

# Schnupperkurs Fahrtechnik / Fahrsicherheit



Der richtige Einstieg im Umgang mit modernen Fahrrädern, insbesondere mit Mountainbikes/E-Mountainbikes/E-Touren- oder E-City-Bikes ist die Grundlage für deine Sicherheit im Verkehr und/oder im Gelände. Dieser Kurs bildet die Basis für weitere Angebote, wie z.B. MTB-Fahrtechnik/Fahrsicherheit Grund- und Aufbaukurs.



Der Schnupperkurs Fahrtechnik/Fahrsicherheit ist eine Veranstaltung der:

## Fa. Manufakt

Zwischen Landwehr 2

57334 Bad Laasphe

[manufakt@t-online.de](mailto:manufakt@t-online.de) / [www.manufakt-bike.de](http://www.manufakt-bike.de)



## **Einführung/Ausschreibung**

Die korrekte Position auf deinem Bike, Balance, richtiges Bremsen und Schalten, Anfahren und Anhalten sind elementare, sicherheitsrelevante Grundlagen für die Fahrsicherheit und aktuelle Fahrtechnik.

Moderne Mountainbikes, insbesondere E-Mountainbikes/E-Touren- oder E-City-Bikes erfordern technisches Verständnis, den korrekten Umgang und ein profundes Eigenkönnen.

**Zielgruppe** Anfänger, Wiedereinsteiger und Neulinge auf dem E-Bike

**Zielsetzung** „Sicher mit deinem Bike unterwegs“

Mit diesem Einstiegskurs erlernst du folgende Inhalte:

- Der Bike-Sicherheits-Check
  - Lerne die sicherheitsrelevanten Komponenten an deinem Bike kennen, danach kannst du sicher einschätzen, ob dein Bike und deine Ausrüstung für die nächste Ausfahrt bereit sind.
- Anfahren, Anhalten, Schalten und der Einsatz der Unterstützungsstufen. (E-Bike)
  - Du lernst korrektes Anfahren und Anhalten, die richtige Auswahl der Übersetzung und wenn du ein E-Bike hast, die Wahl der passenden Unterstützungsstufe. Wir beginnen in der Ebene und erweitern deine Fähigkeiten am Berg. Des Weiteren erlernst du vorausschauendes Fahren und Anhalten.
- Einführung in die MTB-Grundposition, MTB-Aktivposition
  - Die Grund- und Aktivposition bilden die Basis für sicheres Fahren in allen Situationen, du erlernst in einfachen Übungen wie du die korrekte Position auf dem Bike findest.
- Einführung in die korrekte Bremstechnik
  - Richtiges Bremsen bringt Sicherheit und vermeidet gefährliche Situationen, hier lernst du die wichtigsten Grundelemente und die korrekte Herangehensweise.

## **Umfang**

- Dieser Einstiegskurs dauert 2-2,5 Stunden und findet ausschließlich im Freien statt (geeignetes Wetter vorausgesetzt)

## **Kosten & Gebühren** (inkl. MwSt.)

- Für Vereinsmitglieder des MTB Laasphe e.V. ist der Schnupperkurs gebührenfrei
- Interessierte außerhalb des MTB-Laasphe e.V. zahlen eine Gebühr von € 15,00 p. P.
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, max. Teilnehmerzahl 10 Personen

## Anmeldung/Terminanfragen

- Die Terminanfrage erfolgt per Mail an: [manufakt@t-online.de](mailto:manufakt@t-online.de)
- Bitte sende mir eine eMail mit deinen Wunschterminen (mind. 2 Termine)
- Manufakt fasst die Wünsche der Anmeldungen zusammen und nennt mögliche Termine
- Mit deiner Anmeldung per Mail gilt die Buchung als verbindlich und ggf. gebührenpflichtig

## Teilnahmebedingungen/Teilnahmevoraussetzungen

- Beachte Informationen dazu auf den Web-Seiten des MTB Laasphe e.V. und der Fa. Manufakt

## Fragen zum Kurs

- Wenn du Fragen zum Kurs hast:
  - Telefon: 0176/44746018 Mail: [manufakt@t-online.de](mailto:manufakt@t-online.de)

Die Veranstaltung ist eine Initiative von



in Zusammenarbeit mit dem

