

# MTB-TrailRIDE

MOUNTAINBIKE TOUREN, FAHRTECHNIK & TRAILRIDE



Brandenburger Str. 13 D-34292 Ahnatal mobil: +491727402173 email: info@mtb-trailride.de

## Fit 4 Trail – Level 2 Fahrtechnikkurs Kassel

Kursausschreibung:

Fit 4 Trail – Level 2, 10-16 Uhr

Treffpunkt: 10 Uhr am Wanderparkplatz Firnsuppe,  
Rasentallee Kreuzung B251, 34128 Kassel  
<https://goo.gl/maps/wPaiE3EvqP32>

Inhalt: Bikecheck, Zentralposition, Bremstechnik, Race-Kurventechnik, Balance, Steilhang mit Kompression, Stufe bergauf und bergab, Bewältigen von Wurzelpassagen und Steinfeldern, Linienwahl im Gelände, Vorderrad und Hinterrad anheben, ggf. BunnyHop und Manual

Teilnahme nur mit technisch einwandfreiem Mountainbike und Helm!

Das Tragen eines Helms ist für die komplette Dauer unserer Veranstaltung absolute Pflicht.

Ein kleiner Rucksack mit Wechselwäsche, pers. Ausrüstung, Schlauch, Multitool, Riegel und Getränk ist sinnvoll, wird aber nicht zwingend benötigt.

Des Weiteren werden eine Sattelstütze mit Schnellspanner oder eine Sattelstütze zum Absenken des Sattels, Knie- und Schienbein Protektoren und Plattform-Pedale bei allen Kursen sowie wetterfeste Kleidung empfohlen. Solltest du mit Klickpedalen sicher unterwegs sein, kannst du auch diese selbstverständlich im Kurs verwenden.

Protektoren & Pedale können ggf. gegen eine Gebühr von 5 Euro ausgeliehen werden.

Wir machen kleine Pausen während und nach den Übungen im Gelände und eine 45min Pause in einer Gaststätte. In der Gaststätte besteht nur Barzahlung! Aufgrund der COVID-19 Maßnahmen können wir nur im Außenbereich der Gaststätte einkehren.

Bitte die Kursgebühr vor dem Kurs überweisen und das Kursdatum bzw. Rechnungsnummer mit angeben.

Die Reservierung des Platzes im Kurs erfolgt nur mit Überweisung der Teilnahmegebühr.

Thorsten Juraschka  
Sparda Bank Hessen  
DE46 5009 0500 0101 7441 43  
GENODEF1S12

Kostenbeitrag: 89 Euro p.P. bei Buchung und Überweisung bis 7 Tage vor dem Kurs, danach 99 Euro!

## **Sicherheitsmaßnahmen und Hygieneregeln**

Vor dem Fahrtechnikkurs muss die Unterschriftenliste geführt werden und JEDER Teilnehmer muss seine Anschrift und Telefonnummer mit angeben, um eine Nachverfolgung der Kontakte zu ermöglichen. Alle Eintragung müssen lesbar sein!

Jeder Teilnehmer versichert vor der Teilnahme, dass weder der Teilnehmer noch ein im gleichen Haushalt lebendes Familienmitglied an COVID-19 erkrankt ist und keine entsprechende Krankheitssymptomatik aufweist.

### **Verhaltensregeln während dem Kurs:**

- mindestens 1,5m zu jedem Abstand halten!
- seitlich versetzt fahren, sollte dies nicht möglich sein, dann mehr Abstand halten!
- Mundschutz im Rucksack mitführen!
- jeder bewegt nur sein eigenes Rad!
- jeder führt seine eigene Verpflegung mit!
- keine Gruppenbildungen auf engem Raum!
- Husten-Etiquette beachten!

Husten-Etiquette: Bitte beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

Danke für dein Interesse an unserem Kursangebot!

Hast du noch Fragen? Bitte nimm mit uns Kontakt auf, wir helfen dir gerne weiter!