DIMB LEHRGANG

LV1 Fahrtechnik

Eine Veranstaltung des Deutschen Interessenverbands Mountainbike e.V.

HERZLICH WILLKOMMEN

Der Lehrgang LV1 Fahrtechnik I ist einer der ersten Schritte der Ausbildung und führt in Verbindung mit Outdoor 1.Hilfe und LV1 Guiding zum Level I Zertifikat der DIMB. Er vermittelt die Basis aktueller Mountainbike-Fahrtechnik. Ziel ist das Erlangen des Grundverständnisses der Fahrtechnik und das Entwickeln und Schärfen von Fahrbewusstsein.
Der Lehrgang bildet den Einstieg in die Fahrtechniktrainerausbildung der DIMB.
Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

ZEITUMFANG KOSTEN UND UNTERRICHT

Zeitumfang

- 20 Unterrichtseinheiten (2 Tage)
- 2 Unterrichtseinheiten im E-Learning, 20 Unterrichtseinheiten in Präsenz
- Das E-Learning (freie Zeiteinteilung) ist Teilnahmevoraussetzung für den Präsenzteil und
- deshalb vorher zu absolvieren.
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang (Online/Präsenz) betragen 265,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung.
Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende).
Reduzierte Lehrgangsgebühr: 245,00€. Bitte schicke uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an 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

Die Theorie findet im digitalen Raum statt. 6-8 Wochen vor Lehrgangsbeginn erhaltet ihr die Zugänge zum E-Learning. An den 2 Tagen Präsenz vermitteln wir die Basis aktueller Mountainbike-Fahrtechnik und schulen die Demonstrationsfähigkeit der einzelnen Basisfahrtechniken. Ziel ist das Erlangen des Grundverständnisses der Fahrtechnik und das Entwickeln von Fahrbewusstsein. Dies bildet die Grundlage für alle weiteren Lehrgänge.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Allgemein:

- Ab 16 Jahren, bei Minderjährigen setzen wir voraus, dass die Teilnehmenden am Lehrgangsort wohnen oder von ihren Erziehungsberechtigten zum Lehrgangort begleitet werden (der Erziehungsberechtigte muss nicht am Lehrgang teilnehmen).
- 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 und Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, anspruchsvolle Trails befahren zu können, wird vorausgesetzt. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeit) 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

Hinweis:
Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

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

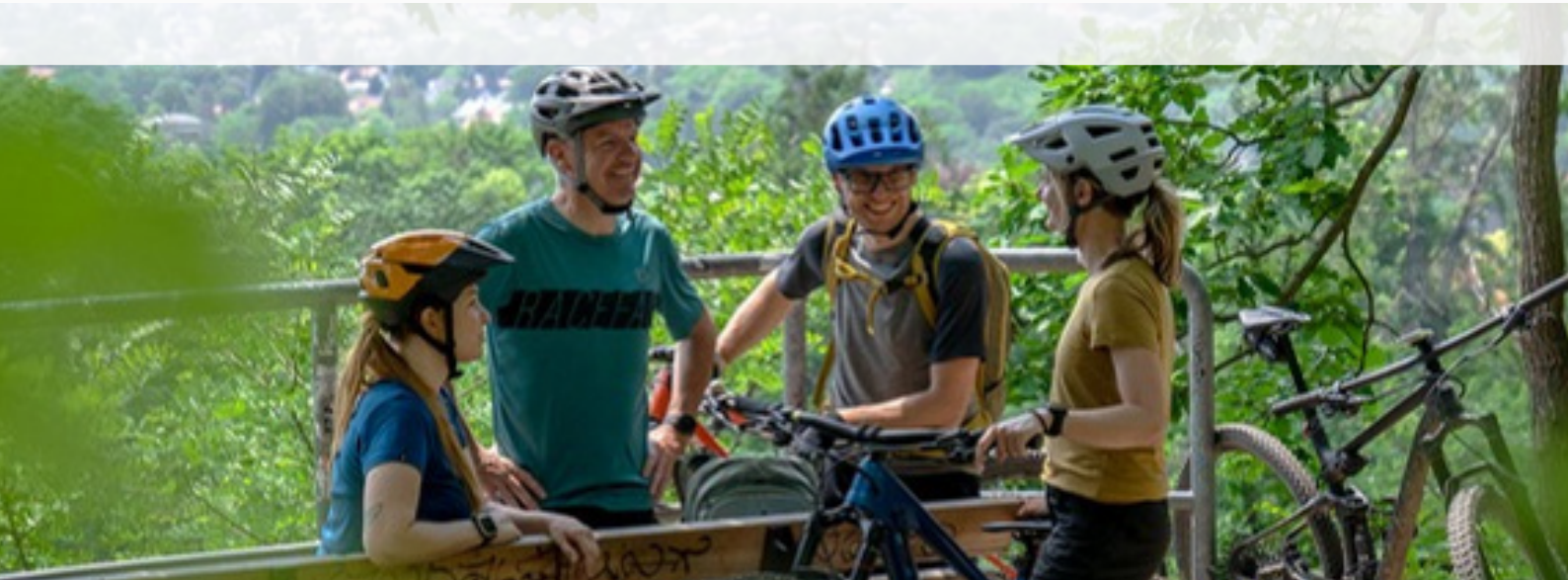
Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste 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 LV1 Fahrtechnik als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte sowie eine Empfehlung für das weiterführende Modul LV2 Fahrtechnik. Diese beinhaltet insbesondere die Einschätzung und Bewertung der Fahrtechnik, u.a. Umsetzung des Gelernten im Gelände und auf dem Übungsplatz, Auftreten und Vorbildfunktion.

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

LV1 Fahrtechnik

Gesamt 22 Unterrichtseinheiten (UE)

Erlernen und Demonstrieren der Fahrtechnik-Grundlagen

- Grundposition
- Aktivierung
- Balance und Pedalkick
- Situative Bremstechniken
- Rad neigen und Richtungswechsel
- Weite Kurve
- Anfahren und Absteigen bergab Anfahren und Absteigen bergauf
- Bergauf Techniken

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

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