

# BIKECAMP SWITCHBACK & BUNNY HOP FORTGESCHRITTEN




3. – 4. JUNI 2023



Unser Fokus liegt an diesem Wochenende auf dem Erlernen des Bunny Hop und dem fahren von Switchbacks (Spitzkehren). Du erlernst das fahren von Switchbacks mit verschiedenen Techniken, fahrend und mit Hinterrad versetzen. Den Bunny Hop erlernst du methodisch aufgebaut, so dass du das nötige Wissen hast um es dann zu Hause zu perfektionieren.

Als zertifizierte Swiss Cycling Guides und Fahrtechnik-Instruktoren helfen wir dir deine Fahrtechnik zu verbessern oder sie zu erlernen. Mit unserer Erfahrung und viel Feingefühl ist dein Erfolgserlebnis garantiert.

Du bist bereits ein geübter Singletrail-Biker, die Switchbacks (Spitzkehren) und das Überspringen / Überfahren von Hindernissen bereiten dir aber noch Schwierigkeiten? Dann ist dies der richtige Kurs für dich. Auf deiner nächsten Tour wirst du sicherer und mit mehr Leichtigkeit unterwegs sein.

<b>Highlights</b> ✓ Bikeshuttle ✓ Tour ✓ Fortschritt ✓ Videoanalysen			✓ MTB ✓ E-MTB	 ab 395.-
--	---	---	------------------	--

## Kursinhalt

- Kurze Repetition & Vertiefung einiger Grundlagen
- Bunny Hop
- Switchbacks (Spitzkehren) / fahrend und mit Hinterrad versetzen

## Programm

Am Samstag widmen wir uns dem Erlernen der Techniken nach einem methodischen Aufbau und wenden das Gelernte erstmals im Gelände an. Nach einem intensiven ersten Tag, hast du am Sonntag viel Zeit um Switchbacks zu fahren, zu Hüpfen und Hindernisse zu überspringen.

Die Höhenmeter erledigen wir an beiden Tagen grösstenteils mit einem Bikeshuttle.

Leistungen  Dauer  Treffpunkt  Preis	✓ 2 Tage Guiding ✓ 2 Mittagessen inkl. Getränke ✓ 1 Übernachtung auf dem Camping ✓ Videoanalysen ✓ Frühstück am Sonntag ✓ Bikeshuttle Samstag 09.00 bis Sonntag ca. 17.00 <a href="https://www.trailcenter-aesch.ch">Trailcenter Aesch</a> Landskronstrasse 41, 4147 Aesch BL 395.- Übernachtung Camping, 455.- Übernachtung Hotel	Ausrüstung  Wir empfehlen Weiteres Anmeldung	Mountainbike Trinkflasche / Trinkblase Helm & Handschuhe Ersatzschlauch Kleidung Wetterentsprechend Knie- & Ellbogenschoner, gepolsterte Schienbeinsocken Min 3, Max 6 Teilnehmer <a href="https://www.belenus-rider.ch">www.belenus-rider.ch</a>
--	---	--	---