DIMB FORTBILDUNG

FB Trainingslehrgang LV2 Trail

Eine Veranstaltung des Deutschen Interessenverbands Mountainbike e.V.

HERZLICH WILLKOMMEN

In der mehrstufigen Ausbildung zum Fahrtechniktrainer wird das Handwerkszeug für die Durchführung eines guten und modernen Fahrtechnikunterrichts vermittelt. Die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer ersetzt jedoch für die Ausbildungsteilnehmenden kein eigenes Fahrtechniktraining. Für die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer bildet das persönliche Fahrkönnen das Fundament. Im Rahmen der Ausbildung kann nur begrenzt hierauf eingegangen werden. Ziel des Trainingslehrgangs ist es, den Teilnehmenden eine Trainingsmöglichkeit mit Ausrichtung auf das erfolgreiche Bestehen der Fahrtechniktrainer Prüfung zu bieten. Am Ende des Lehrgangs gibt es ein individuelles Feedback zur persönlichen Fahrtechnik in Relation zu den Anforderungen der Fahrtechniktrainerprüfung.
Die Unterrichtseinheiten finden zum größten Teil im anspruchsvollen Gelände, welches die Anforderungen für die Durchführung einer Fahrtechniktrainer Prüfung erfüllt. Die Austragungsorte sind entsprechend gewählt.

ZEITUMFANG UND KOSTEN

Zeitumfang

- 20 Unterrichtseinheiten
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9.00 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang betragen 265,00€.
Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende). Reduzierte Lehrgangsgebühr: 245,00€. Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 5 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Allgemein:

- Volljährigkeit
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und anderen Naturnutzern.
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Pannenreparatur, Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, …)

Spezifisch:

- Souveräne Bikebeherrschung auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails in S2 Singletrailskala, befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen.
- Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm pro Tag (ohne Unterstützung). Wir werden im Lehrgang kürzere Strecken fahren. Die Erfahrung zeigt aber, dass die gleichzeitige mentale und körperliche Belastung der Ausbildung ein höheres konditionelles Vermögen benötigt.

AUSSTATTUNG/ MITZUBRINGEN

- Mountainbike (mit oder ohne Unterstützung) in technisch einwandfreiem Zustand.
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen.
- Guiding: MTB-Helm, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Fahrtechnik: MTB-Helm; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Sonnenbrille/Klarglassbrille (angepasst auf unterschiedliche Lichtverhältnisse, z. B. im Wald, bei Regen, …) ist verpflichtend zu tragen.
- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen (Empfohlen: Langfingerhandschuhe)
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Persönliche Schutzausrüstung (z. B. Knieprotektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Flatpedals für alle Fahrtechnikmodule

Erläuterung: Moderne Fahrtechnik kann nur auf Flachpedalen sauber erlernt, demonstriert und vor allem korrigiert werden. Die Verspannung im Bike ist sicherheitsrelevante Grundlage für alle Fahrtechniken und soll ohne mechanische Hilfe und von Grund auf richtig erlernt werden.

ANMELDUNG, ZUSAGE UND UNTERKUNFT

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnehmerzusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Die DIMB ist kein Reiseveranstalter.

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

Informationen zum Lehrgang

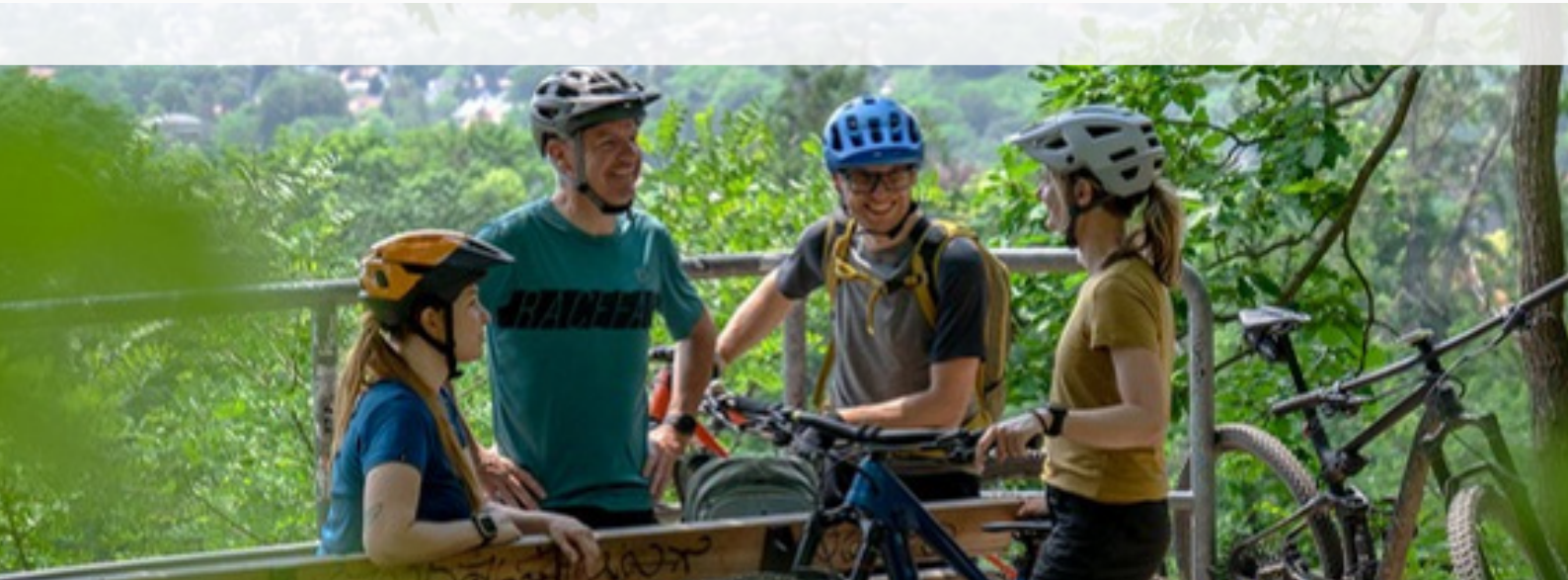
Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält bei vollständiger Teilnahme eine Bestätigung über die Teilnahme am Lehrgang als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C/B-Lizenz in Verbindung mit dem BDR-Online-Modul “Fortbildung Pflichtteil” (8UE).



LERNBEREICHE IM STUNDENSATZ

FB Trainingslehrgang Fahrtechnik

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten/UE (20 UE Präsenz)

Praktisches Training im Bereich der persönlichen Fahrtechnik (12 UE)

- Situatives Fahren
- Kurventechnik
- Prüfungsrelevante Inhalte aus dem Bereich der Fahrtechniktrainer Prüfung
- Ausblick Kriterien für die Prüfungsmodule

Theoretisches Hintergrundwissen (1 UE)

- Der rote Faden moderner Fahrtechnik

Bike- und Ausrüstungscheck (1 UE)

- Bike- und Ausrüstungscheck
- Sensibilisierung für Setup und Ergonomie
- Sensibilisierung für Pedelec und E-Bike

Natur- und Sozialverträglichkeit (1 UE)

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Persönliches Feedback (5 UE)

FRAGEN RUND UM DIE AUSBILDUNG

Fragen bitte an:

Bundeslehrteam Mountainbike, DIMB Academy – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de

Telefon: +49 89 6931088-2

Deutscher Interessenverband Mountainbike e.V.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Bundesgeschäftsstelle | Haisenbergweg 42 | 85540 Haar | www.dimb.de