

## Veranstungsbriefing

### MTB-Flow- & Fahrtechnik-Wochenende Pfalz - XXL-Fahrtechnicspecial zum Saisonstart! (2,5-tägig)

Ihr sucht den perfekten Einstieg, um gut und fahrtechnisch fit in die neue Saison zu starten? Dann seid ihr hier genau richtig. Im Rahmen eines abwechslungsreichen Programms bestehend aus MTB-Fahrtechnikkurs und flowigen Fahrtechnik-Touren zeigen wir euch die wichtigen und richtigen Bewegungsabläufe des Mountainbikesports und geben euch jede Menge Tipps und Tricks für den richtigen Flow im Trail. Perfekt für Ein- und Wiedereinsteiger des Mountainbikesports!

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

[https://www.mtb-xpert.de/pfalz/mtermin/fahrtechnik\\_we\\_pfalz](https://www.mtb-xpert.de/pfalz/mtermin/fahrtechnik_we_pfalz)



Kondition:	♥♥♥♥♥
Fahrtechnik:	🚲🚲🚲🚲🚲
Dauer:	2.5 Tage
Länge:	65 km
Anstiege:	1200 HM
Preis:	249,00 EUR
Termin:	Fr, 24.04.2020 um 16:00 Uhr bis So, 26.04.2020 um 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Landgasthof Jägerstübchen, Andergasse 84 67434 Neustadt-Hambach

Das Wochenende für alle Mountainbiker, die eine kompakte und professionelle Einführung in die MTB-Fahrtechnik erleben wollen. Der Pfälzerwald lädt euch ein, naturbelassene Trails und sandige Abfahrten mit viel Flow zu erleben.

Gestartet wird Freitag mit einer lockeren Warm-Up-Runde, bevor es am Samstag nach einem ausgiebigen Frühstück auf zum Fahrtechnikkurs geht. Die Inhalte des MTB-Fahrtechniktrainings orientieren sich an Inhalten der Trail & Ride 1 und Trail & Ride 2-Kurse [<https://www.mtb-xpert.de/mtb/fahrtechnik-lehrkonzept>].

Sonntag heißt es: das Gelernte anwenden! Freut euch auf Flow, Flow und nochmals Flow ;-). Bei einer MTB-Fahrtechniktour im Gelände vertieft ihr euer Können bei Übungen an Schlüsselstellen und verfeinert die Techniken des Vortages. Viele flowige Trails zaubern euch das zufriedene Biker-Grinsen ins Gesicht!

Schwerpunkt des Wochenendes liegt auf der Vermittlung wichtiger MTB-Fahrtechnikinhalte, dem Befahren von Trails im mittleren Niveau, dem sicheren Umgang mit dem Bike im Gelände und dem 'flüssigen'

Befahren der Trails.

Ihr kommt aus dem Umkreis und benötigt keine Unterkunft? Kein Problem, die Teilnahme ist auch ohne Übernachtung möglich! Meldet euch einfach kurz bei uns, wir hinterlegen dann eine entsprechende Buchungsoption: [office@mtb-xpert.de](mailto:office@mtb-xpert.de) [mailto:[office@mtb-xpert.de](mailto:office@mtb-xpert.de)]

## Ablauf

---

### Freitag:

Länge: 15 km  
Anstiege: 300 HM

- bis 16:00 Uhr: Anreise & Check-In
- 16:15 Uhr: Vorstellungsrunde, Bikecheck & Abfahrt zur Einrollrunde
- ca. 18:00 Uhr: Rückkehr zur Unterkunft
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen und gemütlicher Abendausklang (auf eigene Rechnung)

### Samstag:

Länge: 15 km  
Anstiege: 300 HM

- bis 09:45 Uhr: gemeinsames, vitales Bikerfrühstück
- 10:15 Uhr: Treffen, Vorstellung des Tagesablaufs & Bikecheck
- 10:30 Uhr: Start des MTB-Fahrtechniktrainings XXL
- 13:00 Uhr: Mittagspause auf einer Pfälzerwaldhütte
- 16:45 Uhr: Abschluss des MTB-Fahrtechniktrainings
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen und gemütlicher Abendausklang (auf eigene Rechnung)

### Sonntag:

Länge: 35 km

Anstiege: 600 HM

- bis 09:30 Uhr: gemeinsames, vitales Bikerfrühstück
- 09:45 Uhr: Treffen, Vorstellung des Tagesablaufs & Bikecheck
- 10:00 Uhr: Start der MTB-Fahrtechartour (Praxisübungen) - Schwerpunkt ist die Umsetzung des Gelernten im Gelände und das flüssige und sichere Befahren von Trails
- 13:00 Uhr: Mittagspause auf einer Pfälzerwaldhütte
- 16:00 Uhr: MTB-Tourabschluss, Rückkehr zur Unterkunft & Goodbye

## Inhalte

---

- Bikekonfiguration & Setup (z. B. Fahrwerk, Cockpit, Sitzposition und Luftdruck)
- Grundlagen MTB-Fahrtechnik - hierzu zählen insbesondere: Schaltung & Schalten unter Last & Querlauf
- Zentralposition, Grundposition, aktivierter Bereich und die Aktivierung angepasst an die Geländeform
- richtige Bremstechnik (Schleif- und Druckpunkt, die Vorderradbremse als dein Freund)
- Notausstieg am Berg mit Wiedereinstieg in die Abfahrt
- Anfahren am Berg, Wiedereinstieg in die Auffahrt
- Balancetechnik & Bike-Verspannung
- Einführung in die Kurventechnik, Slalom fahren
- Bewältigung von kleinen/ mittleren Hindernissen
- flowiges Trailfahren (einfaches bis mittleres Niveau)
- Die Kursinhalte werden auf Basis unseres Fahrtechnik-Lehrkonzeptes didaktisch professionell vermittelt - Fahrsicherheit und flowiger Fahrspaß sind garantiert.
- Das Level im Kurs orientieren wir am Leistungsniveau der Gruppe!

## Enthaltene Leistungen

---

### Betreuung & Guiding

- geführte MTB-Touren mit qualifiziertem Guide und Fahrtechnik-Workshops
- MTB-Fahrtechartkurs mit qualifiziertem Guide

### Unterkunft & Verpflegung

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück (Kategorie/Ausstattung siehe Unterkunft)
- Einzelzimmer gegen Aufpreis (begrenzt) möglich

- sichere Bikegarage, Wasch- und Schrauberplatz

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter [anfrage@mtb-xpert.de](mailto:anfrage@mtb-xpert.de) sowie telefonisch unter 0175/7737771.

