

Trainingslehrgang Fahrtechnik - Persönliches Fahrkönnen für die Ausbildung und Prüfung zum Fahrtechniktrainer

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

In der mehrstufigen Ausbildung zum Fahrtechniktrainer wird das Handwerkszeug für die Durchführung eines guten und modernen Fahrtechnikunterrichts vermittelt. Die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer ersetzt jedoch für die Ausbildungsteilnehmenden kein eigenes Fahrtechniktraining. Für die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer bildet das persönliche Fahrkönnen das Fundament. Im Rahmen der Ausbildung kann nur begrenzt hierauf eingegangen werden. Ziel des Trainingslehrgangs ist es, den Teilnehmenden eine Trainingsmöglichkeit mit Ausrichtung auf das erfolgreiche Bestehen der Fahrtechniktrainer Prüfung zu bieten. Am Ende des Lehrgangs gibt es ein individuelles Feedback zur persönlichen Fahrtechnik in Relation zu den Anforderungen der Fahrtechniktrainerprüfung

Die Unterrichtseinheiten finden zum größten Teil im anspruchsvollen Gelände, welches die Anforderungen für die Durchführung einer Fahrtechniktrainer Prüfung erfüllt. Die Austragungsorte sind entsprechend gewählt.

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 245€. 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

In diesem Trainingslehrgang liegt der Fokus auf dem individuellen Fahrtechniktraining im Gelände. Der Theorieanteil bezieht sich auf die Inhalte der Fahrtechniktrainerausbildung und findet größtenteils im Feedback zu den einzelnen Trainingsinhalten statt. Dieser Lehrgang hat einen hohen Praxisanteil, sodass jeder Teilnehmer im Laufe des Lehrgangs ausreichend individuelles Feedback und viel Zeit zum Training erhält. Die Praxis findet in teils anspruchsvollem Gelände statt, welches auch den Anforderungen der Fahrtechniktrainer Prüfung entspricht.

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
- Absolviertes Aufbaumodul I Fahrtechnik

- 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
- 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. 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.** 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

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

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung „persönliches Fahrkönnen für die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer“, gesamt 20 Unterrichtseinheiten

Praktisches Training im Bereich der persönlichen Fahrtechnik (12 UE)

- Situatives Fahren
- Kurventechnik
- Prüfungsrelevante Inhalte aus dem Bereich der Fahrtechniktrainer Prüfung
- Ausblick Kriterien für die Prüfungsmodule

Theoretisches Hintergrundwissen (1 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 (5 UE)