



MOUNTAINBIKE

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

KURSE – MOUNTAINBIKE



MOUNTAINBIKE – FAHRTECHNIK

SPITAL AM PYHRN

TERMINE 2027	Anmeldung bis	Code
22.–23. MAI	18.05.	2027A435
26.–27. JUNI	07.06.	2027A436
24.–25. JULI	21.06.	2027A437
28.–29. AUGUST	23.08.	2027A438

Anreise: Fr. am Abend oder Sa. in der Früh.
Kursbeginn: Sa., 09:30, im Sporthotel. Der Kurs endet So., ca. 16:00.
Hotellkosten: zusätzlich ab EUR 85,- (DZ + HP/Nacht/Person).
Auch für E-Bikes geeignet.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★	5–8	176,-

🏃 **ZIEL:** Wir trainieren je nach Eigenkönnen in verschiedenen Gruppen (Technikniveau 1–4). Methodisches Üben auf künstlichen Hindernissen (100 Paletten im Wald verbaut), Abbau von Stresssituationen durch gesteigertes Eigenkönnen. Bessere Fahrtechnik bringt mehr Fahrspaß und Sicherheit. Sicherung durch geschulte Guides.

📋 **INHALT:**

- Fokussierte Konzentration
- Sicheres Gleichgewicht
- Flexible Schwerpunktverlagerung
- Optimale Linienwahl
- Dosiertes Bremsen
- Effiziente Kurventechnik

(E-)MOUNTAINBIKE – FAHRTECHNIK AFTER WORK

RUND UM WIEN

TERMINE 2026/27	Gebiet	Anmeldung bis	Code
11. SEP. 26	Anninger	03.09.	2026A437
9. APRIL 27	Anninger	01.04.	2027A449
10. SEP.	Anninger	02.09.	2027A439

Voraussetzungen: grundlegende Fahrkenntnisse, sicheres Bergauf- und Bergabfahren auf Forstwegen. Eigenes (E-)MTB mit Flat-Pedalen. Schutzausrüstung Pflicht (Helm, Knie, Handschuhe), Schienbeinschützer dringend empfohlen.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★	5–7		13,-

🏃 **ZIEL:** Fahrsicherheitskurs für Bio- und E-MTB-Fahrer*innen aller Niveaus.

📋 **INHALT:** Bikecheck, Schutzausrüstung, Balance- und Gleichgewichtsübungen, Grundposition (heavy feet, light arms), dosiertes Bremsen mit Vorder- und Hinterradbremse, Vollbremsung, Kurventechnik (Steuern, Legen, Drücken), Anfahren am Berg und sicheres Absteigen im Gelände. E-MTB-spezifisch: Schalten unter Last, Akku-Management, kontrolliertes Anfahren mit niedriger Unterstützungsstufe.

Foto © Tina Gräven

MTB – FAHRTECHNIK BASIC

BIKEPARK WEXL TRAILS ODER LOSENHEIM

TERMINE 2026/27	Gebiet	Anmeldung bis	Code
13. SEP.	Losenheim	03.09.	2026A440
11. OKT. 26	Losenheim	01.10.	2026A441
17. APR. 27	Wexl Trails	08.04.	2027A440
3. JULI	Losenheim	24.06.	2027A441

Voraussetzungen: grundlegende Trailkenntnisse, sicheres Fahren auf Forstwegen. Erfahrung auf Singletrails empfohlen. Schutzausrüstung Pflicht (Helm, lange Handschuhe, Knie- und Schienbeinschützer), Fullface-Helm empfohlen. Flat-Pedale, keine Klick-Pedale.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★★★☆☆	4-7		2026A440 + A441: 60,- 2027A440: 75,-, 441: 70,-

🚶 **ZIEL:** Einsteiger*innen im Bikepark auf der blauen Linie (S1).

📋 **INHALT:** Parkregeln und Streckenbeschilderung, Grundposition und Rolltechnik, Blickführung in Kurven, Legetechnik in Anliegern, Pumpbewegungen und Linienführung, Befahren kleiner Stufen und Drops auf S1-Niveau, geführte Runs im Buddy-System. Fokus auf Risikobewusstsein und Selbsteinschätzung.

MTB – FAHRTECHNIK ADVANCED

BIKEPARKS SEMMERING, WEXL TRAILS, LOSENHEIM

TERMINE 2027	Gebiet	Anmeldung bis	Code
29. MAI	Wexl Trails	20.05.	2027A442
4. JULI	Losenheim	24.06.	2027A443
12. SEPTEMBER	Semmering	02.09.	2027A444

Voraussetzungen: sicheres Befahren der blauen Linie (S1). Bunny-Hop und Drops auf S1. Schutzausrüstung inkl. Fullface-Helm, Knie- und Schienbeinschützer, Rückenprotektor dringend empfohlen. Flat-Pedale.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★★★★☆	4-7		A443: 70,- A442 + A444: 75,-

🚶 **ZIEL:** Aufbaukurs für sichere S1-Fahrer*innen auf der roten Linie (S2).

