

Fortbildung eMtb – Fahrtechnik

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

Das eMTB bietet viele neue Möglichkeiten. Je nach Betrachtungswinkel wird das eMTB als Segen oder Fluch, als Erweiterung bestehender Disziplinen oder als neue, eigenständige Disziplin im Radsport gesehen. Fest steht, das eMtb ist da und wird ein wachsender Bestandteil der täglichen Arbeit im Guiding und Fahrtechnikkursen. Theoretisch sind Touren mit 100 % Trailanteil möglich, Trailspaß bergauf und bergab. Aber wo liegen die Besonderheiten und Stolpersteine, die es im Guiding und Fahrtechnikkurs zu beachten gibt?

Im Fokus der Fortbildung stehen die fahrtechnischen Möglichkeiten und Grenzen, die mit dem E-Mtb einhergehen. Im Theorieteil werden die Grundlagen im technischen und biomechanischen Bereich gelegt. Im großen Praxisteil steht die Selbsterfahrung und Anwendung im Vordergrund. Auf ausgiebigen Trailtouren lernen wir die reichhaltigen Facetten des E-Mtb kennen. Die Aspekte Fahrsicherheit und Fahrtechnik werden wir gemeinsam erarbeiten und die besonderen Aspekte der Fahrtechnikvermittlung in der Praxis anwenden. Besonderheiten bei reinen und gemischten E-Mtb / Mtb Fahrtechnikkursen bzw. Touren werden diskutiert. Die beiden Kursorte Goldrain und Aschau bieten beste Voraussetzungen, um die E-Mtb Fahrtechnik im Gelände anzuwenden. Wurzeln, Stufen und enge Kurven oder Kehren bergauf warten auf uns.

Ziel ist es, euch auf der Basis eurer Kenntnisse für das Thema Fahrsicherheit und Fahrtechnik mit dem eMTB zu sensibilisieren und Eure Fertigkeiten im eMTB Bereich zu verbessern.

Inhalte:

- Technische Grundlagen eMTB
- Einfluss der Geometrie auf die Fahreigenschaften und Möglichkeiten des eMTB
- Biomechanische Aspekte der Fahrtechnik in Bezug zum eMTB
- Neue Aspekte im Fahrtechniktraining
- Eigenerfahrung auf Tour
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen MTB & eMTB bergauf und bergab
- Sensibilisierung / Möglichkeiten / Grenzen der eMTB Fahrtechnik und Fahrsicherheit
- Sehr hoher Praxisanteil

Die Ausbildung der DIMB in Kooperation mit dem BDR ist modular aufgebaut, mehr hierzu unter: <https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

Zeitumfang

2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 08.45 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 mind. 5 bis maximal 7 Teilnehmer pro Ausbilder 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 zu Beginn des Lehrgangs statt, um die Basis für die folgenden Praxiseinheiten zu legen. Die Praxiseinheiten finden auf dem Trail statt. Die Ausbildungsorte zeichnen sich durch vielseitige Trails mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen bergauf wie bergab aus. An entsprechenden Stellen werden themenspezifische Kurzworkshops durchgeführt und im Trailverlauf immer wieder situativ angewendet und besprochen. Es gibt ausreichend Möglichkeit zur Selbsterfahrung mit anschließender Diskussion.

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 Guding für diejenigen, die sich bzgl. der eigenen Fahrsicherheit unsicher sind.
- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1000 hm pro Tag
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten

Spezifische Voraussetzungen:

- Basismodull Fahrsicherheit

Ausstattung / Mitzubringen

- Trailtaugliches eMTB in technisch einwandfreiem Zustand
- Passendes Ladegerät für das eMTB
- 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

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

- 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 – 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)
 - Der Lehrgänge der Fahrtechniktrainerausbildung finden ausnahmslos auf Flat-Pedals statt.

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 Fortbildungsmodul eMtb Fahrtechnik.

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 8026 3091025

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung eMtb Fahrsicherheit, 20 UE

Theoretische Grundlagen (5 UE)

- Technische Grundlagen (Motorenkonzepte, Einfluss der Geometrie auf die Fahreigenschaften)
- Biomechanische Grundlagen mit Fokus eMTB

Natur- und Sozialverträglichkeit (2 UE)

- Sensibilisierung Natur- und Sozialverträglichkeit – Außenwirkung eMTB (Theorie)
- Natur- und Sozialverträglichkeit (Diskussion am Beispiel von Praxissituationen)

Fahrsicherheit und Fahrtechnik in der Praxis (12 UE)

- Motor- und Akkumanagement
- Unterschiede bergab MTB vs. eMTB – Alles gleich, schlechter oder besser?
- Uphillflow? Bergauf mit dem eMTB im variablen Gelände
- Stufen, Spitzkehren was ist möglich und für welche Zielgruppe

Persönliches Feedback (1 UE)