



# MEHRTAGESKURSE DER BIKESCHULE DES TRAILCENTERS RABENBERG

## TRAILCAMP – BASICS

In zweieinhalb Tagen vom Einsteiger zum „Fast“ Profi. Hier packen wir alles rein, was du brauchst um sicher und mit viel Spaß Trails aller Art zu befahren. Von den grundlegenden Dingen wie Fahrposition bis hin zu sportlichem Kurvenfahren ist fast alles dabei. Neben unserem Übungsgelände werden wir am zweiten Tag vor allem im Gelände unterwegs sein, um eure Kenntnisse auf verschiedenen Trails zu verbessern.

Camping  
**249,00 €** pro Person  
Zweibettzimmer  
**309,00 €** pro Person  
Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €

KURSinHALTE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Check Grundset – Up Bike</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen</li><li>• Grundlegende und Situative Bremstechniken</li><li>• sportliches Kurvenfahren (Flatkurve, Anlieger)</li><li>• größere Hindernisse überwinden 15 – 30 cm</li><li>• Spitzkehrentechnik / versetzen Vorder- und Hinterrad</li><li>• Bodenwellen pushen</li><li>• Sportliche Linienwahl bergauf &amp; bergab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14 h Fahrteknikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li><li>• 2 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg (wahlweise Camping im eigenen Zelt oder Caravan oder Unterbringung im Doppelzimmer)</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrung

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns meist in einfachem, flachem Übungsgelände, im SkillCenter sowie auf unseren Trails an ausgewählten Stellen. Wir fahren auf Trails mit teilweise flachen Wurzeln und Steinen.

**ES ERWARTEN DICH:** Höhenmeter: bis 400 Hm; Kilometer: max. 10 – 12 km pro Tag

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

**TERMINE:** 04.05.-06.05.2018  
01.06.-03.06.2018



## TRAILCAMP – BASICS XL

Die ExtraLarge Variante von unserem Basiccamp. In dreieinhalb Tagen vom Einsteiger zum versierten Mountainbiker. Hier packen wir alles rein, was du brauchst um sicher und mit viel Spaß Trails aller Art zu befahren und vertiefen es noch. Von den grundlegenden Dingen wie Fahrposition bis hin zu sportlichem Kurvenfahren ist fast alles dabei. Neben unserem Übungsgelände werden wir am zweiten und dritten Tag vor allem im Gelände unterwegs sein, um eure Kenntnisse auf verschiedenen Trails zu verbessern.

Camping  
**359,00 €** pro Person  
Zweibettzimmer  
**419,00 €** pro Person  
Einzelzimmerzuschlag: 45,00 €

KURSinHALTE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Check Grundset-Up Bike</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen</li><li>• Grundlegende und Situative Bremstechniken</li><li>• sportliches Kurvenfahren (Flatkurve, Anlieger)</li><li>• größere Hindernisse überwinden 15 – 30 cm</li><li>• Spitzkehrentechnik / versetzen Vorder- und Hinterrad</li><li>• Bodenwellen pushen</li><li>• Sportliche Linienwahl bergauf &amp; bergab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 21 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li><li>• 3 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg (wahlweise Camping im eigenen Zelt oder Caravan oder Unterbringung im Doppelzimmer)</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• Fahrwerks- und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrt

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns meist in einfachem, flachem Übungsgelände, im SkillCenter sowie auf unseren Trails an ausgewählten Stellen. Wir fahren auf Trails mit teilweise flachen Wurzeln und Steinen.

**ES ERWARTEN DICH:** Höhenmeter: bis 400 Hm; Kilometer: max. 10 – 12 km pro Tag

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

**TERMINE:** 02.08.-05.08.2018



## TRAILCAMP – ADVANCED

Gemeinsam mit uns gelingt dir der Einstieg in die höhere Schule des Mountainbikens. Aufbauend auf dem Kurs Trailcamp Basics oder dem Tageskurs Level 2 arbeiten wir mit dir in den beiden Tagen gezielt an deinem fahrtechnischem Können. Dabei sind unsere Fahrtechniktrainer vor allem mit dir im Gelände unterwegs um gezielt Inhalte zu vermitteln.

