

# **30. April Æ 1. Mai 2016 Mountainbike Fahrtechnik Training**



in Mauerbach/Wien auf der Hohen Wand Wiese  
ö Mountainbiken im wunderschönen Wienerwald



## **Hast du dir schon einmal die folgenden Fragen gestellt:**

- Wie kann es sein, dass jemand mit Leichtigkeit dort fährt, wo du dein Bike schiebst?
- Verleiht Geschwindigkeit tatsächlich Stabilität?
- Und wenn ja, warum traust du dich dann nicht schneller zu fahren?
- Fährst du einfach nur übervorsichtig oder sicher?

## **Wenn du dir diese Fragen schon einmal gestellt hast, haben wir noch ein paar weitere Fragen für dich, deren Beantwortung sich für dich lohnt:**

- Weißt du wirklich, was du tust oder mogelst du dich wie so viele andere (und auch so genannte fortgeschrittene Mountainbiker) gerade noch so durch?
- Wie wäre es, wenn du deine nächste Mountainbikeausfahrt von Anfang bis Ende genießen kannst, weil du dich in jedem Gelände sicher fühlst?
- In welche Höhen würde sich dein Bikegenuss entwickeln, wenn du locker und mit großer Begeisterung Trails fährst, die du bisher für unfahrbar gehalten hast?
- Und was würden andere sagen, wenn du dort, wo du bisher abgestiegen bist, ab sofort sicher und souverän fährst?

## **Zielgruppe für unser Basis Fahrtechnik Training in Mauerbach:**

Wenn du dich bei der einen oder anderen Frage wiederfindest, dann bist du bei unserem Basis Fahrtechnik Training auf der Hohen Wand Wiese in Wien gold richtig!  
Bei uns lernst du als Mountainbike Anfänger bzw. regelmäßiger Mountainbiker dich entspannt und locker auf Waldwegen des Wienerwalds zu bewegen.

## **"Wer im Kopf frei ist, kann das Mountainbiken so richtig entspannt genießen!"**

Mit dem notwendigen Setup, Handling und der mentalen Grundstimmung macht Mountainbiken doppelt Spaß und Freude.

## **Zielsetzung:**

Mit diversen Fahrtechniken, dem richtigen Setup und den notwendigen Balanceübungen verbinden wir > **ERKENNEN, LERNEN, ANWENDEN** < mit den so wichtigen Fähigkeiten wie > **LOCKERHEIT und GELASSENEIT** <. Nach zwei Tagen fühlst du dich garantiert wohler im Umgang mit deinem Bike.

Die notwendigen fahrtechnischen Grundlagen werden methodisch vermittelt und mit diversen Übungen gefestigt. üben, üben, üben ist ein wichtiger Schritt zum Erfolg. Das garantiert zukünftig mehr Spaß am Fahren.

**Bei unserem Training haben erhöhte Risikobereitschaft und Grenzen überschreitendes Verhalten ohne Rücksicht auf Verletzungen nichts verloren.**

# **30. April Æ 1.Mai 2016 Mountainbike Fahrtechnik Training**



in Mauerbach/Wien auf der Hohen Wand Wiese  
ö Mountainbiken im wunderschönen Wienerwald



## **Programm:**

### **1. Tag Fahrtechnik Training (Samstag):**

Auf der Übungswiese werden die grundlegenden Bewegungsabläufe und Techniken erklärt und mit Übungen gefestigt. Persönliches Feedback sichert deine individuelle Verbesserung. Am Nachmittag besuchen wir den eigens für das Fahrtechniktraining gestalteten Übungs-Trail.

### **2. Tag Fahrtechnik Training (Sonntag):**

Am zweiten Tag geht es nach dem Warm-Up gleich ins Gelände, um das Gelernte zu festigen und Praxis-Erfahrung zu sammeln. Im Unterschied zu einer regulär geführten Tour, nehmen wir uns bei der Trainingstour ausreichend Zeit, um knifflige Geländeabschnitte zu üben. Auf diese Weise lernst du dein persönliches Potential besser zu nutzen.

