



**WOMEN SPORT DAYS**  
LENK

**VON FRAUEN FÜR FRAUEN**  
**9. – 10. JULI 2022**

**SPORT • AUSZEIT • SPASS • GENUSS**



## **DAS ALLES WARTET AUF DICH**

Mountainbiken • Trailrunning • verschiedene Levels (nicht für Einsteigerinnen geeignet) • flowige und technische Trails • schöne Landschaften • Tipps & Tricks in Technik und Material von Frau zu Frau • erfahrene Frauen-Guides • Mix aus Technik und Anwendung • Videoanalyse • neue Herausforderungen • Testmaterial von Specialized, Salomon & Dynafit • Welcome-Apéro • gemütliches Beisammensein und gemeinsames Abendessen • Kaffee, Tee, Riegel und Früchte zum Start in den Tag • geselliges und sportliches Sommer-Weekend unter Frauen

## **PROGRAMM**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Freitag, 8. Juli  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Welcome-Apéro ab 18.00 Uhr im Village beim Tourist Center Lenk</li></ul>  |
| Samstag, 9. Juli  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaffee, Tee, Riegel &amp; Früchte im Village</li><li>• Technik und Anwendung in der jeweiligen Sportart von ca. 9.00 – 15.30 Uhr</li><li>• Gemeinsames Abendessen im Restaurant</li></ul> |
| Sonntag, 10. Juli | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaffee, Tee, Riegel &amp; Früchte im Village</li><li>• Technik und Anwendung in der jeweiligen Sportart von ca. 9.00 – 15.00 Uhr</li><li>• Verabschiedung</li></ul>                       |

## **IM PACKAGE ENTHALTEN**

- Welcome-Apéro am Freitagabend
- Technik, Tipps, Tricks und Coaching durch erfahrene Frauen-Guides
- Videoanalyse
- Materialtipps
- Testmaterial von Specialized, Salomon & Dynafit
- Maximal 8 Teilnehmerinnen pro Gruppe/Guide
- Kaffee, Tee, Riegel & Früchte am Samstag- und Sonntagmorgen
- Gemeinsames Essen am Samstagabend (exkl. Getränke) im Restaurant Sporthotel Wildstrubel

**CHF 280.-**

# LEVELBESCHREIBUNGEN UND KURSINHALTE

## Mountainbike

### Advanced 1

#### Fahrtechnisches Können

Du meisterst gut befahrbare Wanderwege/Singletrails, auch mit technischen Abschnitten (Wurzeln, Steine, enge Kurven, steilen Up- und Downhills).

#### Kondition

< 2'000 Hm Downhill, < 450 Hm Uphill, restliche Hm mit Shuttle/Bergbahn, < 20 km

### Advanced 2

#### Fahrtechnisches Können

Du meisterst fahrtechnisch anspruchsvolle Wanderwege/Singletrails mit zahlreichen technischen Herausforderungen (Stufen, Absätze, Treppen, Serpentinaugen).

#### Kondition

< 3'000 Hm Downhill, < 500 Hm Uphill, restliche Hm mit Shuttle/Bergbahn, < 30 km

#### Themen, Lernziele und Coaching für beide Levels

Gezielte Technik-Übungen: Grund- und Aktivposition, Brems- und Kurventechnik, Überfahren von Hindernissen und Stufen, Gleichgewicht und Geschicklichkeit sowie Tipps zu Einstellungen des Bikes. Anwenden auf dem Trail, individuelle Technik-Inputs, Videoanalyse.

## Trailrunning

### Advanced 1

Du bist regelmässig joggend auf Trails unterwegs. Eine Laufrunde von 1-2 Stunden, im hügeligen Gelände, ist für Dich problemlos machbar. Pausen und Abschnitte im Gehen sind da integriert. Wir werden pro Tag durchschnittlich zwischen 10-15 km mit 300-800 Höhenmetern Up- und Downhill zurücklegen. In Aufstiegen sind wir in schnellem Laufschrift unterwegs, die Abstiege bewältigen wir joggend. Keine Kniebeschwerden sind Voraussetzung im Trailrunning.

### Advanced 2

Du bist regelmässig joggend auf Trails unterwegs. Eine Tour von 2-3 Stunden, im bergigen Gelände, ist für Dich problemlos machbar. Pausen und Abschnitte im Gehen sind da integriert. Wir werden pro Tag durchschnittlich zwischen 15-20 km mit 500-1200 Höhenmetern Up- und Downhill zurücklegen. In Aufstiegen sind wir in schnellem Laufschrift oder teils rennend unterwegs, die Abstiege bewältigen wir joggend. Keine Kniebeschwerden sind Voraussetzung im Trailrunning.

#### Themen, Lernziele und Coaching für beide Levels

Gezielte Lauftechnik-Übungen, Anwenden der Up- und Downhill Technik, Verbesserung der persönlichen Technik, Videoanalyse.



# WOMEN SPORT DAYS

LENK

## LUST BEKOMMEN? DANN NICHTS WIE LOS!

Sichere Dir einen Platz an den Women Sport Days Lenk und sei dabei am Weekend vom 9./10. Juli 2022.

Hier findest Du alle weiteren Infos sowie den Link zur Anmeldung:  
[www.womensportdayslenk.ch](http://www.womensportdayslenk.ch)

Anmeldeschluss ist der Sonntag, 26. Juni 2022.

## NOCH FRAGEN?

Gerne beantwortet Dir Rahel Rösti Deine Fragen zu den Women Sport Days Lenk: +41 33 736 32 40 oder [r.roesti@lenk-simmental.ch](mailto:r.roesti@lenk-simmental.ch)