Camping  
**269,00 €** pro Person  
Zweibettzimmer  
**329,00 €** pro Person  
Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €

KURSinHALTE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrwerksset – Up</li><li>• Position im Bike situativ</li><li>• Spezielle Kurventechnik situativ</li><li>• größere Hindernisse überwinden 15 – 30 cm</li><li>• Spitzkehrentechnik / versetzen Vorder- und Hinterrad</li><li>• Direkte Linienwahl</li><li>• Bodenwellen surfen</li><li>• aktiver Absprung</li><li>• Steinfelder fahren</li><li>• Droptechnik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li><li>• 2 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg (wahlweise Camping im eigenen Zelt oder Caravan oder Unterbringung im Doppelzimmer)</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung / Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Bereits gute Erfahrung beim Biken auf Trails mit Wurzeln und Steinen. Eine gewisse Grundkondition solltet ihr mitbringen.

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns im SkillCenter sowie auf unseren Trails an ausgewählten Stellen. Wir fahren auf Trails mit teilweise mittleren Stufen und Wurzeln.

**ES ERWARTEN DICH:** Höhenmeter: bis 600 Hm; Kilometer: max. 14 – 18 km pro Tag

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 Personen, maximal 8 Personen

**TERMINE:** 24.08.-26.08.2018



## ROOKIE CAMP

**329,00 €** pro Person

Unser Camp für den bikenden Nachwuchs der schon Bike – Blut geleckt hat. Wurzelpassagen, Steilkurven, flowige Waldpfade, knifflige Steilstücke und Sprünge klingen spannend und machen dich neugierig? Dann sei dabei, wenn du zwischen 8 – 15 Jahre bist.

Spielerisches Lernen und der Spaß am Biken stehen im Mittelpunkt. Ideale Basis – unser Skill – Center und der Pumptrack. Hier legen wir gemeinsam die Grundlagen für das große Abenteuer auf den Trails des Rabenberges. Die wollen natürlich auch entdeckt und befahren werden. Dazwischen warten Spiele und viele weitere Abenteuer auf und abseits des Bikes.

Kleine Gruppen und ausgebildete Trainer stellen sicher, dass jeder individuell gefördert wird und sich unabhängig von seiner Vorerfahrung weiter verbessert.

KURSIHALTE ANFÄNGER:	KURSIHALTE FORTGESCHRITTENE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sitzposition bei Fahrtechnik und Touren; Grundposition auf dem Bike</li><li>• Balance-Spiele; Bremsen, Anfahren in der Ebene</li><li>• richtiges Schalten; grundlegende Kurventechnik</li><li>• Einhändig fahren; Vorderrad anheben</li><li>• Befahren von Schotter, Waldboden, leichten Wurzelpassagen</li><li>• souveräne Bikebeherrschung im Gelände</li><li>• Pumptrack (Einführung)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungen Grundposition; Balance-Spiele</li><li>• Bergauf und bergab fahren; Bremsen, Anfahren am Berg</li><li>• enge bis sehr enge Kurven; Hindernisse durchfahren</li><li>• aktives und lockeres Fahren; Springen</li><li>• Vorder- und Hinterrad anheben</li><li>• Überfahren von kleinen Hindernissen</li><li>• Pumptrack fahren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit Vollpension</li><li>• Ca. 18 h Fahrtechnikkurs im Gelände / Trails</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Besuch Abenteuerpark 860</li><li>• Badeausflug</li><li>• Zertifikat über die Teilnahme am Kurs</li><li>• Trailcenter T- Shirt</li><li>• Betreuung durch erfahrene Jugendteamer</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrung

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns meist in einfachem, flachem Übungsgelände, im SkillCenter sowie auf unseren Trails an ausgewählten Stellen. Wir fahren auf Trails mit teilweise flachen Wurzeln und Steinen.

