



Eric Winklbauer
Heinrich-Reinemer Weg 7
73312 Geislingen a.d. Steige
Fon: +49 (0) 7331 - 30 63 38
Mobil: +49 (0) 1577 - 927 18 48
Mail: info@mountainguide-bike.com
Homepage: www.mountainguide-bike.com

Special Freeridekurs mit Umsetztechnik

Zielsetzung:

Unter professioneller Anleitung wirst Du die Grundlagen beherrschen, dein Bike in engen Spitzkehren sicher umzusetzen, mit mehr Fahrspaß die anspruchsvollen Trails zu beherrschen, felsige Passagen meistern den Anderen ein Stück weiter voraus zu sein !

Sicher Biken auf den Singletrails im Schwierigkeitsgrad S3 – S4

Anforderungsprofil:

Dieser Aufbau Kurs richtet sich an fortgeschrittene Biker, die bereits Spitzkehren beherrschen und ihr Rad und Bremse unter Kontrolle haben.

Ein Fortgeschrittenen Kurs Level S2 ist Voraussetzung

Kursprogramm und Ablauf der Fortbildung:

mit Carsten Schymik, Bikebergsteiger, Trailguru aus Aalen

Fahrtechnik – Aufbaukurs, Theorie und Übungen, auf den Trails rund um Geislingen

Bewegungstechniken - und Taktik

Grundlegende Abläufe, Methodik Umsetzen ... Schritt für Schritt

aktives Belasten, Entlasten des Rades,

Körperbelastung und Steuerung

wie bremse ich im entscheidenden Moment !

Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts

Methodisches Training der Versetztechnik

Sprünge üben

Trial Techniken erlernen und im Gelände anwenden

Wegeschonende Fahrweise durch bessere Fahrtechnik

Üben an den Trails (S3-4) rund im Geislingen/Steige

Übungseinheiten: 3 Std. in sicherem Gelände

+ 3-4 Std. auf den Trails, dabei werden wir ca. 1000 hm aus eigener Kraft bewältigen

Bitte nicht vergessen:

- Helm, Brille, Handschuhe
- Wir empfehlen eher Flats als Klickpedale
- Knie und Ellenbogenschoner
- Gute Bereifung



Infos zu den Referenten

Carsten Schymik

www.schymik.de

...über normale Touren und das Befahren von Wanderwegen bin ich über die Jahre immer mehr zu alpinen Unternehmungen gekommen. In den letzten Jahren wurden die Touren immer extremer und anspruchsvoller. Letztlich habe ich meine Passion im Bikebergsteigen und dem Befahren von fahrtechnisch äußerst Anspruchsvollen Trails gefunden.

Neben Alpenüberquerungen und regelmäßigen Gardaseebesuchen bin ich ständig auf der Suche nach neuen und unentdeckten Pfaden und Trails. Mein Lebensmotto: "Normal ist langweilig!"

...das soll nicht heißen, dass ich verrückt bin, aber ich mag es, ab und zu mal etwas unkonventionell zu handeln. Warum würde ich sonst mein Bike über die Alpen tragen ? ...

Besucht seine Transalp- Homepage.

Die Seite für alle Freunde des Mountainbike- Sports

Taucht ein in die Welt der Trails und erlebt das Abenteuer Transalp

und lernt das Bikebergsteigen kennen...

Eric Winklbauer

Mein Bike-Lebenslauf ist fast unspektakulär.

Bin über 25 Jahre mit dem Fortschritt und Technologie des Bikens gewachsen.

In Südtirol, rund um Brixen fast zwei Jahre gelebt, in einem Bikehotel als Guide gearbeitet. Seit 2008 habe ich mich mit www.mountainguide-bike.com selbstständig gemacht. Geführte Touren, Fahrtechnik Kurse, Freeriden, tolle MTB-Touren, MTB-Aktivurlaub, bis hin zu Alpenüberquerungen stehen auf unserem Programm. Info anfordern unter **info@mountainguide.bike.com**

Ausbildung Trainingscamp:

Termin: auf Anfrage

Treffpunkt: Autalhalle in Bad Überkingen

Kursdauer:

2 Tage, ab 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Mittagspause

Preis:

169,- €

Anmeldung bei Eric Winklbauer
info@mountainguide-bike.com