## **Schwerpunkte Trainingsinhalte, -programm:**

- \*) persönliches Mountainbike Setup z.B. Sitzposition, Sattelhöhe, etc.
- \*) das eigene Potential erkennen - Störquellen reduzieren
- \*) situationsgerechtes Anfahren/Stoppen/Bremsen; bergauf/-ab mit der richtigen Grundposition
- \*) Grundlagen des Kurvenfahrens; Balanceübungen / Hindernisse überwinden
- \*) Befahren von natürlichen Single-Trails
- \*) richtiges Schalten im schwierigen Gelände
- \*) Tipps & Tricks für Wartung/Pflege
- \*) Pannenhilfe für unterwegs (Ketten nieten, %Batschen+flicken,..)

## **Verpflichtende Ausrüstung:**

- \*) überprüftes, geländetaugliches Rad mit geländetauglicher Bereifung (keine Slicks!)
- \*) geprüfter, unbeschädigter MTBike-Helm
- \*) kleines Erste-Hilfe-Set

## **Empfohlene Ausrüstung:**

Trinkflasche mit Fahrradhalter, kleiner Rucksack, Ersatzschlauch und/oder "Pickzeug", Reifenheber, Müsli-Riegel, Handschuhe, Luftpumpe, MTBike-Schuhe mit SPD-Pedalen.

## **"FITNESS"-Voraussetzungen:**

Wir sorgen mit genügend Pausen für die entsprechende Erholung . Schwitzen ist aber garantiert.

## **Trainingszeiten:**

Treffpunkt: 9:00 Betriebsgelände Hohe Wand Wiese  
Training: 9:30 . ca.17:00; Mittagspause 12:00 - 13:30

## **Ort Fahrtechnik-Training:**

Hohe Wand Wiese Wien (High Hills)  
1140 Wien, Mauerbachstraße 174

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen ; **Maximalteilnehmerzahl:** 20 Personen

Im Training werden Sie spezifisch von 2-3 Trainern betreut.

**Trainingskosten (ohne Verpflegung & Getränke):** Erwachsene 55 Euro/Person/Tag \*)

\*) gemäß Vereinsgesetz ist der Verein Mountainbike Wien von der Umsatzsteuer befreit.

## **Nicht im Preis enthalten sind Verpflegung & Getränke**

## **Unser Training richtet sich NICHT an:**

Personen, die eine Leistungssteigerung im Sinne eines Wettkampftrainings suchen. Ebenso die Zielgruppe der Downhill- orientierten Personen, die %springend%mit verstärkten Protektoren und DH-Maschinen im Wald auf Trails mit hohen Geschwindigkeiten unterwegs sind.

**Solltest du noch weitere Fragen haben, stehen wir (Robert und Max) dir gerne zur Verfügung.**

# 30. April Æ 1.Mai 2016 Mountainbike Fahrtechnik Training



in Mauerbach/Wien auf der Hohen Wand Wiese  
ö Mountainbiken im wunderschönen Wienerwald



## Anmeldeblatt für Fahrtechnik Training

Mit deiner Unterschrift bestätigst du, die STEILNAHMEBEDINGUNGEN UND HAFTUNGSAUSSCHLUSS von dem Verein Mountainbike Wien gelesen zu haben und einverstanden zu sein. Weiters bestätigst du, dass du die Möglichkeit hattest Fragen zu stellen und diese für dich in befriedigender Weise beantwortet wurden.

**Termin Fahrtechnik Training:** 30. April . 1.Mai 2016

### **Fahrtechnik-Training Ort:**

Hohe Wand Wiese Wien (High Hills)  
1140 Wien, Mauerbachstraße 174

### **Bitte ankreuzen - Ich nehme an folgenden Tagen teil:**

Hinweis: Da es sich um ein aufbauendes Training handelt, ist der erste Tag Voraussetzung für den zweiten Tag

Samstag 30.04.2016     Sonntag 01.05.2016 (Samstag Voraussetzung)

1. Name: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

3. Name: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Kontaktdaten einer nahestehenden Person für Notfälle:**

Name: \_\_\_\_\_ Wer?: \_\_\_\_\_

Tel 1: \_\_\_\_\_

### **Aus Sicherheitsgründen findet das Training bei starkem Regen nicht statt.**

Wir behalten uns das Recht vor, die Veranstaltung gegebenenfalls zu verschieben oder abzusagen. Sollte die Wetterlage am Tag des Fahrtechnik Trainings eine Durchführung nicht zulassen, wirst du in der Früh von der Absage per SMS informiert.

Zur Anmeldung ersuchen wir dich, das ausgefüllte Anmeldeblatt in den nächsten Tagen an uns zu übermitteln: [max\\_placek@hotmail.com](mailto:max_placek@hotmail.com) . du erhältst umgehend eine Bestätigung per Mail.

