

Basismodul Fahrsicherheit

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

Die richtige Position auf dem Bike, Balance und richtiges Bremsen sind unverzichtbare, sicherheitsrelevante Fahrtechniken und dienen in erster Linie der Fahrsicherheit und bilden die Grundlage heutiger Fahrtechnik – diese 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.

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!

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

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

Zeitumfang

2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.00 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Lehrgang betragen 210€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen. 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
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, ...)
- Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):

- Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)¹) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:
 - kontrollierte und ökonomische Fahrweise
 - zentrale Position
 - stabiles System (Bike und Biker)
 - naturverträgliches, dosiertes Bremsen

Wir empfehlen das Basismodul Fahrsicherheit vor dem dem Basismodul Guiding für diejenigen die sich bzgl. der eigenen Fahrsicherheit unsicher sind.

- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 20 km und bis 500 hm pro Tag
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs (eMTB) können im Lehrgang genutzt werden. Ein Tag muss mit dem „normalen“ MTB absolviert werden, um die konditionellen Voraussetzungen bewerten zu können. Inhaltlich (Technik, Guiding, ...) wird im Lehrgang NICHT auf das eMTB eingegangen, lediglich sensibilisiert. Hier empfehlen wir die Fortbildung eMTB. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.
- versenkbare Sattelstütze mit Schnellspanner (keine Verschraubung) oder 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)
- ggf. weitere persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20l-25l) inkl. tourentaugliches Tool und Ersatzteile (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge...)
- 1. Hilfe-Set
- Fahrradbeleuchtung
- 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 angehende Fahrtechniktrainer sind Flatpedals verpflichtend**, sonst eine Empfehlung. Erläuterung: Moderne Fahrtechnik kann nur auf Flachpedalen sauber erlernt, demonstriert und

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

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 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 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 Basismodul Fahrsicherheit mit einer Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die weiterführenden Aufbaumodule (Guiding/Fahrtechnik). Dies beinhaltet die Bewertung der Fahrsicherheit.

Zertifikats- Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung des Zertifikats MTB Guide oder MTB Fahrtechniktrainer müssen alle 4 Jahre Fortbildungen besucht und nachgewiesen werden. 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

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 (10 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 (3 UE)

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Persönliches Feedback (1 UE)