



MtB - Camp Hohwaldhütte 01. - 03. Juni 2007



Bergauf-, Bergab- Fahren
Konditions- Balance- Übungen
Bremstechnik
Richtiges Schalten
Sicherheitstraining
Kurventechnik
Überqueren von Hindernissen
Positiv Biken

Ablauf:

1. Tag: Anreise bis ca. 18:00 Uhr, Begrüßung und Zimmerzuteilung, anschließend Abendessen danach Bike - Check und Kennenlernen.
2. Tag: Nach dem Frühstück Fahrtechnik Training, Parcours, Ausfahrt um das neu erlernte in die Praxis umzusetzen. Abends Technik ABC, Materialkunde, Reparaturen ...
3. Tag: Morgens Fahrtechnik Training / Biketour, Parcours Abreise ab ca. 15:00 Uhr.

Schwerpunkte 2007: Technikparcours, Kurventechnik, Bergauf, Bergab, Stufen und Hindernisse. Im Anschluss findet die Vorbesprechung für den „GardaseeXL2007“ statt

Ausrüstung: fahrtüchtiges Mountainbike, sportgerechte Kleidung, Helm, Handschuhe, empfohlen: Knie- und Ellenbogenschützer (ev. Volleyball, Inline), Reparaturset, Trinkflasche.

Zusätzlich für den Hüttenaufenthalt: Jeder bringt bitte ein Geschirrtuch und einen Hüttenschlafsack oder ähnliches (Bettbezug, Kissenbezug) mit. Zusätzliche Wolldecken sind in der Hütte ausreichen vorhanden

Anreise mit PKW - Fahrgemeinschaft.

Kosten: für Übernachtung, Verpflegung, Kurs und Info-Material ca 80 € für Mitglieder im Deutschen Alpenverein / 100 € für Nicht DAV-Mitglieder
Davon 40 € Anzahlung als Buchungsbestätigung / Storno, Lebensmittel den Rest vor Ort

Leitung: Gerhard Herding (MtB-Guide im DAV)

Verpflegung: Frühstück und Abendessen gemeinsam in der Hütte. Tagsüber Snack / Picknick.

Organisatorisches: Weitere Infos zur Hütte / Anreise usw. unter www.bergfreunde-saar.de zum Programm der Matschfinder unter www.matschfinder.de.

