

# YBBSTALER BIKE TAGE

FÜR MTB + E-BIKES

SCHRAUBER-WORKSHOP

EQUIPMENT-COACHING

FAHRTECHNIK-TRAINING

GEFÜHRTE BIKE-TOUR  
MIT TECHNIK-COACHING

HÜTTEN-EINKEHR

Fr, 28. + Sa, 29. Mai

in Waidhofen/Ybbs und  
Hollenstein



**FREITAG, 28. MAI, WAIDHOFEN/YBBS**

# **SCHRAUBEN, PACKEN, DIE KURVE KRIEGEN**

**„ENDLICH PILOT UND NICHT MEHR PASSAGIER“**

9:30 - 11:00, Schloss Rothschild, Waidhofen/Ybbs

## **HANDS ON: SCHRAUBER WORKSHOP AM DEMO-BIKE**

- Bike-Check
- Tubeless Reifen und klassischen Schlauch flicken
- Schaltung justieren - typische Ursachen für unpräzise Schaltung
- Bremsbeläge tauschen, Bremskolben beweglich machen
- Vorderrad / Hinterrad ausbauen und wieder einbauen, Tricks und Kniffe (am eigenen Rad möglich!)
- Kette nieten & Kettenschloss richtig verwenden



11:30 - 12:30

## **ON TOUR: WAS MUSS MIT AUF TOUR UND IN WELCHEN RUCKSACK?**

- Werkzeuge, Multitools & Ersatzteile – was ich wirklich brauche
- Erste Hilfe Utensilien „mini“
- Bekleidung für gewisse Eventualitäten
- Wellness unterwegs
- Clever essen auf der Strecke
- Rucksack, du treuer Wegbegleiter: konsequent packen, richtig tragen



## **MITTAGSPAUSE ZUR FREIEN VERFÜGUNG**

13:30 - 16:30 Übungsplatz, fußläufig erreichbar

## **FAHRTECHNIK-TRAINING**

- Balance & Position
- Bremstechnik
- Kurventechnik
- Präzision
- Hindernisse überwinden



**SAMSTAG, 29. MAI, HOLLENSTEIN/YBBS**

## **GEMEINSAM AUF TOUR**

**„BIKEN, GENIESSEN, GRENZEN ÜBERWINDEN“**

9 Uhr, Hollenstein/Ybbs, Parkplatz Rotes Kreuz

### **AUFBRUCH ZUR GEMEINSAMEN TOUR**

Je nach Zusammensetzung unserer Gruppe entscheiden wir am Vortag, ob wir in 1 oder 2 Teams unterwegs sind. Auf jeden Fall treffen wir uns in der Hütte zur geselligen Einkehr und gemeinsamen Abfahrt.

- Gemeinsames Aufwärmen
- Aufbruch zur Sonnbrand-Alm-Tour über Promau und Siebenhütten zur Kitzhütte
- Launig bergab zurück zum Ausgangspunkt
- Rückkehr am späten Nachmittag

### **EINKEHR SAMT HÜTTENHAUSE AUF DER KITZHÜTTENALM**

**INFOS ÜBER DEN NATURPARK EISENWURZEN UND SEINE  
LANDSCHAFTLICHEN UND TIERISCHEN BESONDERHEITEN**

**FAHRTECHNIK-COACHING UNTERWEGS**



# DEINE GUIDES



## BARBARA PIRRINGER

Geprüfter MTB-Guide  
Bike-Bloggerin auf [www.bike-babsi.at](http://www.bike-babsi.at)  
Autorin von „Abenteuer Mountainbiken“  
... kommt beim Biken gern ins Schwitzen



## CHRISTOPH NESSEL

Geprüfter Bikepark- &  
Fahrtechnikinstruktor  
Fahrschul Fahrradlehrer  
Bike-Kinder-Guide  
... fährt ein bisschen lieber bergab als  
bergauf

### SEI DABEI AM 28. + 29. MAI 2021 BEI DEN YBBSTALER BIKE TAGEN

- Schrauber-Workshop am Demo-Bike
- Equipment-Coaching
- Fahrtechnik-Training
- Geführte MTB-Tour
- Fahrtechnik-Coaching
- inkl. Hüttenjause auf der Kitzhütte (Exklusive Getränke)

**149,- PRO PERSON INKL. MWST.**

Anmeldung unter [babsi@bikepassiondays.com](mailto:babsi@bikepassiondays.com) und unter 0650 5621572!

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldeschluss: Di, 25. Mai 2021

