

# Team Mountainbike

## Kennst du deine Grenzen?

Veranstaltungsnummer: 4152/5152



### Lilienfeld - Muckenkogel

Bei diesem Trainingstag kann jeder ab 14 Jahren mitmachen egal ob Naturfreundemitglied oder nicht. Du benötigst ein eigenes Mountainbike - egal ob mit oder ohne Strom. Trainiert wird am Muckenkogel.

### Das wird geboten

Bei diesem Tageskurs (9:00 -17:00 Uhr) soll das Zusammenspiel von MTB und dem/der Fahrer/In verbessert werden. Wir verlassen die Forststraße und begeben uns auf lässige Flow Trails. Ausgebildete MTB Guides zeigen dir wie du dich im Gelände mit deinem Bike sicherer fühlst und auch anspruchsvollere Stellen mit Leichtigkeit meistern kannst.



**Die perfekte Position am Bike – Sicheres Auf und Absteigen im Gelände – Bremsen am Trail – Bergauf im Gelände anfahren – Kurventechnik/Blickkontakt – richtig schalten, auch beim E-Bike – Sicherheit bei der Ausfahrt – und vieles mehr.**

### Ausrüstung

E-Mountainbike oder Bio-Mountainbike funktionsfähig (Bremsen, Schaltung, Reifen, Akku bei E-Bike) **Helm verpflichtend**, Handschuhe, Brille, Rucksack, Reserveshirt, Regenschutz, Reserveschlauch, Reparaturzeug. Müsliriegel, Trinkflasche, persönliche Gegenstände. **Mittagessen auf der Hütte.**

### Naturfreunde Leitung

Rudolf Vajda 0670/4027440  
niederösterreich@naturfreunde.at

Treffpunkt:  
Lilienfeld Stiftsparkplatz 08:30 Uhr

Mindestteilnehmer: 4 Personen  
Maximalteilnehmer: 10 Personen

Anmeldung online unter  
[www.niederösterreich.naturfreunde.at](http://www.niederösterreich.naturfreunde.at)

**Termin:** 15. Juni 2024

**Anmeldeschluss:** 08. Juni 2024

**Preis pro Person:** € 45,--

#### Leistungen:

- Betreuung durch Naturfreunde-MTB Guides