

Technik-Allround



Der Fahrtechnikkurs Allround ist der fortführende Tageskurs nach dem Basic. Wir zeigen Euch viele Tipps und Techniken, wir Ihr sicher und einfach den Berg rauf und wieder runter kommt.

Im Kurs Allround zeigen wir Euch leicht verständlich:

BALANCE: langsames Fahren bis hin zu totalen Stillstand.

BLICKRICHTUNG: wohin schauen beim Biken?

ABFAHREN: Sitzposition und Haltung auf dem Bike.

HINDERNISSE: Stufen fahren und Bunny-Hops.

ERSTE HILFE: was ist zu tun bei biketypischen Unfällen?

PANNENHILFE: die wichtigsten Reparaturen. **U.V.M.**

Nach dem Kurs wird das neu Erlernte auf einer Tour (rauf zum Passo Nota und runter offroad über die Traversole) wiederholt und gefestigt.



The bikeride technique course „Allround“ is the continuative trainingsclass after the Basic. We show you many tips and technologies how you can bike simply and safely uphill as well as downhill.

In this course you will learn in an easy way:

BALANCE: slow riding until total standstill on the bike.

LINE OF VISION: where to look during biken?

CYCLE DOWN: position during downhill in mountains.

HINDRANCES: riding stages and Bunny-Hops.

FIRST AID: what do to after an accident.

REPAIR SERVICE: the most important repairs during a tour. etc

After the class, we repeat and cement the new knowledge during a nice tour (uphill to Passo Nota and downhill offroad via the Traversole).



Il corso giornaliero „allround“ di tecnica di guida viene dopo quello base. Vi insegneremo i trucchi e le tecniche, che vi permetteranno di percorrere salite e discese in sicurezza e con estrema facilità. Durante il corso allround vi sarà insegnato in maniera facilmente comprensibile quanto segue: **Bilanciamento:** guida lenta, fino a rimanere completamente fermi.

Direzione dello sguardo: dove bisogna guardare mentre si è sulla mountain bike?

Partenza: seduta e posizione di guida.

Ostacoli: gradini e bunny-hops.

Pronto soccorso: cosa bisogna fare quando si verificano i tipici incidenti in mountain bike?

Guasti: I principali interventi di riparazione. **E.m.a.a.**

Alla fine del corso ciò che è stato appreso verrà ripetuto e messo in pratica durante un'uscita (sù fino al Passo Nota e quindi di nuovo giù, offroad sul percorso Traversole).

