BERICHTHEFT

1. MTB-KURS

25.-29.AUGUST 2016
IM SCHÖNAU AM KÖNIGSEE

INHALT

- DIE GUIDE
- VORGESCHICHTE
- IDEE
- VORBEREITUNG
- DIE TEILNEHMERN
- 2 TAGE KURS
- SONNTAGSAUSFLUG
- ERZÄHLUNGEN
- DANKSAGUNG

GUIDE - DAVID HERB

Seit Geburt habe ich mich schon für solche Fahrrad interessiert. Aber früher gab es kein Internet und ich war nur in gehörlosen Vereinen aktiv. Und die haben nur typische Sporte wie Tennis, Fußball, Ski, Basketball und so weiter in der Angebot. Alle Angeboten habe ich nicht so angesprochen gefühlt. Bis heute fahre ich noch GoKart. Aber Mountainbike hat mich schon lange Zeit irgendwie angespornt. Erst ab April 2013 kaufte ich erste Mountainbike, mir war dicke Reifen, Vollfederung und gute Bike ausschlagend. Inhalt war mir völlig wurscht. Erst als ich MTB gekauft habe, fuhr ich sofort nach Hause (ca. 30km weit) mit großer Freude. Paar Tage später fuhr ich viel herum, immer weiter weg. In kurze Zeit kaufte ich Navigationsgerät. Erst da geht mit meinem MTB stark bergauf: Ich war dann sehr viel mit meinem Mountainbike unterwegs. Ich glaubte aber, dass die Potential an MTB noch viel mehr gibt. Daher erkundigte ich mich nach Internet wie Youtube und Vereinen. Bis ich MTB-Club München früher mehrmals wieder gefunden habe. Ich traute früher aber nicht zu dem Verein anzufragen, weil es nur einzige Verein war? Eigentlich müsste viele Vereinen im München sein. Aber nein. Also besuchte ich Verein bei Mittwochstraining und war dort sehr angetan und war auch seitdem sehr aktiv dort. Dort lernte ich noch viele mehr Interssante und Probleme (z.b. knifflige Trails, wie kann man fahren) kennen. Später bin ich dann Mitglied im Verein MTB Club München. Früher radele ich meist allein mit meinem MTB. Die knifflige Trails wie S2 oder so könnte ich durch aktive Teilnahme an MTB Club München anlernen bzw. viel besser beherrschen. Durch Facebook-Kontakte und Szenen außerhalb meiner Umgebung könnte ich das Technik noch viel schneller anwenden. Und meine Freude an MTB ist einfach unbegrenzt.

GUIDE - LEON BAUMGÄRTNER

In meiner Kindheit im Alter von 3 Jahren hab ich das Fahrradfahren angefangen zu lernen. Dadurch wurde es immer mehr im Zusammenhang mit Fahrrad. Zuerst war ich in einem Verein für Rennrad Rennen. Das habe ich eine Zeit lang gemacht und irgendwann hatte mein ehemaliger Trainer keine Zeit mehr zum Trainieren und es war mir auch zu langweilig. Da hab ich Rennrad fahren aufgegeben. Dann wurde es Zeit mit Mountainbike anzufangen und es hat mich stark beherrscht. Es ist nicht nur aus dem Grund mit dem Trainer und der Langeweile. Es hat auch noch einen anderen Grund, von klein auf bin ich schon immer in der Natur draußen abenteuerlich mit dem Wohnmobil unterwegs mit meiner Eltern. Auch irgendwie dadurch hat es mit Mountainbike angefangen. Man kann nicht genau sagen wann ich angefangen habe. Aber Hauptsache ich habe angefangen und bereue es nie! Dann hatte ich mein erstes MTB und habe viele Touren alleine gemacht. Da trainierte ich viel selbstständig. Das ganze Training und Technik kamen von Filmen (YouTube), Zeitschriften und anderen MTB-Biker. Da habe ich meine Erfahrungen gesammelt und ausgebessert. Ich wollte nie aufhören mit biken und war anfangs ein All-Mountain Biker (S1-S2). Aus dieser Zeit wurde es zu einem Enduro-Biker mit schwierige extreme kniffige Trails von S1 bis S4. Das hat mir am meisten motiviertet das Risiko einzugehen. Dadurch konnte ich mich stark verbessern mit dem Enduro-Bike. Das war eine Zeit lang, wo ich immer nur alleine Touren geplant habe und gebiken bin. Ab 2015 hab ich David Herb kennengelernt und waren dann nur noch zusammen unterwegs bis heute. Da war ich nur noch selten alleine unterwegs auf MTB-Touren. Das hat mich sehr gefreut David kennenzulernen, der im gleichen Still ist wie ich und um Meinungen auszutauschen. Da waren wir auf die Idee zusammen den ersten offizielle MTB-Kurs zu gründen.

