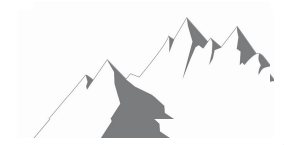




Bikeausbildung für Bergsportführer



Bikeausbildung für Bergsportführer

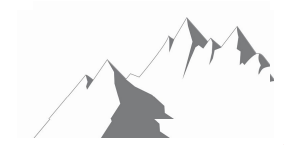
Unsere Bikeausbildung für Bergsportführer geht in die nächste Runde.

Mit Terminen im Frühjahr und Herbst 2020 machen wir Station im Montafon/Vorarlberg, Innsbruck & Imst/Tirol, sowie im Herbst in Kitzbühel/Tirol

Eingeladen sind Bergführer, Bergwanderführer, sowie Canyoningführer.
aus allen österreichischen Bundesländern sowie dem benachbarten Ausland.

Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit unseren Bergführerkollegen und Bike-Spezialisten
Markus Emprechtinger und Paul Mair statt.

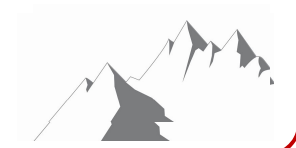
Wir freuen uns auf Euer kommen



Inhalte der Ausbildung

Methodik, Didaktik, Moderation

- **Grundlagen der Kommunikation und Moderation von Übungen**
- **Grundkenntnisse über gruppendynamische Prozesse**
Motivation, falsche Zielvorstellung, Selbstüberschätzung, Konkurrenzdenken, Euphorie, ballistisches Handeln, persönliche Risikobereitschaft
- **Rangdynamik in Gruppen**
Führen und Leiten von Mountainbikegruppen im alpinen Umfeld: dynamisches Leiten, Focus auf Flow Erlebnis, Erhaltung der Kraft, Laune und Ausdauer der Gruppe
- **Aufbau von Mountainbiketouren, Mountainbikekursen**
Organisation von mehrtägigen Veranstaltungen



Inhalte der Ausbildung

Bewegungs- und Trainingslehre, Fahrtechnik und Bewegungsökonomie

- **fahrtechnische Grundlagen bergauf und bergab**
dosiertes Bremsen, Notbremsung, Fahren auf verschiedenen Untergründen, Kurventechniken, Balance, Ausweichen vor Hindernissen, Bunny Hop
- **Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur**
- **Entwicklung der Fähigkeit, zielgerichtetes Training ausführen zu können**
motorische und koordinative Fähigkeiten fördern, Trainingsmethoden und Trainingsformen unterschiedliche Herangehensweise bei Kindern und Erwachsenen

Gerätekunde

- **technische Grundlagen moderner Mountainbikes**
Brems-, Schalt- und Fahrwerkssysteme, Grundlagen des Fahrwerkssetups für maximalen Fahrspaß und optimale Fahrwerkseffizienz
- **richtige Ausrüstung**
Helm, Schuhe, Bekleidung, Trinkrucksack, Protektoren

Disziplinen des Mountainbikesport

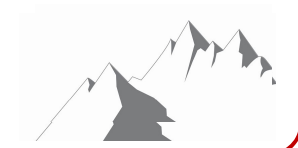
- **Bikesegmente und deren Ausprägung in der Biketechnik**
Bike und Hike, Alpengros, Tourenbiken, Enduro, Freeride, Bikepark



Inhalte der Ausbildung

Praktische Übungen

- **Alpine Gefahren bewerten**
Wetter und Wettergefahren, objektive Gefahren, Selbstüberschätzung, Kondition, Wegschwierigkeiten, Geschwindigkeit, Fahrfehler, Materialdefekte, andere Verkehrsteilnehmer, mangelnde oder fehlende PSA, ...
- **Unfallprävention / Risikomanagement**
Erste Hilfe bei Bikeunfällen, Beispiel „1. Hilfe Set Bike“
- **Tourenplanung und Orientierung**
Vorbereitung, Recherche in Bezug Besonderheiten, Schlüsselstellen und zu erwartenden Schwierigkeiten einer Tour, Nutzung und Einbindung öffentlicher Verkehrsmittel und Fahrgemeinschaften
Zeitplanung, Wetter- und Kartenkunde, Fokus auf GPS (Überblick mit starkem Praxisbezug)
- **methodische Übungen**
Organisation und Durchführung von Mountainbike Touren, Fahrsicherheitstrainings, Fahrtechniktrainings, Alpenüberquerungen, Betreuung von Kinder- und Jugendgruppen bei Mountainbike Touren und Fahrtechniktrainings (Logistik, Grenzen, Schwierigkeit)
Moderationsaufgaben, Vermittlungstechniken
dynamisches Leiten, Focus auf Flow Erlebnis, Erhaltung der Kraft, Laune und Ausdauer der Gruppe



Inhalte der Ausbildung

Rechtliches & Versicherungsfragen

- **Anti-Doping und Vorbildfunktion des Sportlers**
- **Radfahren als umweltschonende Fortbewegungsart**
- **Alpine Gefahren und Risiken**
- **Haftungsfragen bei Mountainbiketouren**
 - Rahmenbedingungen in anderen Ländern
 - Sensibilisierung für Informationseinholung über Gesetzeslage in den österreichischen Bundesländern
 - Themenkomplex „Duldung“, Wegefreigabe durch Tourismusverbände
 - Problematik von Mountainbike Magazin Tourenvorschlägen (sind oft nicht legal)
- **Natur, Mensch und Bike**
 - Sensibilisierung für möglichst umweltschonende Fahrtechnik und Touren- bzw. Routenwahl → persönliche Haltung zum „Miteinander auf Wegen“ schulen
 - Berührungspunkte Wanderer, Mountainbiker, Wegehalter und Nutzergruppen
- **Best Practice: Kurzvorstellung „Mountainbike Modell Tirol“**
 - Vergleich und Abgleich mit anderen Bundesländer-Lösungen
- **Ehrenkodex**
 - defensive Strategien und offenes Verhalten



Ausbildungstermine

Die Ausbildung erstreckt sich über zwei Kursteile mit **drei und vier Tagen inklusive abschließender Überprüfung der gelernten Inhalte.**

Kurs 012020	Vorarlberg
Kursteil 1:	18. – 20. Mai 2020 Schruns Montafon
Kursteil 2:	15. – 18. Juni 2020 Schruns Montafon

Kurs 022020	Tirol
Kursteil 1:	25. – 27. Mai 2020 Innsbruck
Kursteil 2:	11. – 14. Juni 2020 Imst

Kurs 032020	Tirol
Kursteil 1:	14. – 16. September 2020 Kitzbühel
Kursteil 2:	01. – 04. Oktober 2020 Kitzbühel



Kosten und Anmeldung

Teilnahmevoraussetzung:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, geprüfter Wanderführer, geprüfter Canyonigführer, Sportkletterlehrer

Teilnahmegebühr:

EUR 580,- für 3 + 4 Tage Ausbildung inkl. Überprüfung und Teilnahmebestätigung für Versicherungsabschluss
Nicht enthalten sind die Kosten für Bergbahntickets, Unterkunft, Verpflegung, Fahrt.

Ausbildner:

Markus Emprechtinger, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Bike-Ausbildner, Bike-Guide, BikeHow-Headguide
Paul Mair, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Bike-Ausbildner, Bike-Guide

Anmeldungen an Klaus Kranebitter

Email:

info@bikehow.info

Telefonnummer:

+43-(0)650-2248432