📋 **INHALT:** Warm-up auf S1, Drucktechnik in engeren Kurven mit höherer Geschwindigkeit, Schweinehop und Drops mit Blickführung in die Landung, Geschwindigkeitskontrolle, vollständige S2-Runs, optional Bunny-Hop und Hinterrad-Versetzen. Auf Wunsch auch schwarze Linien (S3). Methodik: VENU, individuelle Videoanalyse möglich. Fokus auf Ermüdungsmanagement und Risikospirale.

MTB – FAHRTECHNIK REFRESH AFTER WORK

WIEN, 14. BEZIRK

TERMINE 2027	Gebiet	Anmeldung bis	Code
11. JUNI	Hohe-Wand-Wiese	03.06.	2027A445
27. AUGUST	Hohe-Wand-Wiese	19.08.	2027A446

Voraussetzungen: MTB-Grundkenntnisse, sicheres Fahren auf Forstwegen. Eigenes MTB mit Flat-Pedalen, Schutzausrüstung (Helm, Knie, Handschuhe).

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★★★★☆	5-7		13,-

🚶 **ZIEL:** Technikauffrischung und -feinschliff für MTB-Fahrer*innen mit Grundkenntnissen.

📋 **INHALT:** Wiederholung der Grundposition, Bremstechnik mit Untergrundwechsel, Kurventechnik (Steuern und Legen), Blickführung, Anfahren am Berg, Hindernisse von 20–30 cm überrollen, Vorderrad entlasten, Stufen bergab. Optional je nach Gruppenniveau erste Serpentina und Linienwahl.

E-MTB – FAHRTECHNIK UPHILL-FOCUS

WIEN, 14. BEZIRK

TERMIN 2027	Gebiet	Anmeldung bis	Code
10. APRIL	Hohe-Wand-Wiese	01.04.	2027A447

Voraussetzungen: E-MTB-Fahrer*innen aller Niveaus. Funktionstüchtiges E-MTB mit Flat-Pedalen und vollem Akku. Bikehelm und Knieschützer sind verpflichtend, lange Handschuhe dringend empfohlen.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★★★★☆	5-7		20,-

🚶 **ZIEL:** E-MTB-Fahrer*innen mit Fokus auf Uphill-Technik (S1–S2) und auf Traktionsmanagement.

📋 **INHALT:**
 - Bikecheck: Akku-Status, Antriebsfunktion, Unterstützungsstufen
 - Bike-Einstellung angepasst an E-MTB-Geometrie
 - Grundposition: Schwerpunkt über Tretlager, heavy feet, light arms
 - Anfahren am Berg: Kletterposition, mittlere Unterstützungsstufe
 - Richtiges Schalten: zuerst Gänge, dann Unterstützungsstufe
 - Bremstechnik: Schwerpunkt, beim Abstieg Unterstützung runter
 - Akku-Management: Kadenz für effizienten Motorbetrieb
 - Absteigen im Gelände: Pedal-Rückwärtstreten im Leerlauf einleiten
 - Vorderrad anheben mit niedriger Unterstützungsstufe.

SCHRAUBERWORKSHOP

BREITENFURT BEI WIEN, KAMPTHALERHÜTTE

TERMIN 2027	Gebiet	Anmeldung bis	Code
11. APRIL	Kamptalerhütte	01.04.	2027A448

Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bring dein eigenes MTB mit.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★★★★☆	5-7		40,-

🚶 **ZIEL:** Praxis-Workshop zur MTB-Wartung und Pannenhilfe.

📋 **INHALT:** Systematischer Bike-Check vom Hinterrad zum Vorderrad: Bremsen, Lenkerspiel, Steuersatz, Schnellspanner, Federelemente, Reifen, Antrieb, Schaltungseinstellung (Rändelschraube), Notfall-reparaturen unterwegs (Schalttauge gebrochen, Lenkerspiel, Speichenriss, Achter), Werkzeugkunde. Praxisteil: Handanlegen am eigenen Bike.



