



toni-hasler.ch  
sport coaching

Oftringen, 18. September 2008

## **Mountainbike Technik-Kurs für Triathleten!! mit unserem Spitzenbiker Silvano (ausgebildeter Bike-Instruktor)**

**Auch für Einsteiger und Radrennfahrer sinnvoll – Niveau wird angepasst – jetzt üben, in der Saison 2009 profitieren!**

### **Kursinhalt**

- Gleichgewicht im Gelände
- Kurventechnik
- Bremstechnik
- Auf- & Absteigen
- Downhill und Uphill
- Tricks und Kniffs

### **erforderliche Ausrüstung**

- intaktes Mountainbike
- Helm
- Handschuhe
- der Witterung angepasste Kleidung
- Versicherung Sache der TeilnehmerInnen

### **Kursdatum / Zeit**

Samstag 18.10.08  
Treffpunkt 10.00 Uhr Aerodynamic Shop, Parkweg 2, 4665 Oftringen  
Kurszeiten 10.15 bis ca. 14.00 Uhr

### **Kosten**

Fr. 65.-/Person  
Race Team und Vertragsathleten kostenlos