

## MTB-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene 3

### Was

Tourtyp  
Anlasstyp  
Zusatz

MB (Mountain Bike)  
Kurs  
für Anfänger geeignet,



### Wann

Startdatum  
Treffpunkt

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

### Wer

Gruppe  
Tourenleiter 1

Aktive,JO



Martin Bachmann

Tourenleiter 2



Anna-Zofia Szczesna

Anforderungen Kond.  
Unterkunft /  
Verpflegung  
Kosten  
Route  
Route / Details

A - wenig anstrengend  
aus dem Rucksack

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.

Zusatzinfo

Lerninhalte Level 1 (Einsteiger\*innen:)

Positionen und Körperhaltung auf dem Bike in unterschiedlichem Gelände  
Kurvenfahren und Blickführung  
Meistern von kleinen Hindernissen  
Richtige Bremstechnik  
Balanceübungen

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