



Ah!

Oh!

ALEXANDRA OTT

0177 - 3646912
hallo@alexandra-ott.de
www.alexandra-ott.de

Mountainbike-Wochenende für Frauen Pfingsten 2026 in der Pfalz

Termin: Samstag, 23.05.2026 um 9.30 Uhr bis Montag, 25.05.2026 ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Pfalzakademie, Franz-Hartmann-Strasse 9, 67466 Lambrecht (Pfalz)

Schwerpunkt: geführte MTB- Touren gespickt mit Fahrtechniktraining an geeigneten Übungsstellen

Zielgruppe: Das Kurswochenende richtet sich an Mountainbikerinnen, die sich mehr Mut und Selbstvertrauen beim Biken wünschen. Die Mutsternchenskala, die euch beim Finden der richtigen Gruppe helfen soll, findet ihr im Anhang.

Kondition: Deine Kondition sollte für Auffahrten von rund 500 - 1000 Höhenmeter, je nach Level, ausreichen. Auch E-Bikerinnen sind herzlich willkommen.

Level: S1- S2 analog zur Singletrailskala, die ihr ebenfalls im Anhang findet.

Preis: Guiding 315,- €

Partnerprogramm 30,- € pro Person, am Tag

Schrauberworkshop am Samstag ab 17 Uhr, inkl. 2 Flammkuchen + 2 Getränke 15,- €

Unterkunft wenn gewünscht in der Pfalzakademie

EZ 73,50 € inkl. Frühstück / im Zweibettzimmer 51,- € inkl. Frühstück pro Person

In der Pfalzakademie in Lambrecht haben wir ein gewisses Zimmerkontingent bis zum **31.01.2026** reserviert. Selbstverständlich darfst du auch gerne anderweitig nächtigen.

Im Rahmen unseres Kurswochenendes bieten wir Fahrtechnik im Rahmen geführter Touren, unterstützt durch viele interessante mentale Strategien. Damit erhältst du einen optimalen Zugriff auf dein Potential beim Biken. Außerdem vermitteln wir dir auf spielerische Art Lösungs- und Umgangsmöglichkeiten für stressauslösende Situationen, um diese frühzeitig zu erkennen und künftig zu vermeiden. Das Erlernte wird ausführlich in der Praxis geübt, deutlich unter der Leistungsgrenze der Teilnehmerinnen. Als ausgebildete Sport-Mentalcoaches gehen wir individuell auf deine Bedürfnisse ein. Um dies zu ermöglichen, arbeiten wir in Kleingruppen bis maximal fünf Teilnehmerinnen/ Coach. Wir üben auf Singletrails in für alle Teilnehmerinnen meisterbaren Schwierigkeitsstufen.

Mitreisende Partner sind willkommen, können jedoch nicht am Kurs teilnehmen. Auf Wunsch können wir jedoch gern Touren-Tipps geben, bzw. kann ein Partnerprogramm mit Guiding gegen eine Gebühr von 30,- € pro Person und Tag organisiert werden.

Das gesellige Beisammensein soll nicht zu kurz kommen, deshalb gibt es am Sonntagabend die Möglichkeit, gemeinsam in Lambrecht in der Bürgerstube zu essen. Auch hier sind mitreisende Partner*innen willkommen.



0177 - 3646912

hallo@alexandra-ott.de

www.alexandra-ott.de

Fragen und Anmeldungen gerne per E-Mail unter hallo@alexandra-ott.de oder bei dem Coach, von dem du diese Ausschreibung erhalten hast.

Alexandra Ott: hallo@alexandra-ott.de

Barbara Kiss-Nägele: kiss-naegele@mtb-fahrspass.de

Manuela Weiß: bike-erfahren@gmx.de

Sonja Granzow: info@sonjagranczow.de

Ann-Christin Bettenhausen: ann-christin.bettenhausen@web.de

Wir freuen uns auf dich!

Alex, Barbara, Manuela, Sonja und Tine

Singletrail-Bewertungsskala gemäß <http://www.singletrail-skala.de/>

Schwierigkeitsgrad S1 (= Level S1)

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40% bzw. 22°. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.

