

MTB-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Was

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



Wann

Startdatum Fr 16. Mai 2025 1 Tag
Treffpunkt Fr 16. Mai 2025, 18.30 Uhr, Trailcenter Aesch, Landkronstrasse 41, Aesch/BL

Wer

Gruppe Aktive, JO
Tourenleiter 1



Martin Bachmann

Tourenleiter 2



Anna-Zofia Szczesna

Anforderungen Kond. A - wenig anstrengend
Unterkunft / aus dem Rucksack
Verpflegung
Kosten CHF 40.-, + Eintritt ins Trailcenter 5,00 CHF
Route Trail Center Aesch
Route / Details 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 (Einstieger*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 Mi 14. Mai 2025, Max. TN 12