



MTB-Touren und Technik Training

16.09. – 19.09. 2021, Ramsau/Dachstein

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.

Sportliche Leitung: Jürgen Petrzilek

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!**

Beginn: 16.09. 2021 - 18:00 Uhr im Quartier beim Abendessen bzw. 20.00 Kursbeginn

Ende: 19. 09. 2021, ca. 15:00 Uhr

Quartier: Kielhuberhof, Leiten 82, 8972 Ramsau am Dachstein <https://kielhuberhof.com/>

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:

€ 200.- / € 324.- (Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

Mit Einzahlung des Teilnehmerbetrages (IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB Touren u Techniktraining Ramsau 9/2021) ist deine Teilnahme fixiert.

Stornobedingungen:

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

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online:

<https://akademie.naturfreunde.at/> / Aus- und Fortbildungen

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