

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!