sports excellence

training & coaching for excellence in sports

GERALD HAAG

AKADEMISCHER SPORT- UND FITNESSTRAINER
STAATL. GEPRÜFTER RADSPORTTRAINER
MASTER TRAINER DR. GOTTLOB-INSTITUT

MOBIL: +43 677 61 16 08 79

E-MAIL: GERALD.HAAG@SPORTS-EXCELLENCE.EU

HTTPS://WWW.SPORTS-EXCELLENCE.EU

© 2023, GERALD HAAG - ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

NAUDERS

GROBSTOLLIG UNTERWEGS IM
OBERINNTAL [.AT] - OBERER VINSCHGAU [.IT] - UNTERENGADIN [.CH]

SIE WOLLTEN IHREN URLAUB SCHON IMMER AM STRAND VERBRINGEN?

NUN ... WIR IN NAUDERS HABEN ZWAR VIEL ZU BIETEN,
NUR KEINEN STRAND - SORRY. IMMERHIN BEFINDEN
WIR UNS IN EINEM HOCHTAL ZWISCHEN FINSTERMÜNZPASS
UND RESCHENPASS AUF 1400 M ÜBER DEM MEER.

WAS WIR ABER BIETEN IST MOUNTAIN BIKEN VOM FEINSTEN:
AUF AUSGEWÄHLTEN NATURBELASSENEN WEGEN,
HOCHALPINEN PFADEN UND SPEZIELL GEBAUTEN STRECKEN,
AKA 3LÄNDER-ENDURO-TRAILS.

WIE KAUM WOANDERS IN DEN ZENTRALALPEN FINDEN ANHÄNGER
DES GROBSTOLLIGEN VERGNÜGENS EIN ABWECHSLUNGS-
REICHERES TERRAIN FÜR DAS TECHNIKTRAINING,
SINGLETRAIL- UND ENDURO-HERAUSFORDERUNGEN, HOCHALPINE
ABENTEUER ODER TOURENSPASS IM KLASSISCHEN SINN.

WILLKOMMEN IN NAUDERS - FASZINIEREND, SPANNEND, EINZIGARTIG.

LEVEL 1 - EINSTEIGER
GRUNDPOSITION ⇔ BALANCE ⇔ AUF-/ABSTEIGEN IM GELÄNDE ⇔ STEUERN/LENKEN ⇔ BREMSEN;
SCHWIERIGKEIT IM GELÄNDE: S1-S2.

LEVEL 2 - FORTGESCHRITTEN
ALLE TECHNIKEN AUS LEVEL 1.
ZUSÄTZLICH: KURVENTECHNIK ⇔ HINDERNISSE IM GELÄNDE ⇔ STEILABFAHRTEN.
SCHWIERIGKEIT IM GELÄNDE: S2.

LEVEL 3 - KÖNNER
ALLE TECHNIKEN AUS LEVEL 1 UND 2.
ZUSÄTZLICH: HINTERRAD VERSETZEN ⇔ ERSTE SPRÜNGE UND DROPS.
SCHWIERIGKEIT IM GELÄNDE: S3, S4.

FAHRTECHNIK

IM RICHTIGEN AUGENBLICK
DIE ENTSCHEIDENDE TECHNIK
RICHTIG UMSETZEN

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
PRIVAT MIT ODER OHNE PARTNER/IN, ALLE LEVEL, MIND. 4 H; PREIS PRO STUNDE.		EUR 51,-	
OFFENE GRUPPE AB 3 BIS 5 PERSONEN, PREISE PRO TEILNEHMER PRO TRAINING; 6 H.	EUR 57,-	EUR 61,-	EUR 65,-
GESCHLOSSENE GRUPPE (VEREINE, FIRMEN USW.)		AUF ANFRAGE	

PREISE 2023 - IRRTUM UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

UNREVEALED & OFF THE MAP

LEVEL 1 - EINSTEIGER, S1 S2, BIS 4 H
TRAIL MIT 0,5 M - 1 M BREITER FAHRSPUR, DAS GEFÄLLE < 40 % BZW. 22 GRAD, KEINE ABSTURZGEFAHR. KLEINE WURZELN, TREPPENARTIGE PASSAGEN, ABSÄTZE MIT < 20 CM HÖHE KÖNNEN PROBLEMLOS ÜBERROLLT WERDEN. FALLWEISE TRETEN ENGE KURVEN AUF, DER TRAIL IST ÜBERWIEGEND VERFESTIGT, SCHOTTER UND LOSES GERÖLL AUFGRUND VON EROSIONSSCHÄDEN ABER KEINE SELTENHEIT. FAHRTECHNIK: GRUNDPOSITION, BALANCE, BREMSEN, LENKEN, RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN IM GELÄNDE.

