

Sommersportwoche 2024 – Mountainbike

Bringen flowige oder anspruchsvolle Trails deine Augen zum Strahlen? Du bist gerne in der Natur und kannst 3 Stunden bergauf in die Pedale treten? Willst du deine Mountainbike-Skills verbessern und suchst zusätzlich eine konditionelle Herausforderung mit anschliessendem Trail-Spass? Dann nichts wie los & let's ride some Trails!

Am Vormittag verbessern