

Briefing Trial Show

Jan Clemens

Set Länge: ca. 10 Minuten

Ankündigung der nächsten Show im Vorfeld,
Ankündigung bei Beginn der Show, Moderation während der gesamten Show.

Vorstellung des Fahrers:

Jan Clemens aus Essen, 27 Jahre alt, Mountainbike-Trial seit über 12 Jahren.
(Wettkampferfolge bei der Süddeutschen Meisterschaft und der Deutschen Meisterschaft,
Teilnahme an der Europameisterschaft 2001 in Frankreich.)

Das Mountainbike:

Im Prinzip ein normales Mountainbike.

Allerdings kein Sattel, weil der nicht benötigt wird. So hat man mehr Bewegungsfreiheit und weniger Gewicht.

- Keine Schaltung, nur Single Speed.
- Keine Federung! Dafür gibt es Arme und Beine.
- Breite Felgen und Reifen mit geringem Luftdruck verbessern Grip, Balance und dämpfen Erschütterungen ab.

Ablauf:

Warm-Up ohne Hindernisse:

Räder versetzen, Rückwärtsfahren (Der Freilauf funktioniert übrigens wie bei einem normalen MTB!), One-Eighty, Hüpfen auf dem Hinterrad.

Kleine Hindernisse: niedrige Palettenstapel.

Die Technik, bei der man aus dem Stand seitlich auf ein Hindernis springt, heißt Sidehop.

Sprung von einem Palettenstapel zum anderen: dabei wird der Abstand von zwei Helfern zwischen den Sprüngen Stück für Stück auf bis zu 2,10 m vergrößert.

Bei offenen Fragen:

Jan Clemens
Waldsaum 30
45134 Essen
0177/853 66 44

www.janclemens.de
info@janclemens.de