VORGESCHICHTE

Schon lange Zeit fahre ich sehr aktiv mit dem MTB. Dabei fällt mir auf, dass zur Zeit noch keine offizielle gehörlosen Guide oder Trainer mit Gebärdensprache für MTB gibt. Sehr viele Möglichkeiten war mir am Anfang nicht bekannt. Durch regelmäßige Aktivitäten erweitert sich meine Erfahrungen.

Und da bis dahin noch kein Verein oder ähnlich gibt um Gleichgesinnte zu finden, bleibt viele unter "versteckt" bzw. in kleinere Gruppe gesplittert. Die meisten fahren dann allein mit MTB und trauen manchmal nicht zu nächste Techniklevel zu meistern.

Ganz allein auf Winter-Transalp (2015)

MTB bietet sehr viele Möglichkeiten: Singletrail, Downhill, Touren, Bummeln, Kurse, Tagestour, Snowbike, Transalp und viel mehr. Dabei gibt es auch viele unteschiedliche Schwierigkeitsstufe wie zum Beispiel: Singletrail-Skala S0 bis S5.
Das wüsste aber sehr viele nicht bzw. traut sich nicht zu.

Erschwert kommt hinzu, dass viele Guide sich weigern uns Kurs wegen der Gehörlose anzubieten. Oder uns für ein Tour mitzunehmen. Und dazu, dass MTB weltweit momentan in Trend ist und sehr viele neue Angeboten sind entstanden.

Leider keine einzige Angebot mit der Deutsche Gebärdensprache.

IDEE

Nach paar Jahre könnte ich die Fähigkeiten für MTB dank durch regelmäßige Aktivitäten und die Erfahrungen aus Freunden, Fremden und durch Verein MTB-Club München e. V. befestigen.

Ich kann MTB beherrschen, wüsste aber nicht, ob jemand der solche gleiche Vorstellung hat bzw. absolviert. Im Jahr 1.1.2015 gründete ich deshalb erste eigenständige Mountainbike-Abteilung für Hörgeschädigten Allgemein. Die Hörenden sind hier auch herzlich Willkommen, dafür sorge ich. Mit diesem Ziel werde ich weiterhin auch verfolgen.

Im Jahr 2015 lernte ich Leon Baumgärtner durch "inoffizielle" MTB-Kurs im Berchtesgaden kennen. Er war zur Zeit 17 Jahre alt. Aus Teilnehmer sind wir paar Tage später dann stark befreundet und wir verfolgen unsere Ziele sehr ähnlich.

Am Gardasee (IT), Camping mit Leon

Die Idee, dass das Wissen bzw. Training, auch an anderen weitergeben möchte, habe ich Kurs im Jahr 2016 dann erstmal offiziell geleitet. Nach lange Suche habe ich mich dann für Leon Baumgärtner als 2.Guide für Bereich Fortschritten entschieden. Mein Wunsch war, ihn weiter zu fördern, schlug fehl: Bis dahin könnte ich kein 2.Guide finden. Leon Baumgärtner war über meine Anfrage begeistert und bald sind wir nun Team für erste MTB-Kurs im Berchtesgaden.

VORBEREITUNG

Dank inoffizielle MTB-Kurs "MTB Rocks" im Jahr 2015 könnte ich da viele neue Erkenntnisse gewinnen und die Feedbacks von Teilnehmern auch erfahren. Mit diese wertvolle Wissen könnte ich die Fehler abbauen und die Kernarbeit stark ausbauen. Das war das erste Grundbasis für die Aufbau der Unterrichteinheiten.

