

Fahrtechnik - Seminar

3tägiges "Level 1" Training, diesmal für unsere weiblichen Mountainbiker

am So 07.Mai / Sa 13.Mai / Sa 20.Mai 2006



Seminarinhalt:

Mit Sicherheit auf dem Mountainbike! Durch Üben von Gleichgewicht und Technik könnt Ihr Eure Kraft besser einteilen, schont Eure Nerven und meistert neue Herausforderungen.

Zuerst bewegen wir uns ausschließlich in der Ebene, erleben dann erste Gelände-Erfahrungen und genießen schließlich das Erlebnis „Berg“.

Erster Tag:

- Ergonomie und Fahrradtechnik
- Grundpositionen und Balance
- Brems- und Kurventechniken
- Überwinden von Hindernissen
- Absätze auf- und abwärts meistern

Zweiter Tag:

- Lerninhalte vom ersten Tag werden vertieft
- Fahren am Berg (Ergonomisch, An-, Auf- und Abfahrten; Serpentin)
- Sicher auf Asphalt, Schotter, Wurzeln und Singletrails

Dritter Tag:

- Lerninhalte vom ersten und zweiten Tag werden im anspruchsvolleren Gelände vertieft
- Weitere Herausforderungen werden vorgestellt (z.B. Wasserrinnen, etc.)



Hinweise für Mountainbike-Touren:

- Es besteht Helmpflicht!
- Das Rad muss sich in einwandfreiem technischem Zustand befinden.
- Bitte befolge unbedingt die Anweisungen des Bike Guide. Durch grobes ordnungswidriges Verhalten kann der Teilnehmer von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Die dadurch entstandenen Kosten sind vom Betreffenden selbst zu tragen.
- Teilnahme von Minderjährigen nur mit schriftlicher Einverständnis-Erklärung des Erziehungsberechtigten für die Dauer der Maßnahme.
- Gesundheitliche Eignung wird vorausgesetzt. Über vor Fahrtantritt bekannten Erkrankungen besteht Mitteilungspflicht.
- Eine Teilnahme von Nichtmitgliedern des SC Aising-Pang ist nur zum „Schnuppern“ und mit Abschluss einer Tagesmitgliedschaft möglich, Kostenpunkt 5.- €
- Die Anmeldungen werden in der Reihe des Eingangs und der eventuellen Sicherungsleistung (pro Übernachtung 15.- € per Scheck) berücksichtigt.
- Der Veranstalter behält sich vor die Freizeit abzusagen, weitergehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.
- Mountainbiken ist eine Risikosportart! Ein BikeGuide ersetzt nicht Deine Eigenverantwortung!
- Die Einschätzung der Schwierigkeit einer Biketour ist sehr subjektiv und hängt von vielen Faktoren, u.a. der persönlichen (täglichen) Verfassung, dem Wetter, etc. ab.



Kosten pro Teilnehmer:

Mitglieder des Skiclubs Aising-Pang: 20,-€

Treffpunkt 08.00 Uhr:

Nach telefonischer Vereinbarung für Fahrgemeinschaften mit Auto und/oder Rad.

Tourstart 09.00 Uhr:

1. Parkplatz des TrimmDichPfad Keferwald bei 83024 Rosenheim
2. Parkplatz des Fußballvereins Frasdorf bei 83112 Frasdorf
3. Parkplatz der Stockschützenhalle in 83075 Bad Feilenbach.

Anfahrt mit der Bahn:

1. Bahnhof in 83022 Rosenheim
2. Bahnhof in 83209 Prien
3. Bahnhof in 83043 Bad Aibling.

Der erste Tag in Kurzform:

Streckenlänge: 10 km, Höhendifferenz: 50m, Fahrzeit: ca.1,5h – Gesamt: 6,0h

Bewertung auf der Singletrail-Skala: „S0“ Anteil ca. 0,5 km

Rastmöglichkeiten: nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Kondition **1 2 3 4 5 6** Fahrtechnik **1 2 3 4 5 6** Erlebniswert **1 2 3 4 5 6**

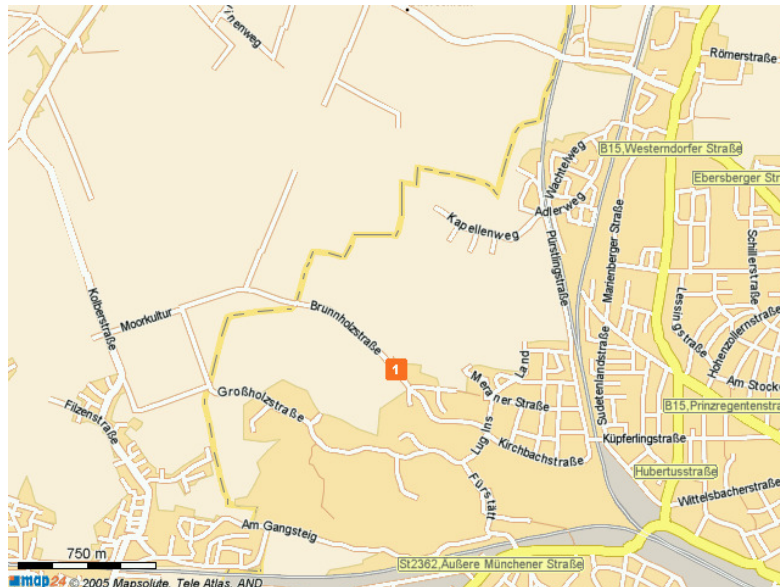


Bild Tourstart auf 465m

Der zweite Tag in Kurzform:

