



MTB-Techniktraining – „Spitzkehren“

23.10. - 27.10.2024, Glurns/Vinschgau

Du bist richtig im Trail-Flow – plötzlich fährst du auf eine enge Spitzkehre zu – Was tun!

Je steiler das Gelände, durch das ein Trail gelegt ist, desto häufiger sind Spitzkehren zu bewältigen. OHNE der richtigen Technik kann das bald zum Stress ausarten – MIT der richtigen Technik wirst du cool weitergrooven.

Neben dem Spitzkehrentraining warten die schönsten Trails im Vinschgau auf ein unvergessliches Abenteuer. An einzelnen Tagen werden wir mit Bikeshuttle unser Ausgangsziel erreichen.

Kursziel:

Dieses Training richtet sich an fortgeschrittene MTBiker*Innen, welche die richtige Spitzkehrentechnik erlernen und ihre Skills verbessern möchten.

- Erweiterung und Festigung allg. Fahrtechnik
- Technik in anspruchsvollen Spitzkehren erlernen, trainieren und sicher fahren können
- Hinterrad versetzen

Teilnahmebedingungen:

- Erfahrung auf Trails mit leichten Spitzkehren
- Sicheres Fahrtechnik S2 - www.singletrail-skala.de
- Kondition für tägliche Touren von 500 bis 1.000hm bei 30 – 45km
- Bei allen Ausfahrten und Trainings besteht Helm- und Handschuhpflicht!

Was ist mitzubringen?

- Überprüftes und gewartetes Mountainbike (Empfehlung: Fully)
- Ersatzteile und Werkzeug (Schaltauge, Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)
- Anforderungsgerechte Bekleidung (Höhenlage und Jahreszeit) und Ausrüstung (Protektoren)
- Erste-Hilfe-Paket

Sportliche Leitung: Martin Doleschal - 0676/332 02 13

Treffpunkt/Kursbeginn: 23.10.2024, 14:00 Uhr

Kursende: 27.10. 2024, ca. 15:00 Uhr

Quartier: [Belvenu Boutique Hotel](#)

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter/Mitglieder: € 300,-/655,-

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

EZ-Zuschläge sind persönlich vor Ort zu entrichten / Shuttlekosten sind nicht im Preis inkludiert.

Fälligkeit: Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB Spitzkehren – 24_SP32.

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online <https://akademie.naturfreunde.at>

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.

Kursleitung: 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