

Veranstungsbriefing

MTB_Fahrtechnik-Alpincamp Disentis

Auf den Touren und Trails rund um Oberalppass, Disentis und Andermatt finden wir die perfekte Kombination aus Kursgelände und alpinen Touren-Trails!

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB_Fahrtechnik-Alpincamp_Disentis



Ausdauer: ● ● ● ● ●
Können: ● ● ● ● ●
Preis: auf Anfrage
Termine: derzeit keine
Gruppengröße: 4 bis 8 Personen

Neben den gleich hinter dem Haus gelegenen Trails am 1995 m hohen Hausberg Bostg locken die Bergbahn von Disentis sowie der Bikepark Flims/Laax mit seinem bekannten Runcatrail, einem der längsten Flow Country Trails Europas, ganz in der Nähe. Wir wohnen in einem schönen, alten Bauernhaus nahe Disentis. Im Garten und auf der Terrasse erholen wir uns von den Touren und genießen den Blick auf die alpine Hochgebirgslandschaft. Beim gemeinsamen Kochen, Essen, Planen und Fachsimpeln wird es am Abend sicher nicht langweilig.

Tag 1: Anreise - Fahrtechnik-Wiederholungen

Nach der morgendlichen Anreise richten wir uns zunächst in unserer Ferienwohnung ein. Am Nachmittag wollen wir dann unsere Bikes checken, das Setup überprüfen und so manche Einstellung am Cockpit optimieren. Anschließend drehen wir direkt hinter dem Haus eine Runde um Disentis, bei der wir uns auf einen gemeinsamen Stand bringen, was die fahrtechnischen Grundtechniken angeht.

Tag 2-4: Genussreiche Trailtouren mit jeder Menge Fahrtechnikeinheiten

In diesen drei Tagen wollen wir uns die Fahrtechnik für fortgeschrittene & alpine Trails erarbeiten. Dies soll zu 90% direkt auf Tour passieren, mitten im Gelände der Graubündner Berge. Der Tourenaufbau über die Tage wird so gelegt, dass wir uns nach und nach steigern können. Die Möglichkeiten im Gebiet sind riesig, so dass wir direkt vor Ort gemeinsam entscheiden werden, wo es hingehen soll. Neben klassischen Rundtouren mit Einkehr auf einer



Schweizer Alpenvereinshütte über abfahrtslastige Touren bis hinab in die Rheinschlucht und nach Chur bis hin zu einem Tag im Flimser Bikepark ist alles möglich. Das besprechen wir jeweils am Abend beim Essen.

Unterwegs am Bostg, unserem Hausberg mit Ausblicken auf die 3000er oberhalb von Disentis. An allen Tagen werden wir uns selbst versorgen mit Frühstück, Vesper für unterwegs und einem zünftigen selbstgekochten Abendessen mit regionalen Zutaten. Milch, Käse & Fleisch bekommen wir direkt von unseren Vermietern. Anja & Armin betreiben einen Bergbauernhof direkt neben dem Ferienhaus. Wer vom Tag noch nicht ausgelastet ist kann dort noch schnell beim Ausmisten des Stalles mithelfen, die Beiden freut's bestimmt.

An den Abenden besteht die Möglichkeit in die Therme oder die Kultbar "Nagijala" zu gehen. Selbstverständlich lässt es sich auch in der Ferienwohnung entspannen - jeder ganz wie er möchte.

Tag 5: Kurze Tour am Vormittag - Heimreise

Nach einer kurzen 3-4 stündigen Abschlusstour am Vormittag machen wir uns am Mittag auf die Heimreise.

Vollgepackt mit jede Menge Fahrtechnik-Input und den Eindrücken aus unseren hochalpinen Tourentagen.

Teilnahmevoraussetzungen

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

Ausdauer: Bei dieser Veranstaltung kommt es uns nicht aufs Tempobolzen bergauf an. Wir legen auf den Touren immer wieder Pausen ein, an denen wir geeignete Geländeformationen für Fahrtechnik-Einheiten nutzen. Dennoch kommen im hochalpinen Gelände über den Tag verteilt schnell mal 1000 Höhenmeter zusammen. Eine gewisse Grundkondition ist also auch hier unabdingbar.

Fahrtechnik: Es handelt sich um ein Fahrtechnik-Camp und wir wollen eure Fahrtechnik während der Tage auf ein anderes Level heben. Das Gelände und die wenigen Tage sind allerdings ungeeignet, um bei Null zu beginnen. Ein besuchter Level 1 - Kurs oder selbstständige Vorerfahrung im Biken abseits geschotterter Wege ist daher sinnvoll.

Risikohinweis

Bitte beachte, dass Mountainbiken auch bei größtmöglicher Sorgfalt durch Veranstalter und Guide Risiken birgt, die nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Insbesondere muss auf die Sturzgefahr und das damit verbundene Verletzungsrisiko hingewiesen werden.



Des Weiteren ist die Durchführung der Veranstaltung von den allgemeinen Bedingungen sowie 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 Deiner eigenen Sicherheit. Selbstverständlich ist unser Team stets bemüht, den Kurs wie geplant durchzuführen. Änderungen am ausgeschriebenen Programm werden nur vorgenommen, wenn keine anderweitigen Lösungen möglich sind.

Enthaltene Leistungen

- Kursleitung durch MTB Trainer
- Videoanalyse
- Protektoren & Plattform-Pedale leihweise

Benötigte Ausrüstung

- Wechselwäsche für abends (minimal wegen Gewicht)
- Radhose je nach Wetter kurz oder lang
- Trikot je nach Wetter kurz oder lang
- Windweste, Fleece - oder Softshelljacke
- Regenjacke, Regenhose
- Radbekleidung zu Wechseln
- Trinkflasche
- Sonnenschutzmittel klein sowie Lippen-UV-Stift nach Bedarf
- Dein eigenes Bike
- Plattformpedale
- Radschuhe (idealerweise keine Klickpedalschuhe mit steifer Sohle!)
- Radhelm
- Bike-Handschuhe (am besten mit ganzen Fingern)
- Knie - und Schienbeinschützer werden empfohlen
- Ersatzschlauch
- Pumpe für franz. Ventil & Autoventil
- Dämpferpumpe
- Mini - Tool mit allen Standardwerkzeugen
- Ersatzschlauch
- Kettenöl

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter info@bergfuehlung.de sowie telefonisch unter 0178 / 844 93 17.