

Biken

Biketechnik Camp

AVIVA Sankt Stefan/Österreich



AVIVA
★★★★S make
friends

Termin

09. bis 10. April 2021

Hotel/Unterkunft/Treffpunkt

Rezeption Hotel AVIVA/OÖ
Höhenweg 1
A-4170 St. Stefan am Walde
Tel.: +43 7216 37600
Hotellkosten auf Anfrage unter
www.hotel-aviva.at

Leistung/Preis

Organisation, Information, Seminar, Betreuung durch erfahrene Trainer, 2- Tages Biketechnik Camp	150,-
Einzelner Seminartag	90,-

Zusatzangebot

Leihbike	39,-
Leihbike/AVIVA	15,-

Guide/Trainer/Referent

Maximilian Karlsböck
Peter Leibetseder

Anmeldung bis 31. März 2021

maxfitness Karlsböck KG
www.maxfitness.at
+43 676 3283601
max@fitnesscoach.at
oder
Hotel AVIVA

(limitierte Teilnehmerzahl!)

Biketechnik Camp

Programm

Mit dem Mountainbike die sanft hügelige Landschaft des Mühlviertels erleben und dabei Technik und Fitness mit ausgebildeten Trainern verbessern. Erfahren Sie mehr über geeignete Trainingsmöglichkeiten mit dem Mountainbike, lernen Sie Details über die Biketechnik, Einstellung Ihres Bike`s, kraftschonendes Fahren, Gleichgewicht und gezieltes Training mit dem Bike.

Lehrinhalte Einsteiger

Ausrüstungs- und Reparaturtipps für Einsteiger, Pannen, gemeinsame Bikewäsche, Pflege, richtige Sitzposition, Umgang mit Clippedalen, Balance, extrem langsames Fahren, sauberer Gangwechsel, Gleichgewicht, Blickrichtung, enge Kurven, Spitzkehre, schnelle Kurven fahren, Sitzposition, Grundlagentraining, Bergabfahren, steile Anstiege, anfahren am Berg, richtiges Bremsen, Vollbremsung.

Lehrinhalte leicht Fortgeschrittene

Ausrüstungs- und Reparaturtipps für Hobbybiker, Dämpfer einstellen, richtige Sitzposition, Umgang mit Clippedalen beim steilen Bergauf- oder Bergabfahren, schalten, Anfahren am Berg mit Hindernissen re/li, Balance und extrem langsames Fahren, Fahren im schwierigen Gelände, Blickrichtung, enge Spitzkehren, Schotterkurve, Wurzeln, tiefer Boden, Stufen bergauf und bergab, Hindernisse überwinden mit dem Hop und Bunny-Hop, Wheelie, Rad seitlich versetzen mit dem Bunny-Hop, Kurventechnik mit Hinterrad versetzen, richtiges Bremsen bis zur Vollbremsung, steiles Bergabfahren, lenken, driften bei steileren Abfahrten, fahren hinter dem Sattel, Geländekanten.

Programmablauf

Freitag	10:00-12:00 Uhr	Ausrüstungs- und Reparaturtipps
	12:00-13:30 Uhr	Mittagspause
	13:30-17:00 Uhr	Bike ABC
Samstag	10:00-12:00 Uhr	Techniktraining am Bike
	12:00-13:30 Uhr	Mittagspause
	13:30-17:00 Uhr	Technikschulung im anspruchsvollen Gelände

Viel Spaß beim Seminar wünscht Ihnen das MAXFITNESS und AVIVA Team!

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Stürzen, Diebstahl, Pannen usw. Teilnahme auf eigene Gefahr!