**ALTERSBEREICH:** 10 – 14 Jahre

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 7 Personen, maximal 14 Personen

**TERMINE:** 02.08.-05.08.2018



## WOMEN CAMP BASICS

Frau mal ganz unter sich – unser 3-Tages Spezialkurs nur für Frauen. Im Mittelpunkt ganz klar – eure Fahrtechnik. Gemeinsam mit unserer Trainerin feilt ihr an eurem persönlichen Können. Ausgangsbasis ist unser Skill-Center. Hier arbeiten wir an eurer Position, üben richtiges Bremsen und vieles mehr bevor wir auf Trailtour gehen. Als Ausgleich warten dann ganz andere Inhalte: Yoga, Entspannung und Rückenkräftigung helfen euch die Balance zu wahren.

Camping  
**249,00 €** pro Person

Zweibettzimmer  
**309,00 €** pro Person

Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €

KURSinHALTE BIKE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundset-Up Bike</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen / Koordinationsübungen</li><li>• situatives Bremsen</li><li>• richtiges und sportliches Kurvenfahren (Flatkurve, Anlieger)</li><li>• sicher Bergauf/Bergab fahren</li><li>• kleine Hindernisse überwinden Ø – 15 cm</li><li>• Bike entlasten</li><li>• Spitzkehrentechnik</li><li>• Sprungtechniken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg</li><li>• 14 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li><li>• Erfahrene Mountainbike-FahrtechniktrainerIn</li><li>• 3 Kursstunden Yoga &amp; Rückenfitness</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>
KURSinHALTE GESUNDHEIT:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Kursstunden Yoga &amp; Rückenfitness und Entspannung</li></ul>	

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrung

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns hauptsächlich im Skillparcour sowie auf der grünen und blau / roten Runde. Es erwarten euch mittelschwere Trails mit Wurzeln, Wellen und Steinen, leichte Steilkurven und kleine Sprünge.

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

**TERMINE:** 04.05.-06.05.2018  
01.06.-03.06.2018



## WOMEN CAMP BASICS XL

Hier nehmen wir uns Zeit für dich und werden gemeinsam jede Menge Spaß auf dem Bike und am Abend haben.

An diesem XL Weekend heißt es unterwegs auf den unterschiedlichsten Trails in der Region kombiniert mit Fahrtechniktraining, Schrauber Workshop und vielem mehr. Als Ausgleich warten dann ganz andere Inhalte: Yoga, Entspannung und Rückenkräftigung helfen euch die Balance zu wahren. Am Abend genießen wir die Auswahl am reichhaltigen Sportlerbuffet und lassen den Abend in gemütlicher Runde z.B. mit einem Aperol ausklingen.

Unsere Fahrtechnikexpertinnen nehmen sich viel Zeit für Euch um mit Tipps und Tricks zur Seite stehen die euch helfen mit viel Spaß verschiedenste Trails fahren zu können. Von den grundlegenden Dingen wie Fahrposition bis hin zu sportlichem Kurvenfahren ist fast alles dabei.

Am ersten Tag werden wir die Fahrtechnikgrundlagen auffrischen und für die nächsten Tage vertiefen. Neben unserem Übungsgelände und den eher natürlichen Trails auf dem Rabenberg werden wir auch an einen Tag in den Genuss kommen die Flowtrails am Keilberg unter die Stollen zu nehmen. Somit können wir eure Fahrtechnikenkenntnisse auf verschiedenen Trails verbessern.

Schon die Tour zum Keilberg (Trailpark Klinovec) ist aufgrund der wunderbaren Landschaft ein Erlebnis. Der Trailpark bietet dann die Möglichkeit entspannt mit dem Sessellift zum Startpunkt zu schaukeln.

