



# MTB

Mountainbike Technikkurs  
Fortgeschrittene

**JKU**  
JOHANNES KEPLER  
UNIVERSITÄT LINZ



ab 14.05.2019  
immer Montag, 5 Termine  
14.5, 21.5, 28.5, 4.6 18.6



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



## Anforderungen

Beherrschung leichter Singletrails (S1-S2) oder bereits Absolvierung eines USI-MTB-Technikkurses

## Kursinhalte Technik

Wiederholen der Basistechniken, Gleichgewichtsübungen, kreative Trainingsgestaltung am MTB, Spielformen am MTB, verbessertes Überwinden von Hindernissen, Spitzkehrentechnik

## 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*