





Die Alpinsportschule

## FAHRTECHNIK-WOCHENENDE LEVEL 1 + 2 in ULM und BLAUTAL

Seite 1



- Ort:** Blaustein-Herrlingen
- Termine:** 14.-15.4., 5.-6.5., 9.-10.6., 28.-29.7., 1.-2.9.2012 (Sondertermine ab 5 Personen)
- Fahrtechnik:** ● ● ●
- Ausdauer:** ● ● ●
- Preis:** € 150,- pro Person (€ 60,- pro Tag ohne Ü/F)
- Teilnehmer:** 5-7
- Leistungen:** Kursleitung und Tourenführung durch erfahrenen MTB-Guide der Bergfuehlung, qualifizierte Vermittlung der beschriebenen Inhalte, 1 x Ü/F im DZ, Trinkflasche

- **Fahrtechnik-Wochenende in einem der besten Trainingsreviere der Region Ulm**
- **Theoretischer und praktischer Kursteil, Eingehen auch auf individuelle Wünsche**
- **Samstag: Vormittags Kurs Level 1, nachmittags Fahrtechnikanwendung auf Tour**
- **Sonntag: Vormittags Kurs Level 2, nachmittags Fahrtechnikanwendung auf Tour**
- **Ausreichend Zeit für viel Fahrspaß und gemütliches Beisammensein**
-  **bei Bedarf eigene Frauengruppe mit weiblichem Guide**
-  **Streckenverlauf auch für Trekkingräder geeignet**



**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

---

## FAHRTECHNIK-WOCHENENDE LEVEL 1 + 2 in ULM und BLAUTAL

Seite 2

Ihr habt Spaß an technisch schwierigen Wegen und wollt eure Fahrtechnik verbessern? Dann seid ihr richtig beim Fahrtechnik-Wochenende in Blaustein. Vor den Toren Ulms, ideal zwischen dem Blautal und dem Lautertal gelegen, bietet uns die Region ideale Trainingsmöglichkeiten, um unsere Fahrtechnik zu optimieren. Balance und Sturzprävention sind die wesentlichen Elemente dieses Wochenendes. In kleinen Gruppen, ohne zeitlichen Druck und im Wechsel zwischen gezielten Übungen und kleinen Praxistouren lässt sich hier maximaler Lernerfolg erzielen. Wir machen euch fit für Geländetouren und Touren in alpinem Gelände. Es werden dabei Fahrtechnik-Inhalte Level 1 und 2 vermittelt.

Bei Buchung einer MTB-Tour ab 5 Tagen werden 45.- € vom Preis des Fahrtechniktrainings angerechnet.

---

### Informationen zur Veranstaltung

Tag 1:

Vormittags 9 - 12 Uhr Kurs Level 1, nachmittags Fahrtechnikanwendung auf Tour

Unmittelbar nach dem Treff am Bahnhof Herrlingen werden wir uns den ersten Fahrtechnikübungen widmen, um die individuellen Fähigkeiten auszuloten. Zielgerichtete Inhalte am Vormittag ergänzen die Vorbereitung auf die Praxistour am Nachmittag. Wir bewegen uns vorwiegend auf ebenem Wiesengelände und breiten Wegen. Als Basislager für dieses Wochenende haben wir den ideal gelegenen Gasthof Lindenmeir in Herrlingen ausgewählt. Dort werden wir am Abend in gemütlicher Runde die Erlebnisse des Tages besprechen und die nächsten Schritte planen.

Tag 2:

Vormittags 9 - 12 Uhr Kurs Level 2, nachmittags Fahrtechnikanwendung auf Tour

Nach den Erfahrungen des Vortages seid ihr einer Steigerung der Anforderungen gewachsen. Die Kehren werden enger und die Hindernisse größer. Doch auch hier werden wir am Vormittag über entsprechende Übungen die Praxistour vorbereiten.

Wesentliche Ausbildungsinhalte:

- Grundposition auf dem Rad
- Optimierung persönlichen Balance
- Optimierung der Bremstechnik
- Sturzprävention
- Überwindung von Hindernissen
- Fahren auf Wurzelwegen
- Individuelle Korrekturen

---

### Teilnahmevoraussetzungen

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · Fon: \*49 (0) 7051-15 96 828 · Fax: \*49 (0) 7051-15 96 827 · [www.bergfuehlung.de](http://www.bergfuehlung.de) · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)



Die Alpinsportschule

---

## **FAHRTECHNIK-WOCHENENDE LEVEL 1 + 2 in ULM und BLAUTAL**

Seite 3

Sie benötigen für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.

### **Ausdauer:**

Radtouren von bis zu 600 hm und 30 km täglich.

### **Fahrtechnik:**

Die Tour verläuft überwiegend auf breiten Wegen und Wiesengelände sowie leichten Trails.

---

### **Risikohinweis**

Bitte beachten Sie, dass Mountainbiketouren im alpinen Gelände auch bei größtmöglicher Sorgfalt durch Veranstalter und Bergführer Risiken bergen, die nicht vollständig ausgeschlossen werden können.

Des Weiteren ist die Durchführung der Veranstaltung von allgemeinen Bedingungen (vor allem vom Wetter) abhängig. Diese Bedingungen können sich sehr kurzfristig ändern. Aus Sicherheitsgründen müssen wir uns vorbehalten, die Durchführung der Veranstaltung zu ändern oder sogar ganz abzusagen. Derartige Maßnahmen sind zu Ihrer eigenen Sicherheit. Selbstverständlich ist unser Team stets bemüht, die Veranstaltung wie geplant durchzuführen. Änderungen am ausgeschriebenen Programm werden nur vorgenommen, wenn keine anderweitigen Lösungen möglich sind.

---

### **Versicherungen**

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte sorgen Sie selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig ist eine Reiserücktrittskosten-Versicherung. Diese übernimmt Ihre Stornokosten, falls Sie zum Beispiel wegen Krankheit kurzfristig absagen müssen. Versicherungscoupons liegen bei oder können bei uns angefordert werden.

---

### **Weitere zu erwartende Ausgaben**

Versicherungen, Verpflegung

---

### **Unterkunft**

Gasthof Lindenmeir, Blaustein-Herrlingen

---

### **Treffpunkt**

Tag 1 um 9.00 Uhr am Bahnhof Herrlingen

---

### **Anfahrt Zug**

<http://reiseauskunft.bahn.de>

---

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)



Die Alpinsportschule

---

## FAHRTECHNIK-WOCHENENDE LEVEL 1 + 2 in ULM und BLAUTAL

---

Seite 4

### Ausrüstung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns auf Wunsch eine ausführliche Ausrüstungsliste.

---

### Verantwortung

Die Bergfuehlung ist CSR-zertifiziert (Nachhaltigkeits-Audit). D.h. wir übernehmen mit nachhaltigen Reisekonzepten Verantwortung gegenüber unserer Natur und Umwelt. Im Fall dieser Tour bedeutet dies z.B. die Nutzung authentischer Unterkünfte in ursprünglichen Gebieten mit sanftem Tourismus, kleine Gruppen, die Sensibilisierung der Teilnehmer für die Kultur und Ökologie und die Meidung der Befahrung von sensiblen Lebensräumen.



---

### Leitung

Jan Angerstein, Susanne Holzapfel, n.n.