Insgesamt 3 Vorbereitungen habe ich und Leon Baumgärtner für MTB-Kurs getroffen, wie zum Beispiel, was wir vermitteln möchten, welche Material wir brauchen und wie wir die Teilnehmern für MTB-Welt begeistern können.

Sehr viele Themen mit wichtigste Punkte habe ich dann ausgewählt und bei der 2.Vorbereitungstermin mit Leon Baumgärtner tiefer ausgearbeitet. Grundposition, Kurventechnik, Spiele und viel mehr. Und uns fehlen auch die Material um MTB-Technik zu verbessern und die Ängste abzubauen.

Daher haben wir zum Beispiel eine eigene "Brücke" gewerkelt. Die Brücke sind aus einem Schrank gemacht worden. Nicht nur das, sondern ich habe auch um die moralische und sachliche Unterstützung gesucht.

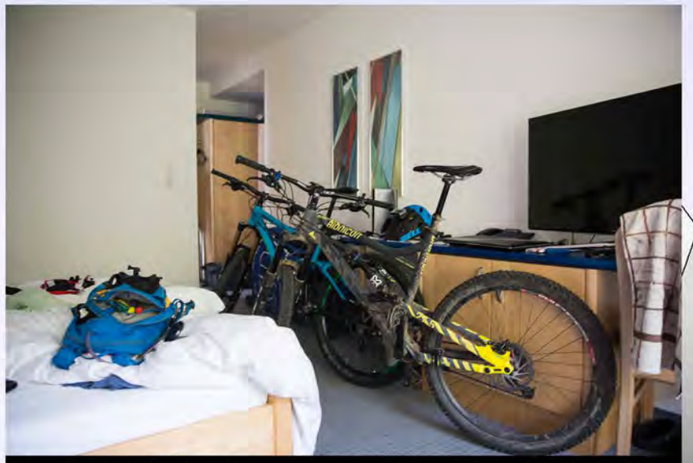
Damit paar Neulinge ohne MTB auch erleben können, habe ich eine Vereinbarung mit dem MTB-Verleih vor Ort geschlossen. So dürfen alle unser Kurs ohne Problem mitmachen.

Die ganze Vorbereitungen waren nötig um hochwertige MTB-Kurs und das zum Erstmal der Geschichte im Deutschland auszuführen.

München, Arbeit an eine „Brücke“

Leon bei der Schleifarbeit

David arbeitet an das Festschrauben



Sölden (A), 2.Vorbereitung (Inhalt und Technik-Besprechung)

Monte Baldo (IT), Letzte Vorbereitung

DIE TEILNEHMERN

2 TAGE KURS

An 1.MTB-Kurs unter Leitung David Herb und Leon Baumgärtner nahmen 14 Teilnehmer/innen teil. Sie haben sich für Gruppe Anfänger/Einsteiger oder Fortschritten angemeldet. Die Redakteurin mit seinem Fotografen aus World of MTB-Magazin waren auch gekommen und möchte eine Geschichte über uns schreiben. Und ein Hörende hatte unser Kurs auch besucht. Die Alter der Teilnehmer und Guide strecken sich von 18 bis zu 68.

Mit große Freude eröffneten wir Kurs Punkt um 9 Uhr früh. Mit großer Spannung wird gesamte Kurs verfolgen. Die erste Programm war die kurze Selbstvorstellung, dann gingen wir in Fotoaufnahme in Pose mit MTB rüber. Danach überprüfen wir gemeinsam die Bike. Nach der Überprüfung ist nächste Schritt die richtige Einstellungen.

Nach der Einstellung teilen wir in zwei Gruppe auf. Leon Baumgärtner übernahm die Gruppe Fortschritte mit 4 Teilnehmer. David Herb nehmen der Gruppe Anfänger/Einsteiger insgesamt 10 Teilnehmer mit.

Die schöne Höhepunkt war die Fahrt zum Abendessen zwischen Forsthaus und Restaurant am Königsee mit MTB. Die Nachtfahrt hat viele Teilnehmer schöne Erlebnis bescheren. Das Wetter war klar und top.

