

Liebe Teilnehmerin der Women Sport Days

Du bist selbst für die Einschätzung Deines Levels sowie für das entsprechende Material besorgt. Die untenstehenden Informationen sollen dir helfen, Dich in der richtigen Gruppe einzuteilen und das Material zu organisieren.

Mountainbike

Advanced 1

Fahrtechnisches Können: Du meisterst gut befahrbare Wanderwege/Singletails, 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/Singletails mit zahlreichen technischen Herausforderungen (Stufen, Absätze, Treppen, Serpentinaen).

Kondition: < 3'000 Hm Downhill, < 500 Hm Uphill → restliche Hm mit Bergbahn, < 30 km

Themen, Coaching

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.

Material

Allmountain oder Enduro Mountainbike mit 140-180 mm Federweg vorne und hinten in sehr gutem Zustand, Bike-Helm, Knieschoner, Ellenbogenschoner nach Bedarf, Handschuhe, gute Bike-Bekleidung für warm bis kalt, Sonnenbrille, Rucksack für Verpflegung unterwegs (mind. 15 Liter), Ersatzschlauch oder Tubeless-Flickzeug.

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, Coaching

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

Material

Laufschuhe mit gutem Profil für ins Gelände, Trailrunning-Rucksack für Verpflegung unterwegs, Kleidung dem Wetter entsprechend, Sonnenschutz.