



MTB Techniktraining - Flow-/Singletrail Basics

22. - 24.5.2025, Wexl-Trails/St. Corona am Wechsel

Techniktraining für die ersten Schritte am Flow- und Singletrail

Nach deinen ersten Erfahrungen auf Flowtrails willst du mehr von deinem MTB. D.h. Festigung und Erweiterung deiner Flowtrailtechnik mit Befahren von kleinen Drops (Einführung) und Annäherung an die Table-Technik.

Ziel ist die Festigung deiner Technik am Flowtrail. Neu dazu kommt die Basistechnik am einfachen und flachen Weg (Single-Trail) mit Bewältigung von leichten Stein- und Wurzelfeldern. Nach dem Kurs wirst du dich risikobewusst und mit Freude im entsprechenden Gelände bewegen können und bereit für viele ereignisreiche Stunden auf den verschiedenen Trails sein.

Kursinhalte:

- Ausrüstung und Bike-Einstellungen
- Optimale (Fahr-)Position am Bike
- Techniktraining am Flow-/Singletrail bis S1 mit kurzen S2-Stellen (<https://www.singletrail-skala.de/>)
- Bike-Taktik und Linienwahl
- Überwinden von kleinen Obstacles (Drops, Tables, Wurzeln,..)
- Gezieltes Arbeiten an Herausforderungen und/oder mentalen Barrieren unter Gleichgesinnten

Teilnahmevoraussetzungen:

- Risikobewusstes Fahrverhalten und sichere Fahrtechnik auf leichten Trails bis S1
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 700 hm

Material:

- MTB: Cross-Country, Trail oder All Mountain (bevorzugt „fully“) mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen)
- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (incl. Allwetterbekleidung)
- Schutzausrüstung (Helm – ev. Fullface, Handschuhe, Brillen, Protektoren empfohlen)
- Ersatzteile (Schlauch – wenn nötig, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation Neues zu erlernen und Spaß am Biken

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

Quartier: Ofnerhof, www.ofnerhof.at

Veranstaltungsbeginn: Donnerstag, 22.5.2025 - 18:00 Uhr – im Quartier

Veranstaltungsende: Samstag, 24.5.2025, ca. 15:00 Uhr

Sportliche Leitung: Robert Czettl

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen/Mitglieder*Innen: **€ 195.- / € 341.-**

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP, exkl. Ticket Bikepark)

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_SP84 MTB Techniktraining Wexl (bitte auch Termin & 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: Mag. 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