



## Allgemeine Infos zum Fahrtechnik Workshop im Flow Trail

**Kursinhalt:** Im Kurs sensibilisieren wir unsere Bike Techniken für das Fahren im Flow Trail anhand verschiedener Übungen.

- Anliegerkurven fahren
- Bremsen verzögern
- Position und Blick
- Linienwahl

...und weitere Themen begleiten uns im Workshop. Mit Hilfe der Videoanalyse kannst du noch besser Fortschritte erzielen!

**Leitung:** Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Guide)

**Ausrüstung:** Funktionsfähiges Bike, mit Federung vorne und hinten  
Helm, obligatorisch  
Knieschoner und Ellbogenschoner empfohlen  
dem Wetter entsprechende Kleidung  
(der Kurs findet bei jedem Wetter statt).  
Rucksack mit Energieriegel, Getränk, Ersatzschlauch,  
allfällige persönliche Medikamente.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

**Ort:** Gondelbahn Marbachegg, Dorfstrasse 61, 6196 Marbach

