

27.04.

U 9 & U 11 – Sicherheit & Spaß durch Training

Die Teilnahme beim legendären Bike the Rock in Heubach ist für viele Kinder ein sportliches Ziel. „Kann ich das?“, „Bin ich gut genug?“ oder „Wie werde ich noch besser?“ sind Fragen der jungen Biker/innen. Thilo wird als Pädagoge und Sportlehrer die Kinder altersgerecht an den Mountainbikesport heranführen und gemeinsam mit den Kindern auf der Kinderstrecke des Bike the Rock trainieren.

WANN
Samstag, 27.04.2019
14.00 – 17.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Thilo Krauss - BTR-
Organisationsteam &
Freeride Crew des MCH

5,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 8
Maximal: 25 Teilnehmer

27.04.

Fahrtechnik- training

Für Hobbyfahrer (keine Lizenzfahrer) bietet der Bundestrainer, Peter Schaupp, ein Fahrtechniktraining an. Es gibt Tipps rund um das sportliche Biken auf Trails. Wer „Speedy“ kennt, weiß, dass dabei der Spaß nicht zu kurz kommt. Die Zielgruppe dieses Workshops sind Anfänger.

WANN
Samstag, 27.04.2019
09.00 – 16.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Peter Schaupp „Speedy“
Bundestrainer Mountainbike

25,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 8
Maximal: 15 Teilnehmer

27.04.

Biken für Frauen

Die aktuelle deutsche Meisterin im Cross Country, Elisabeth Brandau, leitet speziell für Frauen diesen Workshop. Ohne Risiko von Machosprüchen können hier Mountainbikerinnen Ihre Fahrtechnik verbessern oder sich Tipps von der erfolgreichsten Deutschen Mountainbikerin des vergangenen Jahres holen. Der Youtube Clip #MTBgirls-gootandrideyourbike! zeigt, dass Mountainbiking auch etwas für das weibliche Geschlecht ist.

WANN
Samstag, 27.04.2019
09.00 – 16.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Elisabeth Brandau
aktuelle Deutsche Meisterin
im Cross Country

25,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 8
Maximal: 15 Teilnehmer

9.11.

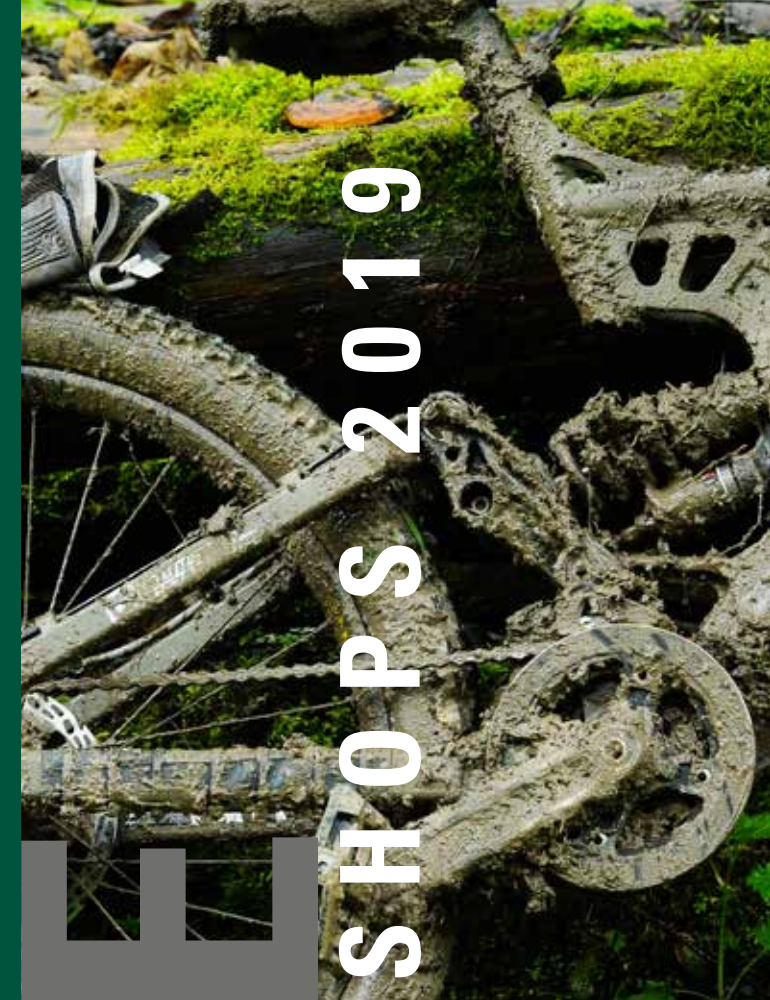
1x1 der Bike Mechanik

Kurz vor Winterbeginn gilt es das Bike nach all der Beanspruchung der vergangenen Monate winterfest zu machen. Reifenwechsel, Kettenreparatur, Gabel & Dämpfer einstellen, Schaltung justieren, Bikepflege - dies alles und noch viel mehr wird erläutert und gemeinsam ausprobiert und durchgeführt.

