

## Konzept Mountainbiken

Naturfreunde Leoben

### 1. Fahrtechniktraining (Einstieg in die MTB- Saison) → 10€/Person

Ort: Parkplatz Tivoli Leoben (09:00) max. 15 TeilnehmerInnen

Datum: (27.05.2023) → Dauer ca. 1,5 bis 2 Std.

Inhalte:

- Gewöhnen an das Rad
- richtige Position am Bike (Grundposition)
- Schalten, Gangwahl, Motorunterstützung (E- Bike), Trittfrequenz
- Auf- und Absteigen (Ebene, Gelände, Neigung)
- Koordination während des Fahrens
- richtiges und effizientes Bremsen (VR vs. HR, stehend vs. sitzend)
- Kurventechnik
- Slalom, 8er,
- Geschicklichkeitsparcours

### 2. Gemeinsame Ausfahrt E – MTB (Leoben – Himbergereck – Tollinggraben (über Apfelmaier inklusive Getränk) – Ausklang am Hauptplatz)

Treffpunkt: Parkplatz Tivoli max. 8 Personen

Datum: 17.06.2023 (09:00) 20€/Person

Schwierigkeit: Mittel

Tourdaten:

- Distanz 30km
- Aufstieg 890hm
- Abstieg 890hm
- Dauer ca. 3Std. (inklusive Pausen)



### 3. Gemeinsame Ausfahrt BIO Bike (Leoben – Madereck (eventuell Jause) – Leoben mit gemütlichem Ausklingen am Hauptplatz Leoben)

Treffpunkt: Parkplatz Tivoli max. 6 Personen

Datum: 15.07.2023 (09:00) 20€/Person

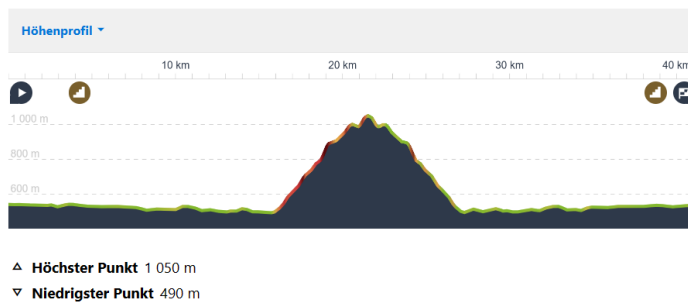
Schwierigkeit: Mittel

Tourdaten

- Distanz 41km
- Aufstieg 810hm
- Abstieg 800hm
- Dauer ca. 4Std. (inklusive Pausen)



#### TOURENPROFIL



### 4. Gemeinsame Ausfahrt BIO und E - Bike (Leoben über Gössgraben – Mugel mit Jause – über Niklasdorf nach Leoben mit Ausklang am Hauptplatz Leoben)

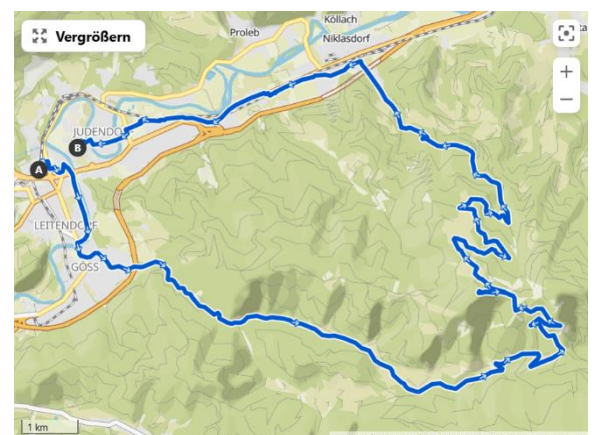
Treffpunkt: Parkplatz Tivoli max. 8 Personen

Datum: 09.09.2023 (09:00) 25€/Person

Schwierigkeit Mittel bis Schwer

Tourdaten

- Distanz 33km
- Aufstieg 1120hm
- Abstieg 1120hm
- Dauer ca. 3,5 bis 4 Std. (inklusive Pausen)



#### TOURENPROFIL