BIKE- UND E-BIKE-TOUREN

TERMINE 2026/27	Gebiet Beschreibung	Kondition Teiln.*innen	Technik	Preis in Euro	Code Anm. bis
20. SEP.	● WIENERWALD Herbststunde auf „stürmischer“ Strecke mit Einkehr.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	26,–	2026A462 18.09.
20. SEP.	● STUHLECK, 1782 M (E-BIKE) Flowige Forststraßen mit großem Alpenpanorama.	★★★☆☆ 6–8	★★★★★	40,–	2026A463 10.09.
26.–27. SEP.	● WALDVIERTEL Zwei Tagestouren im wunderschönen Tourengebiet Nebelstein und Mandelstein.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	87,–	2026A464 21.09.
15.–18. OKT. 26	● GARDASEE (IT) Neue Herausforderungen und Singlettrailklassiker mit fixem Hotel in Torbole und mediterranem Flair. Wir fahren in kleinen Gruppen mit spezifischen Levels.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	192,–	2026A465 05.10.
11. APR. 27	● SLOWAKEI (SK) Lockerer Einfahren auf neuer Strecke zum Saisonstart (mit Fahrtechnikübungen) an der Hainburger Pforte/Devin.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	29,–	2027A450 08.04.
6.–9. MAI	● TRANS WALDVIERTEL Auf verspielten Trails von Horn über Zwettl nach Gmünd.	★★★☆☆ 6–8	★★★★★	210,–	2027A451 29.04.
20.–23. MAI	● GARDASEE (IT) Wie oben, Termin 15.–18. Okt. 26.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	210,–	2027A452 13.05.
27.–30. MAI	● FATRA (SK) Spannende Trails südwestlich der Hohen Tatra vom Hotel aus.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	210,–	2027A453 20.05.
25.–27. JUNI	● DACHSTEIN (E-BIKE) Flotte Dachsteinrunde (220 km, 5.500 Hm) ab Gröb- ming mit Übernachtung in Annaberg und Obertraun.	★★★☆☆ 6–7	★★★★★	150,–/135,–	2027A454 03.06.
6.–11. JULI	● MONTBLANC (F/IT) Wir umrunden den höchsten Berg der Alpen. 1200– 1900 Hm/Tag mit Schiebepassagen. Anreise am 06.07.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	474,–	2027A455 28.06.
10.–11. JULI	● WIENER HAUSBERGE Tourenzuckerl vor der Haustür.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	96,–	2027A456 05.07.
24.–28. JULI	● ORTLER EXTREM (IT) Militärpfade und Singletails in alpinem Gelände. 1400– 2400 Hm/Tag mit Schiebepassagen. Anreise am 24.07.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	339,–	2027A457 19.07.
14.–15. AUG.	● KAMPTAL Zwei Tagestouren mit fixem Quartier in Rosenberg.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	96,–	2027A458 02.08.
19. SEP.	● STURMFahrt WIENERWALD Herbststunde auf „stürmischer“ Strecke mit Einkehr.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	29,–	2027A459 13.09.
25.–26. SEP.	● WALDVIERTEL Zwei Tagestouren im wunderschönen Tourengebiet Nebelstein und Mandelstein.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	96,–	2027A460 20.09.
14.–17. OKT.	● GARDASEE (IT) Wie oben, Termin 15.–18. Okt. 26.	★★★☆☆ 8–10	★★★★★	210,–	2027A461 04.10.



RADTOUREN

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

Radtouren:
Infos zu Kondition
und Technik
auf [alpenverein-
edelweiss.at](http://alpenverein-edelweiss.at)



E-MTB-TOUR

KÄRNTEN UND SLOWENIEN

TERMIN 2027	Gebiet	Anmeldung bis	Code
23.-25. JULI	<i>Kranjska Gora (SLO)</i>	24.06.	2027A462

Übernachtung in Kranjska Gora. Rasche Anreise ab Wien mit Öffis (neue Koralm-bahn) möglich.

Teiln.*innen 6-8 Öff. Anreise Preis in Euro 185,-/167,-

Die Dreiländertouren (A/IT/SLO) ab Kranjska Gora (45 km, 1250-1500 Hm) verlaufen auf schattigen, alten Militärstraßen und einfachen Singletrails, bergab geht es über S1/S2-Singletrails, vereinzelt mit kurzen einfachen S3-Passagen. Urige Almhütten sorgen für kulinarische Höhepunkte. Die optimale Abkühlungstour für heiße Tage.

(E-)RADAUSFLÜGE

RUND UM WIEN

TERMINE 2026/27	Gebiet	Anmeldung bis	Code
13. SEP.	<i>Nationalpark Thayatal</i>	03.09.	2026A468
4. OKT. 26	<i>Marchfeld</i>	24.09.	2026A469
23. MAI 27	<i>Weinviertel</i>	13.05.	2027A463
20. JUNI	<i>Unteres Schwarzwatal</i>	10.06.	2027A464
12. SEP.	<i>Nationalpark Thayatal</i>	02.09.	2027A465
3. OKT.	<i>Wachau</i>	23.09.	2027A466

Kondition Technik Teiln.*innen 5-7 Öff. Anreise Preis in Euro 30,-

Das Umland von Wien bietet ideale Möglichkeiten für genussvolle Radausflüge. Die Strecken verlaufen auf kaum befahrenen und sanft hügeligen Güterwegen meist auf Asphalt. Hie und da gibt es auch unbefestigte Abschnitte. Mit einem guten Tourenrad (mit oder ohne E) bist du dabei.

Wenn es sich anbietet, besuchen wir auch die eine oder andere kulturelle Sehenswürdigkeit, und natürlich lassen wir es uns unterwegs gut schmecken und stillen unseren Durst.