

Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Mit Anmeldung durch Teilnehmer/-in und bestätigter Kursanmeldung durch den ADFC ist ein Schulungsvertrag abgeschlossen.

Bezahlung:

Die Bezahlung des Teilnahmebetrages erfolgt in bar am Veranstaltungsort.

Rücktritt von einem Schulungskurs:

Erfolgt der Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn, erstatten wir 50% des Teilnahmebetrages. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen zum Kurs wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Risiken:

Der/die Teilnehmer/-in ist sich bewusst, dass die Sorgfalt des ADFC bei der Erfüllung von Verkehrssicherungspflichten hinsichtlich der Sicherheit des Trainingsgeländes sich billigerweise nur auf vorhersehbare Risiken erstrecken kann. Sie/Er akzeptiert daher, dass der ADFC nicht verpflichtet ist, Maßnahmen zu ergreifen, die nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zu der Wahrscheinlichkeit und dem Ausmaß eines etwaigen Schadens stehen.

Haftungsbeschränkung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Schadenersatzansprüche gegen den ADFC, gleich aus welchem Rechtsgrunde, bestehen nur, soweit dem ADFC Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fallen. Von dem Haftungsausschluss ausgenommen sind Schadenersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit und Schadenersatzansprüche aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch den ADFC.

Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Vertragsziels notwendig ist. Für diese Schäden haftet der ADFC bei Schäden, die nicht Personenschäden sind und die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, mit maximal 4.000,00 € je Teilnehmer; bei Personenschäden mit maximal 75.000,00 €. Der vorstehende Haftungsausschluss gilt auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des ADFC, sofern der Teilnehmer Ansprüche gegen diese geltend macht.

Termine

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen von mindestens 4 bis maximal 10 Personen und bei trockenem Wetter statt.

Bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt.

Fahrtraining E-Bike (Pedelec 25 km/h)

Donnerstag 7. April 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag 6. Mai 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

E-Bike Übungsfahrten – siehe Sommerprogramm

Fahrsicherheitstraining Grundkurs

Samstag 23. April 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag 27. Mai 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag 29. Juli 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Samstag 20. August 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Fahrsicherheitstraining Aufbaukurs Schotter

Samstag 30. April 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag 3. Juni 2022 – 13:00 – 16:00 Uhr

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

(Vorname, Name, Straße, PLZ Ort, Telefon und/oder Email)

- mittels Email an kontakt(at)adfc-ffb.de
- per Telefon (auf AB) 08141 535418
- per Einwurf in den Briefkasten der ADFC Geschäftsstelle
FFB Schöngesinger Str. 22 Rückgebäude,
Eingang am Durchgang zum Viehmarktplatz

Teilnahmegebühr bitte in bar am Veranstaltungsort

Nichtmitglieder: € 30

ADFC Mitglieder: € 15

Treffpunkt und Trainingsgelände:

Ehemaliges Gelände der Stockschützen FFB in Fürstenfeldbruck an der Klosterstraße, nahe Heubrücke, südlich der Amper.



Fahr sicher und souverän mit Fahrrad oder E-Bike (Pedelec)

Kursübersicht

Was erwartet Dich?

Unser Ziel ist es, Dir mittels theoretischer Erläuterungen und praktischen Übungen, ein sicheres Verhalten auf und mit Deinem Fahrrad zu vermitteln.

Geeignet für Radlerinnen und Radler ab 14 Jahren bis ins hohe Alter.

Dies ist kein sportlich orientiertes Fahrtraining!

Für alle, die mit E-Bike (Pedelec bis 25km/h) unterwegs sind, empfohlen!

In 4 Bausteinen widmen wir uns diesen Themen

Schalten und Antrieb

Was hat es mit Schaltung und Trittfrequenz auf sich?
Was ist dabei mit E-Bikes zudem in Betracht zu ziehen?
Sicheres Anfahren und vorausschauendes Anhalten.

Besser in Balance bleiben

Auch bei langsamer Fahrt das Gleichgewicht halten.
Sichere Körperhaltung auf dem Fahrrad, gerade wenn es einmal ungemütlich werden könnte.
Sicher Abbiegen und Handzeichen geben.

Optimierter Umgang mit den Bremsen

Wie verteilen sich die Bremskräfte zwischen Vorder- und Hinterrad-Bremse.

Auf was sollte beim Bremsen geachtet werden.
Langsames herantasten mit Bremsübungen an eine sichere Notbremsung ohne „Absturz“.

Sicher um die Kurve

Wie sollen Blickführung, Körperhaltung und Fahrrad zusammenspielen, wenn es um die Kurve geht?

