

# Ausschreibung Workshop



Du bist schon länger auf dem MTB unterwegs, liebst technisch anspruchsvolle Trails, neue Herausforderungen und willst fahrtechnisch aufs nächste Level kommen?

Wie wäre es mit Trackstand, Versetzen, Hindernisse hoch- und runterfahren oder dem Backwheel-Hop?

Mit den Skills sind rote Ampeln, querliegende Baumstämme oder Spitzkehren definitiv kein Problem mehr.

Deine Trainer sind Marvin und Larena. Beide kommen aus dem Trialsport und lieben es, die technischen Skills auf dem MTB zur Anwendung kommen zu lassen.

Larena ist im Fahrrad-Trial zu Hause. Dieses Jahr hat sie es in die TOP 5 der Welt geschafft. Wenn sie nicht unzählige Stunden auf ihrem Trial-Bike verbringt, tüfelt sie, als angehende Sportwissenschaftlerin, an den neuesten Trainingsmethoden für den Trial-Sport oder trainiert Kinder und Jugendliche. Ihre Spezialität sind extrem technische Herausforderungen, die sie so spielend und leichtfüßig meistert, dass staunende Gesichter an der Tagesordnung sind.

Marvin kommt ebenfalls aus dem Leistungssport. Er ist jahrelang erfolgreich Motorrad-Trial gefahren und nun auf dem Enduro MTB unterwegs. Seine Spezialität sind extrem steile Hänge und hohe Stufen, welche für den Rest der Welt unfahrbar scheinen. Als offizieller C-Lizenz Trainer bringt er seine Motorrad-Erfahrung auf das MTB.

Zeit	13 Std. Input, verteilt auf zwei Tage (siehe Zeitplan)
Termin	Samstag 22.10.2022 bis Sonntag 23.10.2022
Teilnehmerzahl	Kleine Gruppen mit maximal 7 Personen (mind. 5 Personen)
Treffpunkt	Trialgelände des Vereins: RSG Tübingen GPS: 48°30'46.7"N 9°04'48.3"E (Neben dem Gelände der Tübinger Hawks Baseball e.V.)
Kosten	160 € p.P.
Was brauchst du?	Sicherheit und Erfahrung auf dem Mountainbike  Ein eigenes MTB und die nötige Ausrüstung: Flatpedals, Helm (Wir empfehlen zusätzlich Handschuhe, Knieschützer und einen leichten Rückenprotektor)  Interesse neue, technische Skills zu lernen  Eigene Verpflegung (Wasser und Essen)

# Kursinhalte

## Basic

Grundposition auf dem Bike

Korrekturen des Bike-Setup

Trackstand

Vorderrad anheben (Drop)

Wheelie

Stoppie

Versetzen

→ Vorderrad versetzen

→ Hinterrad versetzen

→ Spitzkehren

Hindernis hochfahren

Hindernis runterfahren

Linienwahl

## Advanced (individuell angepasst, je nach Gruppe)

Hohe Hindernisse überwinden, weit über der Tretlagerhöhe

Rückwärtsfahren

Bunny Hop

Aktives Abspringen

Manual

Backwheel-Hop

Sprungwende

Kombination der Techniken

→ (z.B. Hindernis im Steilhang, querliegender Baumstamm, etc.)

# Anmeldung

Falls wir dein Interesse geweckt haben, melde dich bitte bis zum **16.10.2022** bei uns per E-Mail:

[trialfortrails@gmail.com](mailto:trialfortrails@gmail.com)

Wir benötigen in dieser E-Mail dann noch folgende Kontaktdaten von dir:

Name

Adresse

Telefonnummer (für Notfälle)

Alter

Fahrrad (Modell und Federweg)

Welche Technik würdest du am liebsten lernen?

Falls du an diesem Termin nicht kannst, aber das nächste Mal gerne dabei wärst, dann schreibe uns trotzdem eine Email. Wir nehmen dich in den Newsletter auf und du verpasst keinen neuen Termin.

Wir freuen uns auf dich!

P.S. Einen genauen Zeitplan und Informationen zur Bezahlung bekommst du nach deiner Anmeldung.