

## Rother Wissen & Praxis

Matthias Laar, Antje Bornhak, Norman Bielig

# Alpin-Lehrplan 7 Mountainbiken

Technik – Taktik – Training

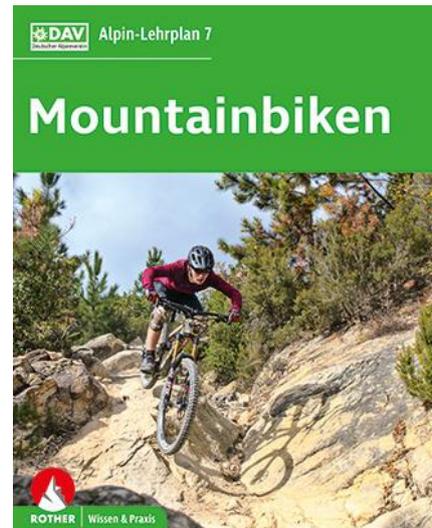
4., vollständig überarbeitete Auflage 2023

248 Seiten mit 250 Fotos und Grafiken

Format 16,7 x 22,0 cm, gebunden

ISBN 978-3-7633-6105-2

Preis: € 29,90 (D) € 30,80 (A) SFr 41,90



Mountainbiken boomt und wird – nicht zuletzt dank E-Bikes – immer noch beliebter! Umso wichtiger ist es, dass Biker ihren Sport sicher, kompetent und rücksichtsvoll ausüben. Für ein nachhaltiges Radfahren in den Bergen braucht es mündige Sportler, die in der Lage sind, die vielen Dimensionen des Mountainbikens zu berücksichtigen. Der »Alpin-Lehrplan 7: Mountainbiken« vermittelt das nötige Knowhow für erlebnisreiche, aber auch sichere Biketouren. Zielgruppe sind sowohl MTB-Einsteiger als auch fortgeschrittene Biker.

Der »Alpin-Lehrplan Mountainbiken« befasst sich mit Themen wie Material und Ausrüstung, Training, Tourenplanung, Orientierung, Fahrtechnik, Erste Hilfe, Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit. Insbesondere Risikomanagement ist ein wichtiges Thema. Außerdem liefert der Lehrplan Tipps für Familien, für »Kids on Bike« sowie Bike & Hike.

Der »Alpin-Lehrplan Mountainbiken« ist die offizielle Ausbildungsschrift des Deutschen Alpenvereines (DAV). Dieser methodisch-didaktische Teil des Lehrplans richtet sich an MTB-Fahrtechniktrainer und Bike-Guides. Auch für privat geleitete bzw. informelle MTB-Gruppen sind die Inhalte relevant. Im Zuge der Neukonzeption der MTB-Ausbildung des DAV erfuhr diese Neuauflage des Alpin-Lehrplans eine völlige Überarbeitung der Kapitel Fahrtechnikunterricht und Führen und Leiten von Mountainbikegruppen. Überarbeitet und erweitert wurden auch die Bereiche Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit, Gruppenprozesse, Risikomanagement, motorisches Lernen, Bewegungsbeobachtung und -beurteilung und noch vieles mehr.

Der »Alpin-Lehrplan Mountainbiken« mit dem Deutschen Alpenverein als Herausgeber ist seit 2006 im deutschsprachigen Bereich inhaltlich einzigartig. Er ist ein Standardwerk in der Fahrtechniktrainer- und Bike-Guide Ausbildung.

## Die Alpin-Lehrpläne des Deutschen Alpenvereins

Die offiziellen Alpin-Lehrpläne des Deutschen Alpenvereins (DAV) wenden sich nicht nur an Ausbilder, sondern vor allem an Bergsportler selbst. Sie sind nach neuesten didaktischen Erkenntnissen erarbeitet und besonders praxisorientiert aufgebaut. In anschaulicher Aufmachung vermitteln sie – neben dem speziellen Know-how zur jeweiligen Bergsportdisziplin – die Vielseitigkeit und den Erlebniswert des Alpinismus.

## Weitere Informationen und Bildmaterial:

Rother Bergverlag, Presse und Marketing: Bettina Löneke, Keltenring 17, D – 82041 Oberhaching  
Tel. +49 / 89 / 60 86 69 – 23, Fax: +49 / 89 / 60 86 69 – 69, loeneke@rother.de, www.rother.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!**