

**Berufsbildungszentrum  
Wirtschaft, Informatik und Technik**

## Mountainbike

Willst du deine Mountainbike-Skills verbessern und suchst zusätzlich eine konditionelle Herausforderung mit anschliessendem Trail-Spess? Dann ist dieses Mountainbike-Angebot genau richtig für dich!

Am Morgen bringst du in einem knackigen und verspielten Techniktraining dank neuen Inputs deine Mountainbike-Skills aufs nächste Level und erlebst am Nachmittag eine gemeinsame Mountainbike-Tour an unserem Hausberg Pilatus: Bist du motiviert Bremstechniken, Kurven fahren, das Hinterrad versetzen, Bunny Hops, Wheelies oder andere Skills zu üben? Kannst du 2–3 Stunden bergauf in die Pedale treten, geniesst deinen Lunch am liebsten in der Natur und flowige oder anspruchsvolle Trails bringen deine Augen zum Strahlen? Dann nichts wie los & let's ride some Trails!



**Datum** Montag, 4. Juli 2022

**Zeit** 9.15–ca. 16.30 Uhr

**Ort** Sportgebäude Allmend, Zihlmattweg 46, 6005 Luzern

**Teilnehmende**

- Gute Kondition & keine gesundheitlichen Einschränkungen
- Du bringst bereits erste Bike-Erfahrungen mit
- Du fühlst dich sicher auf blauen Trails (S0, S1) und getraust dich auch mindestens rote Trails (S2) zu fahren  
<http://www.singletrail-skala.de>
- Du organisierst selbständig deine An- und Abreise an/vom Treffpunkt
- Du bringst dein eigenes oder im Voraus gemietetes MTB mit
- Du bringst gute Laune, Motivation, Lernfreude, TEAM-Spirit mit und gehst rücksichtsvoll mit der Natur um ☺

**Programm**

- 09.15 Eintreffen der Teilnehmenden & Begrüssung
- 09.30 Techniktraining bei der Allmend
- 11.30 Start Mountainbike-Tour: Allmend–Hergiswil–Schönenboden–Hergiswil  
Distanz: 20km – Uphill: 800Hm–Downhill: 800Hm  
Tour kann bei Wunsch und Bedarf verlängert und erschwert werden
- 12.30 Mittagslunch unterwegs in der Natur
- 15.00 Aussicht geniessen beim Schönenboden
- 16.00 gemeinsamer Ausklang auf Pumptrack oder Sprung in den frischen See
- 16.30 Ankunft und Ende bei der Allmend Luzern

**Mitnehmen**

- Wetterangepasste Kleidung
- Komplette Mountainbike-Ausrüstung:  
Gewartetes Mountainbike, Helm, Handschuhe, Brille, evt.  
Protektoren
- Tagesrucksack: Lunch, Getränkeflasche, Reparatur-Set, Wind-  
/Regenjacke, Ersatz-Shirt, Sonnencreme, persönliche Wertsachen

**Kosten**

Die Teilnahme am Techniktraining & Mountainbike-Tour ist gratis. Es fallen individuelle Kosten für die Anreise sowie Verpflegung und ggf. Mountainbike-Miete im Voraus an.  
ÖV: persönliches Reiseticket & Velo-Tageskarte (14.-)

**Anwesenheit**

Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht.

**Sportlehrer**

Yannic Stutz (079 510 66 66)