ANFÄNGER/EINSTEIGER

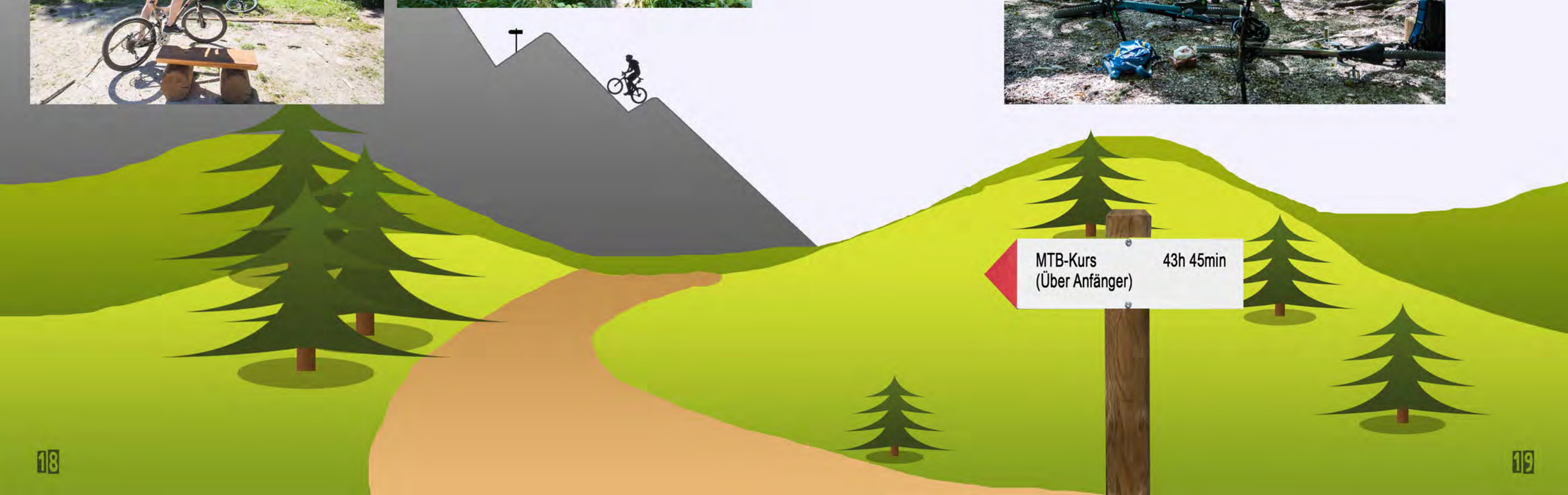
Zweitägige Kurs hat David Herb viele Dinge vermitteln:

Grundposition
Balance halten
Schaltern kennenlernen
Kleine Ausflug im Wald (S0) bis vor Berchtesgadener Bahnhof
Werkstatt allgemein
MTB-Spiele mit Fortschrittes-Gruppe
Bremsen und Notbremsung
Kleine Hindernisse S1 überfahren
Die "Brücke" sicher fahren
Kurventechnik 1
Kinoabend
Die Rampe richtig anfahren und ausfahren
Der Trail "S1" praxisnah üben.

FORTSCHRITTE

Zweitägige Kurs hat Leon Baumgärtner viele Dinge vermitteln:

