

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. Die Trails der Salzkammergut Trophy werden unser Trainingsgelände sein, da können wir gleich an Ort und Stelle „entschlüsseln“!

Jedes Training hat ein spezielles Thema, mit dem wir uns hauptsächlich beschäftigen werden. Die Fahrtechnik-Nachmittage sind im Grunde aufbauend angelegt, durch kurzes Wiederholen der Basics ist es jedoch möglich bei jedem Termin einzu- (bzw. aufzu)steigen.

Termine

Do, 9.6.22	14 bis 18 h	Bike-Einstellungen, Basics wie Grundposition, Bremsen, Koordination & Gleichgewicht
Do, 23.6.22	14 bis 18 h	Kurventechnik: schnelle Forststraßenkurven, offene Kurven im Gelände, enge Kehren
Do, 30.6.22	14 bis 18 h	Überwindung von Hindernissen: Wurzeln, Steinen, Kanten, Stufen; Linienwahl
Do, 7.7.22	14 bis 18 h	Kurventechnik & Überwindung von Hindernissen (Wiederholung vom 23.6. und 30.6.)
Fr, 8.7.22	9 bis 13 h	steile (Gelände-)Stufen (Up- & Downhill), Drop-Technik
Do, 14.7.22	14 bis 18 h	finale Trophy-Training: die wichtigsten Fahrtechnik-Tipps fürs Finishen
Fr, 15.7.22	9 bis 13 h	finale Trophy-Training: die wichtigsten Fahrtechnik-Tipps fürs Finishen

Preis
für je ein
4stündiges Training
60,- €

Weitere Termine oder spezielle Themen gerne auf Anfrage!

Mögliche Änderungen und weitere Infos auf meiner Homepage: www.elkerabeder

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: 3 bis 8

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Preis: 60,- € für 4stündiges Fahrtechnik-Training/ein Nachmittag/Vormittag
(kein USt, da Kleinunternehmerregelung)

Anmeldung bis einen Tag vorher (Mi od. Do) 18.00 Uhr telefonisch oder per Mail elke@elkerabeder.at



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