

19. bis 22. Juli 2024 (Fr bis Mo)



Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans immer noch: Zumindest, wenn er an den Mountainbike-Kursen in der Region St. Johann in Tirol teilnimmt. Die eintägigen Trainings sind speziell auf die Bedürfnisse der Generation 50 plus zugeschnitten und vermitteln mit viel Fingerspitzengefühl und Verständnis die Technik, die man zum Trail fahren braucht. Zunächst erklärt der Guide die Basics auf einem sicheren Übungsplatz: Balance, Bremsen, Kurven fahren. Dann geht es auf die „OD Trails“ in Oberndorf in Tirol, wo wir uns mit dem Schlepplift vertraut machen, bevor wir die einfachste Strecke ganz ohne Steine, Wurzeln und Bäume ins Tal meistern und erste Erfolgserlebnisse sammeln. Wer mag, testet im Anschluss weitere Lines, überwindet Hindernisse und Stufen und wagt sich an Steilabfahrten. Stärkung zwischendurch ist garantiert. Einladung zum Selbstversuch, www.kitzalps.cc. Tipp: Verlängern und das Gelernte gleich auf dem KAT Bike E-njoy umsetzen. www.kat-bike.at



HINWEIS: Für die Teilnahme wird eine gewisse Mountainbike-Erfahrung im alpinen Gelände empfohlen, ebenso wie Freude daran, eigene Grenzen auszutesten. Wir unterstützen eine Anreise mit der Bahn. Kosten werden gegen Belegvorlage bis max. 150 Euro übernommen



Freitag, 19. Juli

ab 15.00 Uhr

Individuelle Anreise und Check-In in einem schönen Hotel in der Region St. Johann in Tirol

Für die Packliste: sportliche, bequeme Kleidung, Sportbrille und Handschuhe. Helm sowie Knie- und Ellbogenprotektoren können vor Ort geliehen werden

Tipp

Durch die charmante Fußgängerzone von St. Johann in Tirol schlendern und im Turmstüberl ein [Huber Bräu](#) aus traditioneller Braukunst genießen



19.00 Uhr

Begrüßung und gemeinsames Abendessen mit Theresa Hager vom Tourismusverband Kitzbüheler Alpen – St. Johann in Tirol und unserem Guide von der [Bikeacademy](#)

Samstag, 20. Juli

09.00 Uhr

Treffen bei den „OD-Trails“, dem Bikepark in Oberndorf in Tirol (Griesbachweg 7a) und Ausleihen der passenden Bikes (Fully oder Hardtail, Bio oder E-MTB). Anschließend erklärt unser Guide die Basics der Fahrtechnik am abgesicherten Übungsplatz

12.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

danach

Einschulung am Lift und die ersten Versuche auf der „Green Line“. Weiter geht's auf einfachen bis mittleren Trails, je nach persönlichem Empfinden

19.00 Uhr

Abendessen im Hotel



Sonntag, 21. Juli

9.30 Uhr

Das Gelernte von gestern vertiefen und weitere Trails meistern. Das Ziel des Kurses ist es, sicher und mit viel Spaß leichte Singletrails zu bewältigen

anschließend

Gemeinsame Tour auf den Harschbichl unterm Kitzbüheler Horn. Das Herzklopfen vor steilen Abfahrten gilt nun ausschließlich der Vorfreude. Wer mag, fährt Abschnitte oder sogar die komplette Strecke des Harschbichltrails. Unterwegs Einkehr auf der [Angerer Alm](#), die zu den rund 20 KochArt-Betrieben der Kitzbüheler Alpen gehört und besonderen Wert auf regionale und hochwertige Gerichte legt. Hüttenwirtin Annemarie Foidl erklärt das Konzept

19.00 Uhr

Abendessen im Hotel



Montag, 22. Juli

bis 10.00 Uhr

Check-Out und individuelle Abreise

TIPP

Bis 25. oder 26. Juli bleiben und auf dem [KAT Bike E-njoy](#) quer durch die Kitzbüheler Alpen radeln – mit Rückenwind, mit oder ohne Trail. Die mehrtägige Tour führt in drei Etappen mit 160 Kilometern Strecke und 3700 Höhenmetern von Mariastein im Westen bis Fieberbrunn im Osten. Im Rundum-Sorglos-Paket mit Gepäcktransport, vorgebuchten Unterkünften und weiteren Service-Leistungen muss man nur noch fahren und genießen

