



Programm Rocky Mountain Ladies Bike Camp 06.-09. August 2020

Änderungen vorbehalten

Donnerstag, 06. August 2020

Ab 11.00 Uhr	Check-in im Valbella Resort
13.00 Uhr	Treffpunkt/Begrüssung vor dem Valbella Resort
13.15 Uhr	Vorstellung Produkte Rocky Mountain
13.30 – 16.00 Uhr	Gruppeneinteilung/Einfahren und anschliessendes Fahrtechniktraining
17.30 – 18.30 Uhr	Aktive Erholung mit Pilates-Expertin Véronique von Arx Treffpunkt vor dem Hotel Valbella Resort (Optional)
19.00 Uhr	Gemeinsames Nachtessen im Valbella Resort

Freitag 07. August 2020

06.30 Uhr	Sonnengrüsse und Aktivierung für den Tag mit Pilates-Expertin Véronique Von Arx Treffpunkt beim Erholungsplatz (Optional)
08.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Ready to Bike Treffpunkt vor dem Valbella Resort
09.45 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
12.00 Uhr	Mittagessen unterwegs
13.30 – 16.00 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
19.00 Uhr	Gemeinsames Nachtessen im Valbella Resort

Samstag, 08. August 2020

07.30 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Ready to Bike Treffpunkt vor dem Valbella Resort
9.45 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
12.00 Uhr	Mittagessen unterwegs
13.30 – 16.00 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
18.00 Uhr	Interessierst du dich fürs Kochen über dem offenen Feuer? Schau der Küchencrew im Restaurant Fastatsch über die Schulter und erhalte wertvolle Tipps und Tricks. Lege selbst Hand an und geniesse zum Abschluss ein gemeinsames Dinner mit leckeren Fine Crafted Foods. (Optional / Teilnehmerzahl begrenzt)
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 09. August 2020

07.30 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Ready to Bike Treffpunkt vor dem Valbella Resort
9.45 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
12.00 Uhr	Mittagessen unterwegs
13.30 – 15.00 Uhr	Erlebnis-Biketour in den Gruppen mit Technik Training „on Trail“
15.00 Uhr	Abschluss in den Gruppen



Informationen zum Rocky Mountain Ladies Camp 2020

Nachfolgend findest du die wichtigsten Informationen zum Camp. Für weitere Fragen stehen wir dir gerne unter **+41 (0)81 385 10 80** oder **info@bikeschulelenzerheide.ch** zur Verfügung.

Anreise mit dem ÖV

Falls du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, raten wir dir, dich bei der Postauto AG zu erkundigen, ob eine Reservation für dein Bike notwendig ist. Ein Postauto hat maximal 6 Bike Träger an der Hinterseite.

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 Valbella Resort übernachten.
- Abendessen ist für alle Teilnehmerinnen im Pauschalpreis inkludiert.
- Mittagessen ist nicht im Pauschalpreis inkludiert und wird je nach Tour/Technik-Workshop unterwegs eingenommen.
- Getränke sind im Pauschalpreis nicht inkludiert.
- Verpflegung für unterwegs muss selbst organisiert werden.

Guiding

Das Guiding wird mit den «Swiss Cycling» zertifizierten Bike Guides & Instructors von der Bikeschule Lenzerheide durchgeführt.

Testbikes

Während dem Ladies Bike Camp stehen dir Testbikes von Rocky Mountain zur Verfügung. Bei Fragen zu den Testbikes steht euch Corinne Iten von CHRIS sports gerne zur Verfügung: citen@chrissports.ch

Bergbahntickets

Bergbahntickets für die Region Lenzerheide sind im Übernachtungs-Package Valbella Resort inbegriffen. Alle externen Teilnehmerinnen (ohne Übernachtung) sind für das Bergbahnticket selbst verantwortlich. Tickets für die Brambrüesch Bahn (Chur) sind nicht inkludiert.

Ausrüstungs-Checkliste

- ✓ Funktionsfähiges Mountainbike (All Mountain, Enduro, optimal 140 – 160mm Federweg)
- ✓ Ersatz Bremsbeläge (im Zweifelsfall Vorab-Check beim Händler)
- ✓ Kettenschloss entsprechend für dein Bike (im Zweifelsfall Vorab-Check beim Händler)
- ✓ All-Mountain / Enduro Helm
- ✓ Knie und Ellbogenschoner
- ✓ Witterungsangepasste Bekleidung (Kälte- & Regenschutz)
- ✓ Bike-Handschuhe, Sonnen-/Schutz-Brille
- ✓ Bike Schuhe für Klickpedalen oder Flat Pedals
- ✓ Bike Rucksack (Daypack)
- ✓ Ausreichend Zwischenverpflegung für unterwegs (Früchte, Nüsse, Energieriegel usw.)
- ✓ diverses Flickzeug, falls vorhanden (Schlauch, kleine Pumpe, Multitool, Kettenspray, evtl. Tubeless Repair Kit etc.)



Voraussetzungen & Levels

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Mountainbikerinnen, welche sich technisch verbessern möchten. Von Fortgeschritten bis Könnern werden alle Levels angeboten.

Voraussetzungen

Du fühlst dich wohl auf losem Untergrund oder absolvierst kleine Absätze ohne abzusteigen, jedoch würdest du gerne technische Inputs bekommen um sicherer und konstanter zu werden.

Gruppeneinteilung

Die Einteilung der Gruppen erfolgt am Donnerstag bei Kursbeginn. Die Gruppen werden gemäss folgenden Levels eingeteilt:

Level 1: Gut befahrbare Trails mit technischen Abschnitten wie Wurzeln, Steine, enge Kurven, kürzere steile Up- und Downhill Abschnitte und Spitzkehren.

Level 2: Fahrtechnisch anspruchsvolle Trails mit zahlreichen technischen Herausforderungen wie Stufen, Absätze, Treppen und Spitzkehren. Erste Erfahrungen mit kleinen Drops und Sprüngen.

Level 3: Fahrtechnisch schwere Trails mit vielen ruppigen Abschnitten, steilen Spitzkehren, Absätzen und exponierten Stellen. Bewältigen von kleinen Drops und Sprüngen.