

Veranstaltungsbriefing

MTB-Fahrtechnik-Wochenende Koblenz-Westerwald

Oh du schöner Westerwald ... nicht nur durch Lieder besungen, sondern auch bei uns Bikern bestens bekannt lädt die Region Westerwald zum vielseitigen und flowigen Biken ein. In toller Landschaft erlernen wir die Tricks und Kniffe der Fahrtechnik und genießen die Vielseitigkeit des Westerwaldes. Das 4-Sterne-Sporthotel ZUGBRÜCKE rundet das Gesamtpaket ab. Ob gutes Essen, Wellness oder Abschalten nach dem Tour- und Technikprogramm. Hier wird bestens für euch gesorgt!

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

https://www.mtb-xpert.de/westerwald/mtermin/fahrtechnik_we_westerwald



Dauer:	2.5 Tage
Preis:	149,00 EUR
Termin:	Fr, 25.05.2018 um 16:00 Uhr bis So, 27.05.2018 um 16:30 Uhr
Treffpunkt:	Brexbachstraße 11-17 56203 Grenzau

Das Wochenende für alle Mountainbiker, die eine kompakte und professionelle Einführung in die MTB-Fahrtechnik erleben wollen. Der Westerwald lädt euch ein, naturbelassene Trails und schnelle Abfahrten mit viel Flow zu erleben.

Gestartet wird Freitag mit einer lockeren Warm-Up-Runde, bevor es am Samstag nach einem späten, ausgiebigen Frühstück auf zum Fahrtechnik-Kurs geht. Die Inhalte des MTB-Fahrtechnik-Kurses orientieren sich an Inhalten des Trail & Ride 1 und Trail & Ride 2-Kurses.

[https://www.mtb-xpert.de/mtb/mtb_fahrtechnik]

Sonntag heißt es: das Gelernte anwenden! Flow, Flow, Flow ;-) Bei einer MTB-Fahrtechnik-Tour im Gelände vertieft ihr euer Können bei Übungen an Schlüsselstellen und verfeinert die Techniken des Vortages. Viele flowige Trails zaubern euch das zufriedene Biker-Grinsen ins Gesicht!

Schwerpunkt des Wochenendes liegt auf der Vermittlung wichtiger Fahrtechnik-Inhalte, dem Befahren von Trails im mittleren Niveau, dem sicheren Umgang mit dem Bike im Gelände und dem sicheren Befahren von Singletails mit mittlerem Schwierigkeitsgrad.

Folgendes Programm erwartet euch:

- Freitag: Warm-Up-Tour
- Samstag: MTB-Fahrtechnik-Training
- Sonntag: MTB-Fahrtechnik-Tour

Ablauf

Freitag: Anreise & Warm-Up-Tour

- bis 16 Uhr: Anreise & Check-In
- 16:15 Uhr: Vorstellung des Bike-Wochenendes und Übergabe des MTB Xpert-Starterpaketes
- 16:30 Uhr: Warm-Up-Tour
- 19:30 Uhr: Abendessen im Restaurant (auf eigene Rechnung)

Samstag: MTB-Fahrtechnik-Tag

- bis 09:00 Uhr: Gemeinsames Bikerfrühstück mit einer reichhaltigen Auswahl an vitalen Produkten
- 10:00 Uhr: Treffen an der Bikestation, Vorstellung des Tagesablaufs & Bikecheck
- 10:30 Uhr: MTB-Fahrtechnik-Training - Block I
- 13:30 Uhr: Mittagspause am Hotel Zugbrücke
- 14:00 Uhr: MTB-Fahrtechnik-Training - Block II
- 17:00 Uhr: Abschluss des MTB-Fahrtechnik-Trainings
- ab 17:30 Uhr: Entspannung und Abschalten im "AVIVA Balancecenter"
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen im BREXX - Bier. Pizza. Bowling. Drei Dinge, die nach einer Runde Wellness und einem anstrengenden Biketag gut tun.

Sonntag: Touren & Trail-Workshop

- ab 08:30 Uhr: Gemeinsames Bikerfrühstück mit einer reichhaltigen Auswahl an vitalen Produkten
- 10:00 Uhr: MTB-Fahrtechnik-Tour "Best Practise" (Praxisübungen)
Schwerpunkt ist die sequenzielle Fahrtechnik-Schulung im Gelände und das zügige und sichere Befahren von Trails
- 16:00 Uhr: MTB-Tourabschluss, Übergabe Teilnehmerurkunden, gemeinsamer Abschlusskaffee & Goodbye

Inhalte

- Bikekonfiguration & Setup (z. B. Fahrwerk, Cockpit, Sitzposition und Luftdruck)
- Grundlagen MTB-Fahrtechnik - hierzu zählen insbesondere: Schaltung & Schalten unter Last & Querlauf
- Zentralposition, Grundposition, aktivierter Bereich und die Aktivierung angepasst an die Geländeform
- richtige Bremstechnik (Schleif- und Druckpunkt, die Vorderradbremse als dein Freund)
- Notausstieg am Berg mit Wiedereinstieg in die Abfahrt
- Anfahren am Berg, Wiedereinstieg in die Auffahrt
- flowiges Trailfahren (einfaches bis mittleres Niveau)
- Die Kursinhalte werden auf Basis unseres Fahrtechnik-Lehrkonzeptes didaktisch professionell vermittelt - Fahrsicherheit und flowiger Fahrspaß sind garantiert.
- Das Level im Kurs orientieren wir am Leistungsniveau der Gruppe!

Enthaltene Leistungen

Betreuung & Guiding

- geführte MTB-Tour mit qualifiziertem Guide und Fahrtechnik-Workshop
- MTB-Fahrtechnikkurs mit qualifiziertem Guide

Übernachtung (optional)

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück (Kategorie/Ausstattung siehe Unterkunft)
- vielfältiges, vitales und reichhaltiges Frühstücksbuffet
- sichere Bikegarage, Wasch- und Schrauberplatz
- Nutzung des Aviva Balancecenter mit Schwimmbad, Saunalandschaft, Sonnenterrasse, Whirlpool und Fitness-Studio
- Wellness-Paket: Handtücher, Leihbademantel und Slipper für den Besuch des Wellnessbereiches

- Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter anfrage@mtb-xpert.de sowie telefonisch unter 0175/7737771.

