

Fahrtechnik-Training für Anfänger und leicht fortgeschrittene Mountainbikerinnen

*Ladies
only*

Basic Mountainbike-Kurs auf der Reiteralm

Wir beschäftigen uns vorrangig mit den Fahrtechnik-Basics am Mountainbike. Die Schulung der Grundposition, Brems- und Kurventechnik bringt Euch Sicherheit und noch mehr Spaß am Bike.

Die Singeltrails auf der Reiteralm sind naturnahe Trails mit leichter bis mittlerer Schwierigkeit und geben uns optimale Trainingsmöglichkeiten dafür.

Mit Wissen, Übungen, Tipps und Tricks möchte ich Euch ein gutes Gefühl am Bike mitgeben, um auch kleine Hindernisse wie Steine, Wurzeln und Stufen gut zu meistern. Durch die Liftbenützung (mit dem Preunegg-Jet) können wir unsere ganze Konzentration auf das Bergabfahren im wahrsten Sinne des Wortes lenken.



Donnerstag, 28.7.2022

9.00 – 12.30 h	Bike-Check, Einstellen der Bikes, Basics wie Grundposition, Bremsen, Koordination & Gleichgewicht, Blicktechnik
12.30 – 13.30 h	gemeinsame Mittagspause
13.30 – 16.30 h	Kurventechnik, Überwindung von kleinen Hindernissen (wie Wurzeln, Steine, Stufen) Anwendung im Gelände, Linienwahl

Preis für
ein Tag MTB-
Training
110,-€

Mitzubringen: Allmountain- oder Enduro-Bike in technisch gutem Zustand, Helm, Handschuhe, Brille, Ersatzschlauch
Knie- und Ellbogen-Protektoren, sowie Vollvisierhelm empfohlen, aber nicht zwingend notwendig

Teilnehmerinnen-Anzahl: 4 bis 6

Treffpunkt: Talstation Preunegg-Jet 9.00 h

Preis: 110,- € für ein ganztägiges Fahrtechnik-Training
(keine USt, da Kleinunternehmerregelung) – Mittagessen und Liftkarte nicht inbegriffen

Anmeldung bis Montag, 25.7.2022 mit Mail an elke@elkerabeder.at und

Anzahlung von 50,- € auf folgendes Konto: Elke Rabeder, AT47 3505 6000 0204 1036

Das Training findet bei (fast) jeder Witterung statt. Das heißt „etwas Regen macht uns nichts aus“! Bei Unzumutbarkeit wird der Termin um eine Woche (auf 4.8.22) verschoben. 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