Mountainbike Kurse & Coaching

Pfarrer-Ginnen-Straße 19

52355 Düren

0173 - 7355585

info@sonjagranzow.de

www.sonjagranzow.de

Mountainbike-Wochenende für Frauen
Pfingsten 2027 in der Pfalz

Termin: Samstag, 15.05.2027 um 9.30 Uhr bis Montag, 17.05.2027 ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Pfalzakademie, Franz-Hartmann-Strasse 9, 67466 Lambrecht (Pfalz)

Schwerpunkt: Geführte MTB-Touren gespickt mit Fahrtechniktraining an geeigneten Übungsstellen

Zielgruppe: Das Kurswochenende richtet sich an Mountainbikerinnen, die sich mehr Mut und Selbstvertrauen beim Biken wünschen. Die Mutsternchen-Skala, die euch beim Finden der richtigen Gruppe helfen soll, findet ihr im Anhang. Dieses Angebot richtet sich an Mountainbikerinnen mit einer Selbsteinschätzung von 2-5 Mutsternchen.

Kondition: Deine Kondition sollte für Auffahrten von rund 500 - 1000 Höhenmeter, je nach Level, ausreichen. Auch E-Bikerinnen sind herzlich willkommen.

Level: S1- S2 analog zur Singletrailskala, die ihr ebenfalls im Anhang findet.

Preise:

Guiding Mountainbike Wochenende für Frauen 315,- € pro Person (Wochenende)

Partnerprogramm 30,- € pro Person, pro Tag

Schrauberinnenworkshop, Partner*innen ebenfalls willkommen, am Samstagabend, inkl. 2 Flammkuchen + 2 Getränke 15,- € pro Person

Abendessen in der Pfalzakademie am Sonntag 19,50 € pro Person

Unterkunft wenn gewünscht in der Pfalzakademie.

Einzelzimmer 73,50 € inkl. Frühstück

Im Zweibettzimmer 51,- € inkl. Frühstück pro Person

In der Pfalzakademie in Lambrecht haben wir ein gewisses Zimmerkontingent bis zum **31.01.2027** reserviert. Selbstverständlich darfst du auch gerne anderweitig übernachten.

Im Rahmen unseres Kurswochenendes bieten wir Fahrtechnik auf geführten Touren, unterstützt durch viele interessante mentale Strategien. Damit erhältst du einen optimalen Zugriff auf dein Potential beim Biken. Außerdem vermitteln wir dir auf spielerische Art Lösungs- und Umgangsmöglichkeiten für stressauslösende Situationen, um diese frühzeitig zu erkennen und künftig zu vermeiden. Das Erlernte wird ausführlich in der Praxis geübt, unterhalb der Leistungsgrenze der Teilnehmerinnen. Als ausgebildete Sport-Mentalcoaches gehen wir individuell auf deine Bedürfnisse ein. Damit das gelingt, fahren wir in kleinen Gruppen, so bleibt deinem Coach genug Zeit für dich, deine Fragen und deine Fortschritte. Geübt wird an ausgewählten Stellen auf Singletrails mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, so findet jede ihr passendes Level.

“Mitreisende Partner sind willkommen, können jedoch nicht am Kurs teilnehmen. Auf Wunsch können wir jedoch gerne Biketouren-Tipps geben, bzw. kann ein Partnerprogramm, eine Mountainbike-Enduro Tour mit Guiding gegen eine Gebühr von 30,- € pro Person und Tag organisiert werden.

Das gesellige Beisammensein soll nicht zu kurz kommen, deshalb gibt es am Sonntagabend die Möglichkeit, gemeinsam in der Pfalzakademie in Lambrecht zu essen. Auch hier sind mitreisende Partner*innen willkommen. Die Kosten für das Abendessen in Buffetform betragen 19,50 € pro Person ohne Getränke. Die Teilnahme am Abendessen in der Pfalzakademie ist nur mit Voranmeldung im Rahmen der Kursanmeldung möglich.

Fragen und Anmeldungen gerne per E-Mail unter info@sonjagranzow.de oder bei dem Coach, von dem du diese Ausschreibung erhalten hast.

