

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 349

### MTB-Camp: Finale Ligure (Italien)

6 Tage Saisonvorbereitung an der Küste und in den Bergen Liguriens

**Termin:** Beginn: So 17.04.2011, 20 Uhr (Finale Ligure)  
+Ende:+Sa 23.04.2011, 18 Uhr (Finale Ligure)

**Ort:** Finale Ligure (Italien)

**Vorbesprechung:** Mi 16.03.2011, 19:00 Uhr, Ort: Auf der Schmelz, USZ I, Hörsaal 3

**Kursleiter:** Mag. Erwin Oswald und MMag. Paul Rameder

**Kosten:** Die Kursgebühr ist exklusive Anreise, Verpflegung und Unterkunft (ca. 11 im Zelt pro Person/Nacht und nach Verfügbarkeit und Belegung ca. 25 im Bungalow).

Die ligurische Küste bietet mit ihrem mediterranen Klima beste Bedingungen für ein MTB-Saisonopening. Neben den fröhlicheren Temperaturen, dem italienischen Flair des Küstenortes sowie den kulinarischen Köstlichkeiten sind es vor allem die zahlreichen Trails und speziell angelegten und ausgebauten Downhills, die Finale Ligure zum idealen Ort für dieses Camp machen. In den letzten Jahren haben immer mehr Biker Finale als optimales Trainingsrevier für sich entdeckt.

In dieser Woche stehen sowohl Techniktraining und Konditionsaufbau als auch Entspannung und Gruppenerleben im Zentrum. Der Kurs bietet somit sowohl die Möglichkeit die Kondition zu verbessern als auch optimale Bedingungen um an der Fahrtechnik zu feilen. Ausgehend vom Campingplatz in Finale Ligure (Zelt oder Bungalow), unternehmen wir entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen Halbtages- und Tagestouren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Schwerpunkten. Je nach Niveau der Gruppe fahren wir am Tag zwischen 30 und 60 km mit ca. 1000 bis 2000 Hm.

Die Anreise nach Finale Ligure erfolgt individuell. Ideal wären Fahrgemeinschaften (rund 1100 km, ca. 10-Stunden Fahrzeit). Der Radtransport nach Finale Ligure ist in eingeschränktem Ausmaß durch die Kursleiter möglich. Alternativ mit Bahn (18 Stunden) oder Flugzeug (Mailand, Genua, Nizza). Die Vorbesprechung (am 16.03.2011, 19:00 Uhr) bietet Raum und Zeit für individuelle Fragen.



**Voraussetzungen:**

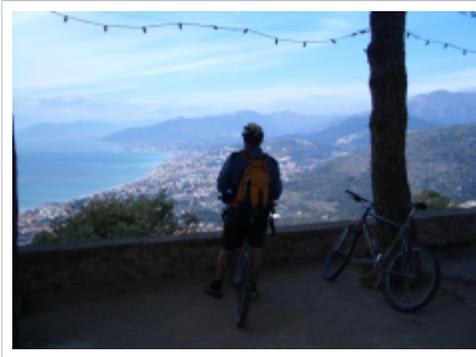
- Kondition: für Halb- und Ganztagestouren zwischen 30 bis 60 km und 1000 bis 2000 Hm
- Fahrtechnik: Sicheres Bikehandling auf Singletrails

**Benötigtes Material:**

- funktionstüchtiges MTB mit Federgabel
- Für Radtouren geeigneter Rucksack (ca. 20-30 l)
- Radhelm, Bike-Handschuhe
- Funktionsbekleidung, Regenschutz

**max. Teilnehmer/innenzahl:**  
16 Personen

**weitere Informationen:**  
[erwin.oswald@univie.ac.at](mailto:erwin.oswald@univie.ac.at)  
[paul.rameder@wu.ac.at](mailto:paul.rameder@wu.ac.at)



Wien, im Februar 2011/info349