



MTB-Techniktraining – Flowtrail Basics

13. – 15.6.2025, Bikepark Königsberg/Hollenstein

Gemeinsam motiviert zum Training am Trail und im Park

In diesem Kurs kannst du die notwendigen MTB-Skills für den Übergang von der einfachen (Forst-) Schotterstraße zum Flow-Trail erlernen und festigen. Die, in einem Basiskurs erlernten Techniken werden vertieft und durch die Grundlagen fortgeschrittener Techniken wie Kurvenfahren (Anlieger) und Befahren von Tables erweitert. Ziel dieser Fortbildung ist es, deine Fertigkeiten auf leichten Flowtrails zu festigen und damit Streckenabschnitte und Schlüsselstellen mit dem nötigen Respekt und technischer Präzision sicher zu bewältigen.

Kursinhalte:

- Ausrüstung / Bikeeinstellungen: Optimale Sitzposition (Bike Geometrie),.....
- Allg. Techniktraining – theoretische Grundlagen und praktische Übungen
- Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten)
- Single/Flow-Trail Training bis S1 (<http://www.singletrail-skala.de>) kleine Wurzeln und steinige Passagen im flachen Gelände
- Kurventechnik (Anlieger) Tables
- Einführung Droptechnik.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Basiskenntnisse am Flowtrail
- Teilnahme mit Fully empfohlen

Material:

- (E)-MTB: All Mountain, Trail oder Enduro – fully empfohlen - mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen)
- Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Brillen, Protektoren empfohlen)
- Risikobewusstes Fahrverhalten in den von dir gewählten Schwierigkeiten
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit (eine Tour mit ca. 500 hm sollte bei langsamem Tempo möglich sein)
- Ersatzteile (Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation für neue Erfahrungen und Erlebnisse

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

Quartier: Rettensteinerhof, <https://www.gh-rettensteiner.at/>
Veranstaltungsbeginn: 13.06.2025, 14:00 Uhr
Veranstaltungsende: 15.06.2025, ca. 15:00 Uhr
Sportliche Leitung: Robert Czettl

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 195,- / € 298,-

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

Fälligkeit:

- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Platz mit getätigter Einzahlung fixiert.
- Unsere Bankverbindung: Naturfreunde Österreich, IBAN: AT311400002810665010.
Vermerk: 25_SP83 + FamName

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

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-MTB-Team