

# Rock On Trails – wenn Ihr eure Technik „on Trail“ verbessern wollt

Ihr seid sicher auf euren Bikes unterwegs. Ihr kennt und habt die Fahrtechnik Basics schon verinnerlicht? Habt idealerweise schon einen Fahrtechnik Kurs absolviert? Es geht euch darum sicherer und schneller auf den Trails unterwegs zu sein? Du willst kein Beifahrer mehr auf deinen Bike sein und willst den Flow fühlen.

Wir bauen natürlich auf unsere Fahrtechnik Basic auf und deshalb gehen wir diese gemeinsam nochmal durch bevor es auf den Trail geht.

**On Trails beinhaltet**

**Finde die richtige Linie!**

**Entwickle den richtigen Blick!**

**Fahre Steilstücke Bergab und Bergauf!**

**Fahre Treppen!**

**Springe sicher!**

**Meistere Steilkurven!**

## **Voraussetzungen:**

Die Fahrtechnik Basics und Regeln auf den Trails sollten dir bekannt sein! (mind. Sollte es dem Inhalt unserer Basics-Trainings entsprechen. Technisch vollfunktionsfähiges Mountainbike sowie Helm, Rad-Brille und Handschuhe. Wünschenswert wäre wenn jeder Teilnehmer seine eigene Pannenausrüstung (z.B. Ersatzschlauch) dabei hat.

**Wegbeschaffenheit:** Asphalt, Forstwege, überwiegend Trails bergauf und - ab

**Anforderung:** Freizeit-Sportler-Kondition ohne Wettkampfbambitionen = entspanntes Tempo  
30 km Runde mit knapp 600hm / Verlängerung möglich

## **Dauer:**

09- 15Uhr - keine Mittagspause (bitte nehmt selbst Trinken und Brotzeit mit) Zum Schluss der Tour machen wir dann bei Gelegenheit noch einen Stopp.

**Treffpunkt:** Regensburger Straße 11, 93133 Burglengenfeld (Parkmöglichkeiten bei den Tennisplätzen, rechts vor dem Parkhaus)

1875  
**T**  
**V**

**TERMINE 2017:**

**24 . JUNI**

**23. SEPTEMBER**

**40,00 Euro**

**Gruppengröße: max. 10 Personen**

**Inklusive:** geführte Tour inkl. Fahrtechnik-Training