



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

