



"Schrauben und Treten" vom 08.09.bis 11.09.2011

Das Programm steht unter dem Motto Fahrrad- und Fahrtechnik für Anfänger. Hierbei gilt es Grundlagenwissen wie z.B. richtiges Bremsen oder Kurventechnik, Reifenwechsel, Kette nieten oder Schaltung einstellen praktisch durchzuführen. Die erlernte Fahrtechnik werden wir dann gemeinsam auf einer Tour trainieren. Maximal 8 Teilnehmer.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Fahrtechnik- Richtige Bremsen, Kurvenfahren, Fahrradbeherrschung, Auf- und Absteigen an Steilstücken, Angst verlieren.....

Fahrradtechnik- Reifen wechseln, Bremsbeläge wechseln, Bremse ausrichten, Schaltung einstellen, Kettenriss beheben, Steuersatz einstellen, Pflege des Rades nach Tour.

Der Preis beträgt pro Person incl. Fahr- und Fahrradtechnik, ein Kettenschloß, Guiding, Abendessen, 1,5 Stunden Lagunenbad etc. 129,00 Euro exclusive Übernachtung und Getränke.

Donnerstag:

Anreise bis 14:00 Uhr- 15:00 Uhr kleine Fahrtechnik - ca. 1,5 Std. 18:00 Uhr Abendessen.

Freitag:

9:30 bis 11:30- Fahrtechnik an der Schanze

14:30 bis 16:30 Fahrradtechnik 18:00 Uhr Abendessen

Samstag:

9:30 bis 11:30- Fahrtechnik auf Palettenparcour

14:00 bis 16:00- kleine technische Tour mit Wurzel, Treppen und und und. 18:00 Uhr Abendessen.

Unsere Übernachtungsempfehlung in Willingen und Usseln

www.landhaus-willingen.de

www.bikepension-schroeder.de

www.haus-gottenborn.de

Craftshop Willingen, Stryckweg 40, 34508 Willingen, FON: 05632 968572, www.tretrein.de

CRAFT
SHOP