



ADFC Mountainbike Guide Training

im Biosphärenreservat Rhön
vom 06.06 bis 10.06.2012



Kosten

345,00 € inkl. Übernachtung und Halbpension,
keine Ermäßigung

Leistungen

4 Tage Seminar, Tagungsmappe und Unterkunft im
Ferienheim der Stadt Ostheim v. d. Rhön - OT Oberwaldbehrungen.
Die Unterbringung erfolgt in Vierbettzimmern
mit Zweierbelegung.
Die Verköstigung reichliches Frühstück, Brotzeit und Abendessen
- erfolgt durch die Landfrauen (sehr schmackhafte
Hausmannskost). Für die kleine Mahlzeit dazwischen
muss selbst gesorgt werden. Getränke (Wasser, Bionade,
Bier) sind gegen Selbstkostenpreis vorhanden.

Anmeldung

Volkshochschule Rhön und Grabfeld
Marktplatz 2, 97638 Mellrichstadt
Telefon: 09776-7177
eMail: post@die-vhs.de
Internet: www.die-vhs.de

Fragen zum Training

Ansprechpartner: Dipl. Ing. Oliver Sollbach
Fachreferent Mountainbike
E-Mail: oliver.sollbach@adfc.de

Weitere Infos

Fachausschuss Tourismus: unter www.adfc.de/
vhs: www.die-vhs.de
Maximal 20 Teilnehmer
Anreiseskizze kann per Email als pdf-Datei zugesandt werden.

Kooperationspartner

Orientierung:



Notfallmanagement:



Fahrtechnik:



Antwort

Fax 09776-70909822

Volkshochschule Rhön und Grabfeld
Marktplatz 2

97638 Mellrichstadt



GPS in der Praxis
Foto: Oliver Sollbach

Mountainbike verfügen. Entsprechende Ausrüstung, wie Helm oder Trinkflasche sind selbstverständlich für Dich. Auch eine gewisse Zugänglichkeit für Computertechnologie solltet ihr haben.

Programm und Inhalte * * Änderungen vorbehalten

Mittwoch, 06.06. Anreise - 17.00 bis 19.00 Uhr

Lockere MTB Kennenlerntour; Abendessen, im anschl. Begrüßung; Kennen lernen; Einführung in das Seminar

Donnerstag, 07.06 - 8.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Grundlagen und Einführung in das Notfallmanagement

Mountainbiketouren planen, vorbereiten, Kartenkunde

Gruppe 1: Biketour in zwei Gruppen; Orientierung und

Planung mit Karte einer ca. 15 km Übungsstrecke

Gruppe 2: Notfallmanagement mit Praxisübung

Nachmittag: Thematischer Wechsel in den Gruppen

Abend: gemeinsame Auswertung der Biketour

Freitag, 08.06 - 8.30 Uhr bis 19.00 Uhr

GPS – Einführung in die Thematik Teil 1

Praxis: Mit GPS unterwegs; Orientierung auf unbekannter Strecke mit dem GPS-Gerät;

Einführung in die Thematik Teil 2

Mit Karten, Infomaterial und topografischen Karten für den PC, Mountainbiketouren planen und vorbereiten

Samstag, 09.06.- 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Fahrtechnik und Theorie Bike Guide

Gruppe 1: Mountainbike-Fahrtechnik mit Andreas Löhr von der Bike-Schule Rideon

Gruppe 2: Mountainbiketouren vorbereiten, durchführen, rechtliche Aspekte einer Mountainbike-Tour, Landschaftsführung

Nachmittag: Thematischer Wechsel in den Gruppen

Abend: Mein Bike und ich – Information zum Verständnis der Technik am Bike und eine kleine Reparaturkunde; Abendausklang

Sonntag, 10.06. - 8.45 Uhr bis 16.45 Uhr

Der Mountainbike-Guide als Natur und Landschaftsführer

Der Exkursion auf MTB-Routen durch das Naturschutzgebiet Lange Rhön; - Orientierung mit dem GPS-Gerät und unter wechselnder Führung

ab 16.00 Uhr Abschlussbesprechung, Abreise

Spaßfaktor Mountainbike

Deutschland ist ein Mountainbikeparadies. Ob im Schwarzwald, in der Rhön oder im Harz. In vielen Mittelgebirgsregionen findet man alles was ein Bikerherz begehrt. Klasse ist es, wenn Locals einem zeigen wo die flowigsten Trails zu finden sind oder krasse Downhills einem das Adrenalin in den Körper jagen. s gibt viele tolle Landschaften mit dem Bike zu entdecken, temberaubende Natur ebenso, wie auch einmalige

Kultur

Biken ist ein Erlebnis für Herz, Seele und Verstand. Der Flow ist ebenso wichtig, wie die Natur zu durchfahren. Vielleicht hast Du Lust in Zukunft der Local zu sein der Biker in seiner Heimat guided und Gruppen zeigt, dass Bikerträume wahr werden können.

Wer bietet das Training an?

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Rhön und Grabfeld im Biosphärenreservat Rhön die Ausbildung mit den Partner naviso-outdoornavigation, Mountainbikeschule rideon und Outdoorschule Süd e.V. das Training an.

Wer kann mitmachen?

Eigentlich alle, die gerne Mountainbiken und sich zutrauen Bikerinnen und Biker fachkundig, erlebnisreich und sicher führen zu können und mind. 18 Jahre alt sind. Ihr solltet schon mindestens ein Jahr mit dem Mountainbike, auch mal im Gebirge unterwegs gewesen sein und über eine gute Kondition verfügen. 50 km mit 1200 Höhenmetern sind beim Training locker drin. Ihr solltet über ein technisch einwandfreies

Anmeldung Anmeldungenimmt nur die vhs entgegen.

- 345,00 €** inkl. Übernachtung und Halbpension, **keine Ermäßigung**
- Ich komme alleine
- Wir sind _____ Personen
- Die Geschäftsbedingungen der vhs Rhön und Grabfeld, wie sie im Internet veröffentlicht sind habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.(www.die-vhs.de/AGB)

Meine persönlichen Daten:

Name

Vorname

PLZ, Ort

Straße

Telefon

eMail

ADFC- Mitgliedsnummer (wenn vorhanden)

Institution / Verein / Gruppe

Ich erteile hiermit der vhs Rhön Grabfeld eine Einzugsermächtigung:

Konto-Inhaber

Bankleitzahl

Konto-Nummer

Bank

Datum und Unterschrift