

Durch Verbesserung der Fahrtechnik sollte es Euch gelingen, die Schwierigkeiten und Schlüsselstellen der Trophy gut zu meistern. Mit Wissen, Übungen, Tipps und Tricks möchte ich Euch Sicherheit am Bike mitgeben, um das Gelernte jederzeit anwenden zu können.

Wir beginnen bei den Basics sprich Grundtechniken, gehen dann über in spezielle Techniken, wie schnelle Kurven, steile Auf- und Abfahrten, Stufen, Überwindung von Wurzeln, enge Kurven, Drop-Technik, etc. Die Trails der Salzkammergut Trophy werden unser Trainingsgelände sein, da können wir gleich an Ort und Stelle „entschlüsseln“!



Freitag, 1.7.2022

- 9.00 – 12.30 h Bike-Check, Einstellen der Bikes, Basics wie Grundposition, Bremsen, Koordination & Gleichgewicht
- 12.30 – 14.00 h gemeinsame Mittagspause
- 14:00 – 17.30 h Kurventechnik: schnelle Forststraßenkurven, offene Kurven im Gelände; steile Geländestufen

Sonntag, 2.7.2022

- 9.00 bis 17:00 h Fahrtechniktraining auf den Trophy Trails mit einstündiger Mittagspause (auf einer Hütte): Überwindung von Hindernissen: Wurzeln, Steinen, Kanten, Stufen; steile (Gelände-)Stufen, Drop-Technik, Verhalten auf verschiedenen Untergründen

Preis
für 2 Tage
Fahrtechnik-Camp
210,- €

Sonntag (kein Programm) wäre optimal für eine individuelle Streckenbesichtigung und Anwendung des Gelernten.

Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike (am besten mit dem ihr die Trophy fahrt) Helm, Handschuhe, Brille, Rucksack, Trinkflasche, Schlauch, Reifenheber, Pumpe, Minitool, Regenschutz, Energie-Riegel etc.

Wer über Knie- und Ellbogen-Protektoren verfügt, kann diese natürlich mitnehmen. (man fühlt sich dadurch ev. sicherer)

Mindestteilnehmer-Anzahl: 4 bis 8

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Preis: 210,- € für 2 Tage ganztägiges Fahrtechnik-Training
(keine USt, da Kleinunternehmerregelung) - Mittagessen nicht inbegriffen



Anmeldung bis Montag, 27.6.2022 mit Mail an elke@elkerabeder.at und

Anzahlung von 100,- € auf folgendes Konto: Elke Rabeder, AT47 3505 6000 0204 1036



Für Fragen etc. stehe ich gerne zur Verfügung: +43 650 4260577

Auf eine gute Zeit am Bike freut sich *Elke*

Elke Rabeder
Staatl. Geprüfte Mountainbike-Trainerin
www.elkerabeder.at