



## Mountainbike FAHRTECHNIK – Kurse

### Wichtige Infos für alle KursteilnehmerInnen

Fahrtechnik-Kurse beinhalten hauptsächlich als Lernziel die Beherrschung des MBikes in freiem Gelände **abseits** asphaltierter Strassen und gut präparierter Forstwege. In methodisch aufbauenden Schritten unter Miteinbeziehung verschiedener Geländeschwierigkeiten werden **Fahrtechnik** und **taktisches** Verhalten geschult und verbessert. Im Bereich des Eigenkönnens erfolgt dies in erster Linie durch Üben des Auf- und Absteigens in schwierigem Gelände, Kurventechnik, Bremsübungen, kleinen Sprungübungen u.a. Im taktischen Bereich wird u.a. das richtige Verhalten bei Sturzgefahr und Abfahrten in steilem Gelände geübt.

### Der Kurs dient hauptsächlich der Steigerung der Fahrsicherheit in allen Situationen des Mountainbikings.

Die Teilnehmer werden darauf aufmerksam gemacht, dass ...

- 1) **KEIN(e)**TeilnehmerIn ohne die vorgeschriebene Sicherheitsausrüstung (Helm, Handschuhe, Ellbogen- und Knieschützer [Protektoren] sowie ein Biker-Rucksack [u.a. zur Vorbeugung ev. Rückenverletzungen]) am Kurs teilnehmen darf.
- 2) Die MBikes **zu Kursbeginn** bereits in technisch einwandfreien Zustand sein müssen!
- 3) Die notwendige **FITNESS** bei den Touren (siehe Kursinfo) ist Grundvoraussetzung für die Teilnahme. D.h., dass die Teilnehmer/Innen vor Kursbeginn die eine oder andere MBiketour mit den konditionellen Anforderungen probeweise absolviert haben sollten.
- 4) Jeder TeilnehmerIn ist verpflichtet – unabhängig von Vorgaben anderer Personen (Gruppenmitglieder, Übungsleiter) – bei Abfahrten seine/ihre individuelle, dem Können und Gelände entsprechende, Geschwindigkeit zu wählen.
- 5) Es ist nicht auszuschließen, dass vereinzelte Gelände bedingte Situationen zu kurzfristigen subjektiven "Überforderungen" (Angst, Unsicherheit) führen können. Der/die Teilnehmer werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Übungsleiter nur nach Mitteilung dieses subjektiven Empfindens darauf Rücksicht nehmen und Alternativmöglichkeiten anbieten kann (muss).
- 6) Der/die TeilnehmerIn nimmt zur Kenntnis, dass das "**Restrisiko**" bei diesem Kurs höher einzuschätzen ist als bei anderen MBike-Kursen, die auf befestigten Wegen und Strassen abgehalten werden.

**Die Ausführung der Übungen erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.**