

besser biken!

■ fahrtechniktraining 1

Eine sichere Fahrtechnik gibt dir ein gutes Gefühl auf dem Bike und du hast **mit Sicherheit mehr Spass auf den Trails.**

An zwei Abenden lernst du in kleiner Gruppe:

1. Bikecheck und Ergonomie:

- Dein Bike optimal einstellen (Sattel, Lenker, Griffe, Federung etc.)

2. Fahrtechnik mit vielen praktischen Übungen:

- Sicheres Aufsteigen, Anfahren, Absteigen in jeder Situation
- Die richtige Position auf dem Bike
- Sicher, kontrolliert und gezieht bremsen
- Gleichgewichtsübungen, geradeaus fahren
- Lenk- und Kurventechniken, Spitzkehren
- Steile Anstiege und Abfahrten mit der richtigen Technik meistern
- Hindernisse wie Stufen, Wurzeln, Wasserrinnen etc. überwinden

Kursleiter: Samuel Fankhauser, Mountainbike-Guide

Level: Keine Vorkenntnisse nötig

Treffpunkt: Bremgartenwald Bern, Halenstrasse
19.00 Uhr Parkplatz Glasbrunnen / Lageplan auf der Website
Durchführung bei jedem Wetter! Licht für Heimfahrt mitnehmen!

Die Daten 2012:

Gemischte Gruppe Di. 27. März + 3. April
Ladys only Di. 10. + 17. April
(weitere Daten nach Bedarf)

Kosten: 50.- chf für 2 Abende

Es werden **max. 8 Teilnehmende/Kurs** zugelassen.

Reservier dir noch heute deinen Platz:

eMail: samuel@goldenbiketours.ch