Sonja Granzow: info@sonjagranzow.de
Alexandra Ott: hallo@alexandra-ott.de
Barbara Kiss-Nägele: kiss-naegele@mtb-fahrspass.de

Wir freuen uns auf dich!

Sonja, Barbara und Alex

Singletrail-Bewertungsskala gemäß http://www.singletrail-skala.de/

Schwierigkeitsgrad S1 (= Level S1)
Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40% bzw. 22°. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.
Ab S1 werden fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden. Hindernisse können überrollt werden.

Wegbeschaffenheit	loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine
Hindernisse	kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden
Gefälle	< 40%/22°
Kurven	eng
Fahrtechnik	fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

Schwierigkeitsgrad S2 (= Level S2)
Im Schwierigkeitsgrad 2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.
Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genau dosiertes Bremsen und ständige Körperspannung.

Wegebeschaffenheit	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine
Hindernisse	flache Absätze und Treppen
Gefälle	< 70%/35°
Kurven	leichte Spitzkehren
Fahrtechnik	fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

Hilfe zur Selbsteinschätzung: Die Mut-Sternchen!

 Du empfindest Dich als ziemlich ängstliche Bikerin, fühlst dich unwohl, sobald Wege schmaler oder der Untergrund lose werden. Du hast bisher nur wenig Erfahrung oder schlechte Erfahrungen beim Radfahren im Gelände gemacht, verfügst über geringe bis mäßige Ausdauer und Kraft. Bremsen und Lenken auf Schotter, Wurzelpassagen und Treppen oder Bordsteine stellen eine große Herausforderung dar. **Bikerinnen, die sich dieser Kategorie zuordnen, bitten wir, keinen Kurs zu buchen, sondern sich bei einer unserer Partnerinnen/unserer Partner ein Einzelcoaching zu buchen: so könnt ihr sicher sein, die optimale Förderung zu erhalten und Euch während dem Einzelcoaching rundum wohl und sicher zu fühlen**

 Du bist vor allem dann ängstlich, wenn Abfahrten steiler oder enger werden oder Du nicht weißt, welche technischen oder geländebedingten Herausforderungen als nächstes auf Dich zukommen. Du verfügst über grundlegende Techniken für Bremsen, Anfahren und Kurven in unebenem Gelände und schmaleren Wegen, teilweise mit losem Untergrund und wünschst Dir vor allem mehr Spaß und Sicherheit in moderatem Gelände.

 Du würdest Dich durchaus als geübte Bikerin bezeichnen, die in bestimmten Geländeformen oder unter besonderen Umständen blockiert. Du verfügst mindestens über mittlere bis gute Kraft- und Ausdauerreserven und bist entschlossen, etwas für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim Mountainbiken zu unternehmen, um in Zukunft auf Strecken und Touren mit unebenen Untergründen und auf einfachen Singletrails mehr Spaß zu haben.

 Du verfügst durchaus über Technik und Erfahrung beim Mountainbiken, wünschst Dir aber mehr Selbstsicherheit und möchtest Dein Potential auch in herausfordernden Geländebedingungen abrufen können. Du kannst auf Schotter anfahren, bremsen und steuern und einfache wurzelige Streckenabschnitte, kleine Stufen oder Absätze überwinden. Kehren gelingen unter normalen Umständen mindestens in eine Richtung und wenn es das Gelände gefahrlos erlaubt, genießt Du es, etwas flotter unterwegs zu sein.

 Du empfindest nur selten Angst beim Mountainbiken, kennst Deine Grenzen und verfügst über angebrachten Respekt, ohne leichtsinnig zu sein (das wünschen wir uns für alle Bikerinnen und Biker!). Du verfügst über fortgeschrittenes bis gutes Fahrkönnen, möchtest gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten viel Biken, spielen, experimentieren und Spaß haben und dabei mehr über physiologische und mentale Hintergründe und Strategien erfahren, wie sich dein Potential auch unter größeren Herausforderungen konstant abrufen lässt. Das Befahren von steileren, engen und ausgesetzten Passagen, Wurzeltrails, Spitzkehren, loser Untergrund, längere Treppenstufen und Absätzen bis 40 Zentimeter stellen unter normalen Umständen eine meistens meisterbare Herausforderung dar (auch wenn es ein paar Anläufe braucht ☺).