Eben ein Bikecamp für fortgeschrittene und gute Bikerinnen, mit allem was man sich so vorstellen kann um es sich gutgehen zulassen!

Camping  
**389,00 €** pro Person  
Zweibettzimmer  
**449,00 €** pro Person  
Einzelzimmerzuschlag: 45,00 €

KURSHALTE BIKE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundset-Up Bike</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen</li><li>• Grundlegende und Situative Bremstechniken</li><li>• Spezielle Kurventechnik situativ</li><li>• Absätze und Hindernisse überwinden</li><li>• größere Stein- und Wurzelfelder fahren</li><li>• Bodenwellen pushen</li><li>• Linienwahl</li><li>• Tipps zum Lösen evtl. mentaler Probleme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg (wahlweise Camping im eigenen Zelt oder Caravan oder Unterbringung im Doppelzimmer)</li><li>• 19 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li><li>• Erfahrene Mountainbike-FahrtechniktrainerIn</li><li>• 2 Kursstunden Yoga &amp; Rückenfitness</li><li>• 4 Sesselliftfahrten im Trailpark Keilberg</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>
KURSHALTE GESUNDHEIT:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Kursstunden Yoga &amp; Rückenfitness und Entspannung</li></ul>	

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrung

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns hauptsächlich im Skillparcour sowie auf der grünen und blau / roten Runde. Es erwarten euch mittelschwere Trails mit Wurzeln, Wellen und Steinen, leichte Steilkurven und kleine Sprünge.

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

**TERMINE:** 21.06.-24.06.2018  
16.08.-19.08.2018



## FAMILY CAMP

Vater, Mutter, Kind oder vielleicht auch Großeltern und Enkel? Egal in welcher Konstellation gut aufgehoben sind in unserem Family Camp eigentlich alle. Hier geht es vor allem darum miteinander zu biken und auf den Trails rund um den Rabenberg Spaß zu haben. Jede Gruppe kann gezielt an seinen Fahrtechnikkills arbeiten und kann sich so individuell weiter entwickeln. Die Erwachsenen bekommen u.a. auch Möglichkeiten und Varianten an die Hand auf die besonderen Voraussetzungen des bikenden Nachwuchses besser einzugehen.

Camping  
**229,00 €** pro Kind  
**269,00 €** pro Erw.

Zweibettzimmer  
**249,00 €** pro Kind  
**329,00 €** pro Erw.

Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €

KUR SINHALTE ERWACHSENE:	KUR SINHALTE KINDER:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Check Grundset – Up Bike</li> <li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li> <li>• Balanceübungen</li> <li>• Grundlegende und Situative Bremstechniken</li> <li>• sportliches Kurvenfahren (Flatkurve, Anlieger)</li> <li>• größere Hindernisse überwinden 15 – 30 cm</li> <li>• Spitzkehrentechnik / versetzen Vorder – und Hinterrad</li> <li>• Bodenwellen pushen</li> <li>• Sportliche Linienwahl bergauf &amp; bergab</li> <li>• Pumptrack (Einführung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition</li> <li>• Sitzposition bei Fahrtechnik und Touren</li> <li>• Grundposition auf dem Bike</li> <li>• Bremsen, Anfahren in der Ebene</li> <li>• richtiges Schalten</li> <li>• grundlegende Kurventechnik</li> <li>• Einhändig fahren; Vorderrad anheben</li> <li>• Befahren von Schotter, Waldboden, leichten Wurzelpassagen</li> <li>• souveräne Bikebeherrschung im Gelände</li> <li>• Pumptrack (Einführung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und im TrailCenter</li> <li>• 2 Übernachtungen mit Vollpension im Sportpark Rabenberg (wahlweise Camping im eigenen Zelt oder Caravan oder Unterbringung im Zimmer)</li> <li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li> <li>• Teilnehmerurkunde</li> <li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li> <li>• Trailcenterticket inkl.</li> <li>• Videoauswertung</li> <li>• Maloja Tasse</li> </ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Erfahrung im Mountainbiken, erste eigene Trailerfahrung, sicher Radfahren

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir bewegen uns meist in einfachem, flachem Übungsgelände, im SkillCenter sowie auf unseren Trails an ausgewählten Stellen.  
Wir fahren auf Trails mit teilweise flachen Wurzeln und Steinen.

