



Ladies Camp 2 Tages Technikseminar

2024

Grundkurs und Fortgeschrittene

04.05 05.05.

2 Tages Technikseminar für Frauen

Sie waren bereits mit dem Mountainbike im Wald unterwegs? 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- Ladies Camp 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
- Berghoch fahren
- Bergrunter fahren
- Sicheres Absteigen in schwierigen Situationen
- Kurvenfahren auf Schotterstraße
- Leichte Spitzkehren fahren
- Überwinden leichter Hindernisse
- kleiner Mechanikerkurs (Schlauch wechseln, Kette nieten)

Voraussetzungen für das Ladies Camp: geringe Vorkenntnisse, bisher meistens Forstwege und leichte Trails gefahren, geringe Geländeerfahrungen. Kondition für ca. 3/3,5 Std. reine Fahrzeit pro Tag sollte vorhanden.

Programmablauf:

1. Tag:

- 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 Fahrtechniktraining im Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy
- 16.00 Uhr Ende, Rückkehr zum Startpunkt

2. Tag:

- 9.30 Uhr Treffpunkt am Ötzi Bike Shop in Naturns
- 9.40 Uhr Fahrtechniktour in Verbindung mit einem Bikeshuttle oder Bergbahn zu einem der Trails der Umgebung
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Abschlusstour mit ausprobieren des Erlernten (kleiner Mechaniker Workshop)
- 16.00 Uhr Ende der Tour und des 2 Tages Ladies Camp
- Abschlussstrunk aller Teilnehmer und der Guides

* Änderungen vorbehalten!

Leistungen:

- Betreuung durch die Guides und Trainer der Ötzi Bike Academy Naturns
 - 5 Stunden MTB-Fahrtechniktraining im Trainingsgelände der Bikeschule
 - 1 Fahrtechniktouren
 - Kleiner Mechaniker Workshop
- Foto und Video zum Download

Preis: *Übernachtung inklusive Kurs pro Wochenende: 200,00 €/ÜF pro Pers.*