

## Bikeschool Flims Laax Falera

### Grundkurs Beginner / earn your skills

Velofahren ist eine Sache – aber den Trail runterheizen eine andere. Bereits in wenigen Stunden bringen wir Dir bei, wie Du Deine nächste Abfahrt sicherer und kontrollierter geniessen kannst. Die Basics werden in den Skillcenters gelernt und dann auf dem Trail umgesetzt.

#### Anforderungen:

Keine

#### Inhalt:

- Bike Check / Infos verschiedene Bikes/Parts
- Hinweise für Einstellungen Bremsen, Sitz und Tretposition
- Grundposition bergauf/bergab
- Richtig bremsen und schalten
- Bergauf aufsteigen und anfahren
- Bergab absteigen
- Kurventechnik (Lenken, Kieskehre, leichte Spitzkehre)
- Skillcenter Training
- Abschlussfahrt auf einfachen Trails um das gelernte umzusetzen

### Grundkurs Fortgeschritten / upgrad your skills

Aufbauend auf dem Beginnerkurs kommen nun noch ein paar Feinheiten dazu, die Dir noch mehr Spass auf dem Bike bereiten werden. Lerne mit uns Spitzkehren und Hinterradversetzen, Balance, Bunny Hop, Wheelie, Sprünge und alles, was zum Biken dazugehört.

Anforderungen:  
Grundkurs Beginner

Inhalt:

- Kurventechniken
- Balance/Gleichgewichtsschulung
- Spitzkehren / Hinterrad versetzen
- Linienwahl anspruchsvolle Up-Downhills
- Überwinden von Felsstufen u.ä. auf dem Trail
- Bunny Hop
- Kleine Sprünge/Drops
- Wheelie

Grundkurs Freeride / go with the Flow

Gemeinsam erkunden wir den Trek Runca Trail Flims oder den Neverend in Laax und trainieren an Schlüsselstellen, wie man diese mühelos meistert. Die Bergbahnen ermöglichen uns einen schnellen Aufstieg zum Ausgangspunkt.

Anforderungen:  
Grundkurs Beginner

Inhalt:

- Bike Setup
- Steilwandkurven Technik
- Linienwahl / anspruchsvolle Downhills
- North Shores (Holz-Elemente)
- Jump Line
- Drops