alpenverein graz

MTB Fahr-technikkurs Basic April 2017

2-tägiger Fahrtechnikkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Lernen und Verbessern von Grundlagen zur Beherrschung des Mountainbikes. Ziel ist es, elementare Fahrtechniken und eine aktive Fahrweise anzuwenden und dadurch mehr Sicherheit im Gelände zu erlangen.

Programm: Koordinationsübungen (zB für das Gleichgewichtsgefühl), Positionen am Mountainbike, richtig Bremsen, Überwinden von Hindernissen, sicher Uphill und Abfahren, Materialkunde (Fahrradtechnik und Ersatzteile, Tipps zum Bike-Check), Übungen „am Platz“ und im Gelände. Ziel: Mit dem Mountainbike sicher durchs leichte Gelände, auf S0- und S1-Trails, zu fahren.

Wo:	Leechwald, Plabutsch
Wann:	Kurs: Sa. 22. und Sa. 29. April 2017 jeweils 10 - 17 Uhr Vorbesprechung am 13. April, 19 - 20:30 Uhr, AV-Haus, Schörgelgasse 28a
Wer:	AV-Mitglieder
Wie viele:	mind. 4 bis max. 8 Teilnehmer
Kosten:	€ 50,- Kursgebühr
Treffpunkt:	Kurs: Hilmteich Vorbesprechung: AV-Haus, Schörgelgasse 28a
Ausrüstung:	Funktionstüchtiges Mountainbike mit gut profilierten Geländereifen, MTB-Handschuhe, Schutz- bzw. Sportbrille, Helm (!), witterungsbedingte MTB-Bekleidung, rutschfestes Schuhwerk, Plattform-Pedale, Verpflegung - genügend zu Trinken, Müsliriegel etc., Ersatzschlauch und Pumpe, Multitool, Erste-Hilfe-Material
Voraussetzung:	AV-Mitgliedschaft, Mindestalter 18 Jahre, körperliche und mentale Gesundheit, Kondition für Aufstiege bis ca. 500 Hm pro Tag, Motivation
Anmeldung:	Bis spät. 27. März 2017 in der AV-Geschäftsstelle, sektion.graz@oeav.at
Leitung:	Gerd Kaup, staatl. geprüfter Instruktor MTB Tel.: 0699/81 606 498 E-Mail: gekaup@yahoo.de

Es gelten die Teilnahmebedingungen der AV Sektion Graz für Veranstaltungen und Kurse in der letztgültigen Fassung. (http://www.alpenverein.at/graz_wAssets/mixed/download/programm/Allgemeine-Teilnahmebedingungen-2016.pdf)