

Bike Junkies Tyrol – Newsletter

Ausgabe vom:
12.01.2015

Themen in dieser Ausgabe:

- Winter-Trainings Angebot
- Rennlizenz-Erwerb für 2015

Bike Junkies Tyrol

Obmann:
Patrick Schenker
Schulstraße 8
6067 Absam

Telefon:
+43 664 / 9109306

E-Mail:
bike.junkies.tyrol@gmx.at
Internet:
www.bike-junkies-tyrol.at



Mit voller Power ins neue Jahr

Die Winter-Trainings der Bike Junkies haben begonnen



Das wöchentliche Training findet großen Anklang dank abwechslungsreicher Gestaltung unserer Trainer. Zu Beginn der kalten Temperaturen starteten wir mit Krafttraining mittels Eigengewicht (Körpergewicht) und Ausdauertraining in Form von Nordic Walking durch. Hier diente uns die nächtliche Kulisse des Lanser Kopfes und des Bergisels als Trainingsstätte. Hier wurde zwischen 1,5 und 2 Stunden trainiert.

Sobald uns Frau Holle Aufmerksamkeit und etwas Schnee schenkte gingen wir mit den Bikes auf die Skipiste. Natürlich schoben wir die Räder am Abend nach Betriebsschluss der Bergbahn die Piste hoch und konnten frisch präparierte Pisten unser eigen nennen.

Der Aufstieg dauerte im schnitte 2 Stunden und wurde mit 15-20 Minuten traumhafter Abfahrt belohnt.

Als sich das Datum immer mehr den ersten Rennen (Ride hard on Snow und Maiskogel Dualcross) nähert wechselte das Training auf die Rodelbahn in der Bergeralm. Mittels Gondelbahn geht es hier gemütlich in 10 Minuten zur Bergstation von wo aus wir unsere Trainingsabfahrten über die Rodelbahn starten. Dank des Nachtbetriebes der Bergeralm und der geringen Anzahl an Rodlern können wir hier von 18:30 bis 21:30 Uhr mit Leichtigkeit 6-8 Abfahrten machen und uns voll und ganz dem Techniktraining widmen. Die Rennfahrer der Bike Junkies feilen

hier nur mehr an den Kleinigkeiten und geben schon richtig Gas. Davon könnt ihr euch im nächsten Video auf YouTube selbst überzeugen: www.youtube.com/bikejunkiestyrol

Für unsere Anfänger und leicht Fortgeschrittenen geht's da schon etwas gemüthlicher zu. Bremstechniken, Kurvenverhalten, Schräglagen usw. müssen erst auf die Bedingungen im Winter angepasst werden und sind natürlich ganz anders als im Sommer.

Der große Vorteil an dieser Trainingsvariante sind die leicht zu erreichenden Grenzen was das Fahrkönnen betrifft und somit die sprunghafte Verbesserung der eigenen Technik nach jeder Abfahrt. Das Erlernte



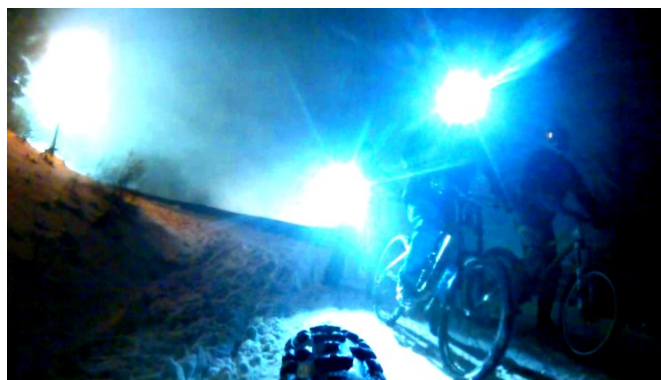
Bike Junkies Tyrol – Newsletter

Ausgabe vom:
12.01.2015

Themen in dieser Ausgabe:

- Winter-Trainings Angebot
- Rennlizenz-Erwerb für 2015

wird sofort in das Fahrverhalten übernommen und durch die mehrmalige Wiederholung im Bewegungsablauf gespeichert. Kurz gesagt, eines der besten Techniktrainings! Infos zum nächsten Training findet ihr auf unsere Homepage: www.bike-junkies-tyrol.at



Information für unsere Lizenz-Fahrer

Die vor wenigen Tagen mittels Mail an euch ausgesendeten Lizenzanträge sollten bis spätestens Anfang März beim ÖRV eingehen. Lasst euch also nicht allzulange Zeit mit ausfüllen und abschicken.

Termine zu den Rennveranstaltungen findet ihr auf unserer Facebook-Gruppen-Seite oder unter <http://www.downhill-board.com/renntermine-2015>

Bike Junkies Tyrol

Obmann:
Patrick Schenker
Schulstraße 8
6067 Absam

Telefon:
+43 664 / 9109306

E-Mail:
bike.junkies.tyrol@gmx.at

Internet:
www.bike-junkies-tyrol.at

