

## **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 für Frauen „Spaß and Trail“**

Wer die Basics des Mountainbike Grundkurses bereits beherrscht, ist in unserem Fahrtechnikkurs „Spaß and Trail“ genau richtig.

Dieser Kurs eignet sich für alle die mehr Spaß und Sicherheit beim fahren im Gelände erreichen wollen. Egal ob zur Vorbereitung einer Transalp oder eines Alpencross, ob Tourenbiker oder Marathonfahrer, alle werden am Ende des Kurses mehr Spaß und Sicherheit auf den Trails haben. Folgende Elemente werden im Kurs behandelt:

- Verbesserung des Gleichgewichts auf dem Bike
- Verfeinerung der Bremstechnik
- Steile Passagen berghoch auf Trails meistern
- Steile Passagen bergrunter auf Trails meistern
- Überwinden von Hindernissen (berghoch und bergrunter)
- Spitzkehrentechnik (berghoch und bergrunter)
- Kurvenfahren auf Forststraßen
- Richtige Linienwahl auf den Trails
- Videoanalysen

Voraussetzungen für den Kurs „Spaß and Trail“: Hier sind sowohl die technischen als auch die konditionellen Anforderungen höher als im Grundkurs. Mittlere bis gute Kondition sind Voraussetzung für diesen Kurs. Es werden ca. 40 – 50 km und zwischen 600 und 800 Höhenmetern pro Tag gemacht.

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 und kurze Videoanalyse des Tages

### **2. Tag:** Sonntag, den 29. April

- 9.30 Uhr Treffpunkt am Ötzi Bike Shop in Naturns
- 9.45 Uhr Fahrtechniktraining im Gelände (Fahrtechniktour)
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Fortsetzung der Fahrtechniktour
- 15.30 Uhr Ende der Tour und kurze Videoanalyse von der Tour
- 16.00 Uhr Abschlusstrunk aller Teilnehmer und des Guides

\* Änderungen vorbehalten!

## **Leistungen:**

- Betreuung durch die Guides und Trainer der Ötzi Bike Academy Naturns
- 2 Tage MTB-Fahrtechniktraining und Touren mit anschließender Videoanalyse
- Foto und Video- DVD zur Erinnerung