

Tourenprogramm 2022 / Nr. 007

MTB-Basis-Fahrtechnik-Kurs ...
... in und um Düsseldorf

- Samstag, 02.04.2022 -



→ QR-Code zur Tour:



Bei einer Tour auf unseren Hometrails in Grafenberger Wald und der näheren Umgebung zeigen wir Euch zum Beginn der Bike-Saison die wichtigsten Elemente der MTB-Fahrtechnik. Nach dem Bike-Check üben wir die Bike-Balance, das richtige Bremsen und Kurvenfahren sowie kleine Hindernisse und Stufen zu meistern. Gipfel: leider keine, aber es gibt ein paar Mal schöne Aussichten auf Düsseldorf und die Umgebung. Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am Spielplatz Bauenhäuser Weg, Google Maps Link: <https://goo.gl/maps/5DeoiNQqsZh1YvBS9>. Parkmöglichkeiten findet Ihr auf dem Wanderparkplatz Aaper Wald / Nähe Galopprennbahn. Rückkehr gegen ca. 17:00 Uhr. Verpflegung (Getränke, Müsliriegel, Brote und Obst im Rucksack mitbringen).

Vorbesprechung: Mittwoch, 30.03.2022 / 18:30 Uhr obligatorische Teilnahme zum Bike-Check und einer kleinen Runde zum Kennenlernen durch den Grafenberger Wald)

Treffpunkt: ist am Spielplatz Bauenhäuser Weg (siehe oben)

- Teiln.voraussetzungen:** Kondition / Voraussetzung: Kondition für ca. 500 hm in mäßigem Tempo
Technik: Trail-Schwierigkeit S0 – S1, für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Benötigte Ausrüstung:** Mountainbike (Hardtail- oder Fully, idealerweise Trail-Allmountain oder Enduro), Helm und lange Handschuhe (Pflicht) sowie Knieprotektoren und Brille (empfohlen)
- Teilnahmebeitrag:** 15 € (beinhaltet: Organisation und Durchführung)
Nicht im Preis enthalten: Hin- und Rückreise, Verpflegung.
Min./max. Teilnehmer: min. 6 / max. 12 Teilnehmer
- Anmeldung über:** www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/
Anmeldung möglich bis: 19.03.2022 /// Vorbesprechung der Tour: Ja, siehe oben
- Leitung:** Stephan Austrup, 0171 / 26 73 884, stephan.austrup@dav-duesseldorf.de