

Bike-Weekend Technik & Trail

25./ 26. April 2020 (1 – 2 Tage) / Kurs Nr. 420.02

Treff ● / ☺	09:00 Uhr Bahnhof Balsthal oder Bahnhof Sarnen (wird ca. 3 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben).
Gebiet	Naturpark Thal, Solothurner Jura oder Kernwald, Obwalden. Das Gebiet kann aufgrund der Wetter- und Verkehrsentwicklung kurzfristig geändert werden (Simmental, Tessin).
Leitung	Rolf Sägesser, Bergführer, Bikeguide, Wilen
Unterkunft	Hotel (bei 2 Tagen)
Kosten	Zweitageskurs: CHF 290 (4 – 10 Gäste) Eintageskurs: CHF 120 (3 – 10 Gäste)
Leistungen	Leitung, Techniktraining, Getränke und Snack. Bei 2 Tagen: Übernachtung im Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage; mit Zuschlag), Nachtessen und Frühstück
Besonderes	Nicht inbegriffen ist die An- und Rückreise, Taxi oder allfällige Benützung von ö. V. Allgemeines umfangreiches Reparaturmaterial wird von der Leitung mitgebracht; für einen Ersatzschlauch sowie das wichtigste individuelle Reparaturmaterial ist jeder Gast persönlich besorgt.
Ausrüstung	Bike und Helm intakt und eingestellt, Ersatzschlauch und wichtigstes Reparaturmaterial, Bike-Rucksack, Wind-/Regenschutz, funktionelle Bekleidung (auch für kältere Temperaturen), Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, Trink-Bidon, Verpflegung/Lunch für 1 oder 2 Tage, persönliche Utensilien für die Übernachtung, evtl. Halbtax-Abo, CHF ⇒ Für allfällige Material- und Ausrüstungsfragen beraten wir Sie gerne persönlich. ⇒ Benützen Sie auch die Gelegenheit des Einkaufs-Spezialrabattes mit unserem Gutschein.

Programm

Samstag	Treff ● 09:00 Uhr Bahnhof Balsthal oder Bahnhof Sarnen. Begrüssung und Infos für den ersten Tag. Weiterreise zum Hotel oder gleich zum Ausgangsort des Kursgebietes. Bitte in der Bike-Bekleidung anreisen, damit wir den Kurs nach der Begrüssung beginnen können. Dieses Bike-Wochenende steht im Fokus von Techniktraining auf einem Hartplatz und kleinen Touren mit situativem Anwenden und Üben von technischen Elementen. Die Schwierigkeitsgrade bewegen sich zwischen S0 – S1 (stellenweise S2 möglich). Der Umfang der Tagestouren beträgt ca. 600 – 800 Höhenmeter und bis zu 20 km, je nach Kursgebiet. Die Touren sind so geplant, dass wir uns für Fahr- und Technikübungen Zeit nehmen können, um je nach Situation auch mal eine Stelle 2 - 3 Mal zu versuchen. Auch zum taktischen Verhalten werden immer wieder Inputs gegeben. Übungselemente: Bremstechnik, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Downhill, Uphill, Kurventechnik, Versetzen Hinterrad, Bunny-Hop (Aufbau) Ca. 17:00 Uhr Abschluss und Verabschiedung der Teilnehmer, die den 1-Tageskurs besucht haben. Nachtessen und Übernachtung im Hotel.
----------------	---



Sonntag

Gemeinsames gemütliches Morgenessen

Gestärkt starten wir unseren zweiten Bike-Ausbildungstag. Wiederum werden wir auf einer Tour unser Technikkönnen verfeinern und erweitern. Dabei bauen wir auf Gelerntem des ersten Tages auf und versuchen dieses selbständig umzusetzen. Bikeguide Rolf steht dabei coachend zur Seite. Neben dem technisch- taktischen Training erweitern wir unser Wissen im Kartenlesen und der Tourenplanung.

Ca. 16:00 Uhr Kursende in einem netten «Beizli», danach individuelle Rückreise.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen!

☞ Das Programm richtet sich immer nach den äusseren Bedingungen und kann gegebenenfalls einige Änderungen erfahren. Ich bitte um Verständnis!