

[A] MTB-Wochenende am Teufelsberg - 2. Kurs-Wochenende

Kursnummer:	247010		
Ort:	Teufelsberg		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	19.10.2024 (09:00 Uhr)	Kursende:	20.10.2024 (13:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	0		
Einzeltermine:	19.10. und 20.10.2024, jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr		
Preis:	45 Euro (Junior: 45 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	-		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Lehrinhalte: - am 19.10.2024 - Block 1) Grundlegende Bewegungstechnik - a) Wiederholung einiger Übungen vom letzten Wochenende - b) Hindernis überfahren auf ebener Fläche+bergauf - c) Körperhaltung bei steilen Abfahrten - d) Einleitung einer Vollbremsung mit Notabstieg - Block 2) Erweiterte Bewegungstechnik - a) Bergauffahren in engen Kurven - b) Bergabfahren in engen Kurven - c) Treppen hinunterfahren - d) Springen über kleine Schanzen - am 20.10.2024 - Block 1) Wiederholung - a) Vertiefung einiger gestriger Übungen - Block 2) Große Tour - a) Vorbereitung auf eine längere Tour durch den Grunewald - b) Fahren auf mittleren+anspruchsvolleren Trails - c) Zusätzliche Übungen im Gelände - d) Feedback am Ende der Tour+Abschlussrunde		
Anforderungen:	absolvierter erster WE-Kurs oder entsprechende Kenntnisse funktionsfähiges Mtb, Helm, Knie- und Ellbogenschützer		
Schw.-bew. Technik:	2	Schw.-bew. Kondition:	2
Sonstiges:	Treffpunkt um 09.00 Uhr: DLRG Station am Teufelssee, Parkplätze auf der rechten Seite am Ende der Teufelsseestr. gegenüber der Kindererholungsstätte vorhanden! (Anmerkung der Kursverwaltung: Ja, das ist sehr früh. Aber später wird es voll im Wald und Action braucht freie Bahn!)		
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Norbert Tritter, Email: norbert.tritter@dav-berlin.de		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



Anmeldung:	Online bis 17.10.2024
-------------------	-----------------------

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