



MTB

Mountainbike Technikkurs
Anfänger & Fortgeschrittene

JKU
JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ



ab 01.04.2019
immer Montag, 5 Termine
1.4, 8.4, 6.5, 13.5, 20.5



18:00 Uhr



1:30 H



Pleschingersee
Wiese Nordost Seite
Abweichungen werden
rechtzeitig per E-Mail
bekannt gegeben



Klemens Wimmer
klemens.wimmer@gmail.com
0 6 6 4 / 8 8 2 3 1 5 2 5



Kursinhalte Allgemein

Bikecheck, Schlauch wechseln (bei Bedarf),

Theorie Navigation und Tourenplanung je nach Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kursinhalte Technik

Grundposition, Anfahren/Absteigen im Gelände, Bremstechnik, Kurventechnik, Balanceübungen, Überwinden von Hindernissen, Spielformen am MTB

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