

Fahrtechnikkurse im Bikepark Bad Wildbad

	EINSTEIGER I	EINSTEIGER II	AUFBAUKURS III	TRAILKURS IV	FREERIDE, FUN & STYLE
Momentaner Leistungsstand	Du kannst Rad fahren, bist bisher z.B. eher auf einem Trekkingrad oder einfachen Cityrad unterwegs gewesen und möchtest nun das Mountainbike und die entsprechende Fahrtechnik kennenlernen	Du fährst bereits auf dem Mountainbike Touren auf einfachen Wald- und Wiesenwegen oder hast bereits Rennrad-Erfahrung und willst nun auch mal so richtig ins Gelände und mehr Sicherheit dabei bekommen	Mountainbiken ist für Dich kein Fremdwort mehr und Du hast auch schon Erfahrung mit einfacheren Singletrails, aber es fehlt noch an der Technik für die Kurven oder das richtige Bremsen	Du hast schon viel Erfahrung auf dem Mountainbike, bist oft auf Singletrails unterwegs und möchtest nun auch mal technisch anspruchsvolle Strecken unter die Stollen nehmen und dabei vor allem sicherer und schneller werden	Du hast schon einige Erfahrung auf Bikepark Strecken sammeln können, bist Dir aber bei größeren Sprüngen, ruppigen Steinfeldern oder Drops noch etwas unsicher und möchtest diese mit ordentlichem Flow meistern.
Voraussetzung / Bikeanforderung	Konditionell einfach Mit MTB Hardtail	Konditionell leicht Mit MTB Hardtail	Konditionsanforderung mittel Mit MTB Hardtail od. Fully	Konditionsanforderung mittel bis hoch Nur mit MTB-Fully	Konditionsanforderung mittel bis hoch Nur mit MTB Fully
Das sind die Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> - Richtiges Bremsen und Schalten - Grundposition beim Fahren - Balance auf dem Bike/Gleichgewichts-übungen - Kleine Bodenwellen und Wasserrinnen meistern - Sicherheit und Vertrauen auf dem Bike gewinnen - Wahl der richtigen Bekleidung - Kleine Tourenplanung - Richtige Sitzposition - Anfahren an kleinen Steigungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Wiederholung der einzelnen Basics vom Einsteiger I - Einfaches Defektmanagement mit Schlauch wechseln, Tipps zur Wartung und Pflege des Bikes, der richtige Reifendruck - Kleine Herausforderungen im Gelände meistern wie z.B. Schotterkurven, kleine Äste und Bodenwellen - Flüssiges Befahren von Singletrails - Nutzung des Schleppliftes - Tourenplanung - Richtige Sitzposition - Richtiges Schalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Wiederholung vom Einsteiger II Kurs - Enge Kurven und Spitzkehren meistern - Fortgeschrittene Bremsübungen z.B. auf lockerem Untergrund - Überwinden von Hindernissen, Vorderrad anheben - Steilere Abfahrten - Vorausschauendes Fahren im Gelände - Kleine Anlieger nützen - Knifflige Passagen individuell trainieren - Effektives Schalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Wiederholung vom Aufbaukurs III - Richtige Linienwahl bergauf und bergab - Bremsen in schwierigem Gelände - Anfahren in steilem Gelände - Überwinden von Hindernissen wie Wurzeln, Stufen (up- und downhill) - Flüssiges Befahren der Trails - Übungen zum Bunnyhop - Drücktechnik - Umweltschutz bei Touren 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Wiederholung vom Trailkurs IV - Sprünge - Drops - Linienwahl - Absätze - Wurzelpassagen - Steinfeldern und Felsenpassagen - Bunnyhop - Kleine Materialkunde mit Pflege (Dämpfereinstellung)
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsparcours und Dual Slalom im Bikepark - Kleine Tour auf dem Hochplateau des Sommerberg 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsparcours, Dual Slalom - Kärcher Freeride 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsparcours - BikerX - Singletrails und Freerides 	Übungsparcours Bikepark Freeride Downhills	Übungsparcours Downhills
Teilnahmegebühr	EUR 59	EUR 59	EUR 59	EUR 59	EUR 59

	Best Age (Ü40)	Golden Age (Ü50)	Ladies	Alpencross	Kids/ Teens	Race (2 Tage)
Momentaner Leistungsstand	Erfahrung auf dem Mountainbike bei einfacheren Touren, geübtere Biker mit Singletrailerfahrung oder Einsteiger aus dem Rennradbereich			Du bist schon richtig fit auf dem Bike, auch auf schwierigen Trails und planst nun eine Alpenüberquerung. Die richtige Technik, Tipps und Tricks rund um die Tour gibt es hier	Kidsgruppe: 8-11 Jahre Teensgruppe: 12-16 Jahre	Du bist schon bei den ersten Rennen mitgefahren, möchtest Deinen Trainingsaufbau nun aber effektiver gestalten und an deiner Fahrtechnik für den Wettkampf feilen.
Voraussetzung / Bikeanforderung	Konditionell einfach bis mittel MTB Hardtail oder Fully			Konditionell mittel bis schwer	Konditionell einfach bis mittel	Konditionell hoch MTB Hardtail oder Fully
Das sind die Schwerpunkte	Bei diesen Kursen bieten wir jeweils zwei Leistungsgruppen an, die die Schwerpunkte aus den Kursen Einsteiger II und Aufbaukurs III enthalten.			<ul style="list-style-type: none"> - Richtige Linienwahl bergauf und bergab - Bremsen in schwierigem Gelände - Anfahren in steilem Gelände - Überwinden von Hindernissen wie Wurzeln,) - Flüssiges Befahren der Trails - Drücktechnik - Umweltschutz bei Touren - Steinfelder und Felsenpassagen - Kleine Materialkunde und Defektmanagement - Geeignetes und notwendiges Gepäck 	<ul style="list-style-type: none"> - Richtiges Bremsen und Schalten - Grundposition beim Fahren - Balance auf dem Bike/Gleichgewichtsübungen - Sicherheit und Vertrauen auf dem Bike gewinnen - Spielerische Sicherheitsübungen - Kleine Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Marathonvorbereitung - Trainingsmethodik - Linienwahl - Steilanstiege - Auf- und Absteigen - Renntaktik - Ernährung - Sitzposition
	Übungsparcours und div. Strecken im Bikepark			<ul style="list-style-type: none"> - Übungsparcours - Bikepark Freeride - Downhills 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsparcours, - Dual Slalom - BikerX - Freerides 	<ul style="list-style-type: none"> - Mountainbikewege-netz rund um den Sommerberg - Dual Slalom
Kursgebühr	EUR 59	EUR 59	EUR 59	EUR 59	EUR 52	EUR 169 (inkl. Abendessen, Übernachtung mit Frühstück)