Streckenlänge: 25 km, Höhendifferenz: 600m, Fahrzeit: ca.2,5h

Veranstaltungsdauer gesamt: ca. 6,0h

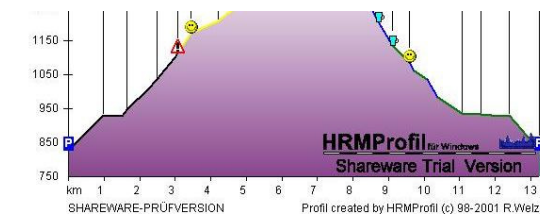
Bewertung auf der Singletrail-Skala: „S1“ Anteil ca. 3 km

Rastmöglichkeiten: nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Kondition **1 2 3 4 5 6** Fahrtechnik **1 2 3 4 5 6** Erlebniswert **1 2 3 4 5 6**



Bild Tourstart auf 605m



Höhenprofil

Der dritte Tag in Kurzform:

Streckenlänge: 35 km, Höhendifferenz: 800m, Fahrzeit: ca.3,0h – Gesamt: 6,0h
Bewertung auf der Singletrail-Skala: „S1-2“ Anteil ca. 2 km
Rastmöglichkeiten: nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.
Kondition **1 2 3 4 5 6** Fahrtechnik **1 2 3 4 5 6** Erlebniswert **1 2 3 4 5 6**

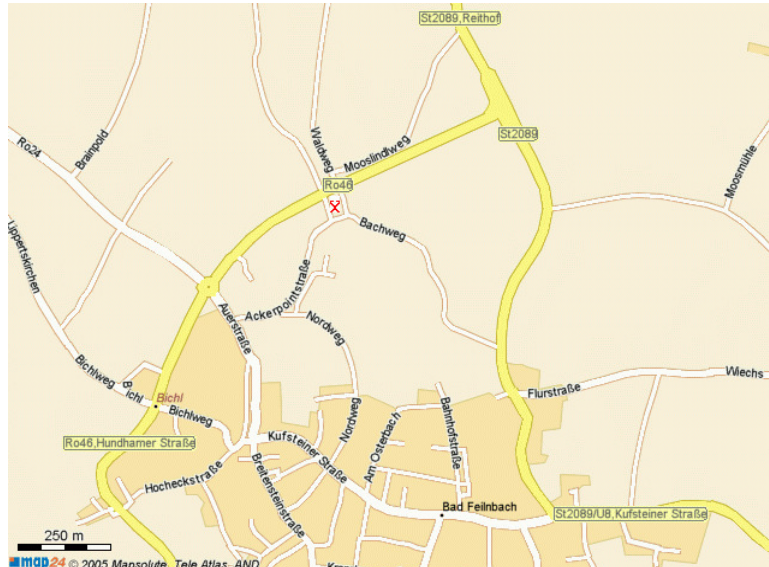
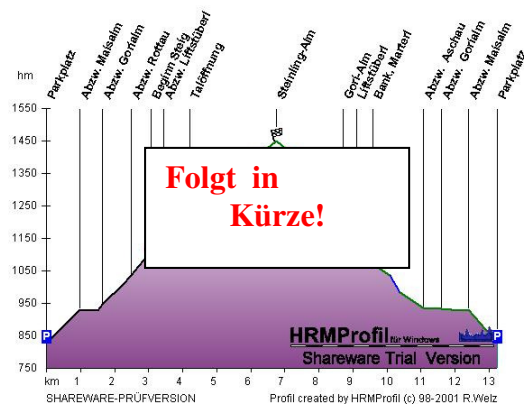


Bild Tourstart auf 490m



Höhenprofil

Wegeregeln:

Die Beachtung dieser DIMB-Trailrules führt zu umwelt- und sozialverträglichem Radeln und hilft, weitere pauschale Einschränkungen unserer Sportart zu vermeiden.

1. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle.
2. Respektiere andere Naturnutzer.
3. Nimm Rücksicht auf Tiere.
4. Plane im Voraus.
5. Fahre nur auf Wegen.
6. Hinterlasse keine Spuren.

Das solltest Du mitnehmen:

Wichtig:

Handschuhe kurz/lang, Helm, Geld, EC- u. Kreditkarten.

Kleidung:

Wechselwäsche, Arm- Beinlinge, Regenschutz, Brille, Unterziehmütze/Buff, Knie / Schienbein / Ellenbogen-Schoner, griffige Sportschuhe für die Tatzen

Sonst noch:



Pedale ohne SPD-System sog. Bärenatzen

Handy, Notlicht, Erste Hilfe, Pumpe, Flickzeug, Schlauch, Werkzeug, Karte, Rucksack mit Regenhülle, Trillerpfeife.

Verpflegung:

Getränke+Zusätze, Energieriegel, Obst.

Radservice in allerletzter Minute:

- Großkarolinenfeld: Radsport Brosch, (08031) 5756
- Aschau: Bikeshop Radius, Bahnhofstr. 1, (08052) 743
- Feilnbach: Singer Hartl, Oberhofen 9, (08064) 494

Veranstalter:

Skiclub Aising-Pang e.V.
Tel.: 08031 - 6 51 60
Aisinger Straße 76
83026 Rosenheim
www.skiclub-aising-pang.de

Notruf Handy

112

Organisator u. BikeGuide:

Michael Kraus
Tel.: 08061 - 93 95 68
Mobil.: +49 (0)160 - 97 77 36 03
mtb-guide@skiclub-aising-pang.de
www.laufen.skiclub-aising-pang.de