

[A] MTB-Wochenende am Teufelsberg - 1. Kurs-Wochenende

Kursnummer:	217003		
Ort:	Teufelsberg		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:			
Kursbeginn:	02.10.2021 (09:00 Uhr)	Kursende:	03.10.2021 (13:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2		
Einzeltermine:	02.10. und 03.10.2021, jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr		
Preis:	30 Euro (Junior: 30 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	keine		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Lerninhalte: - am 02.10.2021 - Block 1) Praxiswissen Mtb - a) Aufbau+Technik eines ´üblichen´ Mtb`s (Hardtail+Fullsuspension) - b) Provisorische Reparaturmöglichkeiten auf Tour - c) Exakte Einstellung des Bikes erläutern - d) Durchführung des 7 bzw. 10 Punkte Kontrollchecks - Block 2) Bewegungstechnik und -taktik - a) Lockeres Einfahren+Einnahme der Grundposition - b) Balance-Übungen+Stehversuch gegen ein Hindernis - c) Entlasten des Vorder- und Hinterrades+beider Räder - d) Übungen zur kontrollierten Steuerung - am 03.10.2021 - Block1) Bewegungstechnik- und taktik - a) Vertiefung der gestrigen praktischen Lehrinhalte mit neuen Übungen - b) Dosierte+stärkere Anwendung der Bremsen - c) Bergauffahren geradeaus und in großen+kleineren Kurven - d) Bergabfahren geradeaus und in großen+kleineren Kurven - Block 2) Praktische Anwendung des Erlernten - a) Vorbereitung für die Tour durch den Grunewald - b) Fahren auf einfachen+mittleren Trails - c) Zusätzliche Übungen im Gelände - d) Feedback am Ende der Tour und Abschlussrunde		
Anforderungen:	funktionsfähiges Mtb, Helm, Knie- und Ellbogenschützer		
Schw.-bew. Technik:	1	Schw.-bew. Kondition:	1

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



Sonstiges:	Treffpunkt um 9.00 Uhr: DLRG Station am Teufelssee, Parkplätze auf der rechten Seite am Ende der Teufelsseestr. gegenüber der Kindererholungsstätte vorhanden!
TNzahl:	4 bis 6
alpenvereinaktiv.com:	
Ausbilder:	Norbert Tritter, Tel: 0157 / 87 45 41 56, Email: norbert.tritter@web.de
Anmeldung:	Online bis 27.09.2021

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Lietzenburger Str. 51, 10789 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | **Fax:** 030 / 25 29 99 89 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr