

BIKE-PROGRAMM 2024

(Programmänderungen vorbehalten; Stand: 01/2024)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6	7
Programm ¹⁾	FAHRTECHNIK	TOUR	TOUR	ENDURO 4.0	SINGLETRAIL	BIKE & BERG 3000	TOUR
Motto	Können, was entscheidend ist.	Überraschend Überzeugend Anders.	Überraschend Überzeugend Anders.	400 m ↑ / 4000 m ↓ Das ist der 'deal'.	Next Level Biking.	Luag' ins Land.	Überraschend Überzeugend Anders.
Level ²⁾	1, 2 oder 3	2	3	2 oder 3	3	1, 2 oder 3	2
Offene Gruppe ³⁾	3 - 5	3 - 9	3 - 9	3 - 7	3 - 7	3 - 5	3 - 9
Preis ⁴⁾	ab € 57,- / Person	€ 61,- / Person	€ 65,- / Person	ab € 61,- / Person	€ 65,- / Person	ab € 395,- / Tour	€ 61,- / Person
Inhalt	Grundposition, richtig Auf- und Absteigen im Gelände, Bremsen, Steilabfahrten, Kurventechnik, Hindernisse meistern ...	Bekanntgabe der Tour und der Details bei der Vorbesprechung / Anmeldung	Bekanntgabe der Tour und der Details bei der Vorbesprechung / Anmeldung	Rock 'n Roll auf den 3-Länder-Enduro- Trails mit Guide und Local	Technik perfektionieren abseits bekannter Trails (S2 - S4).	Bekanntgabe der Tour und der Details bei der Vorbesprechung / Anmeldung	Bekanntgabe der Tour und der Details bei der Vorbesprechung / Anmeldung
Voraussetzungen	Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung	Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung	Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung; ▪ Fahrsicherheit und Routine im S2- Gelände; ▪ Tageskarte für die Bergbahnen in der Region 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung; ▪ Fahrsicherheit und Routine im S2- Gelände; ▪ Tageskarte für die Bergbahnen in der Region 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung; ▪ Obligatorische Teilnahme an der Singletrail-Tour ▪ Durchführung nur bei guten Wetter- bedingungen 	Bestätigung der AGB/Teilnahme- vereinbarung
Start, Dauer	09:00 Uhr, bis 6 h	09:00 Uhr, bis 6 h	09:00 Uhr, bis 8 h	09:00 Uhr, bis 8 h	09:00 Uhr, bis 8 h	09:00 Uhr, bis 8 h	09:00 Uhr, bis 6 h
Treffpunkt	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾	n.V. ⁵⁾
Anmeldung	3 Tage (frühestens) bis 1 Tag (spätestens) vor der Tour/dem Training: +43 677 61 16 08 79 (SMS, What'sApp, Signal) oder e-mail an: gerald.haag@sports-excellence.eu						

Hinweise und Erläuterungen

1) Programm

- Touren, Fahrtechniktraining und/oder Bike & Berg 3000 werden täglich angeboten.
- Das Bike-Programm(schema) ist von Mai bis Oktober 2021 gültig. Welches Programm / welche Tour aber tatsächlich an einem bestimmten Tag stattfindet entscheidet sich kurzfristig und ist vom Wetter und (eingeschränkt) von den Teilnehmerwünschen abhängig. So können beispielsweise anstatt einer Enduro-Tour pro Woche auch 3 Enduro-Touren, mehrere Fahrtechniktrainings oder mehrere Singletrailtouren durchgeführt werden.

2) Level (Klassifizierung)

■ Fahrtechnik

Level 1 - Einsteiger: Grundposition, richtig Auf- und Absteigen im Gelände, Balance, Steuern/Lenken, Bremsen; Gelände S1 - S2.

Level 2 - Fortgeschritten: Alle Techniken aus Level 1; zusätzlich: Kurventechnik, Hindernisse im Gelände, Steilabfahrten; Gelände S2.

Level 3 - Könner: Alle Techniken aus Level 1 und 2; zusätzlich: Hinterrad versetzen, erste Sprünge und Drops; Gelände S3 - S4.

■ Singletrail

Level 1 - Einsteiger (S1, S2), 4 h: Trail mit 0,5 m - 1 m beiter 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 (S3 - 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 Trail Erfahrung 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-Trailtechniken (Versetzen des Vorder- und des Hinterrades, Sprung- und Dropstechniken usw.) sind Voraussetzung für Level 3-Trails.

■ Enduro

Level 1 - Grün (S0), Blau (S1), 4 - 6 h: Trail für Einsteiger. Flaches Gelände mit langen, weiten Kurven, keine oder sehr einfach überrollbare Hindernisse. Mountain Bike Fahrtechnik Grundkenntnisse erforderlich.

Level 2 - Rot (S2), 6 - 8 h: Trail 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), 6 - 8 h: Enduro Biken für Trailexperten. Fortgeschrittene Fahrtechniken (z.B. Sprungstechniken oder dynamisches Hinterradversetzen) sind absolutes Muss. Extrem steiles Gelände und enge kurven bei teilweise extrem schmaler Trailbreite. Sprünge sind oftmals nicht überrollbar, aber umfahrbar. Stürze aus

2) **Level (Klassifizierung)**

■ **Bike & Berg 3000**

Level 1 - bis 6 h, tragen/schieben bis 1,5 h und bis S3.

Level 2 - bis 8 h, tragen/schieben bis 2,5 h und bis S4.

Level 3 - bis 8 h, tragen/schieben bis 4 h und bis S4.

■ **Touren**

Level 1 - g'miatlich: bis 35 km und/oder bis 1000 Hm und/oder bis 4 Stunden und/oder bis S2.

Level 2 - knusprig: bis 55 km und/oder bis 1300 Hm und/oder bis 6 Stunden und/oder bis S3.

Level 3 - next level: ab 55 km und/oder bis 2500 Hm und/oder bis 8 Stunden und/oder bis S4.

3) Anzahl der Teilnehmer. Für geschlossene Gruppen und 'Privat' siehe Informationen unter www.sports-excellence.eu

4) Download vollständige Preisliste www.sports-excellence.eu

5) n.V. - nach Vereinbarung