



MTB – Techniktraining - Flow-/Singletrail Advanced

07. - 10.8.2025, Reiteralm

Techniktraining für die nächsten Schritte am Flow- und Singletrail

Fahrtechnische Herausforderungen wie Drops, Tables, steile Passagen, längere Stein- und Wurzelfelder und Spitzkehren gehen dir noch nicht "locker von der Hand". Möglicherweise steigst du hin und wieder auch ab und schiebst dein MTB - aber es geht auch anders! Unter Berücksichtigung deines Fahrkönnens und Leistungsniveaus wirst du durch gezielte Übungen schrittweise deine Fahrtechnik anpassen bzw. trainieren und so bestens auf das Befahren von Flow- und Singletrails vorbereitet. Unterstützt von bestens ausgebildeten Trainern*innen kannst du dich der Herausforderung stellen, die eigenen Hemmschwellen zu reduzieren und damit (die oft inneren) Barrieren überwinden. Anschließend steht dem vollen Genuss des Mountainbikens nichts mehr entgegen

Kursinhalte:

- Ausrüstung und ideale MTB-Abstimmung
- Optimale (Fahr-)Position am Bike
- Techniktraining am Single-/FlowTrail bis S2 (www.singletrail-skala.de)
- Bike-Taktik, Linienwahl, Blickschulung
- Kurventechnik (Spitzkehren und Anlieger)
- Stein- und Wurzelfelder
- Techniktraining Obstacles (Drops, Tables)

Teilnahmevoraussetzungen:

- Sicheres Biken auf S1-Trails, idealerweise erste Erfahrungen auf S2-Trails und im Bike-Park
- Risikobewusstes Fahrverhalten und sichere Fahrtechnik auf S1-Trails
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 700 hm

Material:

- MTB: Trail, All Mountain oder Enduro (bevorzugt „fully“) mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen)
- Schutzausrüstung (Helm – ev. Fullface, Handschuhe, Brillen, Protektoren empfohlen)
- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (incl. Allwetterbekleidung)
- Ersatzteile (Schlauch – wenn nötig, Reifenheber, Pumpe...)

- Erste-Hilfe-Paket

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

Quartier: Almdorf Reiteralm - <https://www.almdorf-reiteralm.at/>

Veranstaltungsbeginn: Donnerstag, 7.8.2025 - 18:00 Uhr im Quartier

Veranstaltungsende: Sonntag, 10. 8.2025, ca. 15:00 Uhr

Sportliche Leitung: Nina Kraxner - 0664/650 23 80

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen/Mitglieder*Innen: **€ 260.- / € 492.-**

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP, exkl. Ticket im 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_SP86 MTB Techniktraining Reiteralm (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