Behutsame Umsetzung im Übungsparkour

- flüssig eine 8 zu fahren
- auch mal eng um eine Kurve
- locker durch einen Slalom

Abschlussgespräch:

Wie hast Du Dich gefühlt?

Wirst Du etwas davon in den Fahrrad Alltag einfließen lassen?

Was sollten wir verbessern?



Hinweise:

Du solltest in der Lage sein, auf Basis der bereits vorhandenen Fahrerfahrung, die Schulungszeit von 180 Minuten mit Freude zu bewältigen.

Für eine erfolgreiche Teilnahme benötigst Du folgende

Ausrüstung:

- Ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder E-Bike (Pedelec) mit zwei gut funktionierenden Felgen- oder Scheibenbremsen.
- Einen gut sitzenden Fahrradhelm.
- Dem Wetter angepasste Kleidung, in der Du Dich gut und bequem bewegen kannst.
- Bei angekündigter Änderung der Witterung schadet es nicht eine Regenjacke dabei zu haben.
- Feste, fahradgeeignete Schuhe, die auf Fahrradpedalen Halt bieten.
- Eeventuell Handschuhe und Sonnenbrille.
- Bring zum Training ausreichend Getränke und evtl. Proviant mit, damit Du konzentriert bleiben kannst.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Jedoch gehst Du bei den Übungen kein Risiko ein, da Du nur das machst, was Du Dir tatsächlich zutraust. Wir Trainer*innen bieten dazu individuelle Hilfestellungen.

Mit wem hast Du es dabei zu tun?

Wir ehrenamtlich tätige FahrSicherheitsTrainer*innen wurden alle durch den ADFC ausgebildet und trainiert, sind langjährige Mitglieder im ADFC, Tourenleiter und haben schon viele Kilometer auf dem Fahrrad in der Stadt, auf dem Land, auf Asphalt, Wirtschaftswegen oder auf Mountainbike-Strecken zurückgelegt.

Wir freuen uns Dich bei einem unserer Angebote kennenzulernen.

Veranstalter:
ADFC Fürstenfeldbruck

Schöngesinger Str. 22, 82256 Fürstenfeldbruck

Tel.: 08141 5355418

E-mail: kontakt@adfc-ffb.de

Internet: www.adfc-ffb.de

Kurs Fahrsicherheitstraining Grundkurs

Auf dem Übungsgelände widmen wir uns bei allen Bausteinen auf asphaltiertem Untergrund:

- Schalten und Antrieb
- Besser in Balance bleiben
- Optimierter Umgang mit den Bremsen
- Sicher um die Kurve

Kurs Fahrsicherheitstraining Aufbaukurs Schotter

Unser Ziel ist es, Dir mittels praktischer Übungen ein sicheres und souveränes Fahren auf einem Untergrund zu ermöglichen, der nicht asphaltiert ist und der stellenweise mit Schotter (kleine bis mittlere Steinchen) bedeckt ist.

Mit der erworbenen Sicherheit aus dem Grundkurs wiederholen wir die wesentlichen Bausteine Schritt für Schritt auf Schotter.

- Basis Fahrtechniken wiederholen und einüben, zunächst noch auf asphaltiertem Untergrund
- Umsetzung nun auf Schotter
 - Auf ebener und leicht abfallender Strecke das Eingebühte behutsam umsetzen und dabei sicherer werden.
 - Das Erarbeitete auf einer längeren Schotterstrecke bergab und bergauf festigen.

Während des gesamten Ablaufs führst Du nur die Übungen aus, die Du Dir auch zutraust. In der Regel haben wir genug Zeit, dass Du Deine Fähigkeiten Schritt für Schritt erweiterst und dabei die Angst verlierst zu stürzen oder Unsicherheit entsteht.

Kurs Fahrtraining E-Bike (Pedelec 25 km/h)

Unser Ziel ist es, den Umgang mit dem Pedelec einzuüben, hin zu mehr Fahrsicherheit mit Vorausschau und angepasster Geschwindigkeit.

Aufzeigen und Erläutern von optimalem Verhalten mit anschließenden Übungen von aufeinander aufbauenden Bausteinen. Dabei wird auf wenig befahrenen Streckenabschnitten bergauf und bergab das Erlernte verfeinert.

- Theoretische Einführung - Schalten und Antrieb
 - Was hat es mit Schaltung und Trittfrequenz auf sich?
 - Was kann der e-Zusatzantrieb und wie kann man ihn optimal einsetzen?
 - Wie nutzt man die Schiebehilfe?
- Fahrübungen auf dem Trainingsgelände einschließlich optimierter Umgang mit den Bremsen
- Fahrübungen auf öffentlicher Strecke
 - Entspannt und leichtgängig auch bergauf