

DIMB Fortbildung

FB Fahrwerks-Setup & Schrauberworkshop

Ausschreibung für die modulare Ausbildung
zum MTB-Guide / MTB-Fahrtechniktrainer *

FB

Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer
Ausbildung ist eine Veranstaltung der
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB)
in Kooperation mit DIMB Racingteam.

Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

* Analog zur allg. DIMB Ansprache wird vorerst auf das „Gendern“ verzichtet.

Einführung

Moderne Mountainbikes sind HighTech Sportgeräte. Die Fahrwerke werden immer ausgefeilter und auch teurer. Doch wer schöpft wirklich das volle Potential der Federelemente aus? Wer kennt sich wirklich aus mit Zug- und Druckstufe, High- und Lowspeed Verstellungen? Was bewirkt eigentlich was, wann braucht man was, wie fühlt es sich an, was passt zu mir?

All diesen Fragen gehen wir in dieser Fahrwerks-Setup Fortbildung nach. Und das Beste daran: es bleibt nicht bei der Theorie. Wir probieren die Einstellungen und Veränderungen gleich mit unserem eigenen Rad auf den Strecken des Bikeparks Oberammergau. Auf jeder Fahrt optimieren wir unser Fahrwerk weiter und erfahren dabei im wahrsten Sinne des Wortes die Hintergründe des Fahrwerkstunings. Wir machen es wie die Profis. Nur langsamer.

Als Guide oder Fahrtechniklehrer sollte man aber auch von dem Rest der Technik am Rad eine Ahnung haben und sich in Problemfällen zu helfen wissen.

Deshalb behandeln wir in unserem Schrauberworkshop alle gängigen Reparaturen, die er oder sie so braucht, um durchs Leben zu guiden.

Diese zweitägige Fortbildung richtet sich an (angehende) Guides und Fahrtechniklehrer.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut:

<https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

Bei Fragen steht das Büro unter ausbildung@dimb.de gerne zur Verfügung

Zeitumfang

- Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9.00 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang betragen 245,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung.

NEU in 2024: Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende). Reduzierte Lehrgangsgebühr 225,00€.

Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 5 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

Unterricht

Dieser Lehrgang beinhaltet einen Tag Schrauberworkshop und einen Tag Fahrwerkssetup im Bikepark Oberammergau.

Teilnahmevoraussetzungen

Allgemein:

- Volljährigkeit
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und anderen Naturnutzern.
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung. Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ und „Schwarz“ (vgl. Wegeschwierigkeiten¹) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen.
- Kondition wird auch für die Bikepark-Strecken benötigt, um aufmerksam und sicher fahren zu können.

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike (mit oder ohne Unterstützung) in technisch einwandfreiem Zustand.
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen.
- Fahrtechnik: MTB-Helm; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung. Für den Bikepark werden Fullface-Helm und entsprechende Schoner empfohlen, Knie-Bike-Protektoren verpflichtend.
- Sonnenbrille/Klarglassbrille ist verpflichtend zu tragen.
- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen. (Empfohlen: Langfingerhandschuhe)
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack inkl. Multitool und 1. Hilfe-Set empfohlen
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung kann zum Lehrgangsausschluss führen.

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnehmerzusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Die DIMB ist kein Reiseveranstalter.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält bei vollständiger Teilnahme eine Bestätigung über die Teilnahme am Lehrgang als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz.

Fragen bitte an: Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de, Telefon: +49 89 6931088-2

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung Fahrwerks-Setup und Schrauberworkshop

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten (UE)

Inhalte des Schrauberworkshop (10UE)

- Schaltung Einstellen: Kettenlänge, Umschlingung, oberer und unterer Anschlag, Zugspannung, elektronische Schaltung
- Funktion vom Schaltaupe, ggf. Ausrichten
- Troubleshooting Schaltung
- Kettenverschleiß prüfen
- Kettenschloss / Kettennieten
- Kassette montieren, demontieren
- Bremssattel ausrichten
- Bremsbeläge wechseln
- Bremskolben mobilisieren
- Bremsen entlüften - Grundverständnis
- Bremsscheibe ausrichten
- Steuersatz – Wie ist ein Steuersatz aufgebaut, wie wird das Lagerspiel eingestellt
- Laufrad zentrieren im Zentrierständer und auf dem Trail
- Speichen wechseln
- Tubeless Montage & Tubeless flicken
- Troubleshooting auf dem Trail - verlorene Schrauben, Knacken am Rad, etc.
- Bedeutung der Drehmomente

Inhalte des Fahrwerk-Setup Tages (10UE)

- Verständnis der Einstellungen des Fahrwerks: Sag, Rebound, Compression, High- und Low-speed Einstellungen, Progression, Verwendung von Spacern.
- In der Praxis arbeiten wir an der Optimierung des Fahrwerks und erspüren die jeweiligen veränderten Einstellungen auf den wiederholten Fahrten im Bikepark. Durch das Ausprobieren erweitert sich das Verständnis – unabdingbar, will man seinen Gästen sinnvoll in Sachen Setup weiterhelfen. Auch das eigene Fahrwerk macht große Schritte, um optimal zu dir zu passen.