

Schulsport Mountainbike (MTB)

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Du fährst gerne Velo? Dann ab aufs Bike!

Ziel des Kurses ist es, Fortschritte in der Fahrtechnik und der Kondition zu machen, aber natürlich auch Spass in der Gruppe zu haben.

Egal ob du gerade erst anfängst oder schon Erfahrung hast: Hier bist du richtig!

Was erwartet dich?

Wir fahren meist im Wald in der Region – bergauf wie bergab! Der Kurs findet draussen und bei fast jedem Wetter statt. Zieh dich passend an! Bei schlechtem Wetter oder im Winter nutzen wir auch mal den Pumptrack.

 **Wann:** Der Kurs findet jeweils am **Montag** statt. Es gibt ein **Sommerprogramm (Frühlings- bis Herbstferien)** und ein **Winterprogramm (Herbst- bis Frühlingsferien):**

	Sommer	Winter
Einsteiger	Mo, 16:00– 17:30	Mo, 16:00– 17:00
Fortgeschrittene	Mo, 17:30– 19:00	Mo, 17:00– 18:00

Treffpunkt


Freudensteinschulhaus oder Pumptrack Brugg (5 min. **vor** Kursbeginn)

Ausrüstung – das brauchst du:

- Funktionstüchtiges Mountainbike (keine Strassenpneus, keine E-Bikes)
- Helm (Hartschale oder Fullface)
- Trinkflasche & kleine Zwischenverpflegung
- Ersatzschlauch
- Protektoren (z. B. Knie, Handschuhe) – empfohlen

Regeln:

- Die Gruppe bleibt immer zusammen
- Gebrauch von Handys nur im Notfall
- Umteilungen zwischen Anfänger- und Fortgeschrittenengruppe möglich

 **Leitung: Thomas Knecht**