

Urlaubspakete 2011

19.03. – 25.6.2011

Genießerfrühling in Naturns

Genuss für alle Sinne – das Erwachen des Frühlings spüren in Naturns. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Genusswanderung, bei der man Altbewährtes auf neue Weise authentisch entdecken kann. Kräuterfee Irmgard und der dipl. Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler bereiten Ihnen Genüsse der leiblichen und geistigen Art. Riechen Sie den Frühling in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff und lassen Sie sich dabei von den ersten Sonnenstrahlen wachkitzeln. Die BusCard Meran und Umgebung macht das Genießer-Paket komplett: freie Fahrt mit allen öffentlichen Bussen in der Ferienregion Meraner Land.

PAKET	Preis	Tag
1 kulinarische Wanderung	€ 15,00.-	Dienstag
1 BusCard Meran und Umgebung	€ 9,00.-	7 Tage gültig
Eintritt in die Gärten von Schloss Trauttmansdorff	€ 10,80.-	Jeden Tag
GESAMTPREIS PAKET	€ 34,80.-	

09.04. – 17.04.2011

STORCK RENNRAAD-OPENING-WOCHE

Saisonstart mit dem Schweizer Straßenweltmeister Oscar Camenzind und dem dreimaligen deutschen Langstreckenweltmeister Rainer Popp

Die herrliche Umgebung der Bergwelt um Naturns und das professionelle Coaching durch Oskar Camenzind und Rainer Popp: ein besseres „Doping“ können sich begeisterte Rennradler zum Saisonauftakt nicht wünschen. Perfekte Betreuung durch die Guides der Ötzi Bike Academy und motivierende Sportlergemeinschaft: da werden die ersten Rennrad-Kilometer des neuen Jahres zum puren Genuss!

- 6 Rennrad-Touren in jeweils 2 unterschiedlichen Leistungsgruppen, ausgehend von Naturns (bei genügend Teilnehmern auch 3 Leistungsgruppen)
- Testimonials fahren alternierend in den einzelnen Leistungskategorien mit
- „Ruhetag“ am Mittwoch mit Kellerei-Besichtigung
- täglich abendliches Briefing und Tourenvorstellung
- Oscar Camenzind gibt uns Tipps & Tricks zum richtigen Rennradfahren in der Gruppe, richtige Sitzeinstellung am Rad, tägliche Videoanalyse
- Testcenter (von 8.30 bis 9.30 Uhr und von 17.00 bis 18.30 Uhr)
- tägliche Betreuung durch unsere geprüften Rennrad-Guides und die Hotelchefs
- pro Tour ein Begleitfahrzeug mit Brötchen, Bananen, Energieriegeln und Säften
- täglich Shuttledienst für Rennradler und Räder
- täglich Trainings- und Techniktipps
- Roadbook mit Höhenprofilen und Streckendaten
- Quick-Step-Profi Claudio Bignotti massiert (extra buchbar)

Paketpreis: € 195,00.-. Paketpreis für Mitglieder der Ötzi Bike Academy € 135,00.-.

05.03.–01.05.2011

Genießer-Ski(s)pass

Gletscher-Genuss auf 3.200 m – Ski- und Snowboardspaß im Frühling mit jeder Menge Extras! Im Skiangebot enthalten sind ein 3-Tages-Skipass für das nahe gelegene Skigebiet Schnalstal (25 km), einzulösen nach Wahl innerhalb von 7 Tagen, sowie die BusCard Meran und Umgebung mit einer Woche Gültigkeit. Also: Nix wie hinein ins Schnee-Vergnügen!

Zeitraum	05.03. – 11.03.2011 16.04. – 01.05.2011	12.03. – 15.04.2011
Paketpreis inkl. Skipass für 3 in 7 Tagen + BusCard Meran und Umgebung	€ 116,00.- (€ 107 + € 9)	€ 100,50.- (€ 91,50 + € 9)

30.04. – 08.05.2011

STORCK MOUNTAINBIKE-OPENING-WOCHE

Biken mit dem Schweizer Ex- Nationaltrainer Urs Graf und seinem Sohn Jürg Graf (Schweizer MTB- Meister 2007)

Kaum sind die schönsten Trails der Alpen wieder befahrbar, geht's auch schon los über Stock und Stein, up und downhill. Und ein optimaleres Basecamp für engagierte Biker/innen als die Ötzi Bike Academy kann sich niemand wünschen: Perfekte Betreuung durch geprüfte MTB-Coaches, neueste MTB-Technologie zum Testen, unvergleichlicher Verwöhnkomfort für Body & Soul vor und nach der Tour. Für einen gelungenen Start in die Bike-Saison ist das Beste gerade gut genug...