LEVEL 2 - FORTGESCHRITTEN, S3, BIS 6 H
WEGBREITE 0,5 M - 0,8 M, GELÄNDESTEILHEITEN BIS 70 % BZW. 35 GRAD. ABSTÜRZE BEI FAHRFEHLERN UND STÜRZEN WAHRSCHEINLICH. VERBLOCKTE PASSAGEN, GROSSE STEINE/FELSBROCKEN, LOSES GERÖLL, HOHE STUFEN UND ABSÄTZE, GROBE WURZELFAHRTEN, ENGE KURVEN BIS HIN ZU SPITZKEHREN TRETEN VERMEHRT AUF! SOLIDE BIS SEHR GUTE BIKE-BEHERRSCHUNG NOTWENDIG: BALANCE, DOSIERTES BREMSEN, RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN, RICHTIGE KÖRPERVERLAGERUNG BEIM BEFAHREN HOHER ABSÄTZE, VERSETZEN DES HINTERRADES.

LEVEL 3 - KÖNNER, S4, BIS 8 H
SEHR SCHMALE (< 0,3 M), STEILE (> 70 % BZW. 35 GRAD GEFÄLLE), OFTMALS AUSGESETZTE WEGE. HOHES ABSTURZRISIKO BEI FAHRFEHLERN. DAS BEFAHREN VON LEVEL 3-TRAILS ERFORDERT SEHR VIEL TRAILERFAHRUNG UND BIKE-BEHERRSCHUNG AUF HOHEM NIVEAU.
STARK VERBLOCKTE STELLEN, SEHR HOHE ABSÄTZE (> 0,75 M) UND ABSÄTZE IN KOMBINATION MIT ENGEN SPITZKEHREN, STEILABFAHRTEN AUF UNTERSCHIEDLICHSTEN UNTERGRÜNDEN UND HÄUFIG WECHSELNDEN BEDINGUNGEN MARKIEREN DEN CHARAKTER VON LEVEL 3-TRAILS. KEINE KOMPROMISSE BEI DEN GRUNDTECHNIKEN UND BASIS-TRIALTECHNIKEN (VERSETZEN DES VORDER- UND DES HINTERRADES, SPRUNG- UND DROPTECHNIKEN USW.) SIND VORAUSSETZUNG FÜR LEVEL 3-TRAILS.

SINGLETRAIL

MOUNTAIN BIKEN IN AUTHENTISCHEN FORM -
EINFACH UNSCHLAGBAR

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
PRIVAT MIT ODER OHNE PARTNER/IN, ALLE LEVEL, MIND. 4 H; PREIS PRO STUNDE.		EUR 51,-	
OFFENE GRUPPE AB 3 BIS 7 PERSONEN, PREISE PRO TEILNEHMER PRO TOUR/TRAINING.	EUR 57,-	EUR 61,-	EUR 65,-
GESCHLOSSENE GRUPPE (VEREINE, FIRMEN USW.)		AUF ANFRAGE	

PREISE 2023 - IRRTUM UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

SINGLETRAIL EVOLUTION

LEVEL 1 - GRÜN (S0), BLAU (S1): BIS 4 H.
ENDURO FÜR EINSTEIGER: FLACHES GELÄNDE MIT LANGEN, WEITEN KURVEN, KEINE ODER SEHR EINFACH ÜBERROLLBARE HINDERNISSE, FAHRTECHNIK-GRUNDKENNTNISSE ERFORDERLICH.

LEVEL 2 - ROT (S2): BIS 6 H.
ENDURO FÜR MOUNTAIN BIKER MIT SOLIDER, SICHERER FAHRTECHNIK: SCHNELL WECHSELNDE UNTERGRÜNDE, STUFEN UND ABSÄTZE, SEHR STEILES TERRAIN (MAX. 60 % BZW. 31 GRAD) MIT ENGEN UND STEILEN KURVEN. SPRÜNGE SIND ÜBERROLL- UND UMFAHRBAR.

LEVEL 3 - SCHWARZ (S3): BIS 8 H.
ENDURO-BIKEN FÜR TRAILEXPERTEN: FORTGESCHRITTENE FAHRTECHNIKEN (Z.B. SPRUNGTECHNIKEN ODER DYNAMISCHES HINTERRADVERSETZEN) SIND ABSOLUTES MUSS. EXTREM STEILES GELÄNDE UND ENGE KURVEN BEI TEILWEISE EXTREM SCHMALER TRAILBREITE. SRPÜNGE SIND OFTMALS NICHT ÜBERROLLBAR, ABER UMFAHRBAR. STÜRZE AUS GROSSER HÖHE IN GEFÄHRLICHES STURZGELÄNDE MÖGLICH.

