



MTB-Enduro-Camp

Single-/Endurotrails für Fortgeschrittene

21. – 24.08.2025, Nauders/Reschen

Gemeinsam motiviert zum Training am Trail und im Park

Der Schwerpunkt bei diesem Training liegt vor allem in der Bewältigung von flowigen Passagen, weiten und (sehr) engen Kurven ohne/mit Anlieger, vom weichen Waldboden über staubige und rutschige Passagen, Wurzelgeflecht bis zu schottrigen und felsigen Abschnitten. Gewürzt wird das alles mit Kanten, kurzen Steilabfahrten, vielen Bodenwellen, Tables und kleinen Drops - ALLES was Enduristi in Hochstimmung bringt. Du lernst den methodischen Aufbau für alle Techniken und Skills zur Bewältigung der Anforderungen auf Enduro- und Bikeparktrails.

Dieses Camp richtet sich an alle MTBiker*innen welche bereits Erfahrungen auf Flow- und Singletrails haben und den nächsten Schritt zu anspruchsvolleren Herausforderungen wagen.

Kursinhalte:

- Entwicklung und Festigung deiner Fahrtechnik für die risikobewusste Bewältigung von Single- und Endurotrails mittlerer Schwierigkeit (**S2** lt. <https://www.singletrail-skala.de/>)
- Techniktraining – theoretische Grundlagen und praktische Übungen wie u.a.:
 - Grund- und Aktivposition am MTBike
 - Linienwahl im Gelände/am Trail
 - Kurventechnik und Blickschulung am Trail und Anlieger
 - Stein- und Wurzelfelder sicher bewältigen
 - Steile Passagen, Drops, Tables – Schulung und Festigung
- Tipps zur perfekten Bike-Taktik
- Ausrüstung, individuelle MTB-Einstellung, Reparatur und Praxistipps
- Gezieltes Arbeiten an deinen technischen, physischen und psychischen Herausforderungen

Teilnahmevoraussetzungen:

- Risikobewusste Fahrfertigkeiten und Basiserfahrungen auf S2-Singletrails und im Bikepark
- Stabile Gesundheit und körperliche (konditionelle) Eignung, d.h. sehr gut trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit für mind. 5 – 6 Up-&Downhills täglich und Technikübungen im Park,... (entspricht ca. Touren mit 1000 hm)

Material:

- All Mountain-, Trail- oder Enduro – fully (uphilltauglich)
- Deine Sicherheitsausrüstung:
 - MTB-Helm – Fullface empfohlen!
 - Handschuhe und (Sonnen-)Brille (und/oder Googles)
 - Knie- und Ellbogenprotektoren
 - Brust-/Rückenpanzer (optional)

- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (incl. Allwetterbekleidung)
- Rucksack, Bikewerkzeug, Pumpe, Ersatzmaterial (Schlauch – wenn nötig, Bremsbeläge,..)
- Erste-Hilfe-Paket

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

Quartier: Vaya nauders <https://www.vayaresorts.com/>

Veranstaltungsbeginn: 21.08.2025, 18:00 Uhr

Veranstaltungsende: 24.08.2025, ca. 15:00 Uhr

Sportliche Leitung: Jürgen Petrzilek

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitgliederinnen: € 260,- / € 521,-

(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_SP93 - MTB-Enduro-Camp - Single-/Endurotrails " (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