

Aufbaumodul Guiding – Erlebnis, Mensch & Planung

Ausschreibung für die modulare Ausbildung zum
MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer (Trainer C MTB Breitensport)



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung des

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR)
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
www.rad-net.de

und der

Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) in Kooperation mit DIMB Racingteam
Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

Einführung

Umfassend werden in diesem Modul die Themen des Basismoduls Guiding ausgebaut, vertieft, trainiert und erweitert. Wir setzen uns mit kompetenter Tourplanung und dem Einsatz von Karte und GPS auseinander, werden im unbekanntem Terrain guiden und den Schwerpunkt auf flüssiges und erlebnisorientiertes Guiding legen.

Oft genug ‚menschelt‘ es auf Tour und wir beschäftigen uns mit dem wissenschaftlichen, theoretischen Unterbau, vor allen Dingen aber ausgiebig mit den praktischen Möglichkeiten für eure Tour. Dies beinhaltet Tipps zur Kommunikation und gruppendynamischen Prozessen genauso wie einen stressfreien Umgang mit der Gruppe. Wir sensibilisieren euch für mögliche Stolpersteine in der Interaktion und Entscheidungsfindung und zeigen euch wie ihr mit Konflikten umgeht. Zusätzlich zeigen wir Möglichkeiten auf, wie ihr die Fahrsicherheit Eurer Teilnehmer auf Tour erhöhen könnt. Vom Einfachen zum Schweren, über Selbstwahrnehmung und mit praktischen Übungen für ‚unterwegs‘.

Da ein Großteil der Übungen auf den Trails stattfindet und wir das eine oder andere Aktivierungsspielchen für euer Tour-Portfolio auf Lager haben, kommt auch beim Aufbaumodul Guiding der Spaß nicht zu kurz.

Der 6-tägige Lehrgang dient zur intensiven Vorbereitung für das 2-tägige Prüfungsmodul, das mit genügendem Zeitabstand zum Lernen und Praxiserfahrung sammeln stattfindet.

Absolventen des Aufbaumodullehrgangs erhalten eine Teilnahmebestätigung, nach bestandener Prüfung (siehe Prüfungsausschreibung) und dem Erfüllen der entsprechenden Voraussetzungen das Guide-Zertifikat (DIMB).

Nach Absolvieren des überfachlichen Lizenzierungslehrgangs kann die Trainer C Lizenz Mountainbike für den Breitensport vom Bund Deutscher Radfahrer (BDR) gelöst werden.

Die Ausbildung der DIMB in Kooperation mit dem BDR ist modular aufgebaut:

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

Zeitumfang

6 Tage (60 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 09:00 Uhr und endet an Tag 6 um ca. 15.00 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den 6-tägigen Lehrgang betragen 625€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien; Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu zahlen. Für den Kurs sind mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Rollenspielen (z. B. Nachstellung realer Situationen und Notfälle) und Übungen.

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Fortgeschrittenes Verständnis für Biketechnik (z. B. Schaltung Einstellen, Setup, ...)
- Umfangreiche Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit

Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)¹) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:

1. kontrollierte und ökonomische Fahrweise
2. zentrale Position
3. stabiles System (Bike und Biker)
4. naturverträgliches, dosiertes Bremsen
5. Der Trailanteil im Aufbaumodul ist hoch und auch Trails bergauf werden Streckenbestandteil sein.

Hinweis: Während der Ausbildungstage werden die konditionellen und fahrtechnischen Voraussetzungen unter o. g. Kriterien überprüft:

- Befahren von Wurzel- und Felspassagen und Absätzen bergauf sowie bergab
 - dosiertes und gleichmäßiges Bremsen: auf unbefestigtem Untergrund bergab und innerhalb eines Zielkorridors bis zum Stillstand
 - Durchfahren einer Kehre, kein Versetzen nötig
 - Durchfahren eines Steilanstieges (Waldboden, ca. 100 m Länge u. über 20% Steigung)
- Kondition: Leistungsvermögen für ca. 45 km und bis 1.100 hm pro Tag
 - Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
 - NEU ab 2021: BM Outdoor Erste Hilfe oder gleichwertige Ausbildung

Spezifisch

- Organisation und Durchführung von mindestens zwei Praxistouren (inkl. Bike- und Ausrüstungscheck) zwischen Basismodul Guiding und Aufbaumodul Guiding mit jeweils mindestens drei Teilnehmern (Nachweis ist durch unterschriebenen Beleg mit genauer Nennung von Tour und Teilnehmern zu erbringen – bitte bis spätestens 7 Tage vor Lehrgangsbeginn an ausbildung@dimb.de schicken).
- Teilnahmebescheinigungen des 4-tägigen (ggf. 5-tägig, z.B. mit Kids on Bike Spezialisierung) Basismodul Guiding. Der Lehrgang MTB-Grundstufe/Trailscout gilt analog dem Basismodul Guiding.
- Teilnahmebescheinigung des 2-tägigen BM Fahrsicherheit
- Teilnahmebescheinigung des 2-tägigen BM Outdoor Erste Hilfe (oder alternativer 2 tägiger OEH Kurs, Im Vorfeld mit dem Büro zu klären)
- Die jeweiligen Empfehlungen aus den Modulen sind zu beachten. Die Lerninhalte dieser Lehrgänge werden im Aufbaumodul zwingend vorausgesetzt. Dies beinhaltet insbesondere alle

¹ <https://dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit>

Guiding-Themen inkl. Einem routiniertem Bike- und Ausrüstungsscheck sowie die Grundlagen Fahrsicherheit.

