

2- Tages Ladies Camp

"Je besser die Fahrtechnik, desto größer der Spaß" heißt das Motto der Ötzi Bike Academy Naturns.

Aus diesem Grund wurde 2010 ein neuer Techniktrainingsplatz für Mountainbiker erbaut. Wir sind unserem Motto treu geblieben „von Mountainbiker für Mountainbiker“ und somit entstand ein kompletter Trainingsparcours auf 3.500 qm Waldfläche. Hier haben die Einsteiger die Möglichkeit bereits Erfahrungen im Gelände zu sammeln und natürlich auch die fortgeschrittenen Biker ihre Technik zu verfeinern.

2 Tages Technikseminar Grundkurs für Frauen

Sie sind bereits mit dem Mountainbike im Wald unterwegs gewesen, fühlten sich öfters unsicher, steigen bergauf und bergab auch mal ab und schieben ihr Rad. Lernen Sie mit System und Methode in unserem 2 Tages- Grundkurs die Fahrtechnik auf Ihrem Mountainbike im Gelände zu verbessern:

- Bikekontrolle (Einstellen der Sitzposition und Tretposition)
- Grundhaltung auf den Bike (Steuern und Balance)
- Gleichgewichtstraining
- Bremstechnik
- Richtiges Schalten, optimale Trittfrequenz, richtige Gangwahl
- Sicher unterwegs mit Klickpedalen
- Berghoch fahren
- Bergrunter fahren
- Sicheres Absteigen
- Kurvenfahren auf Schotterstraße
- Leichte Spitzkehren fahren
- Überwinden leichter Hindernisse

Voraussetzungen Grundkurs: ohne oder geringe Vorkenntnisse, bisher meistens Forstwege gefahren, geringe bis keine Geländeerfahrungen. Kondition für ca. 3/3,5 Std. reine Fahrzeit und ca. 40 km pro Tag sollte vorhanden sein.

Wochenendkurs Samstag und Sonntag, jeweils von 9:30 Uhr bis ca. 16 Uhr
Eine Anreise am Freitag wird empfohlen!

Kurstermine: Spezialangebot für Frauen am 28.-29. April Ladies Camp (nur Frauen)

Kosten für den Kurs: 99,00 € ohne Unterkunft

Keine Mindestteilnehmerzahl

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Programmablauf:

1. Tag: Samstag, den 28. April

- 9.30 Uhr Treffpunkt am Ötzi Bike Shop in Naturns
- 10.00 Uhr Fahrtechniktraining im Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy
- 13.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr Fahrtechniktour, kleine Übungsrunde mit anwenden des Erlernten
- 16.00 Uhr Ende der Tour, Rückkehr zum Startpunkt

2. Tag: Sonntag, den 29. April

- 9.30 Uhr Treffpunkt am Ötzi Bike Shop in Naturns
- 10.00 Uhr Fahrtechniktraining im Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Abschlusstour mit ausprobieren des Erlernten
- 15.30 Uhr Ende der Tour und des 2 Tages Grundkurses
- Abschlussstrunk aller Teilnehmer und der Guides

* Änderungen vorbehalten!

Leistungen:

- Betreuung durch die Guides und Trainer der Ötzi Bike Academy Naturns
- 2 x 2,5 – 3 Stunden MTB-Fahrtechniktraining im Trainingsgelände der Bikeschule
- 2 kleine Fahrtechniktouren
- Foto und Video- DVD zur Erinnerung