



MTB-Techniktraining „JUMP“-Basics

30.05. – 01.06.2025, Epic Bikepark Leogang

Sicher Springen auf gebauten Drops & Tables. Mehr Spaß im Bikepark.

„Whow, der war aber hoch – des kann i aber leida ned.“ Hast du dir so etwas auch schon einmal gedacht?

Springen mit dem Mountainbike ist eine Fahrtechnik, die sich erst seit kurzem breiter Beliebtheit erfreut. Schritt für Schritt wirst du am Beginn die hierfür notwendigen Bewegungselemente (Absprung – Phase in der Luft – Landung) und die entsprechenden Techniken kennenlernen und erfahren, um dann auf kleinen Tables (Sprünge mit einer ebenen Landezone zwischen Absprungkante und Landung) die Technik anwenden und verfestigen zu können. Im Laufe des Kurses soll das Erlernte am Trail umgesetzt und verfestigt werden. Weiteres, selbständiges Üben ist unbedingte Notwendigkeit und führt zu sicherer Technik und sturzf freien Runs.

Kursinhalte:

- Training und Entwicklung Eigenkönnen
- Techniktraining „JUMP“ – Theorie und Praktische Übungen
- Lines & Obstakels „lesen, beurteilen, vorbereiten und springen“
- Risiko- und tempobewusstes Biken um Bike-Park

Teilnahmevoraussetzungen:

- „Beherrschen“ deines MTBikes am Trail und Erfahrung im Bikepark
- Enduro-/Freeridebike (Fullsuspension mit mindestens 140mm Federweg empfohlen)
- Körperliche (konditionelle) Eignung und stabiler Gesundheitszustand

Material:

- Fully - MTB (einwandfreier und gewarteter Zustand) mit 140 mm Federweg empfohlen
- Flat- oder Klickpedale: Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenclawen
- Protektoren: Full Face – Helm, Rücken, Knie, Ellbogen - neck guard nach eigenem Ermessen)
- Handschuhe und Brillen
- Allwetterbekleidung
- Bike-Rucksack

- Wir empfehlen Ersatzteile für das eigene Fahrrad (z.B.: Schlauch – wenn nötig, Bremsbelege, etc.) mitzubringen

Während der gesamten Ausbildungsdauer besteht (Fullface-)Helm-, Brillen-, Handschuh- und Protektorenpflicht (Rücken, Knie und Ellbogen)! (Neck guard nach eigenem Ermessen)!

Quartier: Hüttwirt, <https://www.huettwirt.com/>

Treffpunkt/Kursbeginn: 30.05.2025, 12.00 Uhr –vor dem Quartier

Kursende: 01.06.2025, ca. 15.00 Uhr

Kursleiter: Markus Schmid

Preis:

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen/Mitglieder*Innen: **€ 195, – / € 373, –**
(DZ/HP, Ausbildung, Betreuung durch MTB-Trainer)

Fälligkeit:

- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. **Dein Teilnahmeplatz wird mit Bezahlung des Kursbeitrages fixiert.**
- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB - Techniktraining JUMP, Einsteiger – 25_SP89 (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