400hm an einem Tag problemlos gemeistert werden können.

An diesem Kurs kannst Du auch mit Deinem E Bike teilnehmen.

### **Level 3 TRAILTECHNIK / EXPERTS (nur ausgewählte Termine)**

*Level 3 Du möchtest anspruchsvolle Situationen nicht nur schaffen, sondern beherrschen. Du bist gut mit Deinem Bike vertraut, Du suchst im Gelände nicht immer nur den einfachen, direkten Weg sondern liebst Wurzeltrails und suchst bergab den 'Flow'.*

#### **einige wesentliche Inhalte:**

- Festigung der Grundposition
- Pedaldruck
- das richtige Bremsen, auch in engen steilen Kurven auf schwierigem Untergrund
- beherrschen von den unterschiedlichsten Untergründen bei steilen Auf und Abfahrten
- überwinden von Hindernissen beim Bergauffahren
- kleine Sprünge, durchfahren von Wellen und Querrillen
- enge schwierige Kurven und Serpentine meistern
- Gewichtsverlagerung auf schwierigen Singletrails
- Ansatztraining Wheelie, surfen, Bunny Hop

HINWEIS: Einige Inhalte dieses Kurses werden als "Technik on Tour" vermittelt, daher sollte eine hm Leistung von 800hm an einem Tag problemlos gemeistert werden können.

#### **Level 4 ENDURO (nur ausgewählte Termine)**

*Level 4 hier stehen ganz allein der Spaß und technische Herausforderungen im Mittelpunkt. Für alle, die sicher auf dem Bike unterwegs sind und Lust haben auf Neues. Zum Ausprobieren oder zum gezielten Lernen - immer aber mit einem HIRSCH-SPRUNG Guide an der Seite, der Tipps und Hilfestellungen gibt. Für noch mehr Fahrspaß mit noch besserer Technik.*

#### **Einige wesentliche Inhalte:**

- befahren von schwierigen Wurzelltrails, Steilstücken und Steinfeldern
- schnelles Durchfahren von Anliegerkurven und verblocktem Gelände
- Treppen hoch und runterfahren
- Einführung in Sprünge
- Einführung in Drops

HINWEIS: Wir üben auf einer legal anlegten Strecke in Freiburg. Wir gestalten keine Trophy, sondern ein Training für mehr Spaß in Naturtrails und angelegten kleinen Funparks. Uphill Trails, schön chillig berauf..., unterwegs gibt es genügend Möglichkeiten um Teilstücke auch bergab zu betrachten und zu testen. Auch mit dabei: alpine Steilstücke mit Stein und Geröll. Eine hm Leistung von 1.000hm an einem Tag sollten problemlos gemeistert werden können.

Das Fahrtechniktraining wird von unserem Partner Hirsch-Sprung durchgeführt.