PROJEKTBESCHREIBUNG

SICHERES E-MOUNTAINBIKEN

ZIEL

Sicherer Umgang mit dem E-Mountainbike durch das Erlernen von Fahr-, Brems- und Kurventechnik, sowie dem Wissen um Schutzausrüstung, Tourenplanung.

BESCHREIBUNG

Zu den beliebtesten sportlichen Aktivitäten der Vorarlberger gehört das Fahrradfahren. Viele benutzen mittlerweile das E-Mountainbike, um Touren abseits der asphaltierten Straßen zu absolvieren. Wichtig ist allerdings, die **Technik zu beherrschen** und für sich selbst das **richtige Maß an körperlicher Herausforderung** zu finden. Es gibt noch genügend Biker, die sich völlig unvorbereitet auf das E-Mountainbike schwingen. Und das ist gar nicht so ungefährlich. Das E-Mountainbike unterscheidet sich deutlich vom herkömmlichen Fahrrad - vor allem was **Bremsverhalten** und **Kurventechnik** betrifft. An das Fahrkönnen sind hier hohe Anforderungen gestellt. Deshalb gibt es für Interessierte die Möglichkeit, sich bei einem Kurs in die Materie "einzuradeln".

VERANSTALTUNGSINHALTE

- TEIL 1: Theoretische Infos und Fahrtechniktraining
  - Ausrüstung
  - Tourenplanung
  - Sicherheit (Ausrüstung – Helm)
  - Einstellungen am Mountainbike
  - Gleichgewichtstraining
  - Fahr-, Brems-, und Kurventechnik

PROJEKTPARTNER

- TEIL 2: Biketour inkl. Umsetzung des gelernten
  - An- und Überfahren von Hindernissen
  - Position beim Bergauf- und Bergabfahren
  - Geschicklichkeit

VERANSTALTUNGSDETAILS

TERMIN:	Freitag, 14. August 2020
BEGINN:	9:00 Uhr
TREFFPUNKT:	Talstation Bergbahnen Mellau
TEILNEHMER:	mind. 4 Personen (ab 16 Jahre)
KOSTEN:	€ 35,- pro Person
WITTERUNG:	findet bei jeder Witterung statt
KURSLEITUNG:	ausgebildeter Bikeguide
ANMELDUG:	verena.jochum@sicheresvorarlberg.at

MITZUBRINGEN

- funktionstüchtiges E-Mountainbike (E-Bikeverleih beim Sport Broger Mellau oder Sport Natter Mellau, ggf. vorab selbst zu organisieren)
- HELMPFLICHT
- Bike-Handschuhe, Jacke
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Trinkflasche und Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Obst)

WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich:
Verena Jochum
verena.jochum@sicheresvorarlberg.at
05572 54343-43

Organisation:
Fonds Sichere Gemeinden
Realschulstraße 6 | 1. Stock
www.sicheresvorarlberg.at
Der Fonds wird getragen von den Gemeinden, dem Land Vorarlberg, der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt sowie der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau und der Österreichischen Gesundheitskasse.

PROJEKTPARTNER