- 7 Biketouren in jeweils 2 unterschiedlichen Leistungsgruppen, ausgehend von Naturns (bei genügender Teilnehmerzahl auch 3 Leistungsgruppen), davon mindestens 4 Touren mit Urs Graf und mindestens 4 Touren mit Jürg Graf
- Testimonials fahren alternierend in den einzelnen Leistungskategorien mit
- geführt von der Ötzi Bike Academy
- täglich abendliches Briefing und Tourenvorstellung
- Testcenter mit verschiedenen Bikes
- tägliche Betreuung durch unsere geprüften Bike-Guides und die Hotelchefs
- pro Tour bei Bedarf ein Begleitfahrzeug mit Verpflegung
- Täglich Trainings- und Techniktipps von unseren Profis
- Videoanalysen von den Techniktrainings mit Trainer Urs Graf
- Roadbook mit Höhenprofilen und Streckendaten

Paketpreis: € 195,00.-. Paketpreis für Mitglieder der Ötzi Bike Academy € 135,00.-.

22.05. – 29.05.2011

3. Wanderwoche mit den Südtiroler Spitzbuam – 25 Jahre Jubiläumswoche in Naturns

Eine Woche Musik und Gaudi beim Wandern und Radeln im Naturpark Texelgruppe rund um Naturns. Almen und Tradition, Kulinarisches aus Südtirol, viel Natur und Ausgelassenheit in geselliger Spitzbuam-Runde. Musikalische Höhepunkte beim großen Jubiläums-Zeltfest von Freitag bis Sonntag.

Folgende Leistungen sind im „Spitzbuam-Wanderwoche-Urlaubspaket“ enthalten:

Sonntag, 22.05.2011

Eröffnung der Wanderwoche mit einem Bergfest und einer Bergmesse am Naturnser Sonnenberg

Montag, 23.05.2011

Naturns kennen lernen mit seinen Sehenswürdigkeiten; Besichtigung der Obstgenossenschaft Texel; Anschließende Wanderung über Staben mit Einkehr in geselliger Runde

Dienstag, 24.05.2011

Verschiedene Wanderungen am Naturnser Sonnenberg:

Katharinaberg – Unterstell

Giggelberg – Hochforch – Pirch – Unterstell

Unterstell – Patleid – Lind – Unterstell

Unterstell – Grub – Schnatz – Unterstell

Mittwoch, 25.05.2011

Panorama Wanderung über den Tscharser Waalweg mit herrlichem Ausblick in den Vinschgau;

Ausflugsziel: Schloss Juval mit Einkehr beim Schlosswirt

Donnerstag, 26.05.2011

Panorama-Wanderung über den Marlinger Waalweg mit herrlichem Ausblick auf das Meraner Land;

Ausflugsziel: Spezialbierbrauerei Forst mit Einkehr im Braugarten Forst

Freitag, 27.05.2011

Fahrradtour durch die prächtigen Obst- und Apfelanlagen des Vinschgaus.

Alternative: Wanderung durch die die prächtigen Obst- und Apfelanlagen des Vinschgaus

Musikprogramm Jubiläumsfest 25 Jahre Südtiroler Spitzbuam:

Freitag, 27.05.2011

Die Nacht der Südtiroler Grand Prix Sieger mit Belsy, Vincent & Fernando, die Ladiner und Rudi Giovannini

Samstag, 28.05.2011

Großer Jubiläumsabend mit den Südtiroler Spitzbuam

Sonntag, 29.05.2011

Frühschoppen mit Marc Pircher, Vanessa Grand, der Hochwilde Böhmischen und den Südtiroler Spitzbuam

Paketpreis für die Wanderwoche mit täglichem musikalischen Rahmenprogramm, inklusive Aufstiegsanlagen, Shuttle-Service, Radverleih, Besichtigungen, sowie freier Eintritt bei den jeweiligen Veranstaltungen im Festzelt: € 230,00.-.