**Kostenlose Stornierung bis fünf Tage vorher möglich** . Nach Ablauf dieser Frist, erlauben wir uns eine Gebühr von 20 Euro/Tag in Rechnung zu stellen.

## 30. April Æ 1.Mai 2016 Mountainbike Fahrtechnik Training



in Mauerbach/Wien auf der Hohen Wand Wiese  
õ Mountainbiken im wunderschönen Wienerwald



### TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND HAFTUNGSAUSSCHLUSS

**Eine Teilnahme an Mountainbike Wien Aktivitäten ist ausschließlich dann möglich, wenn die vom Verein festgesetzten Richtlinien (TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND HAFTUNGSAUSSCHLUSS) vom Teilnehmer akzeptiert und schriftlich unterzeichnet wurden!**

Eine von Mountainbike Wien organisierte Radveranstaltung ist **kein Radrennen**, sondern dient lediglich der **gesellschaftlichen und freizeitsportlichen Betätigung**.

Die Teilnehmer sind vom Verein nicht auf Bergkosten versichert. Wir empfehlen daher individuell eine entsprechende **Bergkostenversicherung bei einem alpinen Verein** abzuschließen. Neben Alpenverein, Naturfreunde bietet auch die österreichische Bergrettung eine sehr interessante Variante als Bergrettungsförderer an. Mit der Bezahlung eines **Bergrettungsförderbeitrages von mindestens 22,- Euro pro Jahr** besteht für ein ganzes Jahr die Bergrettungs-Vorsorge. (Link)

<https://www.facebook.com/notes/mountainbike-wien/bergkostenversicherung-und-zeitgleich-f%C3%B6rder-mitglied-der-bergrettung-werden/734584279925756>

**Absage einer Veranstaltung:** Eine Veranstaltung kann jederzeit, insbesondere auch wegen schlechten Wetters oder Verhinderung des Guides, abgesagt werden, ohne dass den Teilnehmern dadurch irgendwelche (Schadenersatz) Ansprüche gegenüber Mountainbike Wien entstehen. Der Verein Mountainbike Wien wird sich jedoch bemühen, den Teilnehmer von einer Absage der geplanten Aktivität per E-Mail (sofern vorhanden) und/oder durch einen Hinweis auf der Facebook Seite zu informieren.

**Streckenplanung + Teilnehmerverantwortung:** Der Teilnehmer nimmt zur Kenntnis, dass der Verein Mountainbike Wien grundsätzlich die Veranstaltung (Route) sowohl aus zeitlicher als auch aus örtlicher Sicht nur in groben Zügen plant. An eine im Vorfeld gedachte oder kommunizierte Route ist der Verein Mountainbike Wien jedoch nicht gebunden, sondern kann diese auch kurzfristig oder während der Radtour selbst ändern. z.B. wegen Schlechtwetters, Bodenbeschaffenheit, etc.

Der Verein Mountainbike Wien hat jedoch weder die Route als solches, noch die einzelnen Streckenabschnitte im Detail (insbesondere die Bodenbeschaffenheit oder sonstige Gefahrenquellen und Sturzzonen) besichtigt oder die Strecke abgesichert. Der Teilnehmer nimmt daher zur Kenntnis, dass es entlang der Strecke zu Gefahrenstellen (insbesondere im Zusammenhang mit der Bodenbeschaffenheit oder der Witterung), Straßenbau oder Straßenverkehr kommen kann. Weiters nimmt der Teilnehmer zur Kenntnis, dass die Strecke oder Teile der Strecke öffentliche Straßen sein können, auf denen die Bestimmungen der StVO gelten, und verpflichtet sich generell, diese zu beachten.

Der Teilnehmer hat . unabhängig vom Verhalten der Gruppe oder von anderen Teilnehmern oder des Guides . seine Fahrgeschwindigkeit seinem fahrerischen Können, seiner körperlichen Konstitution und seinem Erschöpfungsgrad sowie den jeweiligen Strecken- bzw. Bodenbeschaffenheiten entsprechend anzupassen und sich innerhalb der Gruppe rücksichtsvoll und vorausschauend zu bewegen.

