



## **MTB-FAHRTECHNIK WORKSHOP**

Ziel dieses Workshops ist das sichere Beherrschen des Bikes im Gelände, trainiert wird in zwei Abschnitten, erster Teil am Parkplatz, zweiter Teil im Gelände. Der Workshop findet in 3 Gruppen verschiedenen Levels statt, inkl. Damengruppe!

**Termin: Samstag, 27. Mai 2017**

### **Übungsinhalte Parkplatz:**

- . Einstellungen am Bike
- . richtiges und kettenschonendes Schalten
- . Grundposition und Lagerung des Körperschwerpunktes
- . Gleichgewicht – Balanceübungen, Hindernisparcours
- . spezielle Bike Techniken (Vorder.- Hinterrad versetzen, etc.)

### **Übungsinhalte Gelände:**

- . sicheres Absteigen in jeder Situationen - Notabstieg
- . Bergauffahren, richtige Technik wie Trittfrequenz, Gewichtsverlagerung u. Anfahren
- . Steilabfahrten auf verschiedenen Untergründen, Bremsverhalten
- . verschiedene Kurventechniken, Gewichtsverlagerung, Linienwahl

### **Ort:**

Wilhelmsburg, Bad Parkplatz,  
15:00 – 19:00 Uhr

### **Kosten:**

Euro 30.- (vor Ort)  
max. Teilnehmeranzahl: 30 (mind. 5)

### **Übungsleiter:**

Thomas Holland, MTB-Instruktor  
0664/73429092

### **Anmeldung:**

[www.naturfreunde-wilhelmsburg.at](http://www.naturfreunde-wilhelmsburg.at)



Dauer der Veranstaltung ca. 4 Stunden – Helmpflicht!  
Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.