09.07. - 17.07.2011

Rennradfahren auf der Sonnenseite der Alpen mit Highlight-Tour Ortlerumrundung

Sponsored by „Storck“

Eine Woche voll mit abwechslungsreichen Herausforderungen für alle Langstreckenfahrer. Sie trainieren mit den Guides der Ötzi Bike Academy auf der Sonnenseite der Alpen zwischen Naturns, Dolomiten und Gardasee. Gemeinsam wird auf das Wochen-Highlight, die „Ortles Tour“ hingearbeitet: eine Tagestour rund um das Ortlermassiv mit knapp 245 km Länge und Respekt einflößenden 5.500 Höhenmetern. 4 Pässe warten auf die willigen Waden der Teilnehmer, doch irgendwann wird wohl nur mehr der Kopf entscheiden, ob man die Tour im Sattel, oder doch lieber bequem im Begleitfahrzeug, beendet. Eine Rennradwoche also, die es in sich hat – aber für jeden Teilnehmer garantiert auch unvergessliche „Bikegenüsse“ bereit hält...

- 6 Rennradtouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen begleitet von den Bikeguides der Ötzi Bike Academy
- Samstag - Abend Briefing zur Rennradwoche
- Highlight - Tour rund um das Ortlergebirge „Ortles Tour“ (245 km und 5500 hm)
- Testcenter mit Rennrädern der Firma „Storck“
- Pro Tour ein Begleitfahrzeug mit Brötchen, Obst, Getränke
- Vortrag von Markus Storck über die Verarbeitung von Karbonfasern

- Am Samstag Abschlussparty mit Diashow ab 21.00 Uhr
- Trikot von der „Ortles“ Highlight – Tour

Programm:

Samstag: Anreise – Abendliches Briefing ab 21.30 Uhr

Sonntag: Tour 1: Kalterer See Tour 120 km 850 hm

Tour 2: Kleine Kalterer See Tour 93 km 400hm

Montag: Tour 1: Gampenpass - Mendelpass Runde 130 km 2000 hm

Tour 2: Kleine Gampenpass - Mendelpass Runde 85 km 1600 hm

Dienstag: Tour 1: Stilfser Joch Wette 80 km 1900 hm

Tour 2: Kleine Vinschgau Tour 57 km 500 hm

Mittwoch: Ruhetag

Donnerstag: Tour 1: Große Dolomitenrunde 99 km 2300 hm

Tour 2: Kleine Dolomiten Runde 75 km 1300 hm

Freitag: Tour 1: Gardasee Tour 150 km 250 hm

Tour 2: Kleine Gardasee Tour 100 km 200 hm

Samstag: Highlight- Tour „Ortles Tour“ 248 km 5500 hm in 3 verschiedenen Leistungsgruppen

Wochenpaket: Preis € 150,00.- für die Wochenpauschale in einem unserer Partnerbetriebe (Sa. 09.07. – So. 17.07.2011) zzgl. Unterkunft

Wochenpaket: Preis € 200,00.- für die Wochenpauschale in einem Nichtpartnerbetriebe (Sa. 09.07. – So. 17.07.2011) zzgl. Unterkunft

Highlight- Tour Ortles: Preis € 60,00.- (16.07.2011)

02.07. – 10.09.2011

Familiensommer in Naturns

Sonnenzeit – Ferienzeit ... in Naturns wird FAMILIE groß geschrieben. Ein Rundum-Programm das Lust macht auf den Sommer für Groß und Klein. Ist die Kuh lila? Wie kommen die Körner in das Brot? All dies entdecken Sie am Oberniederhof. Es erwarten Sie „alte“ Tierrassen zum Anfassen und zudem lernen Sie auf eine äußerst amüsante Weise den Weg der Milch, vom Euter bis zur Ladentheke, kennen. Weiters im Programm eine Tour mit den wuscheligen Lamas, vorbei an sagenumwobenen Höhlen mit Spaßgarantie bei Familienspielen und Würstelgrillen. Jeden Dienstag im Programm: „Natur Pur mit der ganzen Familie“.

Die „Nacht der Lichter“ empfängt unsere Familien im Monat Juli mit einer Genuss-Meile von Südtiroler Spezialitäten auf den Straßen von Naturns, mit Musik, Lichter-Shows, Clowns, Artisten und Spielattraktionen. Dazu halten die Kaufleute ihre Geschäfte bis 22.00 Uhr geöffnet.

Im August erwarten Sie die Comedians von „Naturns lacht!“ und jeden Mittwoch gibt es speziell für die Kleinen das „Kinderlachen“.

