



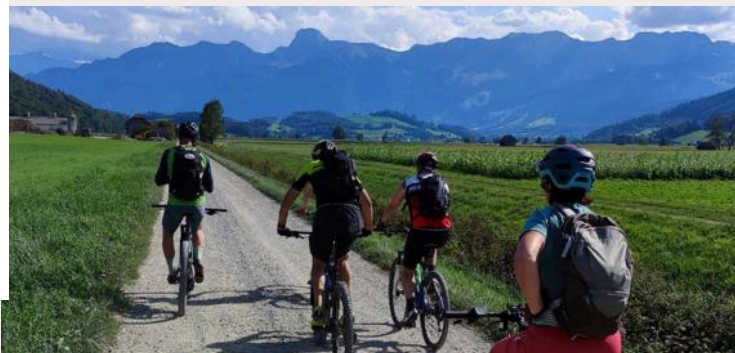
# Biketour mit Technikskills Level 1

Mountain-EMountainbike

Samstag 12. April 2025

9.30 -15.30 Uhr

Riggisberg



Du hast erst wenig Trailerfahrung und fühlst dich im Gelände noch unsicher. Dieser Kurs richtet sich an alle EinsteigerInnen oder WiedereinsteigerInnen. Wir zeigen dir die Grundlagen der Mountainbike-Fahrtechnik zu lernen oder sie zu verbessern. Du wirst dich danach sicherer fühlen und mehr Spass auf deiner nächsten Tour haben.

## Infos

### Kursinhalt

Auf einer Ausfahrt rund um Riggisberg werden folgende Technikskills gelernt und angewendet.

- Bike Einstellungen
- Grundpositionen auf dem Bike
- Grundlagen der Bremstechnik
- Hindernisse überwinden
- Berganfahren
- Vorder- und Hinterrad anheben auf dem Trail
- Anleitung und Tricks zur Bedienung deines Mountain- E-Mountainbikes
- Verhaltensregeln und Tipps zur Erhöhung der Sicherheit

### Ausrüstung

Servicegepflegtes Mountain- oder EMountainbike,  
Helm, Brille, Handschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Ersatzschlauch, Rucksack, Trinkflasche,  
Verpflegung für Zwischendurch.  
Mountainbikes können auch über uns gemietet werden

### Datum

Samstag 12. April 2025

### Zeit

10.00 - ca. 15.00 Uhr

### Treffpunkt

Gantrisch Bike und Sport, Grabenstrasse 3, 3132 Riggisberg  
Parkiermöglichkeit bei Coop Riggisberg

### Leitung

Stefan Ramseier, zert. Swiss Cycling Guide, 079 606 20 70

### Kosten

110.00 sFr. pro Person

Anmeldung bis 10. April 2025 via [info@balanceundbike.ch](mailto:info@balanceundbike.ch)

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

Annullierung durch den Teilnehmenden bis 1 Woche vor Anreise kostenfrei, ab 3 Tagen 50%, ab 1 Tag 100% der Kosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

### Anmeldung und weitere Infos:

**Balance und Bike GmbH**  
**Claudia + Stefan Ramseier**  
**[info@balanceundbike.ch](mailto:info@balanceundbike.ch)**  
**[WWW.BALANCEUNDBIKE.CH](http://www.balanceundbike.ch)**

**GANTRISCH**  
BIKE & SPORT



Balance und Bike GmbH ist Partner  
des Naturpark Gantrisch