



# Fahrtechnikkurs

Mountain-EMountainbike  
mit kleiner Tour

Samstag 4. Mai 2024

10.00-15.00 Uhr

Riggisberg



Du hast erst wenig Trailerfahrung und fühlst dich im Gelände noch unsicher. Dieser Kurs richtet sich an alle EinsteigerInnen oder WiedereinsteigerInnen. Wir zeigen dir die Grundlagen der Mountainbike-Fahrtechnik zu lernen oder sie zu verbessern. Du wirst dich danach sicherer fühlen und mehr Spass auf deiner nächsten Tour haben.

## Infos

### Kursinhalt

- Bike Einstellungen
- Grundpositionen auf dem Bike
- Grundlagen der Bremstechnik
- Berganfahren
- Vorderrad anheben auf dem Trail (Uphill Wheelie)
- Anleitung und Tricks zur Bedienung deines Mountain- E-Mountainbikes
- Verhaltensregeln und Tipps zur Erhöhung der Sicherheit

Anschliessend werden wir das Gelernte auf kleinen Ausfahrt rund um Riggisberg anwenden.

### Ausrüstung

Servicegepflegtes Mountain- oder EMountainbike,  
Helm, Brille, Handschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Ersatzschläuche, Rucksack, Trinkflasche, Verpflegung für Zwischendurch, kleine Apotheke.  
Mountainbikes können auch gemietet werden

### Datum

Samstag 4. Mai 2024

### Zeit

10.00 - ca. 15.00 Uhr

### Treffpunkt

Gantrisch Bike und Sport, Grabenstrasse 3, 3132 Riggisberg  
Parkiermöglichkeit bei Coop Riggisberg

### Leitung

Stefan Ramseier, zert. Swiss Cycling Guide

### Kosten

110.00 sFr. pro Person

Anmeldung bis 2. Mai 2024 via [info@balanceundbike.ch](mailto:info@balanceundbike.ch)

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

Annullierung durch den Teilnehmenden bis 1 Woche vor Anreise kostenfrei, ab 3 Tagen 50%, ab 1 Tag 100% der Kosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

### Anmeldung und weitere Infos:

**Balance und Bike GmbH**  
**Claudia + Stefan Ramseier**  
**[info@balanceundbike.ch](mailto:info@balanceundbike.ch)**  
**[WWW.BALANCEUNDBIKE.CH](http://WWW.BALANCEUNDBIKE.CH)**

**GANTRISCH**  
BIKE & SPORT



Balance und Bike GmbH ist Partner  
des Naturpark Gantrisch