**Gruppenorganisation:** Die Gruppe wird von einem erfahrenen Guide für die Dauer der Veranstaltung geführt. Am Ende der Gruppe ist immer ein Schlussmann eingeteilt. Die Gruppenteilnehmer bewegen sich zwischen Guide und Schlussmann. Sollte ein Teilnehmer aus irgendwelchen Gründen der Gruppe nicht mehr folgen können . z.B. konditionell, technischer Defekt, etc... so hat er mit dem Schlussmann aktiv Kontakt aufzunehmen. Die Gruppe wird an einem angemessenen Ort warten und der verantwortliche Guide wird mit dem zurückgefallenen Teilnehmer eine passende Vorgangsweise definieren. Sollte es im Extremfall notwendig sein, dass der Teilnehmer die Gruppe verlässt, so wird er spezielle Instruktionen vom Guide erhalten. Der aus der Gruppe ausscheidende Teilnehmer verpflichtet sich, in einem für ihn angemessenen Tempo weiterzufahren und sich nach der Ankunft zu Hause beim Guide zu melden.

## 30. April Æ 1.Mai 2016 Mountainbike Fahrtechnik Training



in Mauerbach/Wien auf der Hohen Wand Wiese  
ö Mountainbiken im wunderschönen Wienerwald



**Teilnehmervoraussetzungen:** Da es sich um eine in der Natur stattfindende und für erfahrene Radfahrer gedachte sportliche Veranstaltung handelt, gelten für die Teilnahme folgende Voraussetzungen:

Der Teilnehmer ö

(i) verfügt über eine gute körperliche und psychische Konstitution, insbesondere besteht keine Herz-Kreislaufkrankung, kein Herzschrittmacher, keine sonstige akute Verletzung, Beschwerde oder Unwohlgefühl und er ist auch kein Schlaganfall-Patient.

(ii) hat eine für eine sportliche Radtour entsprechende, insbesondere auch verkehrstaugliche Ausrüstung.

(iii) verfügt über Erfahrung bei sportlichen Radtouren und beherrscht sein Rad.

(iv) ist nicht durch die Einnahme von Alkohol oder sonstigen berauschenden oder die Reaktionszeit verzögernde Substanzen beeinträchtigt.

(v) hat keine verbotenen, z.B. leistungssteigernden Substanzen eingenommen.

(vi) ist kranken- und haftpflichtversichert und

(vii) ist bergekostenversichert.

Sollte eine dieser Voraussetzungen nicht vorliegen, ist die Teilnahme an der Radtour untersagt. Im Zweifelsfall ist der Teilnehmer verpflichtet, sich von einem Arzt untersuchen zu lassen.

Der Verein Mountainbike Wien hat das Recht, insbesondere bei Zweifel über die Erfüllung der genannten Voraussetzungen, Personen die Teilnahme an einer Radtour zu untersagen, was nicht begründet werden muss. Den Verein Mountainbike Wien trifft jedoch keine diesbezügliche Überprüfungs- oder Sorgfaltspflicht.

**Teilnehmerpflichten:** Der Teilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung (d.h. insbesondere Fahrrad und Bekleidung) selbst verantwortlich und verpflichtet sich, **während der gesamten Radtour einen unbeschädigten Helm zu tragen.**

**Teilnehmerdaten:** Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass der Verein Mountainbike Wien seine personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, elektronische Adresse) zur Information über weitere Radtouren sowie zur Werbung im Zusammenhang stehender Dienstleistungen erhebt, verwendet, verarbeitet und speichert.

Dieses Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden und zwar an Mountainbike Wien, z.Hd. Robert Placek, Hertha Firnberg Straße 16/63, 1100 Wien, oder per E-Mail [w.romax@gmail.com](mailto:w.romax@gmail.com).

Die Teilnahme an der Radveranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr, insbesondere haftet der Verein Mountainbike Wien nicht für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang seiner Teilnahme. Darüber hinaus haftet der Verein Mountainbike Wien für durch ihn oder Erfüllungsgehilfen verursachte Schäden nur im Fall eines grob fahrlässigen oder vorsätzlichen Verhaltens - dies gilt nicht für Personenschäden.

*Diese Teilnahmebedingungen und der Haftungsausschluss gelten auch für sämtliche künftige von Mountainbike Wien organisierte Veranstaltungen an denen der Teilnehmer teilnimmt. Mit seiner Unterschrift bestätigt der Teilnehmer, dass er zumindest 18 Jahre alt ist.*