

## Mountainbike Camps 2019



**Ort:**

Universitäts- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land [Homepage Dientnerhof](#)

**Inhalte:**

Mountainbiken mit je nach Camp unterschiedlichen Schwerpunkten:

- 311 - Season Opening: Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik auf Trails
- 312 - Season Opening : Schwerpunkt Ausdauer
- 320 - Touren, Trail & Enduro: Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik auf Trails
- 324 - Downhill & Enduro - Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik im Downhill sowie auf anspruchsvollen Trails
- 336 - Trail & Enduro - Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik auf Trails
- 345 - Trail & Enduro - Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik auf Trails
- 350 - Season Closing - Erlernen/ Vertiefen der Fahrtechnik im Downhill sowie auf anspruchsvollen Trails

**Je nach Teilnehmerzahlen werden 2 bis 4 Leistungsgruppen angeboten, die den individuellen Leistungsstufen der TeilnehmerInnen gerecht werden:**

**Basic**

Erlernen der Grundtechniken der MTB-Fahrtechnik und deren Anwendung auf genussvollen MTB -Trails in Dienten und Umgebung

**Inhalte:** Grundposition, Bremsen, Kurvetechniken, Schalten, Uphill-u. Downhillposition, ...

**Grundvoraussetzungen:** Erfahrung am MTB auf Schotterstraßen

**Advanced**

Vertiefung der MTB Fahrtechnik und Anwendung auf technisch anspruchsvollen Singletrails in Dienten und Umgebung

**Inhalte:** Kurvetechniken, Spitzkehren, Linienwahl, Wurzelpassagen, Stufen Hindernisse, Hinterrad versetzen...

Bei Interesse der TeilnehmerInnen werden Ganztagestouren und Ausflüge in Bikeparks unternommen

**Grundvoraussetzungen:** Sicheres befahren von einfachen Singletrails, Grundtechniken des MTB werden beherrscht

**Kursangebot:**

- Training und Aufbau der Techniken im Übungsgelände und Anwendung der Skills im Gelände.
- Gruppengröße von maximal 8 TeilnehmerInnen
- Videoanalysen
- Reparatur und Serviceworkshops
- Fotosessions
- Ganztagestouren und Bikepark bei Interesse der Teilnehmer
- Individuelle Betreuung von hoch qualifizierten Trainern und Lehrern

**Checkliste:**

- gewartetes Mountainbike (All Mountain oder Enduro)
- (Leihbikes gibt es bei der Firma Portenkirchner in Dienten um ca 35 Euro am Tag - Bitte im Voraus organisieren! [Porti-Sport Verleih](#))
- **Helm**
- eventuell Protektoren, Fahrradhandschuhe (Falls ihr noch welche kaufen wollt, bekommt ihr bei unserer Partnerfirma HANG LOOSE auf Protektoren, Helme und Fahrradbekleidung bei Vorlage der Buchungsbestätigung besonders gute Preise)
- Fahrradhose, Fahrradbekleidung, Regenschutz
- Rucksack
- Multitool, Ersatzschlauch, eventuell Fahrradpumpe
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Trinkflasche/Trinkblase
- eventuell Fahrradschloss
- SPD oder Flat Pedale
- ev. Beachvolleyball, Bade- und Klettersachen

**Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).**

**Weitere Infos:** [www.usi.at](http://www.usi.at) unter Sommerakademie Dienten

Wien, 2019/info303