



Foto: Lechner Bruno

Programm „Ride-my-bike-day“ am Samstag, den 23.05.2009

Programm Krauti´s Bike Academy - Welschnofen:

Alles was zur Sicherheit und dadurch auch zum Spaß am Mountainbiken beiträgt

Treffpunkt:

Ort: Deutschnofen - Sportcenter
Zeit: 9.30 Uhr

Inhalte:

Richtige Einstellung der Sitzposition, Materialcheck, richtige Brems- und Lenktechnik, Spitzkehren fahren, Anfahren am Berg, Absteigen am Berg, Überwinden von Hindernissen, usw.

Gegen 12.30 Uhr gemütliches Mittagessen im Wöflhof in Deutschnofen

Am Nachmittag wird das Gelernte im Rahmen einer Halbtagestour umgesetzt.

Rückkehr: ca. 17 Uhr
Deutschnofen - Sportcenter

Programm Kronplatzbike - Bruneck

Denn nur wer die Fahrtechnik mit den Mountainbike beherrscht, hat Spaß am Biken.

Treffpunkt:

Ort: Sportlergeschäft Bruneck
Zeit: 10.00 Uhr

Inhalte:

Briefing und kurzer Einführung, Start der Rienzschlucht entlang bis nach Percha und von dort weiter nach Dietenheim.

Auf einen sonnigen Platz in Dietenheim wird das Thema Mechanik angesprochen und somit die gängigen Defekte die beim Mountainbiken so anfallen simuliert und repariert.

Gegen 12.30 Uhr Mittagspause in der Schlemmerstube in Dietenheim

Am Nachmittag in Verbindung einer leichten MTB Tour c.a. 10 Km wird an der Fahrtechnik und an den ökonomischen Fahren gearbeitet.

Rückkehr: ca. 17 Uhr vor den Sportlergeschäft Bruneck