



MTB-Technik-Training Basics für Frauen

09. – 11.5.2025, 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 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 Trail und vermitteln dir die Grundlagen des Mountainbikens in einem wertschätzendem und harmonischen Lernumfeld. Während dieses Bike-Trainings bieten wir dir fernab von Leistungsdruck und angepasst an deine Fertigkeiten die Möglichkeit, die richtige Fahrtechnik zu erspüren. Damit ist dein Genuss beim Biken garantiert.

Kursinhalte:

- Werden vor Ort auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt.
- Ausrüstung/Bikeeinstellungen: 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.

Teilnahmevoraussetzungen:

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

Material:

- (E)-MTB: All Mountain, Trail oder Enduro mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenstapfen)
- Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Brillen, Protektoren 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

Während der gesamten Ausbildungsdauer besteht Helm-, Brillen- und Handschuhpflicht!

Quartier: Hotel Freunde der Natur, <http://www.naturfreundehotel.at/>
Veranstaltungsbeginn: 09.05.2025, 18:00 Uhr - im Quartier
Veranstaltungsende: 11.05.2025, ca. 15:00 Uhr
Sportliche Leitung: Ursula Weichhart - 0676/7024828

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: **€ 195,- / € 298,-**

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

Fälligkeit:

- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. **Dein Teilnahmeplatz wird mit Bezahlung des Kursbeitrages *fixiert*.**
- IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010, BIC: BAWAATWW, mit dem Vermerk „25_SP82 MTB-Techniktraining Basics für Frauen - " (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

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

Dein Naturfreunde-MTB-Team