



## Allgemeine Infos zum Fahrtechnik Workshop Basic

- Kursinhalt:** Im Kurs beschäftigen wir uns auf einfachem Gelände mit den Bike Technik Grundsätzen anhand verschiedener Übungen.  
Ein Gefühl fürs Bike Handling bekommen:
- Bike Komponenten Einstellung
  - Balance
  - Kurven
  - Schalten/Treten
  - Bremsen im Gelände
  - Blickrichtungen
  - Voderrad/Hinterrad entlasten
  - Körperpositionen
- ...und viele weitere Themen werden uns an diesem Workshop begleiten.  
Abschlussdrink zum Ausklang
- Leitung:** Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Guide)
- Ausrüstung:** Voll funktionsfähiges Bike, Helm, dem Wetter entsprechende Kleidung (der Kurs findet bei jedem Wetter statt).  
Rucksack mit Energieriegel, Getränk,  
allfällige persönliche Medikamente.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Ort:** Obere Halde 3452 Grünenmatt

