



# ANGEBOT

## STANDARDISIERTES FAHRTECHNIKTRAINING





# STANDARDISIERTES FAHRTECHNIKTRAINING DER SÜDTIROLER BIKEGUIDES

**Einleitung:** Das Mountainbiken ist in Südtirol eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten und lockt jährlich Tausende von Enthusiasten in die Berglandschaft der Region. Doch um das volle Potenzial dieser Sportart auszuschöpfen und die Schönheit der Natur in vollen Zügen genießen zu können, ist es von entscheidender Bedeutung, die richtige Fahrtechnik zu beherrschen. Die Südtiroler Bikeguides haben erkannt, dass die Sicherheit und das Fahrvergnügen der Biker von einer soliden Grundlage an Fahrtechnikenntnissen abhängen. Daher haben sie ein standardisiertes Fahrtechniktraining entwickelt, das dazu beiträgt, dass alle sicher am Berg unterwegs sind.

**Ziel:** Das Hauptziel des standardisierten Fahrtechniktrainings der Südtiroler Bikeguides ist es, Mountainbikern die Fähigkeiten und das Vertrauen zu vermitteln, die sie benötigen, um auf Forststraßen und einfachen Trails sicher zu fahren. Durch methodisch aufgearbeitete praktische Übungen sollen die Teilnehmer in der Lage sein, verschiedene Aspekte der Fahrtechnik zu meistern um so ihr Fahrerlebnis zu verbessern und sicher zu gestalten.





## Inhalte des Trainings:

1. Einführung und Vorstellung:
  - Rechtliche Aspekte im Gelände
  - Wichtige Sicherheitshinweise
  - Aufbau eines (E-)Mountainbikes
2. Bikefitting: Die richtige Einstellung des Mountainbikes ist entscheidend, um Komfort und Kontrolle zu gewährleisten. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Bikes optimal an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Dazu gehören die richtige Sitzposition, Ergonomie beim Fahren und Einstellungen des Cockpits.
3. Bremsen: Die richtige Bremsentechnik ist von entscheidender Bedeutung, um sicher und kontrolliert zum Stehen zu kommen. Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihre Bremsen effektiv einsetzen, ohne zu blockieren oder zu stürzen.
4. Schnelle Kurve: Das Beherrschen von schnellen Kurven ist ein wesentlicher Bestandteil des Mountainbikens, da vor allem auf Schotterstraßen eine spezielle Technik von Nöten ist. In diesem Training lernen die Teilnehmer, wie sie Kurven sicher und flüssig durchfahren können.
5. Langsame Kurve: Das kontrollierte Durchfahren von langsamen Kurven (Extremform ist die Spitzkehre) erfordert spezielle Fähigkeiten, vor allem in Bezug auf die Blickrichtung und Linienwahl. Die Teilnehmer lernen, wie sie diese Herausforderung meistern können.
6. Uphillposition: Das richtige Handling beim Bergauffahren ist entscheidend, um Energie zu sparen und die Kontrolle über das Bike zu behalten. Die Teilnehmer erhalten Tipps und Techniken, um Anstiege mühelos zu bewältigen und auch das Anfahren am Berg.
7. Downhillposition: Bei Abfahrten ist die richtige Körperhaltung und Technik von großer Bedeutung, um Stürze zu vermeiden. Die Teilnehmer üben das sichere Abfahren von steilen Passagen. Auch wird das Absteigen im Gelände eingeübt.
8. Gleichgewicht: Das Gleichgewicht auf dem Bike zu halten, ist für eine sichere Fahrt von grundlegender Bedeutung. Mit gezielten Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts wird das Fahrtechniktraining abgerundet.



**Dauer und Organisation des Trainings:** Das Fahrtechniktraining wird als dreistündiger Workshop angeboten und wird von ausgebildeten Fahrtechniktrainer\*innen durchgeführt. Der Workshop findet idealerweise auf einem Platz statt, der nicht asphaltiert ist und an dem die Fahrtechniktrainer\*innen die Parcours aufbauen können.

Die Teilnehmerzahl wird auf 10 (ein\*e Trainer\*in) begrenzt, um eine individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Fragen und praktische Übungen zu gewährleisten. Das Training richtet sich an (E-)Mountainbiker\*innen jeden Alters, Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**Kommunikation und Bewerbung:** Um das Fahrtechniktraining bekannt zu machen, werden verschiedene Kommunikationskanäle genutzt. Dazu gehören die Veröffentlichung von Informationen auf der Webseite STA, Flyer und Plakate in öffentlichen Einrichtungen, soziale Medien und direkte Ansprache von Interessierten in lokalen Vereinen oder Ähnlichem. Außerdem wird es über die Internetseite [radlsomstig.it](http://radlsomstig.it), auf welcher Bikeangebote für die einheimische Bevölkerung aufgelistet ist, publiziert.

**Fazit:** Das standardisierte Fahrtechniktraining der Südtiroler Bikeguides ist ein wichtiger Schritt für alle, die das Mountainbiken in Südtirol genießen möchten. Es ermöglicht den Teilnehmer\*innen, ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen auf dem Bike zu steigern und sich sicher auf Forststraßen und einfachen Trails zu bewegen. Durch das Beherrschen der richtigen Fahrtechniken können die Biker die atemberaubende Berglandschaft Südtirols in vollen Zügen erleben und gleichzeitig ihre Sicherheit und ihr Fahrvergnügen maximieren.

**Ausblick:** Angedacht werden Aufbauworkshops von ca. 90 Minuten, bei dem einzelne Themen vertieft, bzw. neu erlernt werden können, wie z. B. das Überwinden von Hindernissen.

---

Hannes Silbernagl  
Südtiroler Bikeguides  
[info@suedtiroler-mountainbikeguide.com](mailto:info@suedtiroler-mountainbikeguide.com)  
+39 349 25 34 676

