

Technikkurs 11.4.2015

Zeit	Programmpunkt	Bemer- kung	Material
8h00	Vorbereitung von Guides		
8h30	Treffpunkt Teilnehmer		Parkplatz Sportrestaurant Grösch
8h45	Begrüssung Vorstellung Zielsetzung		
9h00	Organisation Einteilung	Ablauf	
9h15	Bikeeinstellungen		Werkzeug
9h30	Aufwärmen Geschicklichkeitsspiele		
9h45	Uebung auf dem Platz -Grundposition / Gewichtsverlagerung -Schalten / Bremsen -Gleichgewicht / Balancieren -VR und HR anheben	Sitzend / Stehend / Spurgasse / Slalom	
12h00	Zwischenbilanz Feedback		
12h15	Mittagspause		Restaurant / Lunch
13h30	Uebung im Gelände -Bergauffahren -Bergabfahren -Notausstieg nach hinten -Linienwahl / Fahrtaktik	Warme 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