

E-MOUNTAINBIKE- SCHULE

Während Sie Ihr Willkommens-Getränk und frisches Obst genießen, erfahren Sie, wie Sie in sechs Schritten zur idealen Sitzposition auf Ihrem E-Mountainbike gelangen.

Die richtige Sitzposition ist sehr wichtig, denn sie bewahrt uns vor unangenehmen Folgen durch das Biken. Knieschäden, Verkrampfungen im Schulter- und Rückenbereich, schmerzende Handgelenke, Taubheitsgefühle in den Fingern oder im Genitalbereich lassen sich vermeiden, wenn das Bike richtig eingestellt ist. Anschließend setzen wir unser erlerntes Wissen direkt gemeinsam um und stellen unsere E-Mountainbikes ergonomisch ein.

Eine kurze Probefahrt über den Parkplatz am Bikeverleih zeigt uns, dass alle Bikes technisch in Ordnung sind. Unter professioneller Anleitung verbessern Sie nun Ihre Balance auf dem Rad sowie die Brems- und Schalttechnik. Sie steigern Ihre Fahrsicherheit und damit das nötige Selbstvertrauen im Gelände und auf Abfahrten. Zu unserer Sicherheit fahren wir alle mit **Rad-Helmen**.

Nachdem alle Teilnehmer/innen Ihre Trinkflaschen „an Bord“ haben, machen wir uns auf ins Gelände Richtung **Rothaarsteig**. Wir fahren durch eine der schönsten Naturlandschaften Deutschlands. Die Strecke ist für Beginner gut geeignet (**Streckenführung und Höhenprofil** finden Sie auf der nächsten Seite). Neben Natur, gesunder Bewegung und viel Spaß können wir auf dem **Waldskulpturenweg** Wald-Kunst bestaunen. Pausen legen wir ganz individuell in Absprache mit Ihnen ein. Es bietet sich an, etwas Reiseproviant in den Rucksack zu packen. Ebenso, je nach Wetterlage bzw. -vorhersage, leichte Kleidung zum Überziehen bzw. Regenkleidung.

Gegen 16.00 Uhr werden wir wieder an unserem Ausgangspunkt eintreffen. Nach Rückgabe der Miet-E-Bikes verabschieden wir uns von Ihnen mit einem Cool Down, damit Sie fit und locker Ihre Heimreise antreten können.

Unsere Leistung für Sie

- Erlernen der richtigen Sitzposition
- Balancieren & Kurventechnik
- An- und Abfahren am Hang
- Richtiges Bremsen und Schalten
- Ca. 4-stündige „Praxis-Tour“



Treffpunkt 10.00 Uhr (bitte pünktlich sein)

