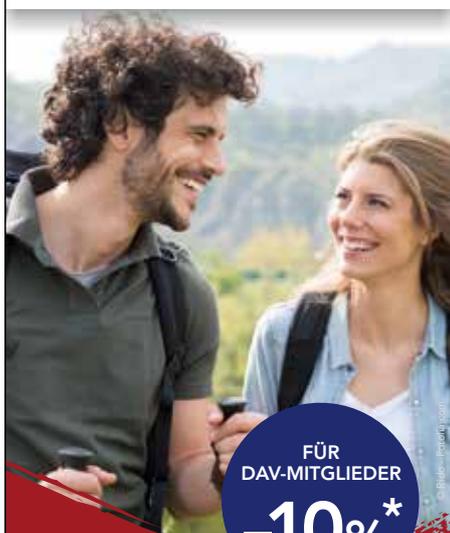




Orthopädie · Schuhe · Bewegung



FÜR
DAV-MITGLIEDER
-10%*

Orthopädie
Schuhe
Bewegung

- Schuheinlagen
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Lauf- und Bequemschuhe
- Schuhe nach Maß

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31

Telefon: 0911 / 59 49 92



www.richterpaedie.de

* ausgenommen rezeptpflichtige Waren und Dienstleistungen

Bericht: Mountainbike Fahrtechnik 2019

Nach eher mäßigen Wettervorhersagen starteten wir den ersten Tag des zweitägigen Mountainbike Kurses mit der Erwartungshaltung, patschnass wieder nach Hause zu kommen. Eben diese Erwartung war unsere Einzige, die im Kurs Mountainbike Fahrtechnik 2019 nicht erfüllt wurde.

Zunächst wurden Übungen zur Fahrtechnik auf ebenem Gelände durchgeführt. Diese bestanden vorwiegend aus Bremsen, Kurventechnik und Gleichgewichtsübungen auf dem Bike. Unter Anderem lernten wir unsere Fahrräder zu stoppen, auf dem stehenden Fahrrad zu balancieren und anschließend weiterzufahren. Dies ist eine Technik, die besonders gut in schwierigen Situationen eingesetzt werden kann um sich eine sichere Linie durch eine schwere Passage zu suchen. Zudem wurde die richtige Körperhaltung für das Bergauf-Fahren behandelt und über kleinere, künstlich aus Euro-Paletten aufgebauten Stufen gefahren. Abgeschlossen wurde der erste Tag dann mit einer Tour in den Wäldern bei Heideck, wo wir das Erlernte umsetzen konnten.

Am zweiten Tag vertieften wir die Übungen des ersten Tages und spielten zudem einige Geschicklichkeitsspiele auf dem Fahrrad. Leider war das ursprünglich angedachte Trial-Übungsgelände des MSC Jura bei Heideck an dem Kurswochenende durch ein Motorraderevent belegt, so dass wir dort nicht üben konnten. Daher machten wir einer Abschlussfahrt durch einige schöne Single-Trails bei Heideck mit vielen flowigen Auf- und Ab-Passagen und ließen den Tag bei Kaffee und Kuchen, die uns netterweise gestiftet wurden, gemütlich ausklingen.

An den zwei anstrengenden und lehrreichen Kurstagen haben wir einiges an Sicherheit und Gefühl für unsere Mountainbikes dazugewinnen können. Der kompetente, sympathische und sehr geduldige Kursleiter führte uns Schritt für Schritt an unsere Grenzen und darüber hinaus, wobei er stets darauf achtete uns nicht zu überfordern oder zu frustrieren. Vielen Dank und Daumen hoch für unseren Kursleiter Dieter Knedlik! Allzeit gute Fahrt wünschen dir

Claus, Steffi, Heinz und Tobias

