

## MTB-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene 3

### Was

Tourtyp MB (Mountain Bike)  
Anlasstyp Kurs  
Zusatz für Anfänger geeignet,



### Wann

Startdatum Fr 13. Jun. 2025 1 Tag  
Treffpunkt Fr 13. Jun. 2025, 18.30 Uhr, Trailcenter Aesch, Landskronstrasse 41, Aesch/BL

### Wer

Gruppe Aktive, JO  
Tourenleiter 1



Martin Bachmann

Tourenleiter 2



Anna-Zofia Szczesna

Anforderungen Kond.

A - wenig anstrengend  
aus dem Rucksack

Unterkunft /

Verpflegung

Kosten

Route

Route / Details

CHF 40.-, + Eintritt ins Trailcenter 5,00 CHF

Trail Center Aesch

Möchtest du ins Mountainbiken einsteigen oder als Fortgeschrittene(r) deine Fahrtechnik weiter entwickeln?

Wir bieten dir dazu eine spannende Möglichkeit: Auf dem in der Region einzigartigen Trailcenter in Aesch hast du die Gelegenheit unter der Leitung von Dominik Meier (Swiss Cycling MTB Guide Advanced) von Trail Essence im Rahmen eines zweistündigen Kurses an deiner Fahrtechnik zu arbeiten. Der Kurs dauert von 18.30 bis 20.30 Uhr und ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis: bei einem Rückzug der Anmeldung nach Erhalt der Anmeldebestätigung haftest du für die Kurskosten von CHF 40.

Lerninhalte Level 1 (Einstieger\*innen):

Positionen und Körperhaltung auf dem Bike in unterschiedlichem Gelände

Kurvenfahren und Blickführung

Meistern von kleinen Hindernissen

Richtige Bremstechnik

Balanceübungen

Zusatzinfo

Lerninhalte Level 2 (Fortgeschrittene)  
Repetition und Vertiefung der Grundlagen  
Kurventechniken inkl. Spitzkehren  
Linienwahl und Blickführung  
Stufen fahren mit ruhigem Oberkörper  
Vorder- und Hinterrad anheben/entlasten  
Uphill-/Downhill-Techniken  
Balanceübungen für Fortgeschrittene

Weitere Infos:

Trailcenter Aesch: <https://www.trailnet-nordwestschweiz.ch/trails/trailcenter-aesch/>

Trail Essence: <https://trailessence.ch/>

Ausrüstung Gut gewartetes Mountainbike (kein E-Bike), Helm, Handschuhe, Verpflegung/Getränk

#### Anmeldeinfos

Anmeldung

Online bis Do 12. Jun. 2025, Max. TN 12