

Sport Event 26. Juni 2017

Verschiebedatum 27. Juni 2017

AUSSCHREIBUNG WORKSHOP

Workshop: **Mountain Bike**



Beschreibung
Kursinhalt:

Du lernst ein paar Grundlagen der Technik vom Biken kennen. Auf einer kleinen Ausfahrt wendest du das Gelernte an.

Jeder Teilnehmer nimmt sein eigenes, fahrtüchtiges Bike mit und ist bikegerecht gekleidet (muss vor dem Workshop schriftlich bestätigt werden!).

Vorgaben Bike

- **Funktionierende Bremsen**
- Reifen mit gutem Profil
- Schaltung intakt und eingestellt
- Geölte Kette
- Richtige Rahmengrösse

Ausrüstung

Obligatorisch

- Helm
- Geschlossene Schuhe
- Trinkflasche und etwas zu essen (z.B. Riegel)

Vorteilhaft (freiwillig)

- Brille
- Bikehandschuhe