



BikeHow Ausbildung für Bergführer

Unsere BikeHow Guide-Ausbildung für staatlich geprüfte Bergführer geht diesen Herbst in die nächste Runde. Im Frühjahr haben bereits 12 Bergführer diese Ausbildung mit Markus Emprechtner und Paul Mair erfolgreich absolviert. Wir sind aber auch drauf gekommen, dass das Programm für 6 Ausbildungstage zu dicht ist und erweitern im Herbst deshalb auf 7 Tage.

Für alle jene Bergführer, die noch keine Bike spezifische Ausbildung haben, bieten wir daher im Herbst wieder einen Kurs in Tirol an. Teilnehmen können alle staatlich geprüften Berg- und Skiführer aus allen Österreichischen Bundesländern sowie dem benachbarten Ausland.



Inhalte der Ausbildung

Methodik, Didaktik, Moderation

- **Grundlagen der Kommunikation und Moderation von Übungen**
- **Grundkenntnisse über gruppendynamische Prozesse**
Motivation, falsche Zielvorstellung, Selbstüberschätzung, Konkurrenzdenken, Euphorie, ballistisches Handeln, persönliche Risikobereitschaft
- **Rangdynamik in Gruppen**
Führen und Leiten von Mountainbikegruppen im alpinen Umfeld: dynamisches Leiten, Focus auf Flow Erlebnis, Erhaltung der Kraft, Laune und Ausdauer der Gruppe
- **Aufbau von Mountainbiketouren, Mountainbikekursen**
Organisation von mehrtägigen Veranstaltungen

Bewegungs- und Trainingslehre, Fahrtechnik und Bewegungsökonomie

- **fahrtechnische Grundlagen bergauf und bergab**
dosiertes Bremsen, Notbremsung, Fahren auf verschiedenen Untergründen, Kurventechniken, Balance, Ausweichen vor Hindernissen, Bunny Hop
- **Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur**
- **Entwicklung der Fähigkeit, zielgerichtetes Training ausführen zu können**
motorische und koordinative Fähigkeiten fördern, Trainingsmethoden und Trainingsformen unterschiedliche Herangehensweise bei Kindern und Erwachsenen



Gerätekunde

- **technische Grundlagen moderner Mountainbikes**
Brems-, Schalt- und Fahrwerkssysteme, Grundlagen des Fahrwerkssetups für maximalen Fahrspaß und optimale Fahrwerkseffizienz
- **richtige Ausrüstung**
Helm, Schuhe, Bekleidung, Trinkrucksack, Protektoren
- **Bikesegmente und deren Ausprägung in der Biketechnik**
Bike und Hike, Alpencross / Tourenbiken, Freeride / Bikepark



Praktische Übungen

- **Alpine Gefahren bewerten**
Wetter und Wettergefahren, objektive Gefahren, Selbstüberschätzung, Kondition, Wegschwierigkeiten, Geschwindigkeit, Fahrfehler, Materialdefekte, andere Verkehrsteilnehmer, mangelnde oder fehlende PSA, ...
- **Unfallprävention / Risikomanagement**
Erste Hilfe bei Bikeunfällen, Beispiel „1. Hilfe Set Bike“
- **Tourenplanung und Orientierung**
Vorbereitung, Recherche und Besonderheiten einer Tour
Nutzung und Einbindung öffentlicher Verkehrsmittel und Fahrgemeinschaften
Zeitplanung, Wetter- und Kartenkunde, Fokus auf GPS (Überblick mit starkem Praxisbezug)
- **methodische Übungen**
Organisation und Durchführung von Mountainbike Touren, Fahrtechniktrainings, Alpenüberquerungen und Mountainbike Kursen
Betreuung von Kinder- und Jugendgruppen bei Mountainbike Touren und Fahrtechniktrainings (Logistik, Grenzen, Schwierigkeit)
Moderationsaufgaben, Vermittlungstechniken
dynamisches Leiten, Focus auf Flow Erlebnis, Erhaltung der Kraft, Laune und Ausdauer der Gruppe



Rechtliches & Versicherungsfragen

- **Anti-Doping und Vorbildfunktion des Sportlers**
- **Radfahren als umweltschonende Fortbewegungsart**
- **Alpine Gefahren und Risiken**
- **Haftungsfragen bei Mountainbiketouren**
 - Rahmenbedingungen in anderen Ländern
 - Sensibilisierung für Informationseinholung über Gesetzeslage in den österreichischen Bundesländern
 - Themenkomplex „Duldung“, Wegefriegabe durch Tourismusverbände
 - Problematik von Mountainbike Magazin Tourenvorschlägen (sind oft nicht legal)
- **Natur, Mensch und Bike**
 - Sensibilisierung für möglichst umweltschonende Fahrtechnik und Touren- bzw. Routenwahl → persönliche Haltung zum „Miteinander auf Wegen“ schulen
 - Berührungspunkte Wanderer, Mountainbiker, Wegehalter und Nutzergruppen
- **Best Practice: Kurzvorstellung „Mountainbike Modell Tirol“**
 - Vergleich und Abgleich mit anderen Bundesländer-Lösungen
- **Vertrider Ehrenkodex**
 - defensive Strategien und offenes Verhalten



Ausbildungstermine

Die Ausbildung erstreckt sich über **4 + 3 Tage inklusive abschließender Überprüfung der gelernten Inhalte.**

1. Teil Bike-Ausbildung für Bergführer: 10.-13. September 2018

Fahrtechnik: Eigenkönnen, Lehren; Materialkunde, Rechtliches, Bike spezifische Tourenplanung und Führung, dynamisches Führen mit GPS

2. Teil Bike-Ausbildung für Bergführer und Abschlussprüfung: 15.-17. Oktober 2018

Führen von Bikegruppen, Softskills, Gruppendynamik, von klassischem MTB über Bikepark bis E-Bike.

Praxis: Für einen positiven Abschluss der Ausbildung müssen **zwei Praxistage** nachgewiesen werden.

Zertifikat

Der Verein zur Förderung von Bildung und Sport stellt bei positivem Ausbildungsabschluß eine Teilnahmebestätigung aus.

Ort der Ausbildung:

Raum Innsbruck. Treffpunkte werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Kosten und Anmeldung

Teilnahmevoraussetzung:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer

Teilnahmegebühr:

EUR 580,- für 4 + 3 Tage Ausbildung inkl. Überprüfung und Zertifikat

Nicht enthalten sind die Kosten für Bergbahntickets, Unterkunft, Verpflegung, Fahrt.

Ausbildner:

Markus Emprechtinger, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Bike-Ausbildner, Bike-Guide, BikeHow-Headguide

Paul Mair, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Bike-Ausbildner, Bike-Guide

Anmeldung:

Irene Walser, BikeHow Projektleitung

Email: irene@bikehow.info

Tel. 0699 / 11673129