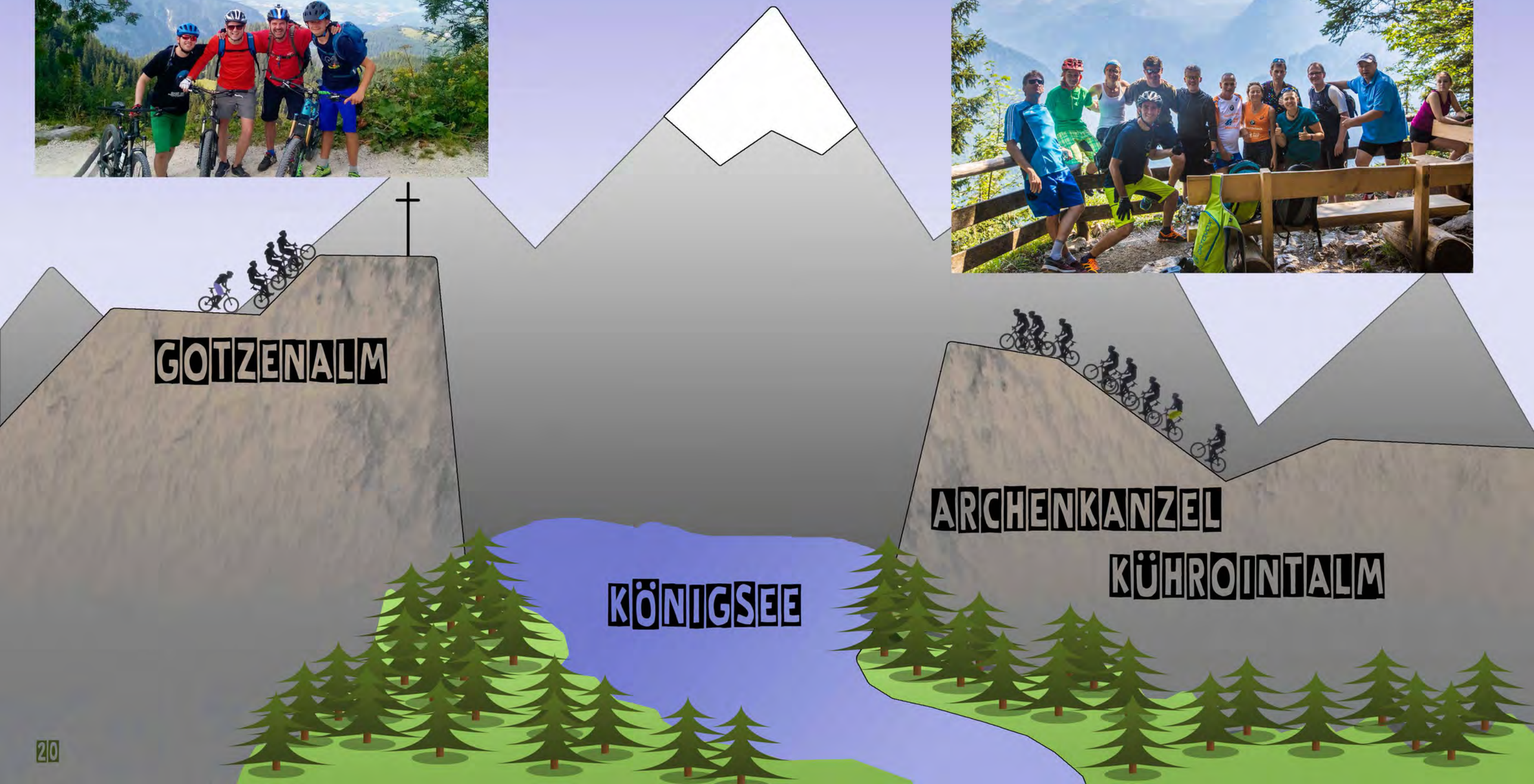
Grundposition # Balance halten # Bremsen und Notbremsung
Kurventechnik 1 # Drop # Wheelie
Hindernisse S1 und S2 überfahren (Treppen Abfahrt)
Brücke überfahren und Balance halten # Kurventechnik 3
Kinoabend # Lockere Fahrt um den Königsee und zur Grünsteinalm
Kurventechnik 2 # Orientierungstour (Erklärung einer Karte)
MTB-Spiele mit Anfänger/Einsteiger-Gruppe



SONNTAGSAUSFLUG

Leon Baumgärtner führt die Teilnehmer bis zu Gotzenalmhütte für 3 Stunden. Die gesamte Tour war viel bergauf, dafür eine große lange Pause an der Hütte. Dann ging es eine schöne schmale Strecke zurück.

David Herb führt die Teilnehmer bis zu Kührointhütte und von dort aus weiter bis zu Archenkanzel. Paar mutige Teilnehmern probieren die S1-Trail.