ENDURO

3LÄNDER ENDURO TRAILS - DAS HAT WAS

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
PRIVAT MIT ODER OHNE PARTNER/IN, ALLE LEVEL, MIND. 4 H; PREIS PRO STUNDE.		EUR 51,-	
OFFENE GRUPPE AB 3 BIS 7 PERSONEN, PREISE PRO TEILNEHMER PRO TOUR/TRAINING.	EUR 57,-	EUR 61,-	EUR 65,-
GESCHLOSSENE GRUPPE (VEREINE, FIRMEN USW.)	AUF ANFRAGE		

PREISE 2023 - IRRTUM UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

LEVEL 1 - SPORTLICH
TRAGEN/SCHIEBEN BIS 1,5 H, BIS S3; BIS 6 H.

LEVEL 2 - HERAUSFORDERND
TRAGEN/SCHIEBEN BIS 2,5 H, BIS S4; BIS 8 H.

LEVEL 3 - EXTREM
TRAGEN/SCHIEBEN BIS 4 H, BIS S4; BIS 10 H.

BIKE & BERG 3000

PERSPEKTIVENWECHSEL

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
PRIVAT MIT ODER OHNE PARTNER/IN, ALLE LEVEL, PREIS PRO STUNDE.		EUR 61,-	
OFFENE GRUPPE AB 3 BIS 5 PERSONEN, PREISE PRO TOUR.	EUR 395,-	EUR 455,-	EUR 515,-
GESCHLOSSENE GRUPPE (VEREINE, FIRMEN USW.)	AUF ANFRAGE		

PREISE 2023 - IRRTUM UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

LEVEL 1 - G'MIATLICH
BIS 35 KM ODER 1000 HM ODER 4 H
ODER BIS S2.

LEVEL 2 - KNUSPRIG
BIS 55 KM ODER 1300 HM ODER 6 H
ODER BIS S2/S3.

LEVEL 3 - SPORTLICH
AB 55 KM ODER BIS 2500 HM ODER 8 H
ODER BIS S3.

TOUR

RELAXED, KNUSPRIG ODER SPORTLICH UNTERWEGS IM
DREILÄNDERECK ÖSTERREICH - ITALIEN - SCHWEIZ

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
PRIVAT MIT ODER OHNE PARTNER/IN, ALLE LEVEL, PREIS PRO STUNDE.		EUR 51,-	
OFFENE GRUPPE AB 3 BIS 9 PERSONEN, PREISE PRO TEILNEHMER PRO TOUR.	EUR 57,-	EUR 61,-	EUR 65,-
GESCHLOSSENE GRUPPE (VEREINE, FIRMEN USW.)	AUF ANFRAGE		

PREISE 2023 - IRRTUM UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

FAIR PLAY

DER TON MACHT DIE MUSIK
SERVUS, GRUEZI, CIAO.

RESPEKT UND RÜCKSICHTNAHME
GEGENÜBER DER NATUR - DEM GRUNDEIGENTÜMER - WANDERERN/KINDERN/ - FUSSGÄNGERN - JAGD UND FORST – BAUERN - ANDEREN SPORTTREIBENDEN.

KEINE ABFÄLLE HINTERLASSEN

DIE EIGENE VERANTWORTUNG KENNEN
SCHUTZAUSRÜSTUNG, TOURENPLANUNG, FAHRVERBOTE UND SPERREN BEACHTEN, IN NOTFÄLLEN ERSTE-HILFE LEISTEN.

KEINE SPUREN HINTERLASSEN
MIT AUSNAHME VON NOTSITUATIONEN NICHT MIT BLOCKIERTEN RÄDERN BREMSEN, KEINE ABKÜRZUNGEN NEHMEN, KEINE QUERFELDEIN-FAHRTEN, AUF MARKIERTEN PFADEN UND WEGEN BLEIBEN.

TEILNAHME

REGELN SCHAFFEN KLARHEIT,
BEWAHREN VOR UNLIEBSAMEN ÜBERRASCHUNGEN,
BEUGEN MISSVERSTÄNDNISSEN VOR.

DIE TEILNAHME AN EINER/M VON SPORTS-EXCELLENCE ANGEBOTENEN TOUR/TRAINING, SETZT DIE SCHRIFTLICHE BESTÄTIGUNG DER TEILNAHMEBINDINGUNGEN (AGB) VORAUS.

DOWNLOAD:
HTTPS://WWW.SPORTS-EXCELLENCE.EU