



## **MTB-Technik-Training für Frauen Einsteigerinnen**

26. – 28.4.2024, Spital Pyhrn

---

### **Gemeinsam motiviert zum Training am Trail und im Park**

Erobere die Trails mit unserem MTB-Techniktraining für Einsteigerinnen – von Frauen, für Frauen. Motivation und bewusste Risikobereitschaft sind oft soziale Phänomene. Dieser Sozialisationsfaktor kann durch Sport in einer weiblichen Lernumgebung abgefedert werden. Daher bieten wir bei diesem MTB-Techniktraining allen Mädchen und Frauen das notwendige Lernumfeld, um mutig aus sich herauszugehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und gemeinsam das MTB-Erlebnis zu genießen.

Wir begleiten dich beim Wechsel von der Forststraße auf den anspruchsvolleren Trail und vermitteln dir die Grundlagen des Mountainbikens in einem unterstützenden und harmonischen Lernumfeld. Während dieser Bike-Trainings bieten wir dir fernab von Leistungsdruck und angepasst an deine Fähigkeiten die Möglichkeit, die richtige Fahrtechnik kennenzulernen und zu spüren. Damit ist dein Genuss beim Biken garantiert.

### **Ausbildungsinhalte – werden vor Ort auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt:**

- Ausrüstung/Bike-einstellungen: Optimale Sitzposition (Bike Geometrie),.....
- Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten)
- Kurventechnik
- Techniktraining: Hindernisse und steinige Passagen im mittelsteilen Gelände
- Kleine Reparaturen

.....und das alles unter Berücksichtigung der weiblichen Anatomie und Kraftverhältnissen, realistischen Zielen und dem notwendigen Respekt.

### **Teilnahmebedingungen & Anforderungen!:**

- Sichere Fahrtechnik auf losem Untergrund (Schotterstraße)
- Teilnahme mit Hardtail möglich

### **Was ist mitzubringen?**

- (E)-MTB: All Mountain, Trail oder Enduro – fully empfohlen!
- Risikobewusstes Fahrverhalten in den von dir gewählten Schwierigkeiten
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit (eine Tour mit ca. 500 hm sollte bei langsamem Tempo möglich sein)
- Ersatzteile (Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation für neue Erfahrungen und Erlebnisse

**Bei allen Ausfahrten gilt Helm-, Brillen und Handschuhpflicht – zusätzliche Protektoren werden empfohlen!**

**Sportliche Leitung:** Ursula Weichhart

**Treffpunkt/Kursbeginn:** 26.04.2024, 18:00 Uhr

**Kursende:** 28.04.2024, ca. 15:00 Uhr

**Quartier:** Seminar- & Sporthotel Freunde der Natur, <http://www.naturfreundehotel.at/>

**Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder:** € 180,- / € 284,-

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

### **Anmeldung und Detailinformationen:**

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

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010, BIC: BAWAATWW, mit dem Vermerk „24\_SP23 MTB-Techniktraining Frauen-Einsteigerinnen“ (bitte auch Termin und Teilnehmernamen angeben).

### **Stornobedingungen:**

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformation:** Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

**Organisation:** Moritz Zellinger – [moritz.zellinger@naturfreunde.at](mailto:moritz.zellinger@naturfreunde.at)

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

**Dein Naturfreunde-MTB-Team**