**ES ERWARTEN EUCH:** Höhenmeter: bis 200 Hm; Kilometer: max. 10 – 12 km pro Tag

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 8 Personen, maximal 16 Personen

**TERMINE:** 10.08.-12.08.2018



# ALLE KURSE DER BIKESCHULE DES TRAILCENTERS RABENBERG

## APRIL

<b>28.04.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>29.04.2018</b>	Level 3 Experten

## MAI

<b>04.05. – 06.05.2018</b>	Trailcamp – Basics
<b>04.05. – 06.05.2018</b>	Woman Camp Basics
<b>05.05.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>05.05.2018</b>	Special Kurven
<b>06.05.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten
<b>06.05.2018</b>	ERZ Trail Tour
<b>19.05.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>19.05.2018</b>	Ladies Only – Level 1
<b>19.05.2018</b>	RookieDay Level 1
<b>20.05.2018</b>	Special E-Bike
<b>26.05.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>26.05.2018</b>	Level 3 Experten
<b>26.05.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten

## JUNI

<b>01.06. – 04.06.2018</b>	Trailcamp – Basics
<b>01.06. – 03.06.2018</b>	Woman Camp Basics
<b>02.06.2018</b>	Special E-Bike
<b>03.06.2018</b>	Special Kurven
<b>09.06.2018</b>	Ladies Only – Level 2
<b>09.06.2018</b>	RookieDay Level 2
<b>09.06.2018</b>	TrailKids
<b>10.06.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>10.06.2018</b>	Skills on Trail
<b>16.06.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten
<b>21.06. – 24.06.2018</b>	Woman Camp Basics XL
<b>23.06.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>23.06.2018</b>	Level 3 Experten
<b>24.06.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten

## JULI

<b>07.07.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten
<b>08.07.2018</b>	Skills on Trail
<b>08.07.2018</b>	ERZ Trail Tour

## AUGUST

<b>02.08. – 05.08.2018</b>	Trailcamp – Basics XL
<b>02.08. – 05.08.2018</b>	Rookie Camp
<b>10.08. – 12.08.2018</b>	Family Camp
<b>17.08. – 19.08.2018</b>	Woman Camp Basics XL
<b>18.08.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten
<b>19.08.2018</b>	Special Kurven
<b>24.08. – 26.08.2018</b>	Trailcamp – Advanced
<b>25.08.2018</b>	Level 1 Einsteiger
<b>25.08.2018</b>	Ladies Only – Level 1
<b>25.08.2018</b>	RookieDay Level 1
<b>26.08.2018</b>	Skills on Trail

## SEPTEMBER

<b>08.09.2018</b>	Ladies Only – Level 2
<b>08.09.2018</b>	RookieDay Level 2
<b>08.09.2018</b>	TrailKids
<b>09.09.2018</b>	Level 2 Fortgeschritten
<b>09.09.2018</b>	Ladies – Endurokurs
<b>22.09.2018</b>	Level 3 Experten
<b>23.09.2018</b>	Special E-Bike

## Kontakt:

TrailCenter Rabenberg  
c/o Sportpark Rabenberg e.V.  
D-08359 Breitenbrunn  
T +49 (0) 3 77 56 17 10  
F +49 (0) 3 77 56 17 15 55  
M [info@trailcenter-rabenberg.de](mailto:info@trailcenter-rabenberg.de)  
W [www.trailcenter-rabenberg.de](http://www.trailcenter-rabenberg.de)