



## MTB Techniktraining - Flow-/Singletrail Basics

18.06 - 21.06.2026, Wexl-Trails/St. Corona am Wechsel

---

### Techniktraining für die ersten Schritte am Flow- und Singletrail

Nach deinen ersten Erfahrungen auf Flowtrails willst du mehr von deinem MTB. Es folgt die Festigung und Erweiterung deiner Flowtrailtechnik mit Befahren von kleinen Drops (Einführung) und Annäherung an die Table-Technik.

Ziel ist die Festigung deiner Technik am Flowtrail. Neu dazu kommt die Basistechnik am einfachen und flachen Weg (Single-Trail) mit Bewältigung von leichten Stein- und Wurzelfeldern. Nach dem Kurs wirst du dich risikobewusst und mit Freude im entprechenden Gelände bewegen können und bereit für viele ereignisreiche Stunden auf den verschiedenen Trails sein.

### Kursinhalte:

- Ausrüstung und Bike-Einstellungen - Optimale (Fahr-)Position am Bike
- Techniktraining am Flow-/Singletrail bis S1 mit kurzen S2-Stellen (<https://www.singletrail-skala.de/>)
- Bike-Taktik und Linienwahl
- Überwinden von kleinen Obstacles (Drops, Tables, Wurzeln,..)
- Umsetzung der neuen Erfahrungen am Trail und auf Tour
- Gezieltes Arbeiten an Herausforderungen und/oder mentalen Barrieren unter Gleichgesinnten

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Risikobewusstes Fahrverhalten und sichere Fahrtechnik auf leichten Trails bis S1
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 700 hm

### Material:

- MTB: Cross-Country, Trail oder All Mountain (bevorzugt „fully“) mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen); versenkbare Sattelstütze empfohlen.
- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (inkl. Allwetterbekleidung)
- Schutzausrüstung: Helm – ev. Fullface, Handschuhe, Brillen ((Knie- & Ellbogenprotektoren empfohlen)
- Ersatzteile (Ersatzschlauch – auch bei tubeless, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation Neues zu erlernen und Spaß am Biken

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

**Quartier:** Ofnerhof, [www.ofnerhof.at](http://www.ofnerhof.at)

**Veranstaltungsbeginn:** Donnerstag, 18:00 Uhr – im Quartier

**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 Frühstück, exkl. Ticket Bikepark)

**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\_SP84\_[Familiennamen]**

(Beispiel: *26\_SP84\_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:** Mag. 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**