PAKET	Preis	Tag
1 Besuch am Biobauernhof Oberniederhof	€ 5,00.-	Montag
1 Natur Pur mit der ganzen Familie	kostenlos	Dienstag
1 Lama-Trekking-Tour	€ 15,00.- Erw. / € 12,00.- Kind	Mittwoch
GESAMTPREIS PAKET	€ 57,00.- für 2 Erwachsene + 1 Kind (5-15 Jahre)	

17.09. – 12.11.2011

Herbstzeit, Erntezeit in Naturns

Die Farben des Herbstes spiegeln sich in der Spätsommersonne von Naturns – und so bunt wie der Herbst ist auch unser Veranstaltungsprogramm. Erleben Sie besondere Wellness-Nachmittage auf alpine Weise unter Anwendung von hochwertigen, heimischen Produkten. Erkunden Sie unsere vielfältige Umgebung bei einer Genuss-Rad-Tour durch die weitläufigen Obstplantagen.

Traditionelle Höhepunkte in der Naturner Herbstzeit sind natürlich die „Törggelenachmittage“ mit gebratenen Kastanien, jungem Wein und geselligem Beisammensein. Gerne erwarten wir Sie auch bei einer Weinverkostung mit Kellerei- und Weingutbesichtigung oder bei einem „Klaren“ bei den wöchentlichen Schnapsverkostungen.

PAKET	Preis	Tag
1 Alpine Wellness Nachmittag im Erlebnisbad Naturns	€ 45,00.-	Jeden Tag – außer Dienstag, Ruhetag
1 Rad-Genuss-Tour durch die Obstplantagen (Shuttle + Bike-Verleih nicht inbegriffen)	€ 5,00.-	Montag oder Donnerstag
Besichtigung der Hofbrennerei mit Verkostung von „Hochgeistigem“ in der Bauernbrennerei Brunnerhof und 1 Weinführung im Weingut Unterortl oder Falkenstein mit anschließender Verkostung in Riesling - Toplage	€ 8,00.- € 8,00.-	Mittwoch Donnerstag
GESAMTPREIS PAKET	€ 66,00.-	

15.10. – 19.11.2011

Riesling & Gourmet in Naturns

Fünf Wochen lang dreht sich in Naturns alles rund um exquisiten Wein und kulinarischen Hochgenuss - ein Genuss-Festival der Sinne für alle Weinliebhaber und Gourmets.

PAKET	Preis	Tag
1 Weinführung im Weingut Unterortl, Falkenstein oder Köfelgut mit anschließender Verkostung in Riesling- Toplage	€ 8,00.-	Dienstag
1 geführte Wanderung: „Wenn das Wasser und der Wein erzählen“	€ 25,00.-	Freitag
GESAMTPREIS PAKET	€ 33,00.-	

Events 2011

29.04. – 30.04.2011 - Ötzi-Alpin-Marathon

Von der Apfelblüte zum Gletscher in einem Triathlon: 42,195 Kilometer – die klassische Marathondistanz wird mit dem Mountainbike, in Laufschuhen und auf Touren-Skiern bewältigt. Von den Obstgärten im Tal kämpfen sich die Athleten – Reinhold Messners Sommerresidence Juval stets im Blick – auf den Naturnser Sonnenberg. Von dort aus hinein ins Schnalstal bis nach Kurzras und noch hinauf auf den 3.200 Meter hohen Schnalstaler Gletscher mit Blick zur Fundstelle des Ötzi. Stolz 3.300 Höhenmeter gilt es dabei zu überwinden.

www.oetzi-alpin-marathon.com

27.05. - 29.05.2011 Jubiläums-Zeltfest 25 Jahre „Südtiroler Spitzbuam“ in Naturns

Musikalische Höhepunkte mit den Südtiroler Grand Prix Siegern, den „Südtiroler Spitzbuam“ und weiteren Freunden der Volksmusik

26.06. - 02.07.2011 - Tour Transalp

Das Rennrad-Highlight findet vom 26. Juni bis zum 2. Juli 2011 statt. Naturns ist in diesem Jahr wieder Etappenziel.

