

## Pfälzerwald (Elmstein): Fahrtechnik Grundkurs E-Bike und "Bio-Bike"

1 Reisetage - Gruppenreise

### Routenführung und Anforderung

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse, Kondition für ca 3,5 Std.reine Fahrzeit/ ca 35 km sollte vorhanden sein Balance – Übungen vorausschauendes Fahren effektives Treten, insbesondere am Berg richtiges und geräuscharmes Schalten Wahl der richtigen Übersetzung, richtige Trittggeschwindigkeit Grundposition und Verlagerung des Körperschwerpunktes schnelles und sicheres Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen Anfänge des Kurvenfahrens, erste Absätze – Anfahrt- Blickführung- Körperhaltung-Gewichtsverlagerung Einstieg in flowige Trails Kurventechnik in allen Variationen weite Forstwegkurven schnell und sitzend Kurven in Singletrails stehend Spitzkehren stehend und sitzend Überwinden von Absätzen, Wurzeln, verblockte Stellen Lenken und Bremsen in Schotterpassagen Überwinden von Ästen, Wurzeln und Stufe durch Vorderrad anheben Üben und Anwenden des Erlernten in Singletrails

### Begleitfahrzeug + Guide

---

### Unterkünfte

---

### Gesundheit

---

### Klima

---

### Räder

Optional können vor Ort auch Bikes gemietet werden. Es stehen zur Verfügung: Orbea Occam (Fullies) in allen Größen, Orbea Alma (Hardtails) in allen Größen, Orbea Rallon Enduro/ Allmountain oder vergleichbare Bikes.

### Reisebeschreibung

#### Highlights

- Balance - Übungen
- vorausschauendes Fahren
- effektives Treten, insbesondere am Berg
- richtiges und geräuscharmes Schalten
- Wahl der richtigen Übersetzung, richtige Trittggeschwindigkeit
- Grundposition und Verlagerung des Körperschwerpunktes
- schnelles und sicheres Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen
- Anfänge des Kurvenfahrens, erste Absätze – Anfahrt- Blickführung- Körperhaltung-Gewichtsverlagerung
- Einstieg in flowige Trails
-

## Reiseverlauf

### **1. Tag: 10:00 – 16:00 Uhr**

Bevor es richtig los geht, kümmern wir uns zunächst um die Einstellungen am Fahrrad: Ist die Sitzposition und die Lenkerstellung ideal? Sind die Bremsen richtig eingestellt? In leichtem Gelände üben wir anschließend den Umgang mit dem Mountainbike. Dabei fahren wir eine kleine Runde von ca. 25km mit Ihnen. Übungsinhalte sind: Balance - Übungen - vorausschauendes Fahren - effektives Treten, insbesondere am Berg - richtiges und geräuscharmes Schalten - Wahl der richtigen Übersetzung, richtige Trittgeschwindigkeit - Grundposition und Verlagerung des Körperschwerpunktes - schnelles und sicheres Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen - Anfänge des Kurvenfahrens, erste Absätze - Anfahrt - Blickführung - Körperhaltung - Gewichtsverlagerung - Einstieg in flowige Trails. ( - / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

## Programminweise

Veranstaltungsort: Elmstein Mountainbikes und Fahrradhelme sind mitzubringen Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse, Kondition für ca. 3,5 Std. reine Fahrzeit / ca. 35 km sollte vorhanden sein

## Leistungen

- kompetente Bike-Trainer
- Vermittlung der Lehrinhalte gemäß Programm
- digitaler Fotoservice
- 

## Nicht enthaltene Leistungen

- Verpflegung
- Bike
- An- und Abreise

Gruppengröße: 6 - 7 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn