



## **MTB-Fahrtechniktraining**

Die Männerturnabteilung des FCEbenhofen veranstaltet am Samstag den 09.04.2011 um 9:00 Uhr am Sportplatz in Ebenhofen ein Mountainbike-Fahrtechniktraining.

Teilnehmen kann jeder, der Mitglied des FCE ist, ab Jahrgang 1997.

Voraussetzungen: Helmpflicht, Handschuhe, funktionsfähiges MTB (bitte vorher überprüfen)

Samstag 09.04.2011 / 9:00 Uhr:

am Sportgelände:

Sicherheitscheck am Fahrrad  
Grundkenntnisse Fahrtechnik, zum  
Bremsen, Bergauf- und Bergabfahren  
Überfahren von Hindernissen  
Balancetraining

Nachmittags:

kleine Tour in der näheren Umgebung  
ca. 20 km / 300 hm

Ende:

ca. 16:00 Uhr

Sonntag 10.04.2011 / 9:00 Uhr

Biketour ca. 40 km / 800 hm  
Geländeangepasstes Fahren  
Richtige Blickführung  
Bessere Bike-Beherrschung

Ende:

ca. 15:00 Uhr

Für Verpflegung ist gesorgt.

Anmeldung bei Roland Kern 08342 / 42428 oder [ritzlblogar@gmx.de](mailto:ritzlblogar@gmx.de)

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl Rechtzeitig anmelden !!!

