

DIMB MTB-Guide

LV2 Guiding

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

LV2

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

NEU: Der LV2 Guiding Kurs mit Schwerpunkt Mensch & Planung findet in einer gemischten Gruppe (MTB mit und ohne Unterstützung) statt. Eine digitale Einheit ist dem 4-tägigen Präsenzlehrgang (40 UE) vorgeschaltet: Diese kann im eigenen Studium und / oder im Online-Präsenzformat stattfinden. Informationen hierzu erhaltet ihr zu Anfang des Jahres.

Umfassend werden im LV2 Guiding Modul die Themen des LV1 Guiding Moduls ausgebaut, vertieft, trainiert und erweitert: Wir setzen uns mit kompetenter Planung, dem Einsatz der Karte als Grundlage und digitalen Tools auseinander. Wie im echten Leben: vom ‚Schreibtisch‘ über den Tour-Check bis zur Ausschreibung. Auf Tour konzentrieren wir uns auf flüssiges und erlebnisorientiertes Guiding im bekannten Gelände und die Teilnehmer. Denn oft genug ‚menschelt‘ es unterwegs und so beschäftigen wir uns mit dem theoretischen Unterbau, vor allen Dingen aber ausgiebig mit praktischen Möglichkeiten, um unterwegs die möglichen psychologischen Prozesse positiv zu beeinflussen. Dies beinhaltet Tipps zur lösungsorientierten Kommunikation, gruppenspezifischen Prozessen sowie einen stressfreien Umgang mit und innerhalb der Gruppe. Wir sensibilisieren euch für mögliche Stolpersteine in der Interaktion und Entscheidungsfindung und zeigen euch wie ihr mit Konflikten umgeht.

Aufbauend auf dem LV2 FT Methodik I Lehrgang greifen wir die Möglichkeiten auf, wie ihr bei Problemen die Fahrsicherheit Eurer Teilnehmer auf Tour erhöhen könnt. Vom Einfachen zum Schweren, über Selbstwahrnehmung und mit praktikablen Übungen für ‚unterwegs‘.

Da ein Großteil der Übungen im Gelände und auf den Trails (bergab und auch bergauf) stattfindet, tägliche kurze, interessante Streckenänderungen auf dem Programm stehen und wir das eine oder andere Aktivierungsspielchen einbauen, kommt auch beim Level 2 Guiding der Spaß nicht zu kurz.

Der 4,5-tägige Lehrgang lebt vom respektvollen, intensiven Austausch und der Interaktion der Teilnehmer. Er dient zur Vorbereitung für das 2-tägige Prüfungsmodul, das mit genügend Zeitabstand (ca. 8 Wochen) zum Lernen und Praxiserfahrung sammeln stattfindet. Zwischen Lehrgang und Prüfung sind Praxisnachweise zu erbringen, in der Prüfung sind neben dem Guiding auch Nachweise im Bereich Fahrtechnik und Kondition zu erbringen (siehe Prüfungsausschreibung).

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

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

Zeitumfang

- Gesamt: 45 Unterrichtseinheiten
- 5 Unterrichtseinheiten im digitalen Format
- 40 Unterrichtseinheiten (4 Tage) in Präsenz.
- Der Präsenzlehrgang beginnt an Tag 1 um 9.00 Uhr und endet an Tag 4 um ca. 16.30 Uhr.
- Das digitale Format ist Teilnahmevoraussetzung und vor dem Präsenzlehrgang zu absolvieren.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang (Online/Präsenz) betragen 525,00€. 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: 495,00€ 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

Die Theorie findet im digitalen Raum sowie im Lehrgang (überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching) statt, die Praxis in Kleingruppen mit Rollenspielen auf Übungstouren und mit der Nachstellung realer Guiding-Situationen. Im Rahmen der praktischen Ausbildung werden Touren mit einer Länge von ca. 25-30 km und Höhenunterschieden von 650 -850 hm gefahren.

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, ...), ab Level 2 fortgeschrittenes Verständnis für Bike-Technik.
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung. Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, anspruchsvolle Trails befahren zu können,

wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen. Der Trail-Anteil im LV2 (bergauf und bergab) ist hoch.

- 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.

Spezifisch:

- Lehrgang LV2 FT Methodik I inkl. Praxisnachweis: Bewegungsbeschreibung von verschiedenen Video- oder Bildersequenzen
- Die jeweiligen Empfehlungen aus den Modulen sind zu beachten. Die Lerninhalte dieser Lehrgänge werden vorausgesetzt. Dies beinhaltet insbesondere alle Guiding-Themen inkl. einem routiniertem Bike- und Ausrüstungsscheck.

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, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Sonnenbrille/Klarglassbrille (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 (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schalttauge, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen. Die Vollständigkeit der Ausrüstung (siehe Lehrgang LV1 Guiding und Unterlagen zur Guide-Ausrüstung/Ausstattung) wird im Lehrgang und bei der Prüfung überprüft

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 Level 2 Guiding als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die LV2 Guiding-Prüfung.

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

Level 2 Guiding

Gesamt 45 Unterrichtseinheiten (UE)

Online-Format (5 UE)

- Planung/Kartenarbeit
 - klassisch und digital, inklusive Vorteilen, Nachteilen und Besonderheiten
 - Spezifische Planung für den Präsenzlehrgang
- Mensch
 - Grundlagen von Kommunikation und gruppendynamischen Prozessen
 - Selbstreflexion

Präsenzlehrgang (40 UE)

- Planung und Vorbereitung (10UE)
 - Orientierung und Planung (Karte, GPS/Smartphone, Online bzw. PC)
 - Tourcheck, Ausschreibung (inkl. Preisgestaltung)
- Tour und Guiding (22UE)
 - Bike- und Ausrüstungscheck
 - Fortgeschrittene Guidingtechniken: Flüssiges und erlebnisorientiertes Guiding, Doppelguiding, Anpassung der Führungstechnik an Gruppe und Situation
 - Vorbildfunktion
 - Aktivierungsspiele
 - Vermittlung von Fahrsicherheit auf Tour
 - Umgang mit kritischen Situationen und Notfällen. Hinweis: Erste-Hilfe Kenntnisse werden vorausgesetzt und nicht geschult
- Mensch (6UE)
 - Selbstwahrnehmung und Selbstverständnis
 - Kommunikation und Feedback
 - Ich, Du & Wir, von der Gruppe zum Team
 - Stressfaktoren, Einflussmöglichkeiten und Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Konflikten
 - Psychologische Stolpersteine in der Interaktion und Entscheidungsfindung
- Inhalte der Prüfung und Persönliches Feedback (2UE)