



# MTB – Techniktraining - Flow-/Singletrail Advanced

30.07. - 02.08.2026, Reiteralm

---

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

Fahrtechnische Herausforderungen wie Drops, Tables, steile Passagen, längere Stein- und Wurzelfelder und Spitzkehren gehen dir noch nicht "locker von der Hand". Möglicherweise steigst du hin und wieder auch ab und schiebst dein MTB - aber es geht auch anders! Unter Berücksichtigung deines Fahrkönnens und Leistungsniveaus wirst du durch gezielte Übungen schrittweise deine Fahrtechnik anpassen bzw. trainieren und so bestens auf das Befahren von Flow- und Singletrails vorbereitet. Unterstützt von bestens ausgebildeten Trainern\*innen kannst du dich der Herausforderung stellen, die eigenen Hemmschwellen zu reduzieren und damit (die oft inneren) Barrieren überwinden. Anschließend steht dem vollen Genuss des Mountainbikens nichts mehr entgegen

### Kursinhalte:

- Ausrüstung und ideale MTB-Abstimmung
- Optimale (Fahr-)Position am Bike
- Techniktraining am Single-/FlowTrail bis S2 ([www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de))
- Bike-Taktik, Linienwahl, Blickschulung
- Kurventechnik (Spitzkehren und Anlieger)
- Stein- und Wurzelfelder
- Techniktraining Obstacles (Drops, Tables)

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Sicheres Biken auf S1-Trails, idealerweise erste Erfahrungen auf S2-Trails und im Bike-Park
- Risikobewusstes Fahrverhalten und sichere Fahrtechnik auf S1-Trails
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 700 hm

### Material:

- MTB: Trail, All Mountain oder Enduro (bevorzugt „fully“) mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen)
- Schutzausrüstung: Helm – ev. Fullface, Handschuhe, Brillen (Protektoren empfohlen)
- Sportartgerechte Bikebekleidung und -ausrüstung (inkl. Allwetterbekleidung)
- Ersatzteile (Schlauch – wenn nötig, Reifenheber, Pumpe...)

- Erste-Hilfe-Paket

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

**Quartier:** Almdorf Reiteralm - <https://www.almdorf-reiteralm.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\*innen: **€ 280.- / € 520.-**

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP, exkl. Ticket im 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\_SP86\_[Familiename]**

(Beispiel: *26\_SP86\_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**