

## DAV/VHS-Mountainbikekurs

mit Helmut Hohenadl und Martin Mergler

Sonntag, den 29. April 2018



Am Sonntagmorgen fanden sich 7 hochmotivierte MTB-Einsteiger, auch zwei E-Bike Fahrer waren dabei, am AV-Heim ein. Nach einem kurzen Fahrradcheck und ersten Tipps zur Fahrradtechnik und zur Ausrüstung, sowie zur richtigen Körperhaltung ging es auch schon für die Teilnehmer ran an die ersten Parcours. Zur wohlverdienten Trinkpause gab es dann eine Einweisung zum fachlich richtigen und schnellen Reifenwechsel, sowie weiteren Techniktipps. Alles wurde ausführlich erklärt, vorgeführt, und anschließend intensiv unter den wachsamen Augen der Kursleiter eingeübt: sinnvolles Bergan- und -abfahren, Brems- und Schalttechnik, Fahren über Hindernisse & Treppenstufen und immer wieder die korrekte Körperhaltung.

Am Nachmittag wurden sogleich die neu erworbenen Fähigkeiten im Gelände ausprobiert. Dazu starteten die Teilnehmer zu einer kurzen Mountainbiketour in den Landsberger Wildpark. Am Kursende hatten alle nun das nötige Selbstvertrauen, um ihr neu erworbenes Können alleine im Gelände zu testen.