



MTB- Technik- und Trailtraining

02. – 05. Juni 2022, Spital/Pyhrn

Gemeinsam motiviert auf Tour und am Trail – mit Technikhinweisen und Fahrtraining

Fahrtechnische Herausforderungen wie steile Passagen, Stein- und Wurzelfelder oder enge Spitzkehren erfreuen (noch) nicht jede/n Mountainbiker*in. Meist wird dann abgestiegen und geschoben - aber es geht auch anders!

Unter Berücksichtigung eures Fahrkönnens und Leistungsniveaus werdet ihr durch gezielte Übungen schrittweise die richtige Fahrtechnik erlernen und so die eigenen Hemmschwellen reduzieren und (oft inneren) Barrieren überwinden und so in den vollen Genuss des Mountainbikens kommen.

Unterstützt von bestens ausgebildeten Trainern/Innen könnt ihr euch der Herausforderung stellen.

Diese Veranstaltung ist auch bestens für Einsteiger*Innen geeignet.

Inhalte der Veranstaltung:

- Ausrüstung und Bike-Einstellungen: Optimale Sitzposition (Bike Geometrie),...
- Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten)
- Tipps zur perfekten Bike-Taktik
- Spezielles Fahrtechniktraining
- Gezieltes Arbeiten an Herausforderungen und/oder mentalen Barrieren unter Gleichgesinnten

Die Durchführung des Trainings und die Betreuung während des Camps erfolgt durch motivierte und erfahrene MTB-Trainer*Innen.

Was ist mitzubringen?

- MTB: Cross Country, Trail oder All Mountain (hardtail oder fully) mit robusten Pedalen (Bärentatzen oder Klickpedale, KEINE Kunststoffpedale)
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit
- Sicheres Fahrkönnen auf verschiedenen Bodenverhältnissen
- Ersatzteile (Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation für neue Erfahrungen und Erlebnisse
- **Bei allen Ausfahrten gilt Helm- und Handschuhpflicht!**

Ausbildungsgebiet: Spital am Pyhrn

Quartier: Hotel Freunde der Natur, Wiesenweg 7, 4582 Spital am Pyhrn,
www.naturfreundehotel.at

Beginn: Donnerstag, 02. 06 2022 - 18:00 Uhr im Quartier beim Abendessen bzw.
20.00 Kursbeginn

Ende: Sonntag, 05. 06 2022, ca. 15:00 Uhr

Sportliche Leitung: Peter Affenzeller

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:

€ 200.- / € 391.- (Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

Fälligkeit:

Der TN-Beitrag ist bis 14 Tage vor Kursbeginn fällig.

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online: <https://akademie.naturfreunde.at> / Aus- und Fortbildungen

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010, BIC: BAWAATWW, mit dem Vermerk „22_SP20 Mountainbike Technik- und Trailtraining“ (Bitte auch Termin & Teilnehmernamen angeben).

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 % des TN-Beitrages als Stornokosten
- Bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet

Detailinformation: Peter Gebetsberger 0664/500 41 28

Organisation: Karin Leister karin.leister@naturfreunde.at

Ivica Bebekoski ivica.bebekoski@naturfreunde.at

Wir wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde MTB-Team