

**Ausschreibung zum
BASISMODUL FAHR SICHERHEIT
für die modulare Ausbildung zum MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer
(Trainer C MTB Breitensport)**

Hinweis: Dieses Modul kann auch als Fortbildung belegt werden

Fahrsicherheit - die Grundlage heutiger Fahrtechnik - steht im Fokus dieses Basismoduls, das gemeinsam von Anwärtern der MTB-Guide und MTB-Fahrtechniktrainerausbildung besucht wird! Eine zentrale und ökonomische Position auf dem Bike, die eine kontrollierte und stabile Fahrweise ermöglicht, bildet dabei den Schwerpunkt. Neben der sauberen Fahrtechnikdemonstration steht die Verbesserung der eigenen Fahrtechnik im Mittelpunkt.

Lehrgangsziel ist die Grundlagenvermittlung moderner Fahrtechnik für die weitere Ausbildung zum MTB-Guide. MTB-Fahrtechniktrainer nutzen dieses Modul als Startpunkt und buchen das Aufbaumodul Methodik & Fahrtechnikgrundlagen I gleich mit dazu.



Die Unterrichtseinheiten finden zum größten Teil draußen auf dem Übungsgelände und teilweise im Gelände statt. Als Austragungsorte für die Ausbildungen haben wir getreu unserem Motto „WIR KOMMEN ZU EUCH“ einige der schönsten Bikereviere in Deutschland und den Alpen ausgewählt!

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

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

- Modul:** Basismodul Fahrsicherheit, für die weitere Ausbildung zum MTB-Guide und MTB-Fahrtechniktrainer
oder als Fortbildungsmodul Fahrsicherheit (Verlängerung der C Lizenz)
- Zeitung:** 2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 08.45 Uhr und endet an Tag 5 um ca. 18.00 Uhr
- Kosten:** EUR 195, Lehrgang inkl. Materialien, Unterlagen, zzgl. Übernachtungskosten und Verpflegung (s.u.); mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern.
Die Rechnung wird umgehend nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.
- Unterricht:** Praxis mit kurzen theoretischen Einheiten
- Teilnahmevoraussetzungen:**
- Volljährigkeit
 - Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
 - Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike
 - Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
 - Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):
 - Die grundsätzliche Fähigkeit Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit ‚Rot‘ (vgl. [TRAIL GRADES](#)) befahren zu können wird vorausgesetzt.
 - Kriterien hierfür sind:
 - kontrollierte und ökonomische Fahrweise
 - zentrale Position
 - stabiles System (Bike und Biker)
 - naturverträgliches, dosiertes Bremsen
 - Kondition: Leistungsvermögen für ca. 20 km und bis 500 hm
 - Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
 - Erste-Hilfe-Ausbildung (kann nachgereicht werden), zum Zeitpunkt des Lehrgangs nicht älter als zwei Jahre. Die mittlerweile eingeführte 9-stündige Erste-Hilfe-Ausbildung wird anerkannt, wohl aber nicht für ausreichend empfunden. Wir empfehlen die Teilnahme am praxisrelevanteren 2-tägigen Outdoor-Erste-Hilfe-Modul der DIMB (spätestens bei der Prüfung zum MTB-Guide verpflichtend). Genauso akzeptieren wir vergleichbare Ausbildungen von anderen Institutionen. Deren Anerkennung bitte im Vorfeld unter ausbildung@dimb.de abklären.
 - Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
 - Verbindliche, vollständige Anmeldung und vollständige Entrichtung der Teilnahmegebühr

Ausstattung/Mitzubringen:

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs („eMTB“) können im Lehrgang genutzt werden. Inhaltlich (Technik, Fahrtechnik, ...) wird im Lehrgang NICHT auf das eMTB eingegangen. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.
- versenkbare Sattelstütze (Schnellspanner / Teleskopsattelstütze)
- 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 Ausrüstungscheck 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)
- weitere persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung
- Rucksack (ca. 20l) inkl. tourentaugliches Tool, Ersatzteile (Schlauch, Bremsbeläge...), 1. Hilfe-Set, Getränke, Tourverpflegung und Fahrradbeleuchtung
- Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (insbes. für Heimschläfer damit das Bike während der Theorie sicher steht)
- **Für angehende Fahrtechniktrainer sind Flatpedals verpflichtend**, sonst eine Empfehlung. 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 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 unserer Unterkunft.
- 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, teilt uns dies bitte mit der Anmeldung mit. Wir geben dies an die Unterkunft weiter.
- 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.
- Teilnahmebescheinigung:** Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme am Basismodul Fahrsicherheit mit einer detaillierten Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die weiterführenden Aufbaumodule. Dies beinhaltet – nach der Eigenverbesserung innerhalb des Moduls – die Einschätzung und Bewertung der Fahrsicherheit bzgl. Eigenkönnen und Demonstration (siehe auch Kriterien bei Voraussetzungen).
Für das Aufbaumodul Guiding wird dabei der Maßstab ‚Sicherheit & Vorbild‘, für das Aufbaumodul Fahrtechnik der Maßstab ‚Präzision & Abrufbarkeit‘ herangezogen
- Fragen bitte an:** Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung
Email: ausbildung@dimb.de
Telefon: +49. 8026.30 91 025

Die Lernbereiche im Stundenansatz (Unterrichtseinheiten: UE = 45 Minuten)

Basismodul Fahrsicherheit

Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten

- **Eigenkönnen und Demonstration von Fahrsicherheit (Fahrtechnik-Grundlagen) (12 UE)**
 - Grundposition
 - Aktivierung
 - Bremsdosierung
 - Absteigen bergab
 - Anfahren am Berg
 - Bergauftechniken
- **Praktische Anwendung Fahrsicherheit (3 UE)**
 - Grundlagen
 - Ausblick Kriterien für die Prüfungsmodule
- **Theoretisches Hintergrundwissen (2 UE)**
 - Der rote Faden moderner Fahrtechnik
- **Bike- und Ausrüstungscheck (1 UE)**
 - Bike- und Ausrüstungscheck
 - Sensibilisierung für Setup und Ergonomie
 - Sensibilisierung für Pedelec und E-Bike
- **Natur- und Sozialverträglichkeit (1 UE)**
 - Sensibilisierung
 - Vorbildfunktion
- **Persönliches Feedback (1 UE)**