

## Team Mountainbike

Für Ortsgruppen der Naturfreunde:

# Sicher unterwegs mit dem MTB für Kinder und Jugendliche

Fachbereich Rad/MTB

Unsere ausgebildeten Guides vermitteln Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 14 Jahren Wissenswertes rund ums Mountainbiken. Dazu zählen nicht nur Grundwissen und verschiedenste Techniken, sondern soll vor allem auch die Neugier und den Spaß an diesem Sport fördern.



©AdobeStock\_torwaipfoto

**Was wird vermittelt:** Grundwissen und Selbsthilfe über das Bike, Fahrtechnik, Bremstechnik, Kurventechnik, Up- und Downhill, Selbsteinschätzung, Geschicklichkeit, Fahrsicherheit. In Parcours werden Kurventechnik, Bremstechnik und vorausschauendes Fahren vermittelt. Die richtige Ausrüstung und Sitzposition am Rad und was bei einer Ausfahrt mit dem Rad alles dazu gehört. Auch die Situation im Straßenverkehr ist ein Thema.

**Anforderung:** Wir benötigen für die Durchführung des Trainings einen verkehrsberuhigten Platz von rund 500 Quadratmeter. Je größer je besser. Ideal ist es, wenn der Platz sowohl Asphalt wie auch unbefestigten Untergrund hat. Sollte in unmittelbarer Nähe auch noch ein kurzes steileres Wegstück vorhanden sein, wäre das perfekt.

**Voraussetzung:** eigenes funktionierendes MTB, Helm, Brille, Handschuhe, eventuell weitere Schutzausrüstung: Knie und Ellbogenschutz. Nur für Naturfreunde Mitglieder.

### Gruppeneinteilung:

Je nach Alter und Können. Alter 8 - 14 Jahre und max. 10 Teilnehmer\*innen pro Kurs.

**Anmeldung online auf:** [www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

**Dauer:** 4 bis 5 Stunden mit Pausen

Die Naturfreundejugend Niederösterreich übernimmt die Kosten für dieses Angebot – für euch als durchführende Ortsgruppe völlig kostenlos! Bitte beachtet: Bei einer Stornierung innerhalb von 30 Tagen vor dem Termin fällt eine Gebühr von 180,- Euro an.