

FAHRTECHNIKSEMINAR - BASIC „Ladies only“



mit Kerstin Kögler
Teamfahrerin BMC Development Team Deutschland

Mit Sicherheit und Spaß auf dem Rad

Für wen ist der Kurs gedacht:

Für Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittene, die ihre Fahrtechnik auf eine solide Basis stellen möchten um persönliche „Schlüsselstellen“ im Gelände zu meistern, um darüber hinaus mehr Spaß und mehr Sicherheit im Gelände zu haben.

Programm:

- Balance- und Gleichgewichtsübungen
- situationsgerechtes Bremsen
- grundlegende Kurventechnik
- Anfahren am Berg
- Hindernisse überfahren / überrollen
- Fahren in steilem Gelände (bergab & bergauf)
- Infos zum Thema Training, Ernährung, Renntaktik, Sitzposition

Bitte mitbringen:

- Eigenes MTB
- Radhelm
- Multitool, Fahrradschlauch, Reifenheber, Pumpe
- Viele Fragen rund ums Rad und GUTE LAUNE!

Treffpunkt:

Freitag, den 24. Juni 2011 um 10:00 Uhr am BMC-Stand
Dauer: von 10:00 bis ca. 15:30 Uhr

Preis:

Sonderpreis im Rahmen des Spessart Bike Marathons
Statt 75,00 Euro **nur 35,00 Euro pro Person**

Anmeldung:

Maximal 10 Teilnehmer
Vor Anmeldung bei Kerstin Kögler unter info@kerstin-koegler.de

Kerstin Kögler - www.kerstin-koegler.de

Seit mehr als Ihrem halben Leben sitzt Kerstin nun auf dem Bike und zählt im MTB-Marathon zu den Spitzenfahrerinnen in Deutschland. Ob hochalpiner Trail, oder Cross Country-Rennstrecke: mit Spaß geht's technisch versiert bergauf und ab. Seit 2006 ist Sie neben dem Rennsport MTB-Guide und Fahrtechnikcoach und erweiterte 2010 als zertifizierte Trailscout (DIMB) ihr Wissen rund ums Thema erlebnisorientiertes Guiding.

Erfolge u.a.

Mehrfache Deutsche Hochschulmeisterin im MTB 2004-2008

Bronze Studierenden Weltmeisterschaft 2008

Gesamtsiegerin German Bike Masters Langdistanz 2009

12-Stunden Weltmeisterin 2009

Sieg Outdoortrophy 2010

8. Platz Deutsche Meisterschaft Marathon 2006 und 2010

2. Platz SpessartBikeMarathon2010 Mittelstrecke