

## Kursangebot im Oktober/November 2021

### Übersicht:

Zielgruppe	Kursleitung	Datum
Beginner & Fortgeschrittene (L1 & L2)	Luca	31. <u>10</u> .2021
Expert (L3)	Tim	07.11.2021
Beginner (L1)	Luca	13.11.2021
Ladies Only (L1 & L2)	Samira	14.11.2021
Fortgeschrittene (L2)	Luca	27.11.2021

Nun ist es endlich soweit und wir können euch unser Kursangebot vorstellen. Dies ist das Angebot für Ende Oktober und den November 2021.

Für jeden Monat in dem Kurse stattfinden wird es eine neue Liste geben. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Vereinsmitglieder. Die Kurse sind KOSTENLOS, ihr zahlt ja schließlich schon eine Mitgliedschaft. Sofern jemand den Drang verspüren sollte, doch etwas geben zu wollen, ist der Verein für Spenden offen.

Bitte nicht vergessen, für jeden Kurs bitte auch Verpflegung in Form von Wasser und evtl. Sportsnacks mitzubringen! Auch an genügend Kleidung sollte gedacht werden, vor allem in der kalten Jahreszeit. Schoner, Safetyjackets und Handschuhe dürfen auch gerne getragen werden, ohne dass dies in der Kursbeschreibung steht.

Ein Helm ist Pflicht, für die komplette Dauer des Kurses, auch beim bergauf fahren!

Aktuell verzichten wir darauf vorher Whatsapp Gruppen zu gründen, hoffentlich klappt das. Bei Rückfragen, bitte die Coaches direkt anschreiben! (Samira, Luca, Tim)

Wir wollen euch nicht zwingen eine gewisse Schwierigkeit zu belegen. Wenn du dir nicht sicher bist, belege lieber den leichteren Kurs.

## **Mischkurs Beginner und Fortgeschrittene (Luca)**

Für alle die sich nicht sicher sind, ob sie eher zu den Fortgeschrittenen oder zu den Beginnern gehören und vor anderen Kursen das vielleicht erst mal abchecken lassen wollen. Aber auch ansonsten gerne auch alle, die sich dazwischen einordnen.

### **Wann?**

**Einzeltermin** am **Sonntag** 31.10.2021 um 13.30 Uhr (länge ca. 2 - 2.5 Stunden).

### **Was machen wir?**

Einführung und oder Wiederholung der Grundkenntnisse in:

- Fahrradeinstellungen
- Fahrradgefühl
- Bremstechnik
- Grund- und Abfahrtsposition
- Kurventechnik und Blickführung

Zu den jeweiligen Punkten wird es einzelne kleinere Übungen und Spiele geben. Anschließend wird das Gelernte auf einzelnen Trails angewendet.

### **Was brauche ich?**

- Ein Mountainbike mit dem auch bergauffahren gut möglich ist
- Helm

### **Wie melde ich mich an?**

Die Plätze sind auf 8 Personen beschränkt. Unter folgendem Link kannst du dich eintragen:

Bitte mit Namen eintragen und ein Häkchen bei der Kurszeit (**So 31.10.2021**) setzen.

<https://doodle.com/poll/v4r2kpmfugzh5prz?utm>

### **Wo treffen wir uns?**

Treffpunkt wird an der Alten Eiche/Förstereiche am Parkplatz Sonnenblick sein (Amöneburger Str., 35043 Marburg). Dort sind Parkmöglichkeiten vorhanden, sowie eine Bushaltestelle („Sonnenblick“, wird zB. von der Linie 7 ab dem Bahnhof Marburg bedient).

## **Expert (L3) (Tim)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon sicher Singletrails fahren können. Erste Sprungerfahrten sind wünschenswert, aber kein Muss. Primär geht es darum bereits vorhandenes Können zu vertiefen und angelegte Fehler auszumerzen, um Geschwindigkeit und Kontrolle auf dem Trail zu verbessern. Ein Bikecheck, wobei das Rad perfekt auf einen abgestimmt wird, darf natürlich nicht fehlen.

### **Wann?**

**Einzeltermin** am **Sonntag** 07.11.2021 um 10.30 Uhr (länge ca. 2 - 2.5 Stunden).

### **Was machen wir?**

Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse in:

- Fahrradeinstellungen
- Fahrradgefühl
- Grund- und Abfahrtsposition
- Kurventechnik und Blickführung
- Linienwahl
- Bunny Hop
- Aktives/Passives Springen

Zu den jeweiligen Punkten wird es einzelne kleinere Übungen und Spiele geben. Anschließend wird das Gelernte auf einzelnen Trails angewendet.

### **Was brauche ich?**

-Ein Mountainbike (bestenfalls Fully oder Trail-Hardtail) mit dem auch bergauffahren gut möglich ist

-Helm

-Knieschoner, Ellenbogenschoner, Handschuhe und Rückenschutz werden empfohlen

### **Wie melde ich mich an?**

Die Plätze sind auf 8 Personen beschränkt. Unter folgendem Link kannst du dich eintragen:

Bitte mit Namen eintragen und ein Häkchen bei der Kurszeit (**So 07.11.2021**) setzen.

<https://doodle.com/poll/475xuu82yubsf5mv>

**Wo treffen wir uns?**

Treffpunkt wird an der Alten Eiche/Förstereiche am Parkplatz Sonnenblick sein (Amöneburger Str., 35043 Marburg). Dort sind Parkmöglichkeiten vorhanden, sowie eine Bushaltestelle („Sonnenblick“, wird zB. von der Linie 7 ab dem Bahnhof Marburg bedient).

