



Allgemeine Infos zum Fahrtechnik Workshop Basic/Entry

- Kursinhalt:** Im Kurs beschäftigen wir uns auf einfachem Gelände mit den Bike Technik Grundsätzen anhand verschiedener Übungen.
Ein Gefühl fürs Bike Handling bekommen:
- Bike Komponenten Einstellung
 - Balance
 - Kurven
 - Schalten/Treten
 - Bremsen im Gelände
 - Blickrichtungen
 - Voderrad/Hinterrad entlasten
 - Körperpositionen
- ...und viele weitere Themen werden uns an diesem Workshop begleiten.
- Leitung:** Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Guide)
- Ausrüstung:** Voll funktionsfähiges Bike, Helm, dem Wetter entsprechende Kleidung (der Kurs findet bei jedem Wetter statt).
Energieriegel, Getränk,
allfällige persönliche Medikamente.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Ort:** Obere Halde 3452 Grünenmatt

