

The logo for 'upmove' features the word 'upmove' in a bold, lowercase sans-serif font. The 'u' is blue, and the 'p' is black. To the right of the text is a stylized blue arrow pointing upwards and to the right, with a white outline.

the mountain sports community

Mountainbike Fahrtechniktraining

Level Info

Heutzutage kann fast jeder Fahrradfahren, oder? Und wenn man Fahrradfahren kann, dann kann man auch Mountainbiken, oder?

Ja, das stimmt! **ABER: nach einem Fahrtechniktraining könnt ihr es noch viel besser...**

Im **upmove** Fahrtechniktraining geht es vor allem um Sicherheit und Spaß – denn nur wer Spaß an der Sache hat, wird sich auch verbessern.

Wir helfen EinsteigerInnen im Fahrtechnikbereich mit viel Erfahrung dabei, eventuelle Ängste bzw. Unsicherheiten abzuschütteln und sich mehr und mehr zuzutrauen. Bei erfahrenen BikerInnen legen wir das Hauptaugenmerk darauf, Kleinigkeiten auszubessern und hilfreiche Tipps zu geben, um mit SICHERHEIT den SPASS-Faktor noch zu erhöhen.

Bestimmt sind wir schon bald auch in deiner NÄHE!

upmove Biketage eignen sich auch bestens für die individuelle Vorbereitung einer Mehrtagestour.

upmove Clubmitglieder

erhalten **10% Ermäßigung** auf jedes Angebot.

Gerne bieten wir ab 8 Personen auch für geschlossene Gruppen individuelle Trainings inkl. Wunschstandort an. Unser MTB-Leiter Martin steht gerne für weitere Informationen zur Verfügung. Schreib einfach eine email an: martin.budweiser@upmove.eu.

www.upmove-mtb.eu/biketage

upmove
the mountain sports community

A-4550 Kremsmünster
Bad Haller Straße 40
T: +43(0)570 580-6
F: +43(0)570 580-96
E: office@upmove.eu
ZVR-Zahl: 695001921

verschiedene Levels

upmove bietet Biketage für unterschiedliche Zielgruppen und Levels.

Die Einstufung der 3 Schwierigkeitsgrade*/-klassen (leicht, mittel, schwer) entspricht jener lt. Single-trailsskala (STS) - www.singletrail-skala.de. Diese Schwierigkeitsklassen orientieren sich dabei an dem Fahrkönnen eines durchschnittlichen Bikers mit einem technisch aktuellen Mountainbike.

FÜR ALLE RADFAHRER
& MOUNTAINBIKER

Fahrtechniktraining Level 1 Basic

MTB-Grundtechniken werden erst am Übungsgelände trainiert und anschließend bei einer kleinen Ausfahrt in die Praxis umgesetzt. Dieses Training richtet sich an MTB-Innen die keine od. nur wenig fahrtechnische Vorkenntnisse haben. Level 1 Trainings können durchaus an Folgetagen absolviert werden.

Fahrtechniktraining Level 2

Aufbauend auf Level 1 Basic werden weitere Grundtechniken erst am Übungsgelände gefestigt um anschließend noch mehr Spaß und Flow im Gelände zu haben. Dieses Training richtet sich an MTB-Innen die Ziele aus Level 1 Basic bereits realisieren können und mehr wollen.

LEICHT - S0 bis S1

www.upmove-mtb.eu/biketage >>

FORTGE-
SCHRITTENE

Fahrtechniktraining Level 3

Du hast die Liebe zu den Single Trails entdeckt und möchtest aufbauend auf Level 2 nun die spezielle Fahrtechnik für diesen Bereich erlernen und/oder verbessern. Ausreichend Praxis bzw. Bike-Beherrschung auf Single-trails der Schwierigkeit S1 wird vorausgesetzt.

MITTEL
S1 - S2

www.upmove-mtb.eu/level3 >>

ANGEHENDE PROFIS

Fahrtechniktraining Level 4

eignet sich für SingletrailliebhaberInnen die auf Wanderwegen grundsätzlich gut zu recht kommen, aber mehr wollen! Wir bewegen uns auf Single-trails der Stufe S2 bis teilweise S3. Spitzkehren mit Hinterrad versetzen und spezielle Balance Übungen aus dem Trailsport werden geübt.

Ziele aus Level 3 müssen beherrscht werden.