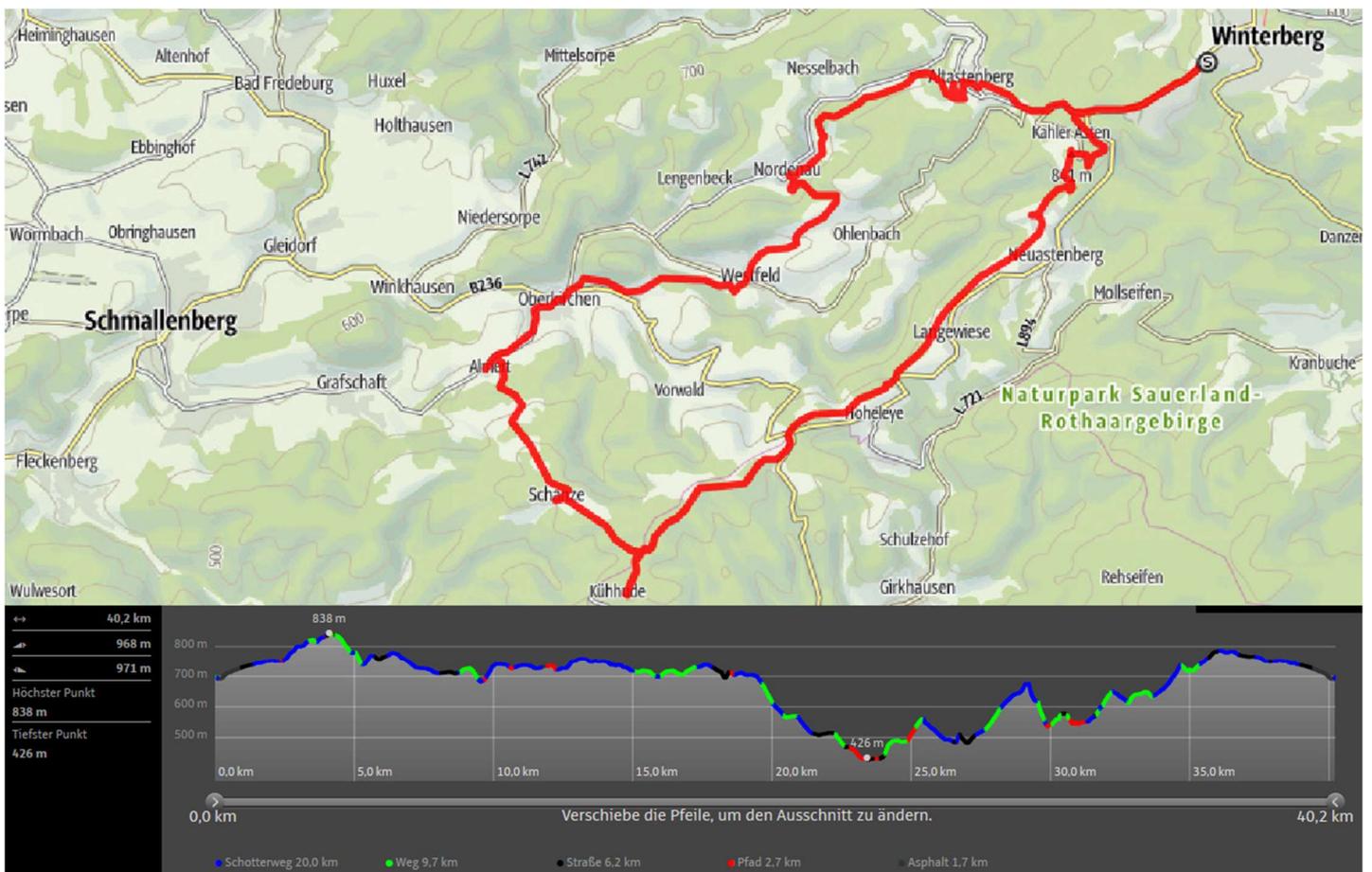
STRECKENVERLAUF

Winterberg, Kahler Asten, Lenneplätze, Neuastenberg, Langewiese, Hoheleye, Albrechtsplatz, Skulptur „Kein leichtes Spiel“, Kühnhude, Skulptur „Stein-Zeit-Mensch“, „die Hängebrücke“, die Skulptur „Der Krummstab“, Schanze, Skulptur „Hexenplatz“, Oberkirchen, Westfeld, Schwedenhütte, Altastenberg und zurück nach Winterberg.

Achtung: Der Streckenverlauf ist variabel

Wir behalten uns vor, den Streckenverlauf kurzfristig zu verändern, wenn es die Situation erfordert. Das kann sein: die Wetterlage, Hindernisse auf den Wegen, Holzeinschlag, Jagd oder die individuelle Fitness der Teilnehmer*innen.

Karte & Höhenprofil



Treffpunkt 10.00 Uhr (bitte pünktlich sein)

TOURGUIDE RÜDIGER STÖCKER

Rüdiger Stöcker lebt und arbeitet direkt am Rothaarsteig in Bad Berleburg-Wingeshausen. Er ist selbst seit rund 25 Jahren Mountainbiker und kennt die Region und seine naturnahen Radwege mit all ihren Besonderheiten gut.

Der ehemalige Geschäftsführer von „Activ Sports Schmallebenberg“ und „Wirbelsäulen-Forum Siegen GmbH“ hat umfangreiche Erfahrungen im Bereich des präventiven Fitness- und Gesundheitssports.

Als betrieblicher Gesundheitsmanager und Trainer des Programms

„Wege aus der Stressfalle“ engagiert er sich heute besonders in der Region Südwestfalen für gesundes Arbeiten und die Etablierung regional nachhaltiger Maßnahmen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Lernen Sie gemeinsam mit ihm die wunderschönen Radwege im Hochsauerland und im Wittgensteiner Land kennen und erfahren Sie, wie eine Tour mit dem E-Mountainbike Ihre Gesundheit fördern kann.



Teilnahmebedingungen

- Mindestalter 18 Jahre
- „Sportgesund“ (Empfehlung: vorab sportärztlicher Checkup)
- Eine Teilnahme ist nur mit einem E-Mountainbike möglich
- Es besteht Helmpflicht

Wetter

- Die Kurse finden bei fast jedem Wetter statt. Bei sehr widrigen Witterungsbedingungen kann der Kurs auch kurzfristig verschoben werden!

Ausrüstung & Kleidung

- Funktionstüchtiges E-Mountainbike und Helm (können ausgeliehen werden)
- Festes Schuhwerk & sportliche Outdoor-Bekleidung (auch zum Wechseln), sowie Regenkleidung
- Fahrradhandschuhe nach Bedarf