13.07. – 27.07.2011 - Sternenküche: "Die Nacht der Lichter"

An den 3 Mittwochabenden im Juli verwandelt sich Naturns wieder zur Bühne für die „Nacht der Lichter“. Die Straßen unseres Dorfes werden zum Schauplatz für kulinarische Köstlichkeiten und Südtiroler Spezialitäten. Künstlerische Darbietungen verschiedenster Art und ein abwechslungsreiches Musikprogramm sorgen für gute Unterhaltung. Ein Rundum-Abendprogramm für die ganze Familie erwartet sie. Die örtlichen Wirte und Hersteller heimischer Produkte bieten eine Genießer-Verwöhn-Meile: von Gerichten aus der „Alpinen Wellness Küche“, bis hin zu „süßen Sünden“, wie den originalen Südtiroler „Strauben“ und Krapfen. Außerdem halten die Kaufleute ihre Geschäfte bis 22.00 Uhr geöffnet.

02.08. – 19.08.2011 - Naturns lacht! –Internationaler Humorsommer

Naturns lacht! = mimische Artistik, Satire und süffisante Sketch Ups vom Feinsten. Zahlreiche internationale Vollblut-Komiker, Kabarettisten und Clowns stehen jedes Jahr auf der Freilichtbühne in Naturns. Speziell zu den jeweiligen Aufführungen am Dienstag und Freitag, gibt es das Naturnser Kinderlachen am Mittwoch. Naturns lacht! – ein Festival für die Lachmuskeln!

www.naturnslacht.com

10.08. – 13.08.2011 - Südtiroler Miniaturgolf Highlights

Jugendeuropameisterschaft in Naturns

04.10. - 25.10.2011 - Törggelen am Naturnser Dorfbrunnen

Tradition, die verpflichtet. Immer wieder mittwochs im Oktober gibt es am Dorfbrunnen ab 15.30 Uhr die gebratenen „Keschten“ (Kastanien). Ein Genuss-Erlebnis mit festen Wurzeln. Dazu gibt es den jungen Wein, „Sußer“ genannt und hausgemachte Krapfen mit köstlicher Füllung. Heimische Klänge umrahmen das gesellige Beisammensein.

Zusatzinformation: laut Maßnahmenkatalog ist eine Erweiterung des Angebotes bis Mitte November geplant. Der Tourismusverein arbeitet derzeit noch an der Umsetzung.

13.10. – 16.10.2011 - Südtiroler Miniaturgolf-Herbst

Internationales Combturnier um die St. Zeno Trophäe und internationales Miniaturgolfturnier um die St. Prokulus-Trophäe.

28.10.2011

Törggelfest mit den Südtiroler Spitzbuam

Die „Sonnenberger Bauernkuchl“ findet ihren Auftakt beim „Törggelfest“ mit den Südtiroler Spitzbuam. Die Bauern der Erlebniswelt Sonnen- und Nörderberg präsentieren Produkte aus der heimischen Küche und die Spitzbuam sorgen mit ihrer schwungvollen Musik für die richtige Stimmung.

28.10. – 30.11.2011

Spezialitätenwochen „Sonnenberger Bauernkuchl“

Bei einer Herbstwanderung am Naturnser Sonnenberg erlebt man Südtirol von seiner schönsten Seite: Bunt gefärbte Wälder, urige Berg-Bauernhöfe, im Hintergrund die Berggipfel der Texelgruppe. Die Bergbauern, die diese schöne Natur- und Kulturlandschaft pflegen und erhalten, laden Sie herzlich auf ihre Höfe ein. Genießen Sie Produkte von unverfälschter Qualität, die mit viel Freude und Mühe auf den Höfen hergestellt wurden, wie Knödel und Geselchtes, Hauswurst mit Kraut, Speck, Kaminwurzeln, Käse, „Krapfn“ und „Apfelstrudel“ und so manch anderes schmackhaftes Gericht mehr. Im Rahmen der „Sonnenberger Bauernkuchl“ werden Ihnen zudem vor allem Spezialitäten vom Lamm geboten.

17.10. - 19.11.2011 – Naturnser Gourmet Herbst

7. Rieslingtage Südtirol Naturns

4 Sterne Superior Ambiente und die kulinarischen Highlights ausgesuchter Spitzenköche locken heuer zum 3. Mal zum Gourmet Herbst nach Naturns! Während jeden Mittwoch Starköche aus den verschiedenen Provinzen Italiens exklusive Gala-Menüs für Sie bereiten, kommen Sie jeden Dienstag in den Genuss von Degustations-Menüs zum Thema Riesling. Dazu passend bekommen Sie die besten nationalen und internationalen Riesling Weine, sowie Weine der 7. Naturnser Rieslingtage serviert, welche im Rahmen des Gourmet Novembers stattfinden. Abgerundet wird das Programm von Weindegustationen mit namhaften Winzern, organisierten Weinreisen zu den besten Kellereien Südtirols und der geführten Besichtigung der örtlichen Rieslingswinzer Weingut Unterortl/Juval und Weingut Falkenstein am Naturnser Sonnenberg.