- Für die Trainer C Lizenz: Mitgliedschaft in einem Verein/einer Radsportabteilung, der/die dem Bund Deutscher Radfahrer bzw. einem seiner Landesverbände angeschlossen ist.
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike (kein Pedelec oder eMTB) in technisch einwandfreiem Zustand
- Teleskopsattelstütze oder versenkbare Sattelstütze mit Schnellspanner (keine Verschraubung)
- Reifen mit ausreichend Profil, regen- und trailtauglich (keine „Slicks“)
- Helmpflicht während der gesamten Tour. Ein guter Sitz des Bikehelms ist Voraussetzung zur Kursteilnahme und wird im Ausrüstungsscheck überprüft. Wichtig: Prüft unbedingt den Helmsitz bereits zuhause (z. B. sollte sich der Helm bei korrekt eingestelltem Riemen-/Tragesystem auch mit moderatem Kraftaufwand nicht nach oben/hinten verschieben lassen)
- Sonnenbrille mit Wechselgläsern bzw. klare Schutzbrille und (Langfinger-) Handschuhe sind geländeangepasst verpflichtend zu tragen (z. B. auf Trail bergab)
- Rucksack (ca. 25l)
- Komplette und verbindliche Guide Ausrüstung (siehe Skript BM G). Die Vollständigkeit der Ausrüstung wird im Lehrgang überprüft.
- Gegebenfalls weitere persönliche Schutzausrüstung wie Protektoren
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Fahrradbeleuchtung – gute Fahrradbeleuchtung mitbringen -> vor allem bei Kursen im Frühjahr und Herbst bitte für gute Beleuchtung sorgen, für den Fall, dass es mal länger dauert.
- Getränke, Tourverpflegung und Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (für den Hotelkeller; je nach Austragungsort haben wir einen separaten Seminarraum und das Rad steht davor)
- Für die Touren empfehlen wir Flatpedals. Natürlich kann all dies auch auf Klickpedalen bewältigt werden. Erläuterung: Die Erfahrungen zeigen uns, dass das Üben von Situationen auf dem Trail, z.B. im Bereich Notfallübung, viel Konzentration erfordert. Die Freiheit, die das Flatpedal gibt, erhöht die Sicherheit.
- *Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung kann zum Lehrgangsausschluss führen. Bitte nehmt o. g. Punkte ernst. Ihr nehmt als Guide-Anwärter an diesem Lehrgang teil und müsst dieser Mehrverantwortung auch im Bereich ‚Ausstattung‘ gerecht 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 Teilnahmezusage 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. Wichtig: Weder BDR noch DIMB sind Reiseveranstalter! In der Unterkunft ist ein Zimmerkontingent für die Teilnehmer reserviert. Grundsätzlich handelt es sich um Doppelzimmer, Einzelzimmer im Einzelfall und nur bei Verfügbarkeit sowie mit Aufpreis. Wer eine Übernachtung benötigt, meldet sich bitte direkt im Hotel und **nicht** bei der DIMB. Die Hoteldetails des jeweiligen Lehrgangs findet Ihr auf den Lehrgangsinformationen, die ihr nach der Anmeldung zugeschickt bekommt.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die TeilnehmerInnen mit der verbindlichen Kurszusage. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste, so dass sich Fahrgemeinschaften finden können, 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 am Aufbaumodul Guiding 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

Aufbaumodul Guiding, gesamt 60 Unterrichtseinheiten

Vertiefung der Inhalte des Basismoduls Guiding und neue Themenbereiche

- **Vorbereitung und Durchführung von MTB-Touren (40 UE)**
 - Orientierung mit Karte und Umgang mit GPS
 - Planungsmöglichkeit mit Karte und GPS bzw. PC
 - Ausschreibung und Preisgestaltung der Tour
 - Bike- und Ausrüstungscheck
 - Basiswissen Wetter und Wetterentwicklung
 - Flüssiges und erlebnisorientiertes Guiding
 - Fortgeschrittene Guidingtechniken
 - Anpassung der Führungstechnik an Gruppe und Situation
 - Wahrnehmung der Vorbildfunktion: Fahrsicherheit, Natur- und Sozialverträglichkeit
 - Aktivierungsspiele auf Tour
 - Vermittlung von Fahrsicherheit auf Tour

- **Themenbereich Mensch: Ich, Du & Wir (14 UE)**
 - Selbstwahrnehmung und Selbstverständnis
 - Kommunikation und Feedback
 - Von der Gruppe zum Team
 - Stressfaktoren und Einfluss Möglichkeiten
 - Umgang mit schwierigen Teilnehmern und Konflikten
 - Psychologische Stolpersteine in der Interaktion und Entscheidungsfindung

- **Kritische Situationen und Notfallmanagement (4 UE)**

Hinweis: Erste-Hilfe Kenntnisse werden vorausgesetzt und nicht geschult

 - Gefahrenquellen erkennen und vermeiden
 - Kritische Situationen erkennen und beherrschen
 - Verhalten bei typischen kritischen Situation und Notfällen
 - Notfallalgorithmus

- **Persönliches Feedback (1 UE)**

- **Inhalte der Prüfung und Fahrtechniktest (1 UE)**