

BIKE CAMP OSSIACH 2019

26.-28. April 2019

Um unsere Fahrtechnik für die kommende Bikesaison zu schärfen, gibt es Ende April ein 3-tägiges Bike Camp, wo wir an 2 Tagen ein spezielles Fahrtechniktraining absolvieren und am 3. Tag eine gemeinsame Tour unternehmen.

Wann? Freitag, 26. April, ab 14 Uhr 30 bis Sonntag, Nachmittag, ca. 16 Uhr
Wo? Quartier: Naturgasthof Schlosswirt Ossiach, Professor-Helmut-Wobisch-Straße 5, 9570 Ossiach
 Tel.: 04243 8747
Für wen? Mitglieder von velochicks.at. Das Camp richtet sich an fahrtechnisch erfahrene velochicks!
 D.h. diese ist nicht für Anfängerinnen geeignet!
Anreise selbst zu organisieren

PROGRAMM (vorläufig)

Freitag, 26.4.		Samstag, 27.4.		Sonntag, 28.4.	
14 Uhr 30	Treffpunkt bei der Areaone - Mountainbike skill center Villach/Kumitzberg	7 Uhr 30	Mobilitätsübungen/ Yoga (Raum im Quartier)	7 Uhr 30	Mobilitätsübungen/ Yoga (Raum im Quartier)
15 – 18 Uhr	Fahrtechniktraining in 2 Gruppen*	Ca. 8 Uhr 15	Frühstück	ca. 8 Uhr 15	Frühstück
ca. 19 Uhr	Abendessen im Quartier	10-14 Uhr	Fahrtechniktraining im Gelände, beide Gruppen	Ab 10 Uhr	Tour mit ca. 1200 hm
im Anschluss	Bikefilm od. Witze ☺	14 – 15 Uhr	Mittagspause	ca. 16 Uhr	Say-good-bye-Cappuccino, Heimreise
		ab 15 Uhr	Kleine Tour		
		ca. 19 Uhr	Abendessen im Quartier		

Die Einteilung für die Bike-Kurse erfolgt in 2 Gruppen (je nach Level):

Beide Trainings werden von der Ride.Company durchgeführt, d.h. eigene Trainer für beide Gruppen!

Voraussetzung für beide Kurse: sehr gutes Gleichgewichtsgefühl, Umsetzen des Bikes, fahrtechnische Sicherheit im steilen Gelände auch mit Wurzelpassagen ist vorhanden, Kontrolle des Bikes auch bei rutschigen Passagen, große Absätze bergab und bergauf bereiten dir kein Problem.

Gruppe A: Bike Kurs „Spitzkehren“

Dieser Kurs ist ein elementarer Baustein für alle fortgeschrittenen Biker, die mit ihrer bisherigen Technik zwar die Hindernisse auf den Trails bewältigen, aber genau im engen Kurvenbereich ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten auf ein neues Level heben wollen.

Kursinhalte: Aufbauende dynamische und schwere statische Gleichgewichtsübungen, Hinterrad dynamisch und statisch anheben und versetzen, Linienwahl, große Absätze sicher fahren und Gleichgewicht finden, statische Gleichgewichtsübungen im steilen Gelände, Versetzen des Vorderrades etc.

Gruppe B: Bike Kurs „Advanced“

In diesem Kurs sollen deine Fähigkeiten zum Bewältigen der Herausforderungen auf Trails (Felsplatte, rutschige Steine, Schotter- u. Wurzelpassagen) verbessert werden – und das im spielerischen Kontext.

Kursinhalte: Gleichgewichtsübungen, Kurventechnik, große Stufen abwärts/aufwärts, effektive und sichere Bremstechniken im steilen Gelände....

Erforderliche Ausrüstung für beide Kurse:

Funktionstüchtiges Mountainbike mit Plattform-Pedalen (Klickpedale verfälschen den Lernprozess)
Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch, ausreichend Wasser, Brille und Regenjacke.

Wie schaut's mit dem Quartier aus?

Der Naturgasthof Schlosswirt liegt direkt am Ossiacher See, wenige Schritte vom Seeufer und unmittelbar entfernt von der Schiffsanlegestelle und dem historischen Stift Ossiach. Hervorzuheben ist die Küche des Hauses: Der Wirt hat sich ganz der Naturküche verschrieben und achtet besonders darauf, dass die verarbeiteten Produkte der Jahreszeit entsprechen und in der nahen Umgebung wachsen oder produziert werden. Das Frühstücksei kommt ebenso aus dem eigenen Hühnerstall.

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer!

Kosten?

Halbpension im Naturgasthof (inkl. Mobilisationstraining by velochicks)	€ 170,- p.P.
Fahrtechniktraining (special offer)	€ 60,- p.P.
Gesamt	€ 230,- p.P.

Anmeldung und Kontakt: Martina Weinzettl, office@velochicks.at

Insgesamt stehen 12 Plätze für das Camp zur Verfügung (6 DZ).

Die **Platzreservierung** erfolgt nach Einlangen der formlosen Anmeldung unter office@velochicks.at. Bitte gebt hier auch bekannt, ob ihr in der „Spitzkehrengruppe“ od. in der „Advanced-Gruppe“ starten möchtet (detaillierte Zuteilung erfolgt nach Verfügbarkeit bzw. individueller Absprache).

Den 12 Teilnehmerinnen wird dann ein eigenes Anmeldeformular zugesendet. Mit dem Einlangen des Betrages von € 230,- p.P. auf das Konto velochicks.at, IBAN: AT35 2081 5000 0034 9191, bis zum 1. März 2019 ist dein Platz fixiert.

Stornogeühr: ab 25. März 2019: 50% vom Reisepreis. Bei Schlechtwetter kann das Fahrtechniktraining nach Absprache zu einem späteren Termin konsumiert werden, jedoch nicht die Unterkunft.