

## USI - Information Übungsbetrieb

# MTB Technik Kurs - Fortgeschrittene

**Übungsleiter:** Klemens Wimmer  
**Zeit:** Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr – 5 Termine  
**Ort:** Pleschingersee (Wiese Nordost Seite)

05.05.2020, 18:00 – 19:30 Techniktraining  
12.05.2020, 18:00 – 19:30 Techniktraining  
19.05.2020, 18:00 – 19:30 Techniktraining  
26.05.2020, 18:00 – 19:30 Techniktraining  
09.06.2020, 18:00 – 19:30 Techniktraining

### Ort

Das Techniktraining findet am Pleschingersee (Wiese Nordost Seite) statt, ggf. Abweichungen werden rechtzeitig per E-Mail bekannt gegeben.

### Anforderungen

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

### Kursinhalte Techniktraining

Gleichgewichtsübungen, kreative Trainingsgestaltung am MTB, Spielformen am MTB, verbessertes Überwinden von Hindernissen, Spitzkehrentechnik, Basisübungen für Manual und Wheelie

### 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!

Noch Fragen? Ruf an 0664/88231525 (Klemens Wimmer)