

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

Kursnummer:	247009		
Ort:	Teufelsberg		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	12.10.2024 (09:00 Uhr)	Kursende:	13.10.2024 (13:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	0		
Einzeltermine:	12.10. und 13.10.2024, jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr		
Preis:	45 Euro (Junior: 45 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	-		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Lerninhalte: - am 12.10.2024 - 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 13.10.2024 - 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
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Norbert Tritter, Email: norbert.tritter@dav-berlin.de		
Anmeldung:	Online bis 10.10.2024		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **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