



# ***Fahrtechnik***

## ***MTB / Quer***

***Wer möchte mit seine Fahrtechnik mit dem MTB oder Querrad im Gelände verbessern?***

Die letzten Jahre habe ich (Roger Kalt) jeweils am Samstag Morgen ein MTB Techniktraining angeboten. Da dies nun aufgrund der wenigen J+S Leiter und meiner familiären Situation nicht mehr möglich ist, habe ich mit Theo Obrist abgemacht, das Techniktraining für MTB und Quer zusammenzulegen. Er stellt sein Land und seine Infrastruktur zur Verfügung.

Jeden Samstag Nachmittag treffen wir uns somit zum Fahrtechniktraining bei Theo in Bütz.

**Es werden weder Theo noch ich selber immer anwesend sein.**

Wenn kein Leiter anwesend ist, obliegt es den Ältesten, eine Route oder Spiele auszusuchen, sie tragen dann die Verantwortung für die Gruppe.

Eine normale Lektion, wo Theo anwesend ist läuft folgendermassen ab: Zuerst einige Sequenzen reine Fahrtechnik und Spiele auf dem Gelände von Theo in Bütz. Danach entweder mit oder ohne Leiter Ausfahrt ins Gelände, wo das geübte angewandt werden kann.



- Zielgruppen: U13 - U23
- Zeitraum: Ab sofort bis Ende Dezember 2009
- Treffpunkt Gansingen: 13:30h bei der Post, gemeinsame Hinfahrt nach Sulz
- Treffpunkt Sulz: **14:00h** bei Theo Obrist, Hinterdorf 13
- Dauer: 40-60min in Bütz, danach Ausfahrt selber
- Velo: MTB oder Querrad mit gültiger Vignette
- Ausrüstung: Rennvelobekleidung, **Helm**, Bidon, Klick-Schuhe falls vorhanden
- Weitere Infos: Roger Kalt, Tel. 079 733 85 13 oder [roger.kalt@gmx.net](mailto:roger.kalt@gmx.net)