

INFORMATIONSBLATT FOLGE 514

SINGLETRAIL BASICS CAMP

Es warten die besten Singletrails der Ostalpen mit grandiosem Alpenpanorama auf Dich! Freeriden, so wie wir es verstehen, Lange Singletrails mit allerlei Charakteristiken!

Bei unserem Singletrail Basics Camp geht es vor allem um Spass auf den Trails und darum viele Downhill-Meter zu sammeln.

Es erwarten dich **All Mountain/Enduro Touren** mit vielen Singletrails, Bergfahrten mit Liften bzw. unserem Bikeshuttle und max. 700 hm zum Bergauftreten pro Tag.

Du möchtest dich der Faszination Freeride langsam nähern, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich!



Charakter

Fahren auf den anspruchsvollen Wiesen- Wald- Stein- und Wurzeltrails vom Ötztal, mit Seilbahnnutzung bzw. Bikeshuttle. Trotzdem ist eine gute Kondition Voraussetzung, da die Trails einem viel abverlangen und auch immer wieder ein paar Höhenmeter bergauf lauern.

Ausrüstung

Allmountain- oder Enduro-Bike bis 160mm Federweg, Schienbein-, Knie- und Ellbogenschoner, Helm. Bikes und Protektoren können auch bei uns geliehen werden.

Ort

Ötztal/Sölden

Zielgruppe

Biker und Bikerinnen, die ihre Fahrtechnik auf Trails lernen bzw. verbessern möchten und sich zum Beispiel auf eine Transalp vorbereiten.

Level & Anforderungen

Kondition:|

★★★☆☆ |

Level I bis II|

Fahrtechnik:	★★★☆☆	Level I bis II
--------------	-------	----------------

Level 1



Tagesleistung < 60 km, < 1000 Hm: Grundsätzlich sind diese Touren auch für Einsteiger mit sehr wenig Mountainbike-Erfahrung zu schaffen.

Fahrtechnik: Schotterwege, kleine asphaltierte Nebensträßchen und einfache, kurze Pfade sind hier kennzeichnend. Nach der Singletrail Klassifizierung: S0 und S1

Kondition: Die konditionellen Anforderungen sollten für eine reine Fahrzeit von etwa 2 - 3 h ausreichen. Orientierungshilfe für Dein Bergauf-Tempo: 300 Hm/Stunde. Ausnahmen sind alle Fahrtechnikseminare, wo keine besonderen Ausdauerleistungen verlangt werden.

Level 2

Tagesleistung < 80 km, < 1500 Hm: Diese Touren finden oft auch schon im alpinen Bereich statt.

Fahrtechnik: Schotter- und Wanderwege sind hier auf längeren Abschnitten zu meistern. Kleine Stufen und Wurzeln sollten kein ernstes Hindernis darstellen. Schwierige Passagen beschränken sich auf wenige Meter. Nach der Singletrail Klassifizierung: S2

Kondition: Du solltest bereits etwas längere Anstiege von bis zu 700 Hm am Stück bewältigen können. Orientierungshilfe für Dein Bergauf-Tempo: 400 Hm/Stunde, die Tourenlänge kann bis zu 4 h reine Fahrzeit betragen.

Termin	Anreise So 30. Juni – Abreise Sa 6. Juli 2013 oder Anreise So 1. September – Abreise Sa 7. September 2013
---------------	--

Preis: Kurskosten € 350,00

Unterkunft

Wahlweise (bitte rechtzeitig beim Freeride-Center - www.freeride-center.at -bekanntgeben)

Übernachtung im Bauernhaus ab € 14,00 pro Tag (ohne Frühstück)

Oder Hotel Castello**** ab (mit Frühstück oder Halbpension)

Info: <http://www.castello.at/de/http://www.castello.at/de/>

Jeder Teilnehmer wählt nach eigenem blieben und Vorstellungen die Unterkunfts-kategorie und Leistungen die er haben möchte.

Kursleitung

MMag. Eveline Morandell
Markus Morandell

Anreise

Sonntag bis 18:00 Uhr

Abreise

Samstag nach dem Frühstück

Leistungen

- » 5 Tage Touren & Fahrtechniktraining auf Trails » Protektoren leihweise » kleine Gruppe (max. 7 TN pro Trainer)
- » technische Materialbetreuung
- » Bikeshuttle » Campshirt