Aufgrund des schwierigen Geländes (ohne Absturzgefahr) ist Schwindelfreiheit erforderlich!

MITTEL - SCHWER
> S2

www.upmove-mtb.eu/level4 >>

*Zur Differenzierung der Trails werden lt. STS abgrenzbare Schwierigkeitsgrade von S0 bis S5 herangezogen. Die Schwierigkeitsklasse leicht umfasst die Grade S0 und S1, Mittel wird durch S2 definiert und schwer beinhaltet alle darüber hinausgehenden S-Grade

Ablauf Fahrtechniktrainings

Für Trainings der Schwierigkeitsstufe „Leicht“ empfehlen wir auch 2-tägige Kurse. D.h. Level 1 und Level 2 können an Folgetagen absolviert werden.

Ab Level 3 setzen wir ausreichend Fahrpraxis auf Singletrails S1 voraus.

- **VORMITTAG**
Fahrtechniktraining Trockentraining
- **NACHMITTAG:**
Fahrtechniktraining im Gelände -
MTB-Tour im entsprechenden Level (ca. 400 hm bis 800 hm,
mit Trails die dem Lernfortschritt der Gruppe entsprechen)



Fahrtechniktraining Level 1 [basic]

Das Hauptaugenmerk in **Level 1 [Basic]** liegt auf der Entwicklung vom Radfahren zum Mountainbiken. Basistechniken, wie unten angeführt werden in einfachem Gelände (auf Park-Schotterplätzen) geübt und anschließend bei einer kleinen Ausfahrt in die Praxis umgesetzt. Die SICHERHEIT und der FAHRSPASS am Bike steht hierbei im Vordergrund! Für die Praxisübungen im Gelände bewegen wir uns auf Trails der Schwierigkeitsstufe S0 bis S1 lt. Singletrail-Skala.

LEICHT

LEVEL 1 BASIC	
INHALTE	ZIELE
Bremstechnik	Zielbremsung in einem Korridor in flachem Gelände
Drücktechnik	Sicheres Durchfahren einer langgezogenen Kurve auf Schotter
Lenktechnik	Enge Kurven in flachem oder leicht geneigtem Gelände
Downhill-Technik	Kontrolliertes Absteigen hinter dem Sattel in leicht geneigtem Gelände
Uphill-Technik	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kombination mit Schalttechnik ■ mittelsteil Bergauffahren, in optimaler Uphill-Position ■ Anfahren bergauf
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heben des Vorderrades aus der Sitzposition mit Pedalimpuls ■ Heben des Vorderrades aus der Grundposition
Geradeausfahren	Kontrolliertes Überfahren eines Brettes von ca. 3 m Länge und 30 cm Breite
Kombination mehrerer Techniken	Richtiges Einsetzen der Bremse(n) in Kurven und Downhill-Passagen

AUSRÜSTUNG

- Mountainbike
- Helm
- Fahrradhandschuhe
- Mountainbike-Bekleidung inkl. Regenschutz
- geeignete Schuhe
- Verpflegung (Trinkflasche, Müsliriegel,..)
- Reservierungsbestätigung
- Gute Laune

zielgruppe

Alle MountainbikerInnen, die keine oder nur wenig fahrtechnische Vorkenntnisse haben und mit einer verbesserten Fahrtechnik, die SICHERHEIT und den FAHRSPASS erhöhen wollen!!



Fahrtechniktraining Level 2

Im Fahrtechniktraining **Level 2** geht es um das Festigen der MTB-Fahrtechnik für noch mehr SPASS und FLOW im Gelände. Basistechniken, wie unten angeführt werden in einfachem Gelände (auf Park-Schotterplätzen) geübt und anschließend bei einer kleinen Ausfahrt in die Praxis umgesetzt.

Für die Praxisübungen im Gelände bewegen wir uns auf Trails der Schwierigkeitsstufe S0 bis S1 lt. Singletrail-Skala.

