



Am 03.05.2014 fand zusammen mit dem Kooperationspartner Rhön-Trails ein Mountainbike-Fahrtechniktraining am Fuße des Kreuzbergs statt. Vier tapfere Biker aus dem Grabfeld versuchten, trotz der Rhöner Kälte, unter Anleitung von Andi Rohe ihre Fahrtechnik zu verbessern. Bevor es auf eine ausgiebige Erkundungstour entlang des Kreuzbergs ging stand vorab das Grundlagentraining auf dem Programm. Eifrig wurden die Bereiche Fahrradcheck, Fahrwerkseinstellung, Grundposition, Gleichgewicht, Brems- und Kurventechnik sowie Überwindung von kleinen Hindernissen geübt. Durch die professionelle Anleitung von Andi waren in kurzer Zeit alle Teilnehmer in der Lage die Anweisungen und Tipps in der Praxis umzusetzen. Gegen Mittag begann dann die Übungstour mit dem Aufstieg zum Kreuzberg. Entlang der Sprungschanzen begann der steile Aufstieg zum Kreuzberg. Die Kälte des Morgens war bei der Fahrt über Wald- und Forstwege schnell vergessen. Neben Fahrtechnik war nun auch Kondition und Muskelkraft gefragt. In zahlreichen Trails konnte das Gelernte sofort geübt und mit unterschiedlichem Erfolg umgesetzt werden. Nach einer kurzen Einkehr im Neustädter Haus wurde zum Abschluss des Trainings der Flow-Trail unter die Stollen genommen. Während der Abfahrt gab es ausreichend Anschauungsunterricht. Die lokalen „Downhillprofis“ zeigten wie man die Strecke nach sehr viel Übung richtig bewältigt. Am Ende eines abwechslungsreichen Tages waren sich alle einig, dass es im nächsten Jahr einen Folgekurs geben soll. Jetzt gilt es den Rest der Saison zu nutzen und das Gelernte für eine bessere Biketechnik zu nutzen. Unser Dank geht an Andi, der uns mit Geduld und absoluter Kompetenz durch den Tag begleitete. Er wird auch weiterhin dem Grabfeld-Tourismus Team als Kooperationspartner (Mountainbike) in der Rhön zur Verfügung stehen.

Danke Andi oder gemäß deinem Slogan

"rock the hills - train your skills"



