

# Mountainbike-Trailkurs für Einsteiger



**Wann:** Samstag, 25.05.2024 bzw. bei Regen nach Vereinbarung

**Kosten:** 35 €, für Mitglieder nur 25 €

**Dauer:** ca. 5 Std, vormittags von 10:00-12:30 Uhr und nachmittags von 13:30-16:00 Uhr, mittags kehren wir in einen Biergarten ein.

**Wo:** Schöngesing, genauer Treffpunkt folgt.

**Trainer:** Norbert Obermair (Trainer C-Schein für Triathlon)

**Für wen:** für alle Interessierten zwischen 16 - 99 Jahren, mind. 3 bis max. 5 Personen

**Kursbeschreibung:** Sicheres Beherrschen des Mountainbikes, besonders auch in Gefahrensituationen

**Kursinhalt:** in Theorie und Praxis

Sicherheitscheck am MTB. In kleinen Gruppen wird das richtige Kurvenfahren, das richtige Bremsen, das richtige Bergauf- und Bergabfahren vermittelt. Außerdem lernen wir die Grundhaltung auf dem MTB, um sicher kleine und größere Hindernisse überwinden zu können. Treppenfahren (leicht). Aufgrund der kleinen Gruppe kann individuell auf die Kursteilnehmer eingegangen werden.

**Mitzubringen:** eigenes Mountainbike, funktionstüchtiger Helm (Pflicht), Fahrrad-Handschuhe, Fahrradbrille und MTB-Schuhe (mit oder ohne Klicks).

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de), Kurs 24-05a