



# MTB-Techniktraining – „Pumptrack“

25.05.2024, Linz

---

Pumptracks sind perfekte Trainingsareale für Mountainbike-Enthusiasten jeder Stufe. Warum? Sie bieten sowohl Anfängern als auch Profis ständig neue Herausforderungen, verbessern die Kondition und sind besonders beliebt, da sie keinen Berg erfordern. Dennoch ist die richtige Technik entscheidend, um den vollen Flow zu erleben und das Pumpen mühelos zu meistern.

Entdecke mit uns die Geheimnisse, wie du auf einem Pumptrack brillieren kannst, ohne auch nur einmal zu treten! Wir zeigen dir, wie du in den Kurven und Wellen Geschwindigkeit aufbaust. Erfahre mehr über wichtige Techniken wie die richtige Blickführung, deine Körperposition und wie du den Schwung meisterst.

**Wir bieten zwei Kursmodelle an: einen für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre) und einen für Erwachsene (ab 16 Jahre)**

## **Kursinhalt:**

- Grundlagen des Pumpens
- Körperposition
- Kurvenfahren (Steilkurven, Anlieger)
- Springen, Surfen, Doubles, und Fly-Outs
- Rhythmus und Timing
- Sicherheitsaspekte und Verhalten
- Feedback und Fehlerkorrektur
- jede Menge Spaß

## **Teilnahmebedingungen:**

- Erste Mountainbike Erfahrungen (Flow-Trails, Single-Trails)
- Hardtail Mountainbike, idealerweise Dirtjump-Bike (FULLY ungeeignet – gesperrte Dämpfer können beschädigt werden)

## **Was ist mitzubringen?**

- **Hardtail Mountainbike**
- Helm, Handschuhe und Brille
- Allwetterbekleidung
- Wir empfehlen Protektoren (Protektoren (Rücken, Knie, Ellbogen nach eigenem Ermessen))

**Sportliche Leitung:** Christian Eder  
**Treffpunkt:** Linz/Hello yellow Pumptrack - <https://www.hello-yellow.at/>  
**Kursbeginn für Kinder und Jugendliche:** 25.05.2024, **09:00 Uhr**  
**Kursende:** 25.05. 2024, **ca. 12:00 Uhr**  
**Kursbeginn für Erwachsene:** 25.05.2024, **14:00 Uhr**  
**Kursende:** 25.05. 2024, **ca. 18:00 Uhr**

**Preis für Mitglieder:** € 30,-

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB Techniktraining - Pumptrack – 24\_SP36.

**Anmeldung und Detailinformationen:**

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

**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.

**Kursleitung:** 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