WANN
Samstag, 09.11.2019
13.00 – 17.00 Uhr
Adlerstraße 7
„Übelmesser“
Motorradclub

WER
Ralf Tiede
DER Rennmechaniker
von Olympiasiegern und
Weltmeistern
& Freeride Crew des MCH

5,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 10
Maximal: 20 Teilnehmer



BIKE WORKSHOPS 2019

FAHRTECHNIK
TRAININGS
MECHANIK
ENDURO
MARATHON

TIPPS UND
TRICKS VON
BIKE-PROFIS

29.03.

Erste Hilfe für Biker

Der Mountainbikesport ist eine herausfordernde Sportart. Nur mit Ausdauer und technischem Geschick lassen sich anspruchsvolle Abfahrten bewältigen. Und dass selbst den Profis immer wieder Stürze passieren, zeigen die Lizenzrennen im Rahmen des Bike the Rock. Umso wichtiger ist es, dass bei einer Verletzung fachkundige Personen Erste Hilfe leisten können. Im Rahmen des Workshops werden die Teilnehmer in der Erstversorgung eines Verletzten geschult. Dabei liegt das Augenmerk vor allem auf typische Verletzungen, die bei einem Fahrradsturz passieren können.

WANN
Samstag, 29.03.2019
17.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Mitglieder des DRK
Ortsverein Heubach

Kostenlos, Anmeldung
erforderlich
Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 20

13.04.

Herausforderung Marathon

Wie sind mehr als 100 km und mehrere Tausend Höhenmeter an einem Tag auf dem Bike zu schaffen? Der amtierende Deutsche Meister Julian Schelb gibt Antworten. Gemeinsam mit ihm wird die erweiterte Bike the Rock Marathonstrecke (30 km, 800 Höhenmeter) befahren.

WANN
Samstag, 13.04.2019
09.00 – 12.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Julian Schelb
amtierender Deutscher Meister
im MTB Marathon 2018

15,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 10
Maximal: 25 Teilnehmer

20.04.

Enduro-Fahrtechnik

Wer die Technik beherrscht, gewinnt Sicherheit im Umgang mit dem Bike – dies bedeutet ein Vielfaches an Spaß auf Trails und Strecken. Es wird gezeigt wie man steile, schwierige Abfahrten meistert aber auch wie man die perfekte Kurvenlage oder die Ideallinie findet. Die DH-Legende Marcus Klausmann bereitet dich perfekt auf das Enduro-Rennen beim Bike The Rock vor. Dieser Workshop ist nur für geübte Fahrer geeignet.

WANN
Samstag, 20.04.2019
09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Marcus Klausmann
2 x Weltmeister Trial
15 x Deutscher Meister DH
etc.

25,00 €/Person
Mindestteilnehmerzahl: 8
Maximal: 15 Teilnehmer

27.04.

Tour de Heubach

Gemeinsam mit Heinrich Haussler, Etappengewinner bei der Tour de France und der Vuelta España wird auf eine Tour mit dem Rennrad rund um Heubach gestartet. Haussler gilt als Spezialist für die Klassiker Roubaix und Flandern. Er fuhr in verschiedenen Profi-Teams, wie Gerolsteiner, Cervélo und jetzt bei Bahrain-Merida. Im Rahmen der Tour gibt es Einblicke in den Berufsalltag eines Rennradprofis und Tipps rund um das Fahren auf einem Rennrad.

WANN
Samstag, 27.04.2019
13.00 – 17.00 Uhr
Stellung Heubach,
Festivalgelände
BIKE THE ROCK

WER
Heinrich Haussler
Etappengewinner der Tour de
France und Vuelta España

Kostenlos, Anmeldung
erforderlich
Mindestteilnehmerzahl: 10
Maximal: 25 Teilnehmer



INFORMATIONEN ANMELDUNG

Eckhard Häffner
Telefon: 07173/181-50
eckhard.haeffner@heubach.de

Stadt Heubach
Hauptstraße 53
73540 Heubach
Telefax: 07173/181-49