ERZÄHLUNGEN

Die Teilnehmern haben Feedback per E-Mail an uns gesendet nach dem Kurs. Originelle Fassung.

Fabian Treffer (Fortschritte)

Mein Fazit zu Eurem Kurs: "WBD-MTB-Kurs!" (World Best Deaf-MTB-Kurs). Sehr gut organisierter und abwechslungsreicher Kurs in einer tollen, lockeren Atmosphäre. Klasse fand ich das Verhältnis und Zusammenspiel zwischen Theorie und Praxis. So habe habe ich die speziellen Kniffe (Drops, Heranfahren an eine Kante, etc.) sehr schnell und sicher umsetzen können. Daumen hoch, Jungs!"

Timo Winkelmann (Anfänger/Einsteiger)

Ich habe kürzlich Mountainbike gekauft und ich fühle noch keine Bindung. Ich war mit dem Mountainbike noch nicht vertraut. Doch ich komme zu Kurs und lernt Grundposition,Balance und Bremstechnik kennen. Die dreie Punkte gelinge ich mein Mountainbike zu binden und zu beherrschen. Wunderbar, es läuft super! Und Kurs allgemein, David erklärt uns und die Teilnehmer Umgebung insgesamt waren super und sehr warm und zusammenhalt. Spaß, Austausch und die Ganze war spitze. Die ganze habe ich gefühlt,ich werde gern Fortschritte-Kurs nächsten Mal mitmachen, weil mein Wiederholungs-bedarf noch da ist. Und aus meiner Sicht arbeiten David und Leon sehr professionell und in hohe Niveau.

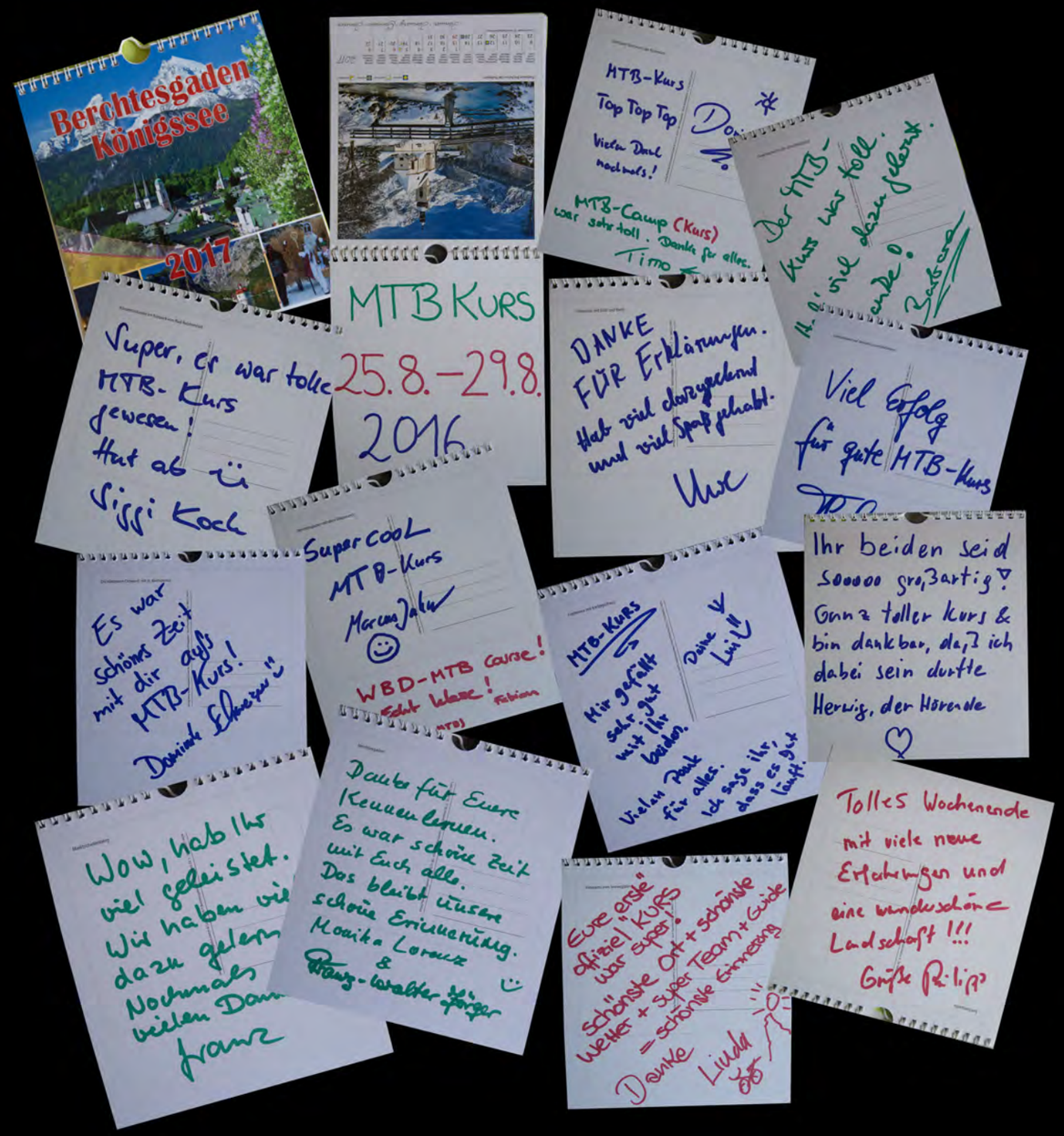
Thomas Maurer (Anfänger/Einsteiger)

