



MOUNTAINBIKE

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

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

MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIK

SPITAL AM PYHRN

TERMINE 2024	Anmeldung bis	Code
4.–5. MAI	25.04.	2024A430
6.–7. JULI	27.06.	2024A431
3.–4. AUGUST	25.07.	2024A432
31. AUGUST/1. SEPTEMBER	22.08.	2024A433

Anreise: Fr. am Abend oder Sa. in der Früh.
Kursbeginn: Sa. 9:30 im Sporthotel. Der Kurs endet So. ca. 16:00.
Hotelkosten: zusätzlich ca. € 74,- (DZ/HP).
Auch für E-Bikes geeignet.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★★★☆☆	8–10	149,-

ZIEL: Wir trainieren je nach Eigenkönnen in verschiedenen Gruppen. 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

MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIK AFTER WORK

RUND UM WIEN

TERMINE 2023/24	Gebiet	Anmeldung bis	Code
6. OKT. 23	Anninger	02.10.	2023A407
5. MAI 24	Anninger	25.04.	2024A434
16. JUNI 24	Hohe-Wand-Wiese	06.06.	2024A435
1. SEP. 24	Hohe-Wand-Wiese	22.08.	2024A436
6. OKT. 24	Anninger	26.09.	2024A437

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem gewarteten und funktionstüchtigen Hardtail oder Fully (befahren von Forststraßen sollte kein Problem darstellen), Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Protektoren (wenn vorhanden)), Kleidung witterungsangepasst, Trinkflasche.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★★★☆☆	5–7	15,-

ZIEL: Spaß, Sicherheit und eine saubere Fahrtechnik sind die beste Beschreibung für diesen Halbtagsausflug auf zwei Rädern. Wir werden die örtlichen Singletrails erkunden und ein wenig an der eigenen Fahrtechnik schleifen und uns unterwegs auch eine Stärkung genehmigen.


INHALT: Der Fokus liegt auf dem Befahren von leichten Singletrails (S0–S1) und kann je nach Gruppe auch gerne auf etwas anspruchsvollere Trails (S2–S3) ausgeweitet werden.

MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIK

BIKEPARK SEMMERING/WEXL-TRAILS

TERMINE 2023/24	Gebiet	Anmeldung bis	Code
17. SEP. 23	Semmering	11.09.	2023A465
15. OKT. 23	Semmering	28.09.	2023A466
4. MAI 24	Wexl-Trails	25.04.	2024A438
9. JUNI 24	Wexl-Trails	30.05.	2024A439
15. SEP. 24	Semmering	05.09.	2024A440
13. OKT. 24	Semmering	03.10.	2024A441

Voraussetzungen:
Wexl-Trails: sicheres Bergabfahren auf Forststraßen und sehr einfachen Singletrails (S0–S1).
Bikepark Semmering: erste Erfahrungen auf leichten Singletrails (S1–S2) oder im Bikepark.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★★★☆☆	5–7	45,-

ZIEL: Wir zeigen dir, wie du auf angelegten und auf natürlichen Trails sicher und mit viel Stil unterwegs sein kannst! Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen und Vertiefen einer richtigen und modernen Fahrtechnik auf dem Mountainbike.

INHALT: Angepasst an Vorkenntnisse und individuelle Wünsche, in erster Linie geht es uns aber um den Spaß bergab. Gezielte Vorübungen im einfachen Gelände (Übungsparcours/Übungsplatz) schaffen eine solide Basis, bevor wir die gelernten Techniken auf den Strecken umsetzen. Durch die Nutzung des Shuttleservices beziehungsweise der Gondel ersparen wir uns den Uphill und können unsere volle Aufmerksamkeit der Fahrtechnik im Downhill widmen.