LEICHT

Level 2	
INHALTE	ZIELE
Bremstechnik	■ Ziel- und Zielzonenbremsung in mittelsteilen Passagen
Drücktechnik	Rundes und zügiges Durchfahren von langgezogenen Kurven auf Schotter
Lenktechnik	Serpentinen und Kehren bergauf und bergab in unterschiedlichem Gelände
Downhill-Technik	Steile und sehr steile Passagen auf unterschiedlichem Untergrund kontrolliert befahren
Uphill-Technik	■ Steile Passagen ohne steigendem Vorderrad meistern ■ Anfahren in mittelsteilem Gelände
Überwinden von Hindernissen	■ Heben von Vorder- und Hinterrad separat und in Kombination ■ Falscher Hase
Geradeausfahren	Kontrolliertes Überfahren von schmalen und langen Brettern

AUSRÜSTUNG

- Mountainbike
- Helm
- Fahrradhandschuhe
- Mountainbike-Bekleidung inkl. Regenschutz
- geeignete Schuhe
- Verpflegung (Trinkflasche, Müsliriegel,...)
- Reservierungsbestätigung
- Gute Laune

Zielgruppe

MountainbikerInnen, die die Ziele aus Level 1 [BASIC] bereits realisieren können und MEHR WOLLEN!!



Das Training findet größtenteils in Gelände-Bereichen ohne Absturzgefahr statt, damit die Konzentration auf die Fahrtechnik gelegt werden kann. Außerdem trainieren wir unsere Balance mit speziellen Übungen aus dem Trailsport.

MITTEL

Level 3

INHALTE	ZIELE
Bremstechnik	<ul style="list-style-type: none"> Ziel- und Zielzonenbremsung in steilen Passagen (verstärkt über die Vorderradbremse)
Lenktechnik	Durchfahren von Spitzkehren am Übungsplatz und im Gelände
Downhill-Technik	Linienwahl, Kombination mit anderen Techniken (Bremsen, Lenken,...)
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none"> Stufe bergauf und bergab Heben von Vorder- und Hinterrad in Kombination in immer schnellerem Wechsel

AUSRÜSTUNG

- Mountainbike (Fully wird empfohlen)
- Helm (Kinnbügel wird empfohlen)
- Fahrradhandschuhe
- Knie- und Ellbogen Protektoren
- Rucksack (als Schutz für den Rücken)
- Mountainbike-Bekleidung inkl. Regenschutz
- geeignete Schuh-Pedal-Kombination (wir empfehlen Flat Pedals)
- Verpflegung (Trinkflasche, Müsliriegel,..)
- Reservierungsbestätigung
- Gute Laune

zielgruppe

Level 3 richtet sich an MountainbikerInnen, die die Liebe zu den Singletrails entdeckt haben und nun die spezielle Fahrtechnik für diesen Bereich erlernen und/oder verbessern möchten.



Du fühlst dich auf Single Trails bereits zu Hause, möchtest aber mehr? Dann bist du bei diesem Training genau richtig.

Das Training findet größtenteils in Gelände-Bereichen ohne Absturzgefahr statt, damit die Konzentration auf die Fahrtechnik gelegt werden kann. Außerdem trainieren wir unsere Balance mit speziellen Übungen aus dem Trailssport. Bei Touren mit Singletrail-Schwierigkeit S3 ist dann auch Schwindelfreiheit erforderlich.

schwer

Level 4

INHALTE	ZIELE
Bremstechnik	kontrolliertes Anhalten im steilen Gelände mit der Vorderradbremse
Lenktechnik	Spitzkehren mit Versetzen des Hinterrades (statisch)
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bunny Hop ■ Mehrere Stufen in Kombination bergauf und bergab ■ Drop über einzelne Stufe bergab
Alle Techniken	anwenden, kombinieren und varrieren aller gelernten Techniken im Gelände für optimalen Fahr-Erfolg und Fahr-SPASS

AUSRÜSTUNG

- Mountainbike (Fully wird empfohlen)
- Helm (Kinnbügel wird empfohlen)
- Fahrradhandschuhe
- Knie- und Ellbogen Protektoren
- Rucksack (als Schutz für den Rücken)
- Mountainbike-Bekleidung inkl. Regenschutz
- geeignete Schuh-Pedal-Kombination (wir empfehlen Flat Pedals)
- Verpflegung (Trinkflasche, Müsliriegel,..)
- Reservierungsbestätigung
- Gute Laune

zielgruppe

MountainbikerInnen die auf Wanderwege ins alpine Gelände vordringen wollen. Ziele aus dem Fahrtechnikkurs Level 2 und Level 3 müssen beherrscht werden.



www.upmove-mtb.eu

Viel Spaß & Erfolg bei Eurer Outdooraktivität wünscht Euch das upmove Team!