Hoch interessanter barrierefreier MTB-Kurs bei strahlendem Sonnenschein in Berchtesgaden.Sinnvolle Übermittlung von MTB-Technik und Praktischer Anwendung (Reaktionsdenken und Balance).
Sehr empfehlenswert – ich war begeistet.

Doris Stemmer (Anfänger/Einsteiger)

MTB-Kurs hat mir wirklich sehr gut gefallen und ich habe nichts bereut, dort mitzumachen. Danke an 2 tollen Guide David und Leon, die mit uns Geduld haben, uns viel gezeigt, wie man macht oder fährt, bzw. Technik, Fahren, Bremsen, Balance und Grundposition für MTB. Tour am Sonntag war einfach spitze, auch wenn es anstrengend war, vor allem beim Rauffahren. :-)
Vielen Dank nochmals! Doris

Die Teilnehmern haben an uns beide nach dem Abschluss des Kurs schöne Bescherrung überrascht. An diese Stelle möchten wir euch für tolle Überraschung bedanken!



Auch die Fragenbogen (Anonym), die wir an alle Teilnehmer nach dem Kurs und Tour verteilt haben, haben wir auch erhalten. Die Resonanz waren sehr positiv. Einige haben sehr schön bzw. lustig geschrieben. Wir haben manchmal echt Gänsehaut bekommen. VIELEN DANK, JA WIR WERDEN KURS FORTSETZEN!

HINTER KULISEE

Mein Auto ist voll beladen mit Material

Auf der Straße „MTB mit Pfeil“ aufgeklebt

Gemeinsame Frühstück und Unterhaltung

Bis ca. 1 Uhr Nachts gearbeitet

Der Gast U. Herwig macht bei unserem Kurs mit.

Hält die „Brücke“ sogar dem Sprung stand?

DANKSAGUNG

Wir möchten auch folgende Unterstützer/Interesse für das gelinge der Kurs bedanken:

Gehörlosen Automobilclub Weiss-Blau München e.V.
Für die Versicherungsfrage

MTB-Club München e.V.
Für das Technik und die Broschüre an Teilnehmern
Herwig Unterweger war als Gast zu uns gekommen.

MountainBIKE - Heft
Für die Hefte als Sachspende an Teilnehmern

World of MTB - Magazin
Die Geschichte über unser erste Kurs schreiben.
Anna Weiss und Stefan Schopf für
die „moralische“ Unterstützung

deaftravel - Das Reisebüro für Gehörlose
Für die Unterstützung der Anreise des Teilnehmers

Und Dank geht auch an MTB-Verleih im Schönau am Königsee für die Verleihung des Bikes.

GESCHRIEBEN, GESTALTEN UND VERÖFFENTLICHT VON DAVID HERB