mountainbike reisen.ch

FAHRTECHNIKKURS BAD RAGAZ

Hohe Bike-Schule.

Kennst du dieses Gefühl? Eigentlich könntest du diese Kurve fahren, aber nur, wenn du einen guten Tag hast. Warum das so ist, weisst du auch nicht so genau… Unsere zertifizierten Fahrtechnik-Trainer geben dir die nötigen Tipps und Tricks, damit du künftig solche Situationen spielend meistern kannst. Egal, ob der Tag gut oder weniger gut ist. Dazu braucht es nur drei Zutaten: den Hinweis deines Trainers, die richtigen Übungen und Wiederholungen im Gelände. Unser viertägiger Kurs führt dich neben „Trocken-Übungen" immer wieder ins Gelände und auf die Trails. Hier übst du verschiedene Linien und Herangehensweisen. Dank Video-Analyse kannst du abends sehen, wo du noch Potenzial hast. So macht Lernen Spass! Entdecke mit uns die Magie der schmalen Pfade und lass uns deine Grenzen hinausschieben. Ohne Leistungsdruck.

1. Tag Theorie- und Praxisübungen

Wir treffen uns am Freitag um 13 Uhr vor unserem Hotel und fahren zu unserem Übungsplatz. Bevor wir mit Übungen loslegen, stellst du mit deinem Kursleiter dein Bike richtig ein und optimierst das Setup. Sattelhöhe und -neigung, Druckpunkt und Winkel der Bremsen, Luftdruck u.v.m. unterziehen wir einem akribischen Fitting. Bis am frühen Abend machen wir zuerst „Trockenübungen", bevor wir uns auf den ersten Trails versuchen. Übung im Gelände macht den Meister!

2./3. Tag Praxisübungen in der nahen Umgebung des Hotels

Nach dem Frühstück gelangen wir unweit des Hotels auf die ersten Trails. In kleinen Gruppen bist du optimal betreut. Unsere Kursleiter gehen auf individuelle Wünsche ein und passen die Sequenzen auf verschiedene Niveaus an. Spielerische Übungen zwischendurch werden dich und deine Bike-Freunde zum Lachen bringen. Hilfsmittel wie Seile, Bälle, Stöcke oder Tennisschläger – du wirst staunen, was man damit alles anstellen kann! Immer wieder fahren wir hinaus auf die Trails und legen die Latte Schritt für Schritt höher. Bereits nach 3 Tagen erkennst du markante Fortschritte. Nichts bleibt Theorie. Jeweils am Abend haben wir die Gelegenheit, den Tag anhand von Videoaufnahmen zu analysieren. Wir empfehlen dir zur Erholung noch vor dem Nachtessen einen Aufenthalt in der wunderschönen Therme, wenige Schritte vom Hotel entfernt.

4. Tag Ausfahrt, ca. 30 km/500 Hm

An unserem letzten Tag gehen wir gemeinsam auf eine kurze Tour und wenden unser Gelerntes im Gelände nochmals intensiv an. Immer wieder machen wir Halt und schauen uns die Tipps und Tricks des Fahrtechniktrainers an, versuchen verschiedene Linien, knacken Schlüsselstellen. Am frühen Nachmittag sind wir zurück im Hotel und verabschieden uns von den anderen Kursteil-nehmern. Jetzt bist du fit für die bevorstehende Bikesaison!

Das alles lernst du in diesem Kurs:

Einstellungen am Bike, Sicherheits-Check, die richtige Sattelhöhe, Winkel der Brems- und Schalthebel, optimaler Reifendruck, Einstellung der Klickpedale, einige Trockenübungen auf einem Kiesplatz. Wir gewöhnen dich ans Bike. Was heisst das? Wie verhält sich der Lenkwinkel? Wo ist der Schwerpunkt? Du lernst richtiges Auf- und Absteigen. Zu banal für dich? Denkste! Du machst Balance-Übungen mit lustigen Spielen. Wir gehen ins Gelände: Richtiges Schalten und Bremsen auf verschiedenem Untergrund in verschiedenen Steigungen und unterschiedlichem Gefälle. Wo ist der Druckpunkt der Bremsen? Wie fahre ich Serpentinen? Wie Schotterpisten und gemeine Schotterkurven? Wie schaffe ich noch steilere Aufstiege? Und wie noch steilere Abfahrten? Und wie knacke ich diese Stufe? Oder gleich eine Treppe? Wie überfahre ich Hindernisse? Eine Wurzel? Einen Steingarten? Wie fahre ich an am Berg? Wie ändert sich das Fahrverhalten mit verschiedenem Reifendruck? Und quasi beim «Vorbeigehen» lernen wir: Benennung der Bestandteile des Bikes, Pflege des Bikes, Richtige Einstellungen (Rahmen, Sattel, Bremsen), Ausrüstungs- Bekleidungs- und andere Tipps Pannenhilfe und kleine Reparaturen, Inhalt der Tourenwerkstatt und der Tourenapotheke runden dein Kurs-Wissen ab (Programmänderung vorbehalten)

mountainbikereisen.ch GmbH
Elestastrasse 16a | CH - 7310 Bad Ragaz
+41 81 842 01 01 | info@mountainbikereisen.ch

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
14.05.2027 – 17.05.2027	4	1050.-	210.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf www.mountainbikereisen.ch

Kursort
Bad Ragaz. An unseren Kursorten finden wir auf engstem Raum ideale Trails für alle Ansprüche.

Kursleiter
Unsere ausgebildeten Kursleiter sind ausgewiesene Spezialisten auf ihrem Gebiet. Dank der kleinen Gruppen können sie jederzeit auf individuelle Wünsche und Anregungen eingehen.

Ausrüstung
Gewartetes Mountainbike, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

Unterkunft und Verpflegung
Schönes Mittelklassehotel*** mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag).

Treffpunkt
13.00 Uhr im Bike-Tenue vor dem Hotel.

Gruppengrösse
Pro Gruppe maximal 8 Personen pro Kursleiter

Im Preis inbegriffen

- 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag)
- Fahrtechniktrainer von mountainbikereisen.ch
- Fahrtechnik-Lehrmittel
- Busshuttles
- Technischer Support bei Pannen

Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Rückreise nach Bad Ragaz
- Tischgetränke

Leitung
Thomas Zeltner, Klaus Zumsteg

mountainbikereisen.ch GmbH
Elestastrasse 16a | CH - 7310 Bad Ragaz
+41 81 842 01 01 | info@mountainbikereisen.ch