

# ENDUROTRAINING WARCHING

„Übung macht den Meister“: Unsere Enduro Trainings bieten wir für alle **Leistungsniveaus** an. Fahren, Ausprobieren, Fahrsituationen üben und beherrschen lernen, das geht am Besten mit erfahrenen **Instruktoren** und auf losem Untergrund mit einer Enduro! Dabei werden Vorurteile - das lern' ich nie - und teilweise auch Ängste - da fall' ich hundertprozentig um - im **Handumdrehen** abgebaut.

Das **Geheimnis** liegt einfach darin, sich selbst Zeit zu lassen und aus den eigenen Fehlern - die übrigens jeder nun mal macht - zu lernen. Bei unserem Lehrgang beginnen wir mit Aufwärm- und Balanceübungen und steigern uns, dem **Niveau** der Gruppe entsprechend. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie schon Enduro-Erfahrung mitbringen oder Ihre ersten Meter abseits des Asphalt noch vor sich haben. Gleiches gilt auch für Ihren fahrbaren Untersatz: Egal ob superleichte **Sportenduro** oder großes **Adventurebike**, Sie finden die passende Übungsgruppe. Wir nehmen uns während des Lehrgangs genügend Zeit, Ihre persönlichen Stärken und Schwächen zu erkennen und das Übungsprogramm dementsprechend zu variieren. Zu Beginn des Lehrgangs teilen Sie sich nach **Selbsteinschätzung** einer Gruppe zu, die in der Regel aus maximal zehn Teilnehmern besteht. Sollten Sie sich im Laufe des Trainings unter- oder überfordert fühlen, besteht natürlich die Möglichkeit in eine andere Gruppe zu wechseln.

## PROGRAMM

Begrüßung der Teilnehmer(innen), Vorstellung der Instruktoen, Erläuterung des Trainingsablaufes Gruppeneinteilung, Trainingsblock I, Mittagspause, Trainingsblock II, Abschlussbesprechung in der Gruppe, Verabschiedung der Teilnehmer(innen).

## INHALTE

### 1. Basics zum Enduro Fahren

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1.1. Bekleidung                | Helm, Handschuhe, Stiefel, etc.         |
| 1.2. Sicherheit                | Verhalten auf dem Gelände               |
| 1.3. Einstellung des Motorrads | Lenker, Hebel, Luftdruck, Dämpfer, etc. |

### 2. Warm up

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 2.1. Führen des Motorrads im 1. Gang | linke und rechte Seite, bergauf und -ab |
| 2.2. Stehendes Fahren                | richtige Körperhaltung                  |

### 3. Grundfahrübungen

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 3.1. Slalomfahren   | sitzend und stehend                 |
| 3.2. Kreisfahren    | Fahren bis zum Lenkansschlag        |
| 3.3. Langsamfahren  | evtl. „Stop and Go“ nach Fahrkönnen |
| 3.4. Bremsübungen   | Blockieren Hinterrad/Vorderrad etc. |
| 3.5. Beschleunigung | Durchdrehen des Hinterrades         |

### 4. Fahrübungen

- |   |  |
|---|--|
| 4.1. Überfahren von Hindernissen                                  |  |
| 4.1.1. Einfache Hindernisse                                       | Europalette, kleiner Baumstamm                   |
| 4.1.2. Hindernisse in Serie                                       | „Waschbretteffekt“                               |
| 4.1.3. größere Hindernisse  | zusammengestellt oder nach örtlichen Gegebenheit |
| 4.2. Befahren von Steigungen                                      |  |
| 4.2.1. Kontrolliertes An- und Einfahren in einen Hang             |  |
| 4.2.2. Einschätzen und Befahren der Steigungsstrecke              |  |
| 4.2.3. Bergung des Motorrads aus dem Hang/Rückwärtsrollen im Hang |  |
| 4.2.4. Kontrolliertes Anhalten nach der Auffahrt                  |  |
| 4.2.5. Anfahren in einer Steigung                                 |  |
| 4.3. Befahren von Gefällstrecken                                  |  |
| 4.3.1. Einfahren in einen Abhang                                  |  |
| 4.3.2. Fahrtechnik in der Gefällstrecke                           |  |
| 4.3.3. Bremsen und Anhalten im Hang                               |  |



#### 4.4. Schräghangfahrten

#### **5. Kurventechnik**

- 5.1. Kurvenstile: Drücken, Legen, Hanging-Off
- 5.2. Blickführung
- 5.3. Anlieger: Beinposition
- 5.4. Anfahrt mit Bremsphase
- 5.5. Richtungswechsel
- 5.6. Abfahrt mit Beschleunigung
- 5.7. Driften

#### **6. Sprünge**

- 6.1. Sprung schlucken
- 6.2. Absprung im Sitzen
- 6.3. Landung
- 6.4. Mehrfachspünge/Table
- 6.5. Drops
- 6.6. Korrekturen in der Luft

#### **7. Befahren des Parcours**

- 7.1. Kombinieren von Grundfahrübungen
- 7.2. Zusammenstellung eines Parcours zur Verbesserung/Vertiefung der erlernten Fahrtechniken
- 7.3. Runden fahren

Die Gewichtung der einzelnen Fahrübungen ändert sich situativ nach Fahrkönnen und Kondition der Teilnehmer(innen) während des Trainingsprogramms.

**Änderungen vorbehalten.**

#### **VERANSTALTUNGSORT**

Endurogerecht präparierte Moto-Cross-Strecke in Warching bei Donauwörth, ca. 50 Kilometer nördlich von Augsburg. Eine Anfahrtsbeschreibung wird mit der Buchungsbestätigung verschickt. Die Anfahrten sind ausgefeilt. Für alle Fälle: N 48° 50' 29,2" O 10° 55' 15,7"

#### **LEHRGANGSZEITEN**

9 bis 12 und 13 bis 17 Uhr

#### **BEKLEIDUNG**

Komplette Enduro-Schutzkleidung. Wir empfehlen Enduro-Stiefel, -Hose und -Jacke mit Ellenbogen- oder Brustpanzer, Knieschützer aus Hartplastik, Endurohelm, Brille mit splitterfester Scheibe

#### **ESSEN**

Wir werden für Verpflegung am Freitagmittag zu zivilen Preisen sorgen. In Warching wird uns, wie in den vergangenen Jahren, der Vereinskoch Klaus ein leckeres Mittagessen bereithalten.

#### **LEISTUNGEN**

Enduro-Lehr- und Trainingsveranstaltung in verschiedenen Leistungsgruppen auf endurogerecht geschobener Moto-Cross-Strecke, Campingmöglichkeit, Dusch- und Waschgelegenheit, Toiletten, Servicefahrzeug, technischer Support.

#### **NICHT ENTHALTEN**

Benzin, Getränke, Mittagessen.

#### **TERMINE**

Warching 1: 26.04.2019

Warching 2: 16.08.2019

#### **PREIS**

1-tägiges Enduro Training: € 119

Mietmotorrad Yamaha WR 250 R: € 95

