Schwarzwald: MTB-Fahrtechnikkurs (alle Levels)

1 Reisetage - Gruppenreise

Anreise + Einreisebestimmung

Routenführung und Anforderung

--

Begleitfahrzeug + Guide

Unterkünfte

Gesundheit

Klima

Räder

Reisebeschreibung

Highlights

- Privattermin jederzeit möglich
- Wechsel des Levels möglich (morgens und mittags)
- ausgebildete Trainer
- stressfrei üben und verbessern
- Spaß und jede Menge nette Leute
- maximal 6 Teilnehmer pro Level
-

Reiseverlauf

Fahrtechnik-Training

Auch die Schnelllebigkeit der heutigen Zeit lässt Dich die Mountainbike-Fahrtechnik nicht an einem Tag erlernen. Unser eigens immer wieder aktualisierendes Bausteinsystem „Fahrtechnik" baut aufeinander auf, so ist es sinnvoll auch mehrere Kurse in einer Saison zu belegen. Wir lehren in Level 1 z.B. die Grundposition im Stationentraining, während wir in Level 2 zur Sicherheit unserer Gäste diesen wichtigen Baustein zuerst überprüfen und danach zum nächsten Stepp übergehen. In der Mittagspause hast Du Zeit Feedback zu geben, zu regenerieren und das Erlernte „sacken zu lassen".
Du hast dich falsch eingeschätzt? Wechsle den Kurs in der Mittagspause, so hast Du genügend Zeit Deine Fahrtechnik-Ziele zu erreichen.
Wichtig zu wissen: E-Mountainbiker können in allen Kursen teilnehmen.

(- / - / -)

LevelsLevel 1

Du willst anfangen richtig im Gelände zu fahren? Du erlernst die Basics, so erhältst Du mehr Gefühl für Deine tatsächlichen Fähigkeiten und lernst schon von Anfang an Dein Bike zu beherrschen. Du wirst verwundert sein darüber, was in Dir steckt. Versprochen! Einige wesentliche Inhalte:

Grundposition, Aktivposition, Bremsverhalten
Gleichgewichtsübungen / die richtige Sitzposition
unterschiedliche Bremstechniken
Körperbeherrschung
Sturzprävention
kontrolliert Kurven fahren und wenden
Hindernissen ausweichen und Engstellen passieren
Schalten lernen

Voraussetzung: Deine Gesundheit sowie ein funktionierendes Bike

HINWEIS: Einige Inhalte dieses Kurses werden als „Technik on Tour" vermittelt, daher sollte eine Leistung von 250hm an einem Tag problemlos gemeistert werden können. (- / - / -)

1. Tag: Level 2

Level 2 passt zu Dir, wenn Du mit Deinem Bike gut klar kommst. Im Gelände bist Du unterwegs, aber Du möchtest Dich weiter entwickeln. Trails genießen, enge Kurven meistern. Wurzelpassagen sicher befahren, auf Geröll die Ruhe bewahren und natürlich dabei immer alles unter Kontrolle haben. Steiler auf Trails bergab und technischer bergauf, das sind Deine Ziele.

Einige wesentliche Inhalte:

Wiederholung der Grundposition
Richtiges Bremsen auch in engen, steilen Kurven
Beherrschen von den unterschiedlichsten Untergründen
Fahren im steilen Gelände (Up & Down)
Richtiges überfahren von kleinen Wurzeln & Hindernissen
Enge Kurven & Serpentinen meistern
Einstieg in die Trailtechnik, auf was ist zu achten

Voraussetzung: Ausüben von Grundposition und Aktivposition, Fahrsicherheit

HINWEIS: Einige Inhalte dieses Kurses werden als "Technik on Tour" vermittelt, daher sollte eine Leistung von 400hm an einem Tag problemlos gemeistert werden können. An diesem Kurs kannst Du auch mit Deinem E-Bike teilnehmen. (- / - / -)

2. Tag: Grober Programmablauf

8:45 Uhr:

Bevor es mit dem Fahrtechniktraining richtig losgeht, überpüft der verantwortliche Guide Eure Anmeldungen. Sanitäre Anlagen stehen an jedem Veranstaltungsort zur Verfügung. Hast Du noch spezielle Wünsche und Fragen? Unser Team vor Ort ist für Dich da.

09:00 Uhr:

Jetzt lernst Du unser Team kennen! Begrüßung und Vorstellung der Trainer & Kursinhalte für den heutigen Tag. Ebenso ein kurzer Überblick über die Region, Infos zur gemeinsamen Mittagspause und Wechseloption zu einem anderen Level und dann "nix" wie auf die Bikes.