Ab S1 werden fahrttechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden. Hindernisse können überrollt werden.

Wegbeschaffenheit loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine

Hindernisse kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden

Gefälle < 40%/22°

Kurven eng

Fahrtechnik fahrttechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

Schwierigkeitsgrad S2 (= Level S2)

Im Schwierigkeitsgrad 2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.

Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genau dosiertes Bremsen und ständige Körperspannung.



Ah!

Oh!

ALEXANDRA OTT

0177 - 3646912

hallo@alexandra-ott.de

www.alexandra-ott.de

Wegbeschaffenheit Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine

Hindernisse flache Absätze und Treppen

Gefälle < 70%/35°

Kurven leichte Spitzkehren

Fahrtechnik fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

Hilfe zur Selbsteinschätzung: Die Mut-Sternchen!

★ Du empfindest Dich als ziemlich ängstliche Bikerin, fühlst dich unwohl, sobald Wege schmäler oder der Untergrund lose werden. Du hast bisher nur wenig Erfahrung oder schlechte Erfahrungen beim Radfahren im Gelände gemacht, verfügst über geringe bis mäßige Ausdauer und Kraft. Bremsen und Lenken auf Schotter, Wurzelpassagen und Treppen oder Bordsteine stellen eine kaum große Herausforderung dar. **Bikerinnen, die sich dieser Kategorie zuordnen, bitten wir, keinen Kurs zu buchen, sondern sich bei einer unserer Partnerinnen/unserer Partner ein Einzelcoaching zu buchen: so könnt ihr sicher sein, die optimale Förderung zu erhalten und Euch während dem Einzelcoaching rundum wohl und sicher zu fühlen**

★★★ Du bist vor allem dann ängstlich, wenn Abfahrten steiler oder enger werden oder Du nicht weißt, welche technischen oder geländebedingten Herausforderungen als nächstes auf Dich zukommen. Du verfügst über grundlegende Techniken für Bremsen, Anfahren und Kurven in unebenem Gelände und schmaleren Wegen, teilweise mitlosem Untergrund und wünschst Dir vor allem mehr Spaß und Sicherheit in moderatem Gelände.

★★★★ Du würdest Dich durchaus als geübte Bikerin bezeichnen, die in bestimmten Geländeformen oder unter besonderen Umständen blockiert. Du verfügst mindestens über mittlere bis gute Kraft- und Ausdauerreserven und bist entschlossen, etwas für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim Mountainbiken zu unternehmen, um in Zukunft auf Strecken und Touren mit unebenen Untergründen und auf einfachen Singletrails mehr Spaß zu haben.

★★★★★ Du verfügst durchaus über Technik und Erfahrung beim Mountainbiken, wünschst Dir aber mehr Selbstsicherheit und möchtest Dein Potential auch in herausfordernden Geländebedingungen abrufen können. Du kannst auf Schotter anfahren, bremsen und steuern und einfache wurzelige Streckenabschnitte, kleine Stufen oder Absätze überwinden. Kehren gelingen unter normalen Umständen mindestens in eine Richtung und wenn es das Gelände gefahrlos erlaubt, genießt Du es, etwas flotter unterwegs zu sein.

★★★★★★ Du empfindest nur selten Angst beim Mountainbiken, kennst Deine Grenzen und verfügst über angebrachten Respekt, ohne leichtsinnig zu sein (das wünschen wir uns für alle Bikerinnen und Biker!). Du verfügst über fortgeschrittenes bis gutes Fahrkönnen, möchtest gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten viel Biken, spielen, experimentieren und Spaß haben und dabei mehr über physiologische und mentale Hintergründe und Strategien erfahren, wie sich dein Potential auch unter größeren Herausforderungen konstant abrufen lässt. Das Befahren von steileren, engen und ausgesetzten Passagen, Wurzeltrails, Spitzkehren, loser Untergrund, längere Treppenstufen und Absätzen bis 40 Zentimeter stellen unter normalen Umständen eine meistens meisterbare Herausforderung dar (auch wenn es ein paar Anläufe braucht ☺).