



## E-Bike Fahrtechniktraining (Basic)

### Dein E-Bike Fahrtechniktraining

Bei unseren E-MTB-Fahrtechnik und Sicherheits-Training vermitteln wir die wichtigsten Fahrtechnik-Grundlagen und helfen dabei durch unser Wissen Eure Sicherheit auf den E- Bike zu steigern. Die wichtigsten Fahrtechniken wie Körperhaltung, Balance und situationsgerechte Bremsstechniken helfen Dir auch im freien Gelände mit deinem Spielgefährten Fahrrad besser zurecht zukommen.

#### Ziel!

Verbesserung des Eigenkönnens

#### Wo?

Am Fahrtechniktrainingsplatz von Südtirolbike in Mals. Bitte im Buchungstool deine Wunschzeit auswählen &#8211; Vormittag oder Nachmittag

#### Kursinhalt

- Ergonomisches Einstellen von Lenker, Sattel, Brems-und Schaltungsarmaturen sowie Reifendruck
- Pflege &#8211; und Tipps zum Material & Akku
- Befahren von unterschiedlichen Untergründen (Schotter, Asphalt, Pflaster)
- Grundposition am Bike. Das ABC des sicheren Bikens
- Richtige Sitzposition und Trittfrequenz
- Akkuschonend unterwegs sein
- Richtiges und kontrolliertes Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen
- Kurventechniken (langsame & schnelle Schotterkehre, enge Spitzkehre)
- Verfeinerung der Uphill- Technik
- Verfeinerung der Downhill- Technik
- Überwinden von Hindernissen (Hinter- und Vorderrad)
- Linienwahl im freien Gelände

## Tourenparameter und Kosten

Kondition	★☆☆☆☆
Technik	★☆☆☆☆
Singletrail Skala	☆☆☆☆☆

Fahrtzeit	3.00 h
Preis Tour	95.00 Euro ab 1 bis 3 Pers. Ab 4 Pers. €25,00 pro Pers.
Treffpunkt	08:45 Bikepoint Mals
Startort	09:00 Bikepoint Mals
Teilnahmeberechtigt	Gewartetes E-Bike