



MTB-Techniktraining „JUMP“-Basics

07.08. – 09.08.2026, Epic Bikepark Leogang

Sicher Springen auf gebauten Drops & Tables. Mehr Spaß im Bikepark.

„Wow, der ist aber hoch – des kann i aber leida ned.“ Hast du dir so etwas auch schon einmal gedacht? Springen mit dem Mountainbike ist eine Fahrtechnik, die sich erst seit Kurzem breiter Beliebtheit erfreut. Schritt für Schritt wirst du am Beginn die hierfür notwendigen Bewegungselemente (Absprung – Phase in der Luft – Landung) und die entsprechenden Techniken kennenlernen, um dann auf kleinen Tables (Sprünge mit einer ebenen Landezone zwischen Absprungkante und Landung) die Technik anwenden und verfestigen zu können. Im Laufe des Kurses soll das Erlernte am Trail umgesetzt und verfestigt werden. Weiteres, selbständiges Üben ist unbedingte Notwendigkeit und führt zu sicherer Technik und sturzfremen Runs.

Kursinhalte:

- Training und Entwicklung Eigenkönnen
- Techniktraining „JUMP“ – Theorie und Praktische Übungen
- Lines & Obstakels: *Lesen, beurteilen, vorbereiten und springen*
- Risiko- und tempobewusstes Biken im Bike-Park

Teilnahmevoraussetzungen:

- „Beherrschen“ deines MTBikes am Trail und Erfahrung im Bikepark
- Enduro-/Freeridebike (Fullsuspension mit mindestens 140mm Federweg empfohlen)
- Körperliche (konditionelle) Eignung und stabiler Gesundheitszustand

Material:

- Fully - MTB (einwandfreier + gewarteter Zustand) mit 140 mm Federweg (empfohlen)
- Flatpedale: Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen
- Protektoren: Full Face – Helm, Rücken, Knie, Ellbogen - neck guard nach eigenem Ermessen)
- Handschuhe und Brillen
- Allwetterbekleidung
- Bike-Rucksack
- Wir empfehlen Ersatzteile für das eigene Fahrrad (z.B.: Schlauch – wenn nötig, Bremsbelege, etc.) mitzubringen

Während der gesamten praktischen Ausbildungszeit besteht (Fullface-)Helm-, Brillen-, Handschuh- und Protektorenpflicht (Rücken, Knie und Ellbogen)! (Neck guard nach eigenem Ermessen)!

Quartier: Hüttwirt, <https://www.huettwirt.com/>

Treffpunkt/Kursbeginn: Freitag, 12.00 Uhr – vor dem Quartier

Kursende: Sonntag, ca. 15.00 Uhr

Kursleitung: Martin Doleschal - 0676/332 02 13

Preis:

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: **€ 210, – / € 389, –**
(DZ/HP, Ausbildung, Betreuung durch MTB-Trainer)

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_SP89_[Familiename]

(Beispiel: *26_SP89_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