Achtung! Programmänderungen vorbehalten!

Sonstiges 2011

Wochenprogramm Ötzi Bike Academy

Montag:

- Fahrtechniktraining (Grundkurs) im Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy mit Bikekontrolle und Vermessung, anschl. kleine Übungstour im Gelände
- Genussradtour auf dem Vinschgauer Fahrradweg
- Offener Nachmittag am Techniktrainingsplatz mit Infos zum Bikeprogramm - Freies Training am Übungsplatz für Jedermann (15 bis 17 Uhr)

Dienstag:

- MTB-Tour für anspruchsvolle Biker (700 - 1.500 Höhenmeter)
- Leichte MTB-Tour (max. 600 Höhenmeter), Nachmittagstour
- Stilfserjochwette – Rennradtour

Mittwoch:

- Fahrtechniktraining für Fortgeschrittene (üben im Gelände mit Videoanalyse)
- Leichte, längere MTB-Tour (50 bis 70 km und max. 600 Höhenmeter)
- Offener Nachmittag für Kinder und Jugendliche (10- 16 Jahre) von 16.30 – 18.00 Uhr (nur in der Ferienzeit)

Donnerstag:

- MTB-Tour für anspruchsvolle Biker (800 - 1.800 Höhenmeter)
- Leichte MTB-Tour Genussradtour
- Geführte Rennradtour
- Workshop am Techniktrainingsplatz (kleine Reparaturen am Bike – Schlauch wechseln, Kette reparieren etc., von 17 bis 18 Uhr)
- Tipps und Tricks von den Bikeguides der Ötzi Bike Academy
- Freies Training am Übungsplatz für Jedermann (16 bis 18 Uhr)

Freitag:

- Leichte bis mittelschwere MTB-Tour (500 – 1.000 Höhenmeter)
- Königsetappe (über 1.500 Höhenmeter)

Samstag:

- Individuelle Biketouren oder Techniktrainings mit privaten Bikeguide möglich

Sonntag:

- Individuelle Biketouren oder Techniktrainings mit privaten Bikeguide möglich

Für Betriebe die neu zur Ötzi Bike Academy kommen beträgt der Bettenbeitrag € 50,00.-. Dieser Beitrag wird das erste Jahr bezahlt und die folgenden Jahre bezahlt man das Gleiche wie die bestehenden Betriebe.

Seminare Ötzi Bike Academy

"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

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. 16.00 Uhr

Eine Anreise am Freitag wird empfohlen!

Kurstermine: 02.- 03. April; 14.- 15. Mai und 04.- 05. Juni 2011

Kosten für den Kurs: 99, 00 € zzgl. Unterkunft in einem der Ötzi Bike Academy Partnerbetriebe. 120,00 € zzgl. Unterkunft in einem Nichtpartnerbetrieb

Keine Mindestteilnehmerzahl

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Programmablauf:

1. Tag: Samstag, den....

9.30 Uhr Treffpunkt am Maxx Bike Geschäft 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....

9.30 Uhr Treffpunkt am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy
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
Abschlusstrunk aller Teilnehmer und der Guides

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
- 2 Energieriegel

2 Tages Technikseminar „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 Voraussetzungen 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. 16.00 Uhr

Eine Anreise am Freitag wird empfohlen!

Kurstermine: 02.- 03. April; 14.- 15. Mai und 04.- 05. Juni 2011

Kosten für den Kurs: 99, 00 € zzgl. Unterkunft in einem der Ötzi Bike Academy Partnerbetriebe. 120,00 € zzgl. Unterkunft in einem Nichtpartnerbetrieb

Keine Mindestteilnehmerzahl

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Programmablauf:

1. Tag: Samstag, den....

9.30 Uhr Treffpunkt am Maxx Bike Geschäft 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....

9.30 Uhr Treffpunkt am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy
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

Leistungen:

- Betreuung durch die Guides und Trainer der Ötzi Bike Academy Naturns
- 2 Tage MTB-Fahrtechniktraining und Touren mit anschließender Videoanalyse
- 2 Energieriegel und eine Trinkflasche

Achtung! Programmänderungen vorbehalten!