

## Niveaueinstufung

Blau	Einsteiger bis unregelmässige Freizeitbiker
Rot	Hobbybiker die Singletrail fahren
Schwarz	Köner

### Kurs 1 **Technisches Bike-Setup**

<b>Daten</b>	Mittwoch, 7. Oktober 2009	09.00 – 11.00 Uhr
	Samstag, 10. Oktober 2009	09.00 – 11.00 Uhr

**Kursort** Mietstation bike arena emmetten

**Kosten pro Pers.** CHF 40.00

**Kurs-Niveau** Blau bis Rot

**Kursinhalt** Optimierung des persönlichen Bikes (Setup), Einstellung von Bremsen, Gabel, Dämpfer auf das Gewicht, Anleitung von kl. Reparaturen für Unterwegs, wichtige Punkte der Wartung

### Kurs 2 **Bike-Grundlageneinführung**

<b>Daten</b>	Mittwoch, 7. Oktober 09	13.00 – 15.30 Uhr
	Samstag, 10. Oktober 09	13.00 – 15.30 Uhr

**Kursort** Mietstation bike arena emmetten, Natural Bike Park

**Kosten pro Pers.** CHF 50.00 / CHF 65.00 inkl. Bikemiete

**Kurs-Niveau** Blau bis Rot

**Kursinhalt** Einführung in die Biketechnik auf dem Natural Bike Park, Gleichgewichtsübungen, Körperhaltung, Berganfahen auf der Strasse und im Gelände, Bremstechnik, sichere Fahrspur wählen

### Kurs 3 **Technik-Kurs für Köner**

<b>Daten</b>	Sonntag, 11. Oktober 09	09.00 – 15.00 Uhr
	Samstag, 17. Oktober 09	09.00 – 15.00 Uhr

**Kursort** Mietstation bike arena emmetten, Natural Bike Park, Wood-Trail

**Kosten pro Pers.** CHF 90.00 inkl. Bergfahrt, CHF 120.00 inkl. Bergfahrt u. Bike sowie anschliessende Bike-Tour

**Kurs-Niveau** Rot bis Schwarz

**Kursinhalt** Vorderradblockierung auf Kiesweg, Stufenfahren, Sturztechnik, Spitzkehre, Bunny-Hop, steiles Bergfahren, pers. Limit weiterentwickeln

**Kursleitung** Janez Grasic, ehemaliger Bikeprofi

**Anzahl Personen** ab 3 bis max. 6 Pers.

**Anmeldung** Tourismus Emmetten, phone 041 620 15 64, fax 041 620 07 64  
office@tourismus-emmetten.ch – www.tourismus-emmetten.ch

Tourismus Emmetten – bikearena emmetten – 6376 Emmetten  
Phone +41 41 620 15 64 – fax +41 41 620 07 64  
office@tourismus-emmetten.ch – www.tourismus-emmetten.ch