



Traileinsteiger Seminar im Rahmen des Trailcamp Lanzarote vom 12. bis 18. Januar 2025

Dieses Seminar ist vor allem für Menschen geeignet, die noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Biken auf Trails haben. Natürlich können auch Biker mitmachen, die bereits Trailfahrerfahrung haben und ihre Technik verbessern möchten. Geeignet für Mountainbike BioBike und eMTB (mixed).

Programmablauf:

Das Traileinsteiger Seminar findet parallel zum Trailcamp Lanzarote statt. Die Information zum Trailcamp stehen unter <https://vulkantrails.de/>. Dort findet Ihr Übernachtungsmöglichkeiten, Kosten, Anmeldung sowie weitere Informationen.

Je nach Wetterlage und Witterung sowie Leistungsstand der Teilnehmenden sind Änderungen möglich.

- 1. Tag (12.01.2025)
Start um 17:00 Uhr im Hotel, Besprechung und Abstimmung der Details und Ablauf für die Folgetage
- 2. Tag (13.01.2025)
Start mit Übungen zur Fahrsicherheit auf einfachen Schotter- ggf. Asphaltwegen
Erste Tour um das Erlernte auf einfachen Wegen umzusetzen
Feedbackrunde am Abschluss
- 3. Tag (14.01.2025)
Besprechen und Klären von Unsicherheiten aus dem Vortag („alles auch Kopfsache“)
Wiederholen von Übungen auf Schotterwegen oder beim Fahren auf einfachen Wegen
Zweite Tour mit abschnittsweise Fahren auf einfachen Trails
Feedbackrunde am Abschluss
- 4. Tag (15.01.2024)
Besprechen und Klären von Unsicherheiten aus dem Vortag („alles auch Kopfsache“)
Wiederholen von Übungen auf einfachen Trails
Dritte Tour mit abschnittsweise Fahren auf einfachen Trails sowie Erhöhen der Fahranteile um in einen Flow auf den Trails zu kommen
Feedbackrunde am Abschluss
- 5. Tag (16.01.2024)
Besprechen und Klären von Unsicherheiten aus dem Vortag („alles auch Kopfsache“)
Vierte Tour mit abschnittsweise Fahren auf einfachen Trails sowie weiteres Erhöhen der Fahranteile um in einen Flow auf den Trails zu kommen
Feedbackrunde am Abschluss
- 6. Tag (17.01.2025)
Besprechen und Klären von Unsicherheiten aus dem Vortag („alles auch Kopfsache“)
Fünfte Tour auf einfachen Trails
Abschlussrunde



- 7. Tag (18.01.2025)

Tag steht zur freien Verfügung, in Abstimmung auch gemeinsame Organisation möglich
Abschluss

Kondition und Fahrtechnik:

Der konditionelle Anspruch für die MTB-Tour ist auf niedrigem bis mittlerem Level. Die Streckenlänge liegt bei insgesamt ca. 15 bis 35 km und die Höhenmeter umfassen insgesamt ca. 200 bis 500 m. Der technische Anspruch für die jeweiligen MTB-Touren steigern sich je nach Stand der Umsetzung von Gelernen durch die Teilnehmenden.

Weitere Infos bei Frank unter 01723217451 oder Ingo 01785014752