

Tabelle1

## Technikkurs 11.4.2015

| <b>Zeit</b> | <b>Programmpunkt</b>  | <b>Bemer-kung</b>                               | <b>Material</b>                              |
|-------------|---|---|--|
| 8h00        | Vorbereitung von Guides   |   |  |
| 8h30        | Treffpunkt Teilnehmer   |   | <b>Parkplatz<br/>Sportrestaurant Grüschi</b> |
| 8h45        | Begrüssung Vorstellung<br>Zielsetzung   |   |  |
| 9h00        | Organisation Einteilung   | Ablauf  |  |
| 9h15        | Bikeeinstellungen   |   | <b>Werkzeug</b>                              |
| 9h30        | Aufwärmen Geschicklichkeitspiele  |   |  |
| 9h45        | Uebung auf dem Platz<br><br>-Grundposition / Gewichtsverlagerung<br>-Schalten / Bremsen<br>-Gleichgewicht / Balancieren<br>-VR und HR anheben | Sitzend /<br>Stehend /<br>Spurgasse /<br>Slalom |  |
| 12h00       | Zwischenbilanz Feedback   |   |  |
| 12h15       | Mittagspause  |   | Restaurant / Lunch                           |
| 13h30       | Uebung im Gelände<br><br>-Bergauffahren<br>-Bergabfahren<br>-Notausstieg nach hinten<br>-Linienwahl / Fahrtaktik                              | Warm Kleider mitnehmen                          | Gelände                                      |
| 16h30       | Rückfahrt zum Uebungsplatz  |   |  |
| 17h00       | Schlussbesprechung Feedback   |   |  |

Leiter Team    Kurt Ladner                079 478 26 47  
                     Edi Garnot                079 793 92 95  
                     Tamara Burkhard        079 674 74 38  
                     Andres Koch               079 356 99 77

Bei schlechtem Wetter wird auf Bikeclub Prättigau Internetseite informiert