

Mountainbike Technikkurs Anfänger & Fortgeschrittene



ab 01.10.2018

jeden Montag 5 Termine
sollte ein Termin ausfallen,
wird dieser am Ende angehängt



17:30 Uhr



1:30 H



Pleschingersee

Wiese Nordost Seite
ggf. Abweichungen werden
rechtzeitig per E-Mail be-
kannt gegeben



Klemens Wimmer

klemens.wimmer@gmail.com

0 6 6 4 / 8 8 2 3 1 5 2 5



Kursinhalte Technik

Grundposition, Spielformen am MTB, Bremstechnik, Kurventechnik,
bergauf/bergab fahren Technik, Anfahren/Absteigen im steilen Gelände,
Balanceübungen, Überwinden von Hindernissen

Kursinhalte Allgemein

Bikecheck, Schlauch wechseln (bei Bedarf), je nach Wunsch und Bedarf wird ein Termin für Theorie-Inhalte
verwendet (Bike-Service, Tourenplanung, Navigation)

Mitzubringen / Service

Unverzichtbar: Perfekt funktionierendes, serviciertes Mountainbike, Helm, Bikehandschuhe

Empfehlenswert: Bikebekleidung, Regenbekleidung (bei Schlechtwetter), Bikeschuhe, Brille mit hellen und dunklen
Gläsern, gefüllte Trinkflasche, Ersatzschlauch, Pumpe, Licht

Haftung und Selbstverantwortung

Jahrelange Bike-Erfahrung und die Ausbildung zum staatlich geprüften Bike-Instruktor geben mir die Kompetenz
 Euch zu guiden. Dennoch können Unfälle passieren und auch Fehlverhalten kann nicht stetig vom Guide kontrolliert
 und unterbunden werden. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist für die eigene Sicherheit selbst verantwortlich.
 Es wird keine Haftung übernommen! Mit der Anmeldung wird zudem die gesundheitliche Eignung für die Teilnahme
 bestätigt!

**Auf einen tollen Kurs
freut sich Euer Guide!**

Klemens Wimmer