



MTB- Trainingslager

17.10. - 19.10.2024, Bad Goisern/Bike Arena Obertraun

MTB-Training im Salzkammergut

Lerne den Alltag eines Profi-Bikers auf der Rennstrecke kennen – angepasst an deine Leistungsfähigkeit. Aus dieser Fortbildung kannst du dir wertvolle Tipps und Informationen für dein Training (Mountainbike Cross-Country + Marathon) mitnehmen und damit Schritt für Schritt immer leistungsfähiger werden und dein Wissen und deine Erfahrung an die Biker in deiner Ortsgruppe weitergeben.

Wir werden auf den Strecken der Salzkammergut Trophy unterwegs sein und auch mehrere Runden auf der Cross-Country Strecke in Obertraun drehen. Der ideale Bike-Saison-Abschluss um danach motiviert ins Winter-Training zu starten!!

Kursinhalt:

- Trainieren auf Cross-Country- und Marathon-Strecken
- Wettkampfvorbereitung und Streckenbesichtigung
- Mountainbike - Techniktraining
- Regeneration
- Ausgleichstraining
- Ernährung
- Mentale Vorbereitung
- Viele Tipps, Tricks und Unterstützung vom Profi

Teilnahmebedingungen:

- Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf allen Bodenverhältnissen
- Sehr gut trainierte Ausdauer-Leistungsfähigkeit
- **Bei allen Ausfahrten und Trainings besteht Helm- und Handschuhpflicht!**

Was ist mitzubringen?

- Überprüftes und gewartetes Mountainbike
- Ersatzteile und Werkzeug (Schaltauge, Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)

Treffpunkt / Kursbeginn: 17.10.2024, 10:00 Uhr im Quartier

Kursende: 19.10. 2024, ca. 16:00 Uhr

Quartier: BSFZ Obertraun, www.obertraun.bsfz.at

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter/Mitglieder:

€ 180.-/370.- (Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

Fälligkeit:

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB Trainingslager - 24_SP28 (bitte auch Termin und Teilnehmernamen angeben)

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung unter <https://akademie.naturfreunde.at>

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

Kursleitung: Peter Gebetsberger, 0664/500 41 28

Sportliche Leitung: Lukas Kaufmann - 0677/623 31 660

Organisation: Moritz Zellinger – moritz.zellinger@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-MTB-Team