09:05 Uhr:

Nach der Einteilung der gebuchten Level überprüft der jeweilige Guide gemeinsam mit Euch die Bikes & Cockpiteinstellung. Jetzt geht´s in die Details des von Euch gebuchten Levels. Das langjährig erprobte Bausteinsystems aus Stationentraining mit vielen Übungsmöglichkeiten erfordert von Euch Kraft, Geschick und 100% Aufmerksamkeit.

12:00-13:00 Uhr:

ein lehrreicher, intensiver Vomittag verlangt nach einer Mittagseinkehr in einer Schwarzwälder Gaststube. Hier treffen alle Gruppen wieder zusammen. Wir haben für Euch alles reserviert. Die lässige Atmosphäre lädt zum Smalltalk. Für einen möglichen Levelwechsel sprecht bitte mit Eurem Guide.

13:00 Uhr:

"learn together, ride together" steht für ein gemeinsames Umsetzen des Erlernten on Tour. Der Nachmittag steht im Zeichen von Vertiefung der einzelnen Fahrtechnikelemente. Fragt Euren Guide nach Situationen, die Euch auf den Strecken schwer fallen. Die erlernte Fahrtechnik bedeutet für Euch mehr Kontrolle auf dem Bike. Euer Guide wird die Zeit nutzen, wesentliche Details intensiv anzugehen und zu erweitern.

ca. 16:00 Uhr:

Rückkehr zum Startpunkt: Erfahrungsaustausch, eventuelle Defekte beheben. Möglicherweise wollt Ihr am Abend gemeinsam etwas erleben? Fragt die anderen Teilnehmer/innen und tauscht Euch aus! (- / - / -)

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Programmhinweise

Trainingsinhalte: Level 1 (Grundkurs/Starter) Im Level 1 erlernst Du die Basics des Mountainbikens, so erhältst Du mehr Gefühl für deine tatsächlichen Fähigkeiten und lernst schon von Anfang an Dein Bike zu beherrschen. Du wirst verwundert sein darüber, was in Dir steckt. Versprochen! Die wesentlichen Inhalte: Allgemeines Bike-Handling Gleichgewichtsübungen / die richtige Sitzposition Unterschiedliche Bremstechniken "Lesen" des Geländes Körperbeherrschung Slalomübungen Schaltübungen Allgemeine Informationen rund um Dein MTB Tages-Leistung ca. 250 hm/Tag Level 2 (Aufbaukurs) Level 2 passt zu Dir, wenn Du mit Deinem Bike gut klar kommst. Im Gelände bist Du unterwegs, aber Du möchtest Dich weiter entwickeln. Trails genießen, enge Kurven meistern. Wurzelpassagen sicher befahren, auf Geröll die Ruhe bewahren und natürlich dabei immer alles unter Kontrolle haben…. Die wesentlichen Inhalte: Balanceübungen das richtige Bremsen auch in engen steilen Kurven beherrschen von den unterschiedlichsten Untergründen Fahren im steilen Gelände richtiges überfahren von Hindernissen enge Kurven / Serpentinen meistern Singletrails, auf was ist zu achten Tages-Leistung ca. 600 hm/Tag Level 3 (Trail-Technik) Du möchtest anspruchsvolle Situationen nicht nur schaffen, sondern beherrschen. Du bist gut mit Deinem Bike vertraut, Du suchst im Gelände nicht immer nur den einfachen, direkten Weg sondern liebst Wurzeltrails und suchst bergab den "Flow". Die wesentlichen Inhalte: Balanceübungen das richtige Bremsen, auch in engen steilen Kurven auf schwierigem Untergrund Beherrschen von den unterschiedlichsten Untergründen bei steilen Auf- und Abfahrten Überwinden von Hindernissen beim Bergauffahren kleine Sprünge enge schwierige Kurven und Serpentinen meistern Gewichtsverlagerung auf schwierigen Singletrails Tages-Leistung ca. 800 hm/Tag

Leistungen

- kleine Gruppen, maximal 8 Teilnehmer pro Guide
- ca. 30 Minuten überprüfen der Bikes & Cockpiteinstellung
- ca. 5 Stunden/Tag effektives Training
- zahlreiche Tour-, Technik und Level- Optionen
-

Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise
- Unterkunft
- Verpflegung
- Trinkgelder

Gruppengröße: 3 - 6 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn