

BZ-Kurs Mountainbiken

➤ **Was wird benötigt?**

- **Mountainbike** oder **Trekkingbike**: bitte darauf achten, dass das **Bike in einem ordnungsgemäßen Zustand** ist, also: keine losen Schrauben, funktionierende Bremsen, funktionierende Schaltung, genügend Luft in den Reifen (2-2,5bar); je weniger Zeit wir vor jeder Einheit investieren müssen um die Räder fahrtüchtig zu bekommen umso mehr Spaß werden alle haben. Geringfügige Mängel können vor Ort behoben werden, bei größeren Mängeln muss eine Fachwerkstätte aufgesucht werden.
- Helm und Brille
- Wasserflasche und Regenjacke
- Sehr zu empfehlen: Fahrradhandschuhe



➤ **Warum Fahrtechniktraining?**

- Sichere Beherrschung des Bikes reduziert die Sturzgefahr.
- Fahrtechniktraining verbessert die koordinativen Fähigkeiten und das Gleichgewicht.
- Gute Fahrtechnik erhöht die Sicherheit im Straßenverkehr.
- Gute Fahrtechnik erhöht den Fahrspaß auch im unwegsamen Gelände.



➤ **Fahrten im Gelände**

- Ausgestattet mit den Fahrtechnikbasics planen wir Ausfahrten ins Gelände (im Frühjahr auch in geblockter Form)

