

FIT 4 TRAILS – Das Wochenende:



Ein komplettes Wochenende erlernte Fahrtechnik:
2 Tage behutsam gegliedert, logisch in sich aufgebaut. Wir nehmen Ängste, vermitteln Stärke.

Wir differenzieren in

- **Einsteiger-Training**
- **Fortgeschrittenen-Training**

Technik & Wissen, Umsetzung in richtiger Dosis: das speziell für euch richtige Training in Kleinstgruppen bis maximal 10 Personen bei bis zu drei Guides.

Wir fangen grundsätzlich bei NULL an – wir steigern uns auf 100 %.
Wir biken im speziellen Gelände, über mobiles und zusätzliches Equipment.

Unter anderem demonstrieren wir anschaulich und vermitteln deutlich verbessertes Biking mittels

- **Balance-Übungen**
- **kontrollierter Vollbremsungen** bei ausbrechendem Vorder-/Hinterrad
- **Kehrentechnik** (Schotter, Spitzkehren, Serpentin, Stangenwald, etc.)
- **Körperbeherrschung** in Senken, Rampen, Schwellen, Winkel, Treppen, Stufen, auf Wurzeln wie im Steilgelände

Die Fortgeschrittenen verwöhnen wir mit:

- **verbesserter Racetechnik,**
- **Wheelies, Drops- & Bunny-Hopps,**
- **Verwinkelte Steiltreppen,**
- **rutschige verblockte Wurzelhänge**

das ganze mit viel Fun, und vieles, vieles mehr...



„Das schönste Erlebnis hatte ich trotz aller positiver Erfahrungen während des Kurses erst zwei Wochen später bei einer gemeinsamen Tour mit Freunden, die beide nicht an dem Kurs teilgenommen hatten. Der bisher beste Techniker von uns dreien meinte auf einer steinigen, steilen und engen Abfahrt (laut Moser eine Tragestrecke) zu mir: „Fahr Du voraus, Du bist heute schneller als ich...“

(Joachim Kohlhammer, Tourteilnehmer)



Sätze wie: „Ich habe mir nicht vorstellen können, was ich mit einem Mountainbike alles fahren kann“ oder „Ich hab jetzt richtig Spaß am Biken bekommen...“ hören wir richtig gerne. Es zeigt uns eure Fortschritte und ist Krönung unserer Arbeit – Spaß und Auszeichnung zugleich.



●● FIT 4 TRAILS – Das Trail-Wochenende.

●● die Umsetzung der richtigen Bike-Balance, Setzen des optimalen Schwerpunktes, Verlagerung des Körpers bei Körper- und Materialbeherrschung, Einhaltung der adäquaten Bremstechnik, Richtiges Lesen des Trails – und die Dinge nehmen ihren guten Lauf

●● Anforderung: Wir biken ca. ~ 600 Höhenmeter am ersten Tag und ca. ~1.000 Höhenmeter primär gruppenangepasst, flexibel. Wir biken über Stufen, Treppen, Wurzeltrails, Schmalpfade, Serpentinaen, Spitzkehren, uvm.

Lockerer Biking – wir gucken auf eure Beine, auf euren Körper und auf die Finger. Die Tour ist variabel. Ihr seid die Hauptdarsteller. Freut euch drauf ☺...!

Die Chiemgau-Biking®-TRAILTOUR, das bedeutet:

- Umsetzung der erlernten Fahrtechnik im speziellen Gelände
- Fahrfreude durch Fahrsicherheit ohne Ängste und Verkrampfungen
- Erweiterung des Bike-Horizonts, kein Absteigen – sondern Durchfahren beim Hindernis...



Unsere Trailtouren sind in der Anforderung so variabel wie flexibel