

Kurzeinführung der Grundtechnik für Mountainbiker zur Förderung der eigenen Sicherheit und des richtigen Verhaltens.

Vor jeder Mountainbike-Ausfahrt reservieren wir uns ca. 20 Minuten fürs Aufwärmen und zur Information für die MTB-Basistechnik. Rudy geht es darum festzustellen, wie weit beim einzelnen Teilnehmer das Niveau der Technik ausgereift ist.

Das kann direkt beim Treffpunkt, Van der Merwe Center oder, je nach fortgeschrittenem Niveau der Gruppe, im Gelände durchgeführt werden. Unterandrem wird die Auf- und Absteigetechnik sowie der «Not-Stopp» instruiert.



Es werden kleine Übungen mit dem MTB gefahren. Nach dem Aufwärmen und den kleinen Übungen geht's dann los....

Wir sind keine Profis und fahren der Gruppe nie davon. Wir halten uns an die Verkehrs- und Verhaltensregeln für Mountainbiker dort wo wir uns aufhalten!