

## **MTB-Techniktraining, Dienstag, 19. April 2022 (HT-Tour)** „Sicherheit auf den Trails“



- Spezielles** Da das Interesse am Technikkurs jeweils recht gross ist, und um trotzdem nicht allzu grosse Gruppen zu haben, führen wir den gleichen Kurs wiederum am Vor- und am Nachmittag durch! Dauer jeweils ca. 3 Stunden.
- Treffpunkt** 9 resp. 13 Uhr, Märtplatz Effretikon beim Städtewegweiser.  
Für Personen, die mit dem Auto anreisen, hat es Parkplätze bei der Schulanlage Eselriet (zwischen Effretikon und Illnau; ca. 5 Minuten mit dem Bike zum Treffpunkt, Richtung Effretikon).
- Ablauf** Mit einfachen Hilfsmitteln und spielerischen Übungen werden wir die über die Wintersaison vielleicht abhanden gekommene Sicherheit auf dem Bike zurück gewinnen.  
Auf einer ca. einstündigen Tour festigen wir anschliessend das Geübte im Gelände!
- Anforderungen** Keine speziellen Anforderungen aber Interesse, die eigene Fahrtechnik auf dem Bike zu verbessern.
- Ausrüstung** Verkehrstüchtiges Mountainbike, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Velohelm, Bikehandschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Personalblatt für Notfälle (wird an neue Teilnehmende abgegeben). Kl. Zwischenverpflegung und Getränk.
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden.
- Leitung** Reto Nüesch, Fritz Gafner, Margrit Obrist und Testa Schmed; Erwachsenensportleitende Schweiz.
- Kosten** CHF 12.- Unkostenbeitrag.
- Besonderes** Am Techniktraining können auch Teilnehmende mit E-MTB's mitfahren; bitte bei der Anmeldung anmerken!
- Durchführung** Der Technikkurs findet bei jeder Witterung statt.
- Anmeldung** Für das Techniktraining ist eine Anmeldung per Mail an Reto Nüesch ([reto@nuesch.info](mailto:reto@nuesch.info), 079 520 84 75) bis spätestens am Freitag (Karfreitag), 15. April zwingend. Erfahrungsgemäss ist der Kurs jeweils rasch ausgebucht. Die akzeptierte Anmeldung wird umgehend per Mail bestätigt!  
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die Teilnahme am Vormittag- oder Nachmittagkurs erwünscht ist. Um möglichst alle Interessierten berücksichtigen zu können, sind wir dankbar um „flexible“ Anmeldungen (Vormittag- und/oder Nachmittagkurs). **Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (Reihenfolge der Anmeldung).**