

**Optimale Vorbereitung und tolle Touren in der Frühlingssonne am Ritten und um Bozen:** Wir bereiten Euch in diesem 4-tägigen Camp nicht nur optimal auf Euren Alpencross und zukünftige Touren vor, sondern zeigen Euch auch die schönsten Strecken und Trails rund um den Ritten bei Bozen (ein echtes Biker-Paradies!). Neben den täglichen Touren liegt der Schwerpunkt auf der Schulung grundlegender Biketechniken. In praktischen Übungen auf und neben den Trails und mit Hilfe der Videokamera werden wir Euch in entspannter Atmosphäre alles zeigen, was Ihr wissen müßt, um auf Eurer nächsten Tour mehr Sicherheit und vor allem mehr Spass zu haben. Wir wohnen in idyllischer Umgebung in einem tollen Hotel mit Pool, Sauna, eigenem Bikeparcours, tollem Essen und Wahnsinnsausblick auf die Dolomiten und lassen uns zwischen den Touren so richtig verwöhnen!

Dazu werden wir Euch noch viele weitere Informationen mit auf den Weg geben: Ernährungsberatung für die Tour, Schrauberkurs für die kleinen und grösseren Pannen unterwegs, Orientierung und Kartenlesen im Gebirge...

Ausserdem werden wir Testmaterial zur Verfügung stellen, das Ihr in den 4 Tagen ausgiebig ausprobieren könnt.



## Quickinfo WarmUp und Fahrtechnik

<b>Anreise</b>	Eigenanreise mit PKW/Bahn	
<b>Leistungen</b>	3xÜN in ****-Hotel mit Pool/Sauna	
	3xFrühstücksbuffet	
	3xAbendessen (Menü)	
	Tourguide	
	sämtliche Schulungen	
	Testmaterial	
	Reisesicherungsschein	
<b>Preis</b>	345 €	
<b>EZ</b>	60 €	
<b>Leihbike</b>	Hardtail:	60 €
	Fully:	100 €
<b>Level</b>	Kondition:	1-3
	Fahrtechnik:	1-3
<b>Etappen</b>	4 Tage	
<b>Termine</b>	13.05. - 16.05.2010	
<b>Teilnehmer</b>	min. 8 Personen	

### Einige Schulungsinhalte:

- Grundposition auf dem Bike
- Umgang mit Klickpedalen
- richtig schalten
- Gleichgewicht- und Koordinationstraining
- Bergauffahrtechnik in mittlerem und steilem Gelände
- Bergabfahrttechnik in verschiedenen Neigungen und Geländeformen
- Bremstechniken auf verschiedenen Untergründen
- Überfahren von Hindernissen
- Kurventechniken
- fahren von Spitzkehren
- Überspringen kleiner Hindernisse
- kleine Defekte selbst reparieren
- Orientierung im Gebirge