Das Kombiangebot:

Wochenende mit Aufbaukurs III und Trialkurs IV

Zusätzlich zu den beschriebenen Kursinhalten machen wir eine Videoanalyse der Übungen und werten diese abends aus. Außerdem steht noch ein kleiner „Schrauber- und Materialkurs“ auf dem Programm bei dem Ihr die wichtigsten Reparaturarbeiten und Tipps für die Einstellungen an Eurem Bike bekommt. Der Preis von EUR 169 beinhaltet neben der Kursgebühr ein gemütliches Abendessen, die Übernachtung mit Frühstück im Gästehaus Schmid, die Videoanalyse und Materialkurs

Ab der Buchung eines zweiten Tageskurses erhaltet Ihr 10 % Rabatt (nicht gültig für das Kombiangebot)

Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der
Radsportakademie bei der Volksbank Pforzheim
BLZ 666 900 00 / Kto 127 040 95

Die Kurse finden statt von 10.00 - 16.00 Uhr, für Kids und Teens bis 14.30 Uhr!

Individuelle Termine auf Anfrage!

Warum einen Fahrtechnikkurs bei uns machen?

- traumhafte Landschaft
- 8 verschiedene Strecken, für jeden Schwierigkeitsgrad ist etwas dabei und dazu ein umfangreiches Wegenetz auf dem Sommerberg mit herrlichen Naturtrails
- komfortable Beförderung mit dem Lift und Bergbahn, so dass genug Energie bleibt um die Abfahrten voll auszukosten
- Effektivität, da Theorie und Praxis optimal aufeinander abgestimmt sind
- mit Sicherheit und Routine auf dem Mountainbike macht Biken einfach noch mal so viel Spaß
- kompetente Ausbilder mit jahrelanger Bikepark, Cross-Country und Rennerfahrung
- Nutzung der Beförderungsmittel im Kurspreis enthalten
- Jeder Teilnehmer erhält eine Trinkflasche und kann diese an der Bikestation mit einem Xenofit Isogetränk füllen
- Kleine Gruppen (mindestens 5, nicht mehr als 10 Personen pro Trainer)

Hinweis:

Auch bergabfahren ist konditionell anspruchsvoll!! Wir werden eventuell eine kleine Tour einlegen, deshalb sollte eine gewisse Grundkondition (auch aus anderen Sportarten) vorhanden sein. Wir nehmen auf jeden Rücksicht, allerdings sollte eine gewisse Sicherheit auf dem Rad z. B. im Straßenverkehr Grundvoraussetzung sein. Bitte radsportgerechte Kleidung tragen. Wir empfehlen, Satteltaschen, Klingeln und Seitenständer für den Kurs abzumontieren.
Empfehlung: genügend Getränke, Snack oder Geld für die Mittagspause vorsehen.

Material:

Entweder ein eigenes Mountainbike (Reifenbreite mind. 1,9“) mitbringen, oder in der Bikestation dieses nach Vorreservierung (Tel: 07081-380-120 – mind. eine Woche vorher) mieten, keine City-Bikes, Trekking-Räder oder ähnliches. (Federgabel ist äußerst empfehlenswert!)
Protektoren und (Vollvisier)-Helm, Brust-Rücken-Panzer, Knie-Ellbogen-Schoner - sind auf allen unseren Strecken aus Sicherheitsgründen Pflicht und können entweder mitgebracht oder in der Bikestation gegen Vorreservierung ausgeliehen werden. Die Preise finden Sie hier. **Unbedingt empfohlen werden auch Handschuhe!**

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich.

Stornogebühren:

-> Bei Absage bis 15.00 Uhr bis drei Tage vor dem Kurs fallen keine Stornogebühren an. Bei späterer Absage erfolgt keine Rückerstattung bzw. fallen Kosten in Höhe der Kursgebühr an.

Rad-/ Protektorenverleih: Siehe Preise.

Teilnahme ist nur gegen Voranmeldung möglich über:

Telefon (07081/925080),
Fax (07081/925089),
Mail (c.schwarz@radsportakademie.de) oder
Online-Formular --> [hier klicken](#)

Wir bieten auch individuelle Termine für Fahrtechnikseminare ab 5 Personen oder als Personal Coaching an. Terminabstimmung unter: 07081-925080