



# Mountain-Guide / Touren

Modul I 2.5. - 5.5. 2024, Bad Goisern

Modul II 22. – 25.08. 2024, Saalbach

---

## Sicher und risikobewusst unterwegs mit Freunden\*Innen

Der Mountainbikesport hat in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung genommen - egal ob auf wurzeligen Trails, ausgeschilderten Forststraßen oder in Bike-Parks. Der Trend dieser temporeichen Sportart führt jedoch unweigerlich zu wachsenden Unfallzahlen. Für anhaltenden Spaß, Risikobewusstheit und Sicherheit auf den Trails und Touren gewinnt eine spezifische MTB-Ausbildung immer mehr an Bedeutung.

Die vorliegende Ausbildung richtet sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitglieder, welche gerne mit Natur-Freunden\*Innen biken. Angesprochen sind alle Interessenten\*Innen, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten.

Nach Abschluss dieses MTB-Moduls I ist der/die Teilnehmer\*In berechtigt am Abschlusskurs der MTB-Guide-Ausbildung teilzunehmen. Nach Absolvierung der Module I und II ist der MTB-Guide berechtigt, Rad- und MTB-Touren in der Ortsgruppe zu organisieren und durchzuführen.

E-MTBer\*Innen sind herzlich willkommen!

**Der Unterricht erfolgt in zwei – zeitlich voneinander getrennten - Modulen. Zum positiven Abschluss der Ausbildung müssen beide Module absolviert werden:**

**Modul I: 02. - 05.Mai.2024, Bad Goisern**

**Modul II: 22. - 25. August 2024, Saalbach**

## Ausbildungsinhalte

- Bike Know-How: Material & Ausrüstung/Bikeeinstellungen/Radcheck
- Techniktraining – Theorie und Praktische Übungen
- Tourenplanung
- Orientierung: Karte, Bussole, GPS und praktische Anwendung im Gelände
- Basics der Gruppenführung
- Ausgleichstraining – Dehnen und Kräftigen

Die praktische-methodische Ausbildung garantiert, dass du dich mit einer Gruppe sicher und umweltbewusst bewegen wirst, fahrtechnische Tipps vermitteln kannst und auch in Notsituationen (Unfall und dgl.) adäquat reagieren kannst!

## Teilnahmebedingungen & Anforderungen!

- Aktive Tätigkeit in einer Naturfreunde-Ortsgruppe
- Trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit, d.h. Kondition für 1000 hm
- Stabile Gesundheit
- Risikobewusste und sichere Fahrtechnik
- Basisausbildung „Erste Hilfe“

**Quartier:** **Modul I:** Hotel Goiserer Mühle - <https://www.hotel-goiserermuehle.at/de/>

**Modul II:** Hotel Vorderronach - <https://www.vorderronach.at/>

**Kursbeginn:** jeweils Do. 2.5.2023 bzw. 22.05.2024 - 18.00 Uhr im Quartier

**Kursende:** jeweils am Sonntag, ca. 15.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** max. 2 Gruppen à 8 Teilnehmer

**Kursleiter:** Peter Gebetsberger

**Trainer:** Martin Doleschal

### Benötigtes Material:

- Cross-Country-fähiges – gewartetes und funktionstüchtiges - MTB oder E-Bike
- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (incl. Allwetterbekleidung)
- Bike-Rucksack, Bikewerkzeug, Pumpe, Ersatzmaterial (Schlauch, Bremsbeläge, Kettenschloss,...)
- Gymnastikmatte für Ausgleichstraining
- Orientierungsmaterial: Planzeiger und Bussole (einfache Bussole ca. € 20,-)
- MTB-Alpinlehrplan ISBN: 978-3 – 7633-6105-2/\_4. vollständig überarbeitete Auflage 2023)
- Erste-Hilfe - Paket
- Das Kartenmaterial wird von uns zur Verfügung gestellt!

### Während der gesamten Ausbildungsdauer besteht Helm-, Brillen- und Handschuhpflicht!

**Preis** für ehrenamtliche Mitarbeiter\*Innen/Mitglieder\*Innen: € 480, – / € 884, –  
(DZ/HP, Betreuung durch MTB-Trainer, Kartenmaterial)

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB-Guide/Touren I & II – 24\_SP17 (bitte auch Termin und Teilnehmernamen angeben)

### Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online <https://akademie.naturfreunde.at/>.

### Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformation:** Mag. Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

**Organisation:** Moritz Zellinger – [moritz.zellinger@naturfreunde.at](mailto:moritz.zellinger@naturfreunde.at)

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Ausbildung.

**Dein Naturfreunde-MTB-Team**