

## **Fahrsicherheitstraining für Bio- und E Biker**

Mit Sicherheit Fahrspaß erleben!

Zielgruppe sind FahrerInnen die ihre Fahrsicherheit auf befestigten Wegen verbessern möchten und an Fahrtechnik Interessierte. Die TeilnehmerInnen werden in angemessenen Schritten in praktische Übungen eingeführt und dabei individuell unterstützt. Das Sicherheitstraining kann mit allen Arten von Fahrrädern besucht werden.



Inhalte:

- Fahrrad Sicherheitscheck
- als aktiver Fahrer auf dem Rad, nicht als Passagier ...
- zentrale Grundposition auf dem Fahrrad
- Bewegungsmöglichkeiten auf dem Fahrrad erweitern
- richtige Position von Bremsgriffen und Sattel
- sicheres Fahren über Hindernissen (Ast, Bordstein ...)
- Kurven fahren, insbesondere auf engem Raum
- Bremstechnik und starkes Bremsen mit Vorder- und Hinterradbremse
- eigene Themen und Fragen können gerne eingebracht und besprochen werden

Organisation:

- Datum: Sonntag, 3. Mai / 31. Mai
- Beginn: 14:00 Uhr
- Dauer: vier Stunden
- Alter: 40 – 111 Jahre
- Ort: Siegen, oberes Parkdeck des Dornseifer Frischemarktes – Leimbachstraße, beim Straßenverkehrsamt (bei regnerischem Wetter findet der Kurs auf dem überdachten Teil des Parkdecks statt).
- Teilnehmerzahl: vier bis max. 10 Personen
- Ausrüstung: Helm ist Pflicht, wenn möglich Werkzeug zum Einstellen von Sattel und Bremsgriffen
- An einigen Passagen werden gezielt Handyaufnahmen genutzt, um die Fahrtechnik und den Lernfortschritt zu verdeutlichen (Aufnahmen werden auf Wunsch der Gruppe zur Verfügung gestellt und im Anschluss an das Training gelöscht).
- Der Kurs findet im Freien statt.
- Kursgebühr: 20 € / 10 € Ermäßigung für Mitglieder
- Material- und Personenschäden sind nicht über dieses Fahrsicherheitstraining versichert.
- Bitte Selbstverpflegung für den Kurs mitbringen.
- Trainer: Johannes Lang, Assistent Karl-Heinz Dentler
- Anmeldung: bitte per e-Mail an Karl-Heinz Dentler, [karl-heinz.dentler@dav-siegerland.de](mailto:karl-heinz.dentler@dav-siegerland.de)  
- jede Anmeldung wird per e-Mail bestätigt
- Rückfragen gerne auch per Tel. 0176 8437 1073