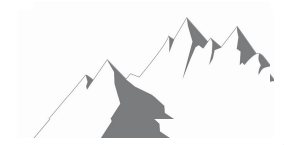




**Bikeausbildung für Bergsportführer**



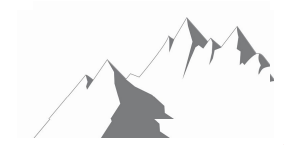
# **Bikeausbildung für Bergsportführer**

Unsere Bikeausbildung für Bergsportführer geht im Frühjahr 2020 in die nächste Runde.

Eingeladen sind Bergführer, Bergwanderführer, sowie Canyoningführer.  
aus allen österreichischen Bundesländern sowie dem benachbarten Ausland.

Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit unseren Bergführerkollegen und Bike-Spezialisten  
Markus Emprechtlinger und Paul Mair statt.

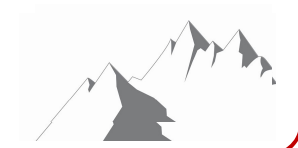
Wir freuen uns auf Euer kommen



# 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



# Inhalte der Ausbildung

## 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

## Disziplinen des Mountainbikesport

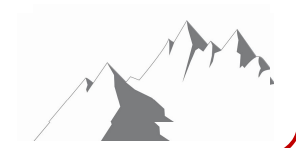
- **Bikesegmente und deren Ausprägung in der Biketechnik**  
Bike und Hike, Alpencross / Tourenbiken, Freeride / Bikepark



# Inhalte der Ausbildung

## 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



# Inhalte der Ausbildung

## 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 **3 + 4 Tage inklusive abschließender Überprüfung der gelernten Inhalte.**

### 1. Teil Bike-Ausbildung für Bergführer:

**25. – 27. Mai 2020**

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

### 2. Teil Bike-Ausbildung für Bergführer und Abschlussprüfung:

**11. – 14. Juni 2020**

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

### Praxis :

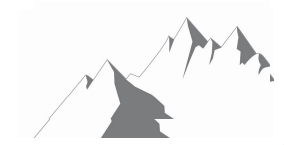
Für einen positiven Abschluss der Ausbildung müssen **zwei Praxistage** nachgewiesen werden.

### Zertifikat:

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

### Ort der Ausbildung:

Raum Innsbruck und Tiroler Oberland. Treffpunkte werden rechtzeitig bekannt gegeben.



# Kosten und Anmeldung

### Teilnahmevoraussetzung:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, geprüfter Wanderführer, geprüfter Canyonführer

### Teilnahmegebühr:

**EUR 580,-** für 3 + 4 Tage Ausbildung inkl. Überprüfung und Teilnahmebestätigung für Versicherungsabschluß  
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

### Anmeldungen an Klaus Kranebitter

Email:

[klaus@bikehow.info](mailto:klaus@bikehow.info)

Telefonnummer:

+43-(0)650-2248432