

G GENESIS BIKE CAMPS

MTB-Trainingslager für alle begeisterten
und leistungsorientierten Mountainbiker

Leistungen:

- **Fahrtechnik** zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten
- **Laktatmessung** zur Überprüfung der Ausdauerleistung
- **Sitzpositionsoptimierung** zur besseren Kraftübertragung bergauf
- **Trainingsempfehlungen** für die optimale Vorbereitung
- **Geführte Touren** mit professionellen Guides (2 Gruppen je max. 10 Biker)
- **Vorträge** zu fachspezifischen Themen (Laktatdiagnostik, Sitzposition, u.v.m.)

Betreuer:

Mag. Bernhard Schimpl (Intersport-Bike-Coach)
Max Schuster (Downhill-Europameister 2009)
Michael Asen
Michael Nussbaumer
Christoph Kieleithner

Termine:

Weyregg am Attersee	16. 4.– 18. 4. 2010	09. 4.– 11. 4. 2010
Weyregg am Attersee	30. 4.– 02. 5. 2010	23. 4.– 25. 4. 2010
Weyregg am Attersee	14. 4.– 16. 5. 2010	06. 4.– 08. 5. 2010*
Deutschlandsberg	11. 6.– 13. 6. 2010	
Deutschlandsberg	18. 6.– 20. 6. 2010	
Ötztal	25. 6.– 27. 6. 2010	
Ötztal	02. 7.– 04. 7. 2010	

Jeweils mindestens 10 und maximal 20 Teilnehmer

*Achtung: Findet von Donnerstag- bis Samstagabend statt.

Unterkunft:

2 Übernachtungen mit Halbpension

Ankunft: Freitag zwischen 13 und 15 Uhr.

Abreise: Sonntag ca. 17 Uhr

Weyregg am Attersee
Waldgasthof Födinger
4852 Weyregg,
Bach 106
waldgasthof-foedinger.at

Deutschlandsberg
JUFA Gästehaus
8530 Deutschlandsberg,
Burgstraße 5
jufa.at

Ötztal
Sportpension Carinthia***
6450 Sölden,
Alpenweg 6
sportpension.at

Anmeldung:

bernhard.schimpl@liwest.at

ab
180,-



Mag. Bernhard Schimpl,
Intersport Bike-Coach

www.genesisbikes.at