



BremsPunkt

Tourausschreibung

Ferianspecial Level 1

Flowtrail Feldberg Teil3

11. 13. 20. 21. Oktober 2021

Tourenbezeichnung

Ort/Gegend

Datum der Tour

Eckpunkte:

- **8 Kilometer (2x 2km bergauf & 2km bergab)**
- **160 Höhenmeter bergauf**
- **160 Höhenmeter bergab**
- **S1 Fahrtechnik Anfänger**

Start: Parkplatz Taunusinformationszentrum Oberursel (Hohemark)
um 10 Uhr

Dauer: 2 Stunden (bitte 2,5 Stunden einplanen)

Ende: Parkplatz Taunusinformationszentrum Oberursel (Hohemark)

Beschreibung: Fahrtechniktraining für Einsteiger MTB-Fahrer.
Nach dem Bikecheck werden grundlegende MTB-Techniken ausprobiert und geübt.
Dann fahren wir gemeinsam zur Emminghaushütte, etwa 2km mit 80 Höhenmetern bergauf. Die Gruppe ist nun aufgewärmt. Es werden Bremsübungen durchgeführt.
Wir fahren gemeinsam die erste Runde des Trails (Flowtrail am Feldberg Teilstück 3). Es wird ausgewertet, wie der Trail verläuft, welche Gefahrenstellen er enthält. Die Strecke wird ein zweites, aufwändigeres Mal gefahren.
Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Aussprache, das Gelernte wird noch einmal reflektiert, um es besser zu verinnerlichen.
Eine ausführliche Betreuung durch den Trainer wird stets gewährleistet.
Bei Bedarf kann auf Forstwege ausgewichen werden.

Im Verlauf des Trainings wird, abhängig von Uhrzeit und konditioneller Verfassung der Teilnehmer, auf gezielte Inhalte in Theorie & Praxis eingegangen (Anlieger, Kicker überfahren, Wurzelpassagen,...)

Clemens Opper
Firma BremsPunkt
0178 6 350 111
info@bremspunkt.bike

Happy (: Trails



BremsPunkt

Tourausschreibung

Beschreibung: Die reine Fahrzeit beträgt, je nach Fähigkeit und Kondition, für Einsteiger etwa 60 Min.

Es wird immer gewartet, so dass die Gruppe zusammen bleibt. An markanten Stellen wird die Tour unterbrochen, um fahrtechnische Inhalte zu vermitteln & üben.

Das Training und damit auch die Haftung des Trainers endet am Ausgang des Flowtrails. Die Sammelstelle „TaunusInformations-Zentrum“ an der Haltestelle Oberursel Hohemark wird auf eigene Gefahr angefahren.

Ausführliche Informationen zum Trail auf:

www.bremspunkt.bike/flowtrail

www.flowtrail-feldberg.org

- Ausrüstung:**
- **ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike (Federgabel & Stollenreifen!)**
 - **passender und sicher schließender Helm (absolut verpflichtend!)**
 - **Rucksack mit persönlicher Ausrüstung:**
 - Wechselwäsche für die entsprechende Wetterlage
 - Snacks und Getränke
 - Schlauch und Werkzeug (auf jeder MTB-Tour mitzuführen)
 - persönliche Medikamente

- Fahrtechnik:**
- Einsteiger, die auf einem echten Trail fahren möchten
 - Einsteiger Kondition (4km moderat bergauf können mit Zwischenstops gespickt werden)
 - der Teilnehmer muss normal Fahrrad fahren können

- Inhalte:**
- Grundposition auf dem MTB
 - Auf- & Absteigen
 - Bremstechnik Einsteiger
 - Wurzeln und kleine Hindernisse überfahren
 - (optional Einstieg "Spaßtechnik" - mit Mut durchs Gelände)