



## **P-Seminars**

### **Mountainbiken im alpinen Gelände (z.B. Dolomiten)**

Mit dem Mountainbike eine Alpenregion erkunden, das ist das zentrale Ziel des P-Seminars „Mountainbiken im alpinen Gelände“. Ihr sollt das Projekt möglichst selbst in die Hand nehmen und eigene Entscheidungen treffen: Von der Wahl der Region, über die Suche geeigneter Unterkünfte bis hin zur Streckenführung: alles muss in der Gruppe abgestimmt und geplant werden. Durch eine effektive Vorbereitung, der Verbesserung des eigenen Fahrkönnens und der eigenen Kondition wird die Unternehmung zu einem sicher einmaligen Ereignis!

#### **Zielsetzung des Projektes:**

- Erwerb einer soliden Fahrtechnik auf dem MTB
- Kenntnisse über den alpinen Raum (Natur und Kultur auf der Strecke)
- Routen- und Belastungsplanung (Etappenlängen, -ziele) anhand Karte und Höhenprofil
- Kenntnisse über Wartungs- und Pflegearbeiten am MTB
- Erleben einer ökologisch sinnvollen Freizeitbeschäftigung mit hoher Gesundheitswirkung

#### **Programm: 11/1 u. 11/2**

- Grundsätzliche Entscheidungsfindung über die Zielregion
- Aufbau der allgemeinen und speziellen Leistungsfähigkeit (Kraft u. Ausdauer, Fahrtechnik)
- Beschäftigung mit der Technik des MTB (Kurzlehrgang, Workshops)
- Finanzplanung (An- u. Rückreise, Quartiere, Verpflegung)
- Sponsoring

**Juli 2022: 6-7 Tage 'Bikeadventure' (Im Zeitraum der Abfahrten!)**



#### **Programm 12/1**

- Auswertung und Dokumentation der Tour (Präsentation, Roadbook, Bildband ...)