



MTB-Techniktraining – Flowtrail Basics

07.05-10.05.2026, Wexl-Trails/St. Corona am Wechsel

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
- Umsetzung der neuen Erfahrungen am Trail und auf Tour

Teilnahmevoraussetzungen:

- Basiskenntnisse am Flowtrail
- Teilnahme mit Fully empfohlen
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 700 hm

Material:

- (E)-MTB: All Mountain, Trail oder Enduro – **fully empfohlen** - mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen); versenkbare Sattelstütze empfohlen.
- Schutzausrüstung: Helm, Handschuhe, Brillen (Knie- & Ellbogenprotektoren empfohlen)
- Risikobewusstes Fahrverhalten in den von dir gewählten Schwierigkeiten
- Ersatzteile (Ersatzschlauch – auch bei tubeless, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation für neue Erfahrungen und Erlebnisse

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

Quartier: Ofnerhof, www.ofnerhof.at
Veranstaltungsbeginn: Donnerstag, 18:00 Uhr
Veranstaltungsende: Sonntag, ca. 15:00 Uhr
Sportliche Leitung: Robert Czettl - 0680/313 86 61

Preis:

für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 280,- / € 495,-

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP, exkl. Liftkarte und dergleichen)

Fälligkeit: Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Teilnahmeplatz mit Bezahlung des Kursbeitrages *fixiert*.

Bitte bei der Überweisung unbedingt folgende Zahlungsreferenz angeben:

26_SP83_[Familiename]

(Beispiel: *26_SP83_Mustermann*)

Nur mit dieser Zahlungsreferenz können wir die Zahlung korrekt zuordnen!

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

BIC: BAWAATWW

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: Christoph Steiner christoph.steiner@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