



# MtB - Camp Hohwaldhütte 25. - 27. April 2008



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 2008:** Technikparcours, Kurventechnik, Orientierung.

**Ausrüstung:** fahrtüchtiges Mountainbike, sportgerechte Kleidung, Helm, Handschuhe, empfohlen: Kniebeschützer (ev. Volleyball, Inliner), Ellenbogenschützer, 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.

**Leitung:** Gerhard Herding (MtB-Guide im DAV)

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

**Organisatorisches:** Die Hütte ist eine Selbstversorgerhütte, d.h. für Küche, Zimmer, Du/WC sind wir selbst verantwortlich. Vor der Abreise müssen die Zimmer / Hütte gereinigt werden. Weitere Infos zur Hütte / Anreise usw. unter



[www.bergfreunde-saar.de](http://www.bergfreunde-saar.de) zum Programm der Matschfinder unter [www.matschfinder.de](http://www.matschfinder.de).

