

"Easy riding - Mehrtagestouren leicht gemacht"

„Easy riding“ ist ein Gesamtkonzept für interessierte Frauen und Männer, egal welchen Alters, die sich an das Thema Mountainbike mit Gleichgesinnten herantasten möchten. Obwohl du vielleicht schon viele Jahre MTB fährst, verstehst du dich als Beginner oder Gelegenheitsbiker und traust dir konditionell nicht zu, dich einer Gruppe anzuschließen oder Touren mit ein oder mehr Übernachtungen zu unternehmen. Es fehlt dir an Kondition und technischer Versiertheit. Oft sagst du dir: „Ich möchte keinen aufhalten, das ist noch nichts für mich.“ Doch, das ist was für dich! Bei uns musst du dir darüber keinen Kopf machen! Entwickle dich mit den frei wählbaren Modulen zum einem sportlichen und gut organisierten Tourenbiker, der keine Angst vor einem Konditionseinbruch oder Defekt auf der Tour hat. Traue dir etwas zu und habe Spaß dabei! Warum nicht den Traum von einer Alpendurchquerung, dem Rennsteig, dem Stoneman oder was auch immer erfüllen? Steck dir Ziele! Zukünftig gehst du jede Tour mit einem Lächeln an und kommst mit einem solchen zurück.



MODUL 1: Theorieabend; GPS – Navigation (2h)

Freitag 29.01. 18:00 Uhr

MODUL 2: Theorieabend; Technische Hilfe / Reparaturen auf der Tour (Schraubkurs 3-4h)

Sonnabend 12.03. 17:00 Uhr

MODUL 3: Theorieabend; Was kommt in den Rucksack und was nicht / Ernährung (2h)

Freitag 01.04. 18:00 Uhr



MODUL 4: Outdoor-Technikkurs; Fahrtechnik Training Basic I (4h)

Sonntag 01.05. 10:00 Uhr

MODUL 5: Outdoor-Technikkurs; Tourführung mit eigenem Track; (Du führst! 6-8h)

Sonntag 19.06. 10:00 Uhr

MODUL 6: Outdoor-Tour/Kurs; Tagestour mit Aufbaukurs (Übungen auf euch angepasst, 8h)

Sonntag 17.07. 10:00 Uhr

MODUL 7: Outdoor-Tour; 2,5-Tagestour, 2xÜ (Auf euch angepasst)

Freitag 21.10. 13:00 Uhr – Sonntagabend



Anmeldung: Olaf Bertko 0171 – 8960443 bertko@gmx.de (Offizielle Veranstaltung des DAV)