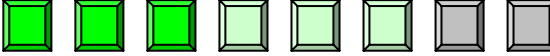
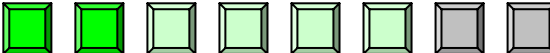


# Mountainbike Technik Training

Wann: Jeden Montag (Juni bis Oktober)  
Treffpunkt: 09.30 Uhr Parkhotel Schöneegg Grindelwald  
Anmeldung: Tel. 033 854 18 18 oder [info@parkhotelschoenegg.ch](mailto:info@parkhotelschoenegg.ch)  
Dauer : 4-5 Std.  
Kosten: CHF 55.-- pro Person  
Mittagessen: Unterwegs in einem Restaurant (auf eigene Kosten)

## Anforderungen

Kondition: 

Fahrtechnik: 

Der Bikesport erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit und immer mehr Menschen haben Spass am biken in der Natur. Der Mountainbikesport hat sich weiterentwickelt und ermöglicht uns Vorstösse in neue Dimensionen. Damit du diese Möglichkeiten ausschöpfen kannst, bieten wir ein spezielles Bike-Technik-Training an, indem alle Grundlagen für „sicheres Fahren im Gelände“ vermittelt werden.

Kursinhalte sind:

- Balance (extrem langsames Fahren, Slalom und Spurgasse-Fahren)
- Vorderrad und Hinterrad anheben
- Blickrichtung; enge Kurven
- Bremsen (bis zur Vollbremsung mit Vorder -und Hinterbremse)
- Position beim Bergabfahren
- Sitzposition Bergauf (Schalten in Steigungen, Anfahren am Berg)
- Kurvenfahren (Blick, Haltung, Bremsen)
- Schalten (sauberer Gangwechsel)

Am Nachmittag wird auf einer kleinen Tour das Gelernte im Gelände angewendet.

Das Techniktraining richtet sich an sportliche Einsteiger aber auch an mittlere bis gute Biker. .

