

Mai
06.05.2024



MTB Training für Mädchen mit dem
RMSV Ehrenkirchen

FÜR
MÄDCHEN
1 Tag Mädels beim
Biken unter sich...

MTB Trail Training – GIRLS ONLY!

Ihr fahrt in der U 11/2 bis U15 und wollt gemeinsam mit anderen Mädchen an eurer Fahrtechnik arbeiten? Dann seid ihr genau richtig!

Wann?

06.05.2024, 17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Wo?

[Hexentrail, Horben bei Freiburg](#)

Der Start ist kurz unterhalb des Einstiegs am [Wanderparkplatz Luisenhöhe](#), damit sparen wir uns einige Höhenmeter und nutzen die Trainingszeit effektiv 😊

Trainingsende ist auf dem Parkplatz des [Sportplatz, Merzhausen](#)

Was ist geplant?

Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm geht es in kleinen Gruppen auf den Trail. Wir werden uns unterschiedliche Sektionen und Elemente anschauen und erarbeiten. Wir wollen gezielt mehr Sicherheit in Abfahrten, Anliegern, Wurzelpassagen usw. gewinnen.

Was braucht ihr?

Protektoren für Knie und Ellenbogen werden empfohlen.
Helm, Handschuhe und Getränke sind obligatorisch.

Anmeldungen bitte bis zum 28.04.23 mit Name, Alter, Vorerfahrung und Verein an:

danielsayer@rmsv-ehrenkirchen.de