

Bike-Weekend Technik & Trail

27. – 28. April 2019 (1 – 2 Tage) / Kurs Nr. 419.02

Treff ● / ☺	09:00 Uhr Bahnhof Balsthal
Gebiet	Naturpark Thal, Solothurner Jura. Das Gebiet kann aufgrund der Wetter- und Verkehrsentwicklung kurzfristig geändert werden (Simmental, Tessin).
Leitung	Rolf Sägesser, Bikeguide, Bergführer, Wilen
Unterkunft	Hotel Balsthal, Balsthal
Kosten	Zweitageskurs: CHF 290 (4 – 10 Gäste) Eintageskurs: CHF 120 (nur Samstag)
Leistungen	Leitung, Übernachtung im Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufschlag auf Anfrage), 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 berate ich Sie gerne persönlich. ⇒ Benützen Sie auch die Gelegenheit des Einkaufs-Spezialrabattes mit dem Gutschein.

Programm

Samstag	Treff ● 09:00 Uhr Bahnhof Balsthal oder nach telefonischer Vereinbarung mit der Leitung; Begrüssung und Infos für den ersten Tag. Weiterreise zum Hotel oder gleich zum Ausgangsort der Tour. Bitte in der Bike-Bekleidung anreisen, damit wir je nach Situation nicht zwingend zuerst zum Hotel fahren müssen. Dieses Bike-Wochenende steht im Fokus von Touren im Gelände mit situativem Anwenden und Üben von technischen Elementen. Die Schwierigkeitsgrade bewegen sich zwischen S0 – S1 (stellenweise S2 möglich). Wir beginnen den Tag mit einem Technik- und Geschicklichkeitstraining (Grundposition, Balance, Bremsverhalten, Kurventechnik) auf dem Hartplatz, um Grundlagen zu erlernen und zu verinnerlichen. Nach ca. 2 Stunden, starten wir mit der Tagestour ab Balsthal. Der Umfang der Tagestouren beträgt ca. 600 – 800 Höhenmeter und bis zu 30 km Distanz. Die Tour ist 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. 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.

Wie bereits am Samstag, beginnen wir den Tag mit einem Technik- und Geschicklichkeitstraining auf dem Hartplatz. Neben wenigen Repetitionen des ersten Tages, werden wir neue, etwas schwierigere Elemente (Hinterrad versetzen, Hindernisse überfahren, Geländekante) und aufbauend zum ersten Tag dazu lernen.

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. Unser 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!*