

E-MOUNTAINBIKE- FAHRTECHNIKTRAINING

E-BIKE

LERNE DEIN E-BIKE IN VERSCHIEDENEN STANDARD FAHRSITUATIONEN BESSER KENNEN, UM UNFÄLLEN VORZUBEUGEN.

In unseren speziellen E-MTB-Fahrtechnikkursen lernst Du Dein Fahrrad und dessen spezifische Fahreigenschaften besser kennen. Verbessere Dein Fahrkönnen und gewinne so mehr Vertrauen auf Deinem E-MTB. Erhöhte Sicherheit bedeutet zudem gleichzeitig mehr Spaß im Gelände und auf der Straße.

ECKDATEN

DAUER	1 Tag
SCHWIERIGKEIT	einfach
KONDITION	▲▲▲▲
TECHNIK	▲▲▲▲
TERMINE	April - Oktober
PREIS UND ZAHLUNG	siehe Website — www.firmalpin.at
TEILNEHMER	max. 6 Personen pro Bikeguide
BUCHBAR	als Gruppentour oder mit privatem Bikeguide



ANFORDERUNGEN

KONDITION ▲▲▲▲

Ausreichend Kondition für einen ausgiebigen Tag am E-Mountainbike sowie entsprechende körperliche Fitness für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen auf dem E-MTB.

TECHNIK ▲▲▲▲

Sichere Beherrschung des Bikes auf Rad- und Forstwegen. Dazu gehören insbesondere die Bedienung der Bremsen sowie der Schaltung. Verkehrstüchtigkeit wird vorausgesetzt. Erfahrung im Befahren von nicht befestigten Forstwegen (bergauf und bergab) ist von Vorteil.

PROGRAMM

Nach dem Bike-Check und einem Einführungsgespräch starten wir mit unserem Fahrtechniktraining auf unserem Übungsgelände. Mit den verschiedensten Übungen lernen wir unser E-Bike und unser Können besser einzuschätzen. Am Nachmittag unternehmen wir eine kleine Tour, bei welcher wir das Erlernte in die Praxis umsetzen.

Kursinhalte:

- Schulung von Geschicklichkeit und Koordination
- Richtige Grundposition
- Kurventechnik auf Asphalt und Schotterwegen
- Richtige Bremstechnik und Dosierung
- Tipps zur Ausstattung und Wartung von E-Bikes
- Notfallausrüstung für Bike & Fahrer

Zielgruppe:

- Altersgruppe 16-70 Jahre
- E-Mountainbike Einsteiger
- Leicht fortgeschrittene E-Mountainbiker

Höhenunterschied ▲ 200 m | ▼ 200 m
Kursdauer ~ 5 Std.

AUSRÜSTUNG

BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke oder Regenjacke
- ggf. Überhose bei schlechter Witterung
- Softshell-, Fleece- oder dünne Daunenjacke als Wärmelage
- Bike- oder Wanderhose (keine Jeans oder Baumwollhosen)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche
- Bike- oder Turnschuhe
- ggf. dünne Handschuhe, Haube / Stirnband (der Witterung angepasst)
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 10 - 20 l)
- Fahrradhelm
- ggf. Knie- und Ellbogenschoner
- kleines Reparaturset (inkl. Pumpe und Reifen flickzeug)
- Fahrradschloss
- Modernes und serviciertes E-MTB

SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, etc.)

*Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.*

INFORMATIONEN ZUR TOUR

ORGANISATORISCHES

DAUER	1 Tag
TREFFPUNKT	09:00 Uhr Talstation Golmnerbahn, Vandans
UNTERKUNFT	wird für diese Veranstaltung nicht benötigt
RÜCKKEHR	16:00 Uhr am Ausgangspunkt

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Ausreichend Kondition für einen ausgiebigen Tag am E-Mountainbike sowie entsprechende körperliche Fitness für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen auf dem E-MTB.
 - Sichere Beherrschung des Bikes auf Rad- und Forstwegen. Dazu gehören insbesondere die Bedienung der Bremsen sowie der Schaltung.
 - Verkehrstüchtigkeit wird vorausgesetzt.
 - Erfahrung im Befahren von nicht befestigten Forstwegen (bergauf und bergab) ist von Vorteil.
-

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Kursleitung durch einen Bikeguide von Firmalpin
- Komplette Organisation
- Persönliche Beratung im Vorfeld

ZUSATZKOSTEN

- Kosten für die eigene An- und Abreise
- Kosten für die Verpflegung untertags
- ggf. Kosten für die E-MTB Leihgebühr