



# SPEZIALKURSE DER BIKESCHULE DES TRAILCENTERS RABENBERG

## SPECIAL E-BIKE

**89,00 €** pro Person

Der heißeste Trend derzeit beim Mountainbiken – das E-Bike. Die einen verteufeln es, die anderen sehen die entscheidenden Vorteile. Fakt ist, wer einmal auf einem E – Bike gesessen hat, ist definitiv begeistert. Neben einer stark erhöhten Reichweite ergeben sich gerade im Uphill ganz neue Spielmöglichkeiten. Wir nehmen euch mit auf eine Trailreise und zeigen euch die Möglichkeiten des E- Bikes. Und das Beste: über das Thema Kondition bergauf brauchen wir uns keine Sorgen machen.

KURSGEHÄLT:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundset-Up E-Bike</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen / Koordinationsübungen</li><li>• Fahrmodi bergab – bergauf</li><li>• situatives Bremsen</li><li>• richtiges Kurvenfahren (Flatkurve)</li><li>• sicher Bergauf/Bergab fahren</li><li>• kleine Hindernisse überwinden Ø – 15 cm</li><li>• Bike entlasten</li><li>• Uphill – Fahrweise</li><li>• Energiesparendes Fahren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und auf den Trails</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• 10 € Gutschein für einen weiteren Kurs bei uns</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 mit Mountainbiken; keine oder wenige Erfahrung mit E- Bikes, Rad fahren solltest du sicher können und idealerweise hast du bereits erste Trailerfahrung auf dem Mountainbike gemacht

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Nach einer kurzen Einweisung und fahrtechnischen Grundlagen im Skill – Center bewegen wir uns hauptsächlich auf unseren Trails.

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 3 Personen, maximal 10 Personen

**TERMINE:**  
20.05.2018  
02.06.2018  
23.09.2018



## SPECIAL KURVEN

**99,00 €** pro Person

Die Königsdisziplin des MTB-Sports ist oft verkannt und wird gern als Basics abgetan aber weit gefehlt! Beim Kurvenfahren trennt sich die Spreu vom Weizen. Du willst deine Kurventechnik voran bringen? Deinen Speed erhöhen? Deine Bikekontrolle verbessern? In jedem Gelände das passende Werkzeug für jede Kurve haben? Einfach Fun in jeder Kurve spüren? Dann bist du hier genau richtig! Unser Team vermittelt euch die Kurve in all Ihren Zügen von den Basics bis hin zur Paradedisziplin. Dabei arbeiten wir an deiner Körperhaltung, deinen Bremspunkten, deiner Blickführung, und deinem Geländeverständnis.

KUR SINHALTE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Technik Flatkurve</li><li>• Technik Anlieger fahren und gezielter Druckaufbau</li><li>• Technik Spitzkehre langsam / mit Versetzen / schnell (Drift mit aufgesetztem Fuß)</li><li>• Technik Drift</li><li>• Scandinavian Flick</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und auf den Trails</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• 10 € Gutschein für einen weiteren Kurs bei uns</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:**

- Gute Bikeerfahrung im Gelände
- Besuch Level 1 oder vergleichbare Erfahrung

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Unser SkillCenter bietet die ideale Voraussetzungen für alle Inhalte in diesem Kurs. Außerdem nutzen wir das umliegende Gelände und ausgewählte Trailsektionen.

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 3 Personen, maximal 7 Personen

**TERMINE:** 05.05.2018, 03.06.2018, 19.08.2018

## SKILLS ON TRAIL

**79,00 €** pro Person

Egal ob alt oder jung, dir macht das Fahren im Gelände Spaß und du möchtest gerne noch etwas dazu lernen? Du hast einen Kurs Level 1 absolviert und möchtest weiter üben? Dann bist du hier genau richtig. Hier steht das Fahren auf den Trails rund um den Rabenberg im Vordergrund. Getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ zeigen wir dir nicht nur die Hot Spots des Trailcenters, sondern feilen auch gemeinsam an deiner Fahrtechnik

KUR SINHALTE:	LEISTUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trailguiding</li><li>• Bike Check</li><li>• Grundposition / Blickführung / aktiver Stand</li><li>• Balanceübungen</li><li>• richtig Bremsen</li><li>• richtig Kurvenfahren</li><li>• Bergauf fahren/Anfahren/Absteigen am Berg</li><li>• Bergab fahren/richtige Position im steilen Gelände</li><li>• Hindernisse richtig anfahren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 h Fahrtechnikkurs im Skillcenter und auf den Trails</li><li>• Erfahrene Mountainbike-Fahrtechniktrainer</li><li>• Teilnehmerurkunde</li><li>• 10 € Gutschein für einen weiteren Kurs bei uns</li><li>• Fahrwerks – und Lenker Setup</li><li>• Trailcenterticket inkl.</li><li>• Videoauswertung</li><li>• Maloja Tasse</li><li>• Vergünstigte Bikeausleihe</li></ul>

**VORAUSSETZUNGEN:** Du hast bereits erste Erfahrungen beim Biken auf Trails mit Wurzeln und Steinen. Du verfügst über eine ausreichende Grundkondition für Up – Hill Passagen. Oder du hast einen Kurs Level 1 bei uns oder einen vergleichbaren Kurs bereits absolviert und möchtest das Erlernte auf den Trails anwenden.

**WO BEWEGEN WIR UNS:** Wir kommen in den Genuss uns auf allen Trails des TrailCenters bewegen zu können.

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 4 Personen, maximal 8 Personen

**TERMINE:** 10.06.2018, 08.07.2018, 26.08.2018



# 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)