Programm
Rocky Mountain Ladies Enduro Camp

Änderungen vorbehalten

Freitag

Ab 09.30 Uhr	Ankunft im Hotel Waldhaus Valbella (Gepäck im Auto lassen, wer mit ÖV anreist kann dieses im Hotel Waldhaus deponieren)
10.00 Uhr	Begrüssung & Gruppeneinteilung vor dem Hotel Waldhaus
anschliessend	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
Ca. 13.00 Uhr	Mittagessen in einem Berggasthaus oder Picknick in der Gruppe
14.00 – 16.00 Uhr	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
17.00 – 18.00 Uhr	Yoga mit Katja Blaesi, Gastgeberin Hotel Waldhaus (draussen, nur bei schönem Wetter)
18.30 Uhr	Gemeinsames Nachtessen im Hotel Waldhaus (auch ohne Übernachtung kannst du im Hotel Waldhaus duschen)

Samstag

Ab 07.30 Uhr	Frühstück
08.40 Uhr	Reparatur-Workshop
09.00 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel Waldhaus
anschliessend	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
13.00 Uhr	Mittagessen in einem Berggasthaus oder Picknick in der Gruppe
13.30 – 16.00 Uhr	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
18.30 Uhr	Gemeinsames Nachtessen im Hotel Waldhaus

Sonntag

Ab 07.30 Uhr	Frühstück
08.40 Uhr	Reparatur-Workshop
Bis 09.00 Uhr	Checkout Hotel Waldhaus
09.00 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel Waldhaus
anschliessend	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
12.00 Uhr	Mittagessen in einem Berggasthaus oder Picknick in der Gruppe
13.00 – 15.00 Uhr	Touren und Techniktraining on Trail oder im Bikepark
15.30 Uhr	Kursabschluss und Verabschiedung in den Gruppen

Schweizer Schneesportschule Lenzerheide Voa Principala 18 · 7077 Valbella
081 385 10 70 info@skischulelenzerheide.ch skischulelenzerheide.ch
Bikeschule Lenzerheide Voa Principala 18 · 7077 Valbella
081 385 10 80 info@bikeschulelenzerheide.ch bikeschulelenzerheide.ch

Informationen Ladies Bikepark & Enduro Camp

Nachfolgend findest du die wichtigsten Informationen zum Camp. Für weitere Fragen stehen wir dir gerne unter **+41 81 385 10 74** oder **info@bikeschulelenzerheide.ch** zur Verfügung. Während dem Camp ist Mario Märki unter derselben Nummer für euch da.

Gepäckdepot / Duschen
Du kannst dein Gepäck am An- und Abreisetag im Hotel Waldhaus deponieren, auch wenn du nicht dort übernachtest. Ebenfalls stehen dir Duschmöglichkeiten im Hotel Waldhaus kostenlos zur Verfügung.

Ausrüstung
Wir bitten dich, einsatzbereite und voll funktionsfähige Ausrüstung mitzubringen (Bike, Schuhe, Helm etc.). Die separate Packliste für die persönliche Ausrüstung findest du unter dem Punkt Ausrüstungs-Checkliste.

Verpflegung
- Frühstück ist für jene Teilnehmerinnen inklusive, welche auch im Hotel Waldhaus übernachten.
- Abendessen ist für alle Teilnehmerinnen im Pauschalpreis inkludiert. Getränke sind im Pauschalpreis nicht inkludiert.
- Mittagessen ist nicht im Pauschalpreis inkludiert und wird je nach Tour/Technik-Workshop unterwegs eingenommen.
- Verpflegung für unterwegs wird selbst organisiert bzw. in der Gruppe am Vortag entschieden, ob das Mittagessen in einem Restaurant oder als Picknick organisiert wird.

Guiding
Das Guiding wird mit den zertifizierten Bike Guides & Instruktor:innen von der Bikeschule Lenzerheide durchgeführt.

Bergbahntickets
Bergbahntickets für die Region Lenzerheide sind im Übernachtungs-Package im Hotel Waldhaus inbegriffen. Alle externen Teilnehmerinnen (ohne Übernachtung) sind für das Bergbahnticket selbst verantwortlich.

Ausrüstungs-Checkliste

- ✓ Funktionsfähiges Mountainbike (All Mountain, Enduro, optimal 140 – 160mm Federweg)
- ✓ Ersatz-Bremsbeläge (im Zweifelsfall Vorab-Check vom Händler)
- ✓ MTB-Helm (Fullfacehelm darf für Bikepark mitgenommen werden)
- ✓ Knie und Ellbogenschoner
- ✓ Witterungsangepasste Bekleidung (Kälte- & Regenschutz)
- ✓ Bike-Handschuhe
- ✓ Sonnenbrille/Goggle
- ✓ Bikeschuhe für Klickpedalen oder Flat Pedals
- ✓ Bikerucksack (Daypack)
- ✓ Ausreichend Zwischenverpflegung für unterwegs (Früchte, Nüsse, Energieriegel usw.)
- ✓ diverses Flickzeug, falls vorhanden (Schlauch, kleine Pumpe, Multitool, Kettenöl, evtl. Tubeless Repair Kit etc.)
- ✓ Badekleidung (für die Abkühlung nach der Tour im See bei schönem Wetter ☺)

Voraussetzungen & Levels

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Mountainbikerinnen, welche schon eine Grundvorkenntnis im Bereich Mountainbike/Enduro fahren haben. Die Bikerinnen haben eine gute Grundkondition, sind lernbereit und motiviert.

Voraussetzungen

Du fühlst dich wohl über kleinere Wurzelpassagen zu fahren oder absolvierst kleine Absätze ohne abzusteigen, jedoch würdest du gerne technische Inputs bekommen um sicherer und konstanter zu werden. Bedenke, dass du konditionell 3 Tage auf Singletrails gut mitmögen musst. Entsprechend solltest du dich auf blauen Trails (wie im Video Level 1) wohlfühlen.

Gruppeneinteilung

Die Einteilung der Gruppen erfolgt am Freitagmorgen bei Kursbeginn. Wenn eine Änderung der Zuteilung gewünscht ist, muss dies am ersten Tag mit dem Guide besprochen werden.
Ab dem zweiten Tag werden die Gruppen nicht mehr angepasst.Die Gruppen werden gemäss folgenden Levels eingeteilt:

Level 1 Beginner: blaue, einfach befahrbare Trails mit Anliegerkurven oder technischen Abschnitten wie Wurzeln, Steine, kürzere mittelsteile Up- und Downhill Abschnitte und Spitzkehren. →Video

Level 2 Intermediate: Fahrtechnisch herausfordernde Trails mit technischen Elementen wie Stufen, Absätzen und Spitzkehren. Erste Erfahrungen mit kleinen Drops und Sprüngen. →Video

Level 3 Expert: Fahrtechnisch mittelschwierige bis schwierige Trails mit vielen ruppigen Abschnitten, steilen Spitzkehren und Absätzen. Bewältigen von kleinen Drops und Sprüngen. →Video

Level 4 Pro: Fahrtechnisch schwierige Trails mit vielen ruppigen Abschnitten, steilen Spitzkehren, Drops und exponierten Stellen. Beherrschen von Drops und Sprüngen. →Video.