

## Tourenprogramm 2023 / Nr. 011

MTB-Basis-Fahrtechnik-Kurs  
in und um Düsseldorf

- Samstag, 22.04. -



→ 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.

- Teiln.voraussetzungen:** Kondition für ca. 500 hm in mäßigem Tempo
- Benötigte Ausrüstung:** Funktionsfähige Mountainbike (Hardtail- oder Fully, idealerweise Trail-Allmountain oder Enduro), Helm und lange Handschuhe (Pflicht) sowie Knieprotektoren und Brille (empfohlen)
- Teilnahmebeitrag:** 25 € (beinhaltet: Führung und Organisation)
- Nicht im Preis enthalten: Hin- und Rückreise, Verpflegung
- Min./max. Teilnehmer: min. 6 / max. 12 Teilnehmer
- Anmeldung über:** [www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/](http://www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/)
- Anmeldung möglich bis: 08.04.2023 /// Vorbesprechung der Tour: Ja, nach Absprache
- Leitung:** Stephan Austrup , Tel. 0171 2673884  
stephan.austrup@dav-duesseldorf.de