

# DIMB E-MTB Fahrtechnik

## FB E-MTB Fahrtechnik

Ausschreibung für die modulare Ausbildung  
zum MTB-Guide / MTB-Fahrtechniktrainer \*

**FB**



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer  
Ausbildung ist eine Veranstaltung der  
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB)  
in Kooperation mit DIMB Racingteam.

Bundesgeschäftsstelle  
Heisenbergweg 42  
85540 Haar  
[www.dimb.de](http://www.dimb.de)

\* Analog zur allg. DIMB Ansprache wird vorerst auf das „Gendern“ verzichtet.

## Einführung

Das E-MTB bietet viele neue Möglichkeiten. Je nach Betrachtungswinkel wird das E-MTB als Segen oder Fluch, als Erweiterung bestehender Disziplinen oder als neue, eigenständige Disziplin im Radsport gesehen. Fest steht, das E-MTB ist da und wird ein wachsender Bestandteil der täglichen Arbeit im Guiding und Fahrtechnikkursen. Theoretisch sind Touren mit 100 % Trailanteil möglich, Trailspaß bergauf und bergab. Aber wo liegen die Besonderheiten und Stolpersteine, die es im Guiding und Fahrtechnikkurs zu beachten gibt?

Im Fokus der Fortbildung stehen die fahrtechnischen Möglichkeiten und Grenzen, die mit dem E-MTB einhergehen. Im Theorieteil werden die Grundlagen im technischen und biomechanischen Bereich gelegt. Im großen Praxisteil steht die Selbsterfahrung und Anwendung im Vordergrund. Auf ausgiebigen Trailtouren lernen wir die reichhaltigen Facetten des E-MTB kennen. Die Aspekte Fahrsicherheit und Fahrtechnik werden wir gemeinsam erarbeiten und die besonderen Aspekte der Fahrtechnikvermittlung in der Praxis anwenden. Besonderheiten bei reinen und gemischten E-MTB / MTB Fahrtechnikkursen bzw. Touren werden diskutiert. Die beiden Kursorte Goldrain und Aschau bieten beste Voraussetzungen, um die E-MTB Fahrtechnik im Gelände anzuwenden. Wurzeln, Stufen und enge Kurven oder Kehren bergauf warten auf uns. Ziel ist es, euch auf der Basis eurer Kenntnisse für das Thema Fahrsicherheit und Fahrtechnik mit dem E-MTB zu sensibilisieren und Eure Fertigkeiten im E-MTB Bereich zu verbessern.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

Bei Fragen steht das Büro unter [ausbildung@dimb.de](mailto:ausbildung@dimb.de) gerne zur Verfügung

## Zeitumfang

- Gesamt: 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 285,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung.

NEU in 2024: Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende). Reduzierte Lehrgangsgebühr 250,00€.

Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerschein, Studentenausweis) an [ausbildung@dimb.de](mailto:ausbildung@dimb.de) und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 5 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

## Unterricht

Theorie 1/3 – Praxis 2/3. Die Theorie findet zu Beginn des Lehrgangs statt, um die Basis für die folgenden Praxiseinheiten zu legen. Die Praxiseinheiten finden auf dem Trail statt. Die Ausbildungsorte zeichnen sich durch vielseitige Trails mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen bergauf wie bergab aus. An entsprechenden Stellen werden themenspezifische Kurzworkshops durchgeführt und im Trailverlauf immer wieder situativ angewendet und besprochen. Es gibt ausreichend Möglichkeit zur Selbsterfahrung mit anschließender Diskussion.

## Teilnahmevoraussetzungen

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, ...), ab Level 2 fortgeschrittenes Verständnis für Bike-Technik.
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung. Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeiten 1) 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. 30 km und bis 750 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.

Spezifisch:

- LV1 Fahrtechnik

## **Ausstattung / Mitzubringen**

- Trailfähiges Pedelec (E-MTB) in technisch einwandfreiem Zustand.
- mind. 400 Wattstunden-Akku und Ladegerät in technisch einwandfreiem Zustand
- Spezialwerkzeug / Schlüssel (z.B. zur Akku-Entnahme)
- Mehrfachsteckdose
- Zweitakku (sofern vorhanden)
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen.
- MTB-Helm, keine Fullface-Helme; 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. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltaupe, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

## **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 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-Lizenz.

Fragen bitte an: Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: [ausbildung@dimb.de](mailto:ausbildung@dimb.de), Telefon: +49 89 6931088-2

## Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung E-MTB Fahrtechnik

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten (UE)

Theoretische Grundlagen (5 UE)

- Technische Grundlagen (Motorenkonzepte, Einfluss der Geometrie auf die Fahreigenschaften)
- Biomechanische Grundlagen mit Fokus E-MTB

Natur- und Sozialverträglichkeit (2 UE)

- Sensibilisierung Natur- und Sozialverträglichkeit – Außenwirkung E-MTB (Theorie)
- Natur- und Sozialverträglichkeit (Diskussion am Beispiel von Praxissituationen)

Fahrsicherheit und Fahrtechnik in der Praxis (12 UE)

- Motor- und Akkumanagement
- Unterschiede bergab MTB vs. E-MTB – Alles gleich, schlechter oder besser?
- Uphillflow? Bergauf mit dem E-MTB im variablen Gelände
- Stufen, Spitzkehren was ist möglich und für welche Zielgruppe

Persönliches Feedback (1 UE)