## **Kurs für Beginner (Luca)**

Für alle die erst seit kurzem dabei sind, wieder einsteigen, länger dabei sind aber wenig fahren oder sich einfach als Beginner einordnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Wann?**

**Einzeltermin** am **Samstag** 13.11.2021 um 13.30 Uhr (länge ca. 2 - 2.5 Stunden).

### **Was machen wir?**

Einführung in Grundkenntnisse, die für den Sport elementar sind:

- Bike-Check & Fahrradeinstellungen
- Fahrradgefühl
- Bremstechnik
- Grund- und Abfahrtsposition
- Kurventechnik und Blickführung

Zu den jeweiligen Punkten wird es einzelne kleinere Übungen und Spiele geben. Anschließend wird das Gelernte auf einzelnen Trails angewendet.

### **Was brauche ich?**

- Ein Mountainbike mit dem auch bergauffahren gut möglich ist
- Helm

### **Wie melde ich mich an?**

Die Plätze sind auf 8 Personen beschränkt. Unter folgendem Link kannst du dich eintragen:

Bitte mit Namen eintragen und ein Häkchen bei der Kurszeit (**Sa 13.11.2021**) setzen.

<https://doodle.com/poll/v4r2kpmfugzh5prz?utm>

### **Wo treffen wir uns?**

Treffpunkt wird an der Alten Eiche/Förstereiche am Parkplatz Sonnenblick sein (Amöneburger Str., 35043 Marburg). Dort sind Parkmöglichkeiten vorhanden, sowie eine Bushaltestelle („Sonnenblick“, wird zB. von der Linie 7 ab dem Bahnhof Marburg bedient).

## **Kurs für Ladies (Samira)**

Für alle Ladies, jugendlich oder erwachsen, die erst seit kurzem dabei sind, wieder einsteigen, länger dabei sind, aber wenig fahren oder sich einfach als Beginner oder Fortgeschrittene einordnen. Also für alle.

### **Wann?**

**Einzeltermin** am **Sonntag** 14.11.2021 um 11 Uhr (länge ca. 2 - 2.5 Stunden).

### **Was machen wir?**

Einführung in Grundkenntnisse, die für den Sport elementar sind:

- Bike-Check & Fahrradeinstellungen
- Fahrradgefühl
- Bremstechnik
- Grund- und Abfahrtsposition
- Kurventechnik und Blickführung

Zu den jeweiligen Punkten wird es einzelne kleinere Übungen und Spiele geben. Anschließend wird das Gelernte auf einzelnen Trails angewendet.

### **Was brauche ich?**

- Ein Mountainbike, mit dem auch bergauffahren gut möglich ist
- Helm; Schoner, wenn vorhanden

### **Wie melde ich mich an?**

Die Plätze sind auf 8 Personen beschränkt. Unter folgendem Link kannst du dich eintragen:

Bitte mit Namen eintragen und ein Häkchen bei der Kurszeit (**So 14.11.2021**) setzen.

[https://doodle.com/poll/zc6u75v2uuqxd9vz?utm\\_source=poll&utm\\_medium=link](https://doodle.com/poll/zc6u75v2uuqxd9vz?utm_source=poll&utm_medium=link)

### **Wo treffen wir uns?**

Treffpunkt wird an der Alten Eiche/Förstereiche am Parkplatz Sonnenblick sein (Amöneburger Str., 35043 Marburg). Dort sind Parkmöglichkeiten vorhanden, sowie eine Bushaltestelle („Sonnenblick“, wird zB. von der Linie 7 ab dem Bahnhof Marburg bedient).

## Kurs für Fortgeschrittene (Luca)

Für alle die schon Erfahrungen im MTB-Sport gesammelt haben und sicherer werden wollen. Ziel ist alle Strecken des Vereines sicher zu bewältigen und die ersten Erfahrungen beim Springen zu sammeln, oder darin sicherer zu werden.

### Wann?

**Einzeltermin** am **Samstag** 27.11.2021 um 13.30 Uhr (länge ca. 2 - 2.5 Stunden).

### Was machen wir?

Wiederholung und Ausbau der Grundkenntnisse:

- Fahrradeinstellungen
- Fahrradgefühl
- Bremstechnik
- Grund- und Abfahrtsposition
- Kurventechnik und Blickführung
- Bunnyhop
- Erste Sprungtechnik (aktiv/passiv)

Zu den jeweiligen Punkten wird es einzelne kleinere Übungen und Spiele geben. Anschließend wird das Gelernte auf einzelnen Trails angewendet.

### Was brauche ich?

- Ein Mountainbike mit dem auch Bergauffahren gut möglich ist
- Helm, weitere Schoner und Handschuhe empfohlen

### Wie melde ich mich an?

Die Plätze sind auf 8 Personen beschränkt. Unter folgendem Link kannst du dich eintragen:

Bitte mit Namen eintragen und ein Häkchen bei der Kurszeit (**Sa 27.11.2021**) setzen.

<https://doodle.com/poll/v4r2kpmfugzh5prz?utm>

### Wo treffen wir uns?

Treffpunkt wird an der Alten Eiche/Förstereiche am Parkplatz Sonnenblick sein (Amöneburger Str., 35043 Marburg). Dort sind Parkmöglichkeiten vorhanden, sowie eine Bushaltestelle („Sonnenblick“, wird zB. von der Linie 7 ab dem Bahnhof Marburg bedient).