



Mountainbike-Wochenende für Frauen Pfingsten 2025 in Freiburg

Termin: Samstag, 07.06.2025 um 9.30 Uhr bis Montag, 09.06.2025 ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: In der Waldseestraße, am Eingang zur Sternwaldwiese

Schwerpunkt: MTB-Touren gespickt mit Fahrtechniktraining an geeigneten Übungsstellen

Zielgruppe: Der Kurs ist gedacht für Mountainbikerinnen, die sich mehr Mut und Selbstvertrauen beim Biken wünschen. Die Mut-Sternchenskala steht ihr im Anhang

Kondition: deine Kondition sollte für Auffahrten von rund 400-800 Höhenmeter, je nach Level ausreichen. E-Bikerinnen sind herzlich willkommen

Level: S1 – S2 laut Singletrailsskala, ebenfalls Anhang

Preis: 315,-€

In unserem Kurs bieten wir Fahrtechnik auf Tour, 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 aber gerne Touren-Tipps geben, bzw. kann ein Partnerprogramm mit Guiding gegen eine Gebühr von 30,-€ pro Person organisiert werden.

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

Die Buchung Deiner Unterkunft überlassen wir Dir selbst, die Tourist Information gibt gerne Auskunft.

MTB Fahrspaß

Fragen und Anmeldungen gerne per Mail unter kiss-naegele@mtb-fahrspass.de oder bei dem Coach, von dem Du diese Ausschreibung bekommen hast.

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

Wegbeschaffe	loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine
Hindernisse	kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden
Gefälle	< 40%/22°
Kurven	eng
Fahrtechnik	fahrtechnische 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.

Wegbeschaffe	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine
Hindernisse	flache Absätze und Treppen
Gefälle	< 70%/35°
Kurven	leichte Spitzkehren
Fahrtechnik	fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

MTB Fahrspaß

Hilfe zur Selbsteinschätzung: Die Mut-Sternchen!

★ Du empfindest Dich als ziemlich ängstliche Bikerin, fühlst dich unwohl, sobald Wege schmaler 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 machbare große Herausforderung dar.

Bikerinnen, die sich dieser Kategorie zuordnen, bitten wir, keinen Kurs zu buchen, sondern sich bei einer unserer Partnerinnen/unsere 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 schmalere Wege, teilweise mit losem 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 ☺).