

DIMB Trainingslehrgang Fahrtechnik

FB Trainingslehrgang LV3 Alpin

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

LV3



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer und die Kids on Bike Coach Ausbildung ist eine Veranstaltung der Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB).

Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

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

Einführung

Die Fahrtechniktrainer-Ausbildung im Level 3 widmet sich in zwei Modulen fortgeschrittenen Fahrtechniken und der erfolgreichen (und sicheren) Gestaltung von Fahrtechnikangeboten in speziellem Gelände. Der Trainingslehrgang zum LV3 Fahrtechnik Thema Alpin steht allen offen, die die Lehrgänge LV1 Guiding und LV1 Fahrtechnik absolviert haben und unsere Voraussetzungen zur Anmeldung erfüllen.

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 (Pannenreparatur, Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, ...),

Spezifisch:

- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden und die Fähigkeit, anspruchsvolle Trails, S3 Singletrailskala, befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen, sichereres Befahren von engen Kurven, Grundtechnik des Hinterradversetzens in steilen und engen Kehren, sicheres Abrollen von Stufen, Erfahrung im Befahren von technisch anspruchsvollen Trails im alpinen Gelände
- Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm pro Tag (ohne Unterstützung). Wir werden im Lehrgang kürzere Strecken fahren. Die Erfahrung zeigt aber, dass die gleichzeitige mentale und körperliche Belastung der Ausbildung ein höheres konditionelles Vermögen benötigt.

Inhalt

Im Trainingslehrgang Alpin verbessern wir im Schwerpunkt das sichere Befahren verblockter, teilweise ausgesetzter Trails im alpinen Gelände. Außerdem das Befahren von engen Kehren sowie das Versetzen in engen Kehren und das Ganze in Kombination.

Zeitungsfang

- 20 Unterrichtseinheiten
- Der Präsenzlehrgang beginnt jeweils an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Trainingslehrgang Fahrtechnik Alpin betragen 265,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, inkl. Teilnahmebestätigung.

Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende). Reduzierte Lehrgangsgebühr: **10€/Tag** Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerschein, 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.

Um möglichst viel Fahrtechnik Inhalte im geeigneten Gelände vermitteln zu können, können je nach Lehrgangsort Lift- oder Shuttlekosten anfallen. Diese sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten. Wir sind bemüht diese Kosten so gering wie möglich zu halten.

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.
- MTB-Helm; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Sonnenbrille / Klarglasbrille (angepasst auf unterschiedliche Lichtverhältnisse, z. B. im Wald,

bei Regen, ...) ist verpflichtend zu tragen.

- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen (Empfohlen: Langfingerhandschuhe).
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Persönliche Schutzausrüstung (Knie-Bike-Protektoren verpflichtend, Ellenbogen empfohlen)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltaupe, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Flatpedals für alle Fahrtechnikmodule
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

Erläuterung: Moderne Fahrtechnik kann nur auf Flachpedalen sauber erlernt, demonstriert und vor allem korrigiert werden. Die Verspannung im Bike ist sicherheitsrelevante Grundlage für alle Fahrtechniken und soll ohne mechanische Hilfe und von Grund auf richtig erlernt werden.

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

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 eine Bestätigung über die Teilnahme als PDF per Mail.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C/B-Lizenz in Verbindung mit dem BDR-Online-Modul "Fortbildung Pflichtteil" (8UE).

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

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