MOUNTAINBIKE-TOUREN

TERMINE 2023/24	Gebiet Beschreibung	Kondition Teiln.*innen	Technik	Preis in Euro	Code Anm. bis
26.–29. OKT. 23	● GARDASEE (I) Neue Herausforderungen und Singletrailklassiker mit fixem Hotel in Torbole und mediterranem Flair. Wir fahren in kleinen Gruppen mit spezifischen Levels.	★★★★★ 8–10	★★★★★	181,–	2023A421 23.10.
14. APR. 24	● SLOWAKEI Lockerer Einfahren auf neuer Strecke zum Saisonstart (mit Fahrtechnikübungen) an der Hainburger Pforte/Devin.	★★★★★ 8–10	★★★★★	26,–	2024A442 12.04.
9.–12. MAI 24	● GARDASEE (I) Neue Herausforderungen und Singletrailklassiker mit fixem Hotel in Torbole und mediterranem Flair. Wir fahren in kleinen Gruppen mit spezifischen Levels.	★★★★★ 8–10	★★★★★	192,–	2024A443 06.05.
15.–16. JUNI 24	● WESTKARPATEN (SK) Neu erkundete Touren rund um den Inovec, 1070 m. Flowige Trails, knackige Anstiege, schottrige Buschwälder, verschlungene Pfade.	★★★★★ 8–10	★★★★★	87,–	2024A444 11.06.
8.–13. JULI 24	● MONTBLANC (F/I) Auf einer spektakulären Route, ständig die beeindruckende Gletscherlandschaft vor Augen, umrunden wir den höchsten Berg der Alpen. 1200 bis 1900 Hm/Tag mit Schiebepassagen. Anreise am 08.07.	★★★★★ 8–10	★★★★★	375,–	2024A445 30.06.
13.–14. JULI 24	● WIENER HAUSBERGE Tourenzuckerl vor der Haustüre.	★★★★★ 8–10	★★★★★	87,–	2024A446 11.07.
27.–31. JULI 24	● ORTLER EXTREM (I) Auf einer atemberaubenden Strecke geht es auf alten Militärfpfaden und abenteuerlichen Singletrails durch alpines Gelände. 1400 bis 2400 Hm/Tag mit längeren Schiebepassagen. Anreise am 27.07.	★★★★★ 8–10	★★★★★	305,–	2024A447 20.07.
10.–11. AUG. 24	● DACHSTEIN ALPIN Zwei herrliche Panoramataouren im Tourengebiet Ramsau/Schladming.	★★★★★ 8–10	★★★★★	87,–	2024A448 05.08.
6.–8. SEP. 24	● HOHE TATRA (SK) Drei Tagestouren auf neuen Trails im kleinsten Hochgebirge der Erde an der polnisch-slowakischen Grenze mit gemütlichem Bikehotel.	★★★★★ 8–10	★★★★★	145,–	2024A449 02.09.
15. SEP. 24	● WIENERWALD Herbststunde auf „stürmischer“ Strecke mit Einkehr.	★★★★★ 8–10	★★★★★	26,–	2024A450 13.09.
28.–29. SEP. 24	● WALDVIERTEL Zwei Tagestouren im wunderschönen Tourengebiet Nebelstein und Mandelstein.	★★★★★ 8–10	★★★★★	87,–	2024A451 24.09.
31. OKT. – 3. NOV. 24	● GARDASEE (I) Neue Herausforderungen und Singletrailklassiker mit fixem Hotel in Torbole und mediterranem Flair. Wir fahren in kleinen Gruppen mit spezifischen Levels.	★★★★★ 8–10	★★★★★	192,–	2024A452 24.10.



RADTOUREN

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

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



RADFAHREN IM DIALOG

WEIN- UND WALDVIERTEL

TERMIN 2023	Anmeldung bis	Code
24. SEPTEMBER	18.09.	2023A423

Voraussetzungen: Kondition für 50 bis 60 Kilometer mit rd. 500 Höhenmetern und ein für Schotterwege geeignetes Fahrrad.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★★★☆☆	6-12		20,-

ZIEL: Gedanken und Gespräche in Bewegung. Beim Radfahren können unsere Gedanken in Bewegung kommen und kreative Prozesse angestoßen werden. Diese Radtour bietet den Rahmen, die Wirkung des Radfahrens auf das eigene Denken zu erkunden und sich in Gesprächen darüber mit anderen auszutauschen.

INHALT: Die vielfältige Landschaft des Wald- und Weinviertels und das Netz an Güter- und Feldwegen rund um Eggenburg eignen sich bestens, um mit Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Anstrengungsniveau zu experimentieren und so neue Erfahrungen zu sammeln.

DER EIGENEN GESCHWINDIGKEIT AUF DER SPUR

WEIN- UND WALDVIERTEL

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
25. MAI	17.05.	2024A453

Voraussetzungen: Kondition für 50 bis 60 Kilometer mit rd. 500 Höhenmetern und ein für Schotterwege geeignetes Fahrrad.

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★★★☆☆	6-12		25,-

ZIEL/INHALT: Die Tour bietet die Möglichkeit für ein lustvolles Experimentieren mit dem Zusammenspiel von Krafteinsatz, Trittfrequenz und daraus resultierenden Geschwindigkeiten. Wir schärfen gemeinsam die Wahrnehmung zur Wirkung dieses Zusammenspiels beim Radfahren und stellen Bezüge zum eigenen „Lebenstempo“ in Alltag und Freizeit her. Die vielfältige Landschaft des Wald- und Weinviertels und das Netz an Güter- und Schotterwegen rund um Eggenburg eignen sich dafür bestens.

RADAUSFLÜGE

RUND UM WIEN

TERMINE 2023/24	Gebiet	Anmeldung bis	Code
16. SEP. 23	Nationalpark Thayatal	11.09.	2023A429
21. APR. 24	Nordburgenland	15.04.	2024A454
26. MAI 24	Weinviertel	20.05.	2024A455
16. JUNI 24	Weinviertel	10.06.	2024A456
14. JULI 24	Unteres Schwarztal	08.07.	2024A457
11. AUG. 24	Marchfeld	05.08.	2024A458
15. SEP. 24	Nationalpark Thayatal	09.09.	2024A459

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★★★☆☆	5-7		15,-

Das Umland von Wien bietet ideale Möglichkeiten für genussorientierte gemeinsame 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, auch beim Besuch der einen oder anderen kulturellen Sehenswürdigkeit, und natürlich lassen wir es uns unterwegs gut schmecken und stillen unseren Durst.