



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

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

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

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

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

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 €

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

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 €

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

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

28.04.2018	Level 1 Einsteiger
29.04.2018	Level 3 Experten

MAI

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

JUNI

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

JULI

07.07.2018	Level 2 Fortgeschritten
08.07.2018	Skills on Trail
08.07.2018	ERZ Trail Tour

AUGUST

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

SEPTEMBER

08.09.2018	Ladies Only – Level 2
08.09.2018	RookieDay Level 2
08.09.2018	TrailKids
09.09.2018	Level 2 Fortgeschritten
09.09.2018	Ladies – Endurokurs
22.09.2018	Level 3 Experten
23.09.2018	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
W www.trailcenter-rabenberg.de