



**Naturfreunde
St. Jakob im
Rosental**

MTB- Techniktraining + Follow Up

für alle von 12 bis 99 Jahren



23.08.2025 Techniktraining Ossiach

- Zeit:** Start um 9 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden
- Treffpunkt:** lake.bike Schotterparkplatz in Ossiach
- Kosten:** kostenlos für Naturfreundemitglieder
- Inhalt:** kurzer Bikecheck, Aufwärmübungen, Kennenlernspiele, Übungen zur richtigen Kurvenfahr- und Bremstechnik, richtige Position beim Abfahren am Bike, Balanceübungen.
Beim Follow Up Anwendung des Geübten am Cody Trail.
- Bedingung:** Anmeldung auf unserer Website ab 01.07.2025!
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.
- Hinweis:** Helmpflicht!
Bitte ausreichend zu trinken mitnehmen. Sonnencreme nicht vergessen.

13.09.2025 Follow Up: MTB-Tour Faaker See und Anwendung der erlernten MTB-Technik am Trail

- Zeit:** Start um 9 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden
- Treffpunkt:** Parkplatz Faak, Bauernmarktgelände

Inhalt: Tour von Faak über Ledenitzen zum Kopein Tail, weiter zum Ischnigg Trail, anschließend nach Otschena Kaffeepause Baumgartnerhof und Rückkehr nach Faak.

Bedingung: Anmeldung zum ersten Teil! Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.

Hinweis: Helmpflicht! Zusätzliche Protektoren wie Knie- und Ellenbogenschoner empfohlen. Fully MTB empfehlenswert, Teilnahme auch mit E-MTB möglich.

Bitte ausreichend zu trinken mitnehmen. Sonnencreme nicht vergessen.

Anmeldungen ausschließlich unter:

<https://st-jakob-rosental.naturfreunde.at/events/angebot/mtb-techniktraining-follow-up-1/>



Auf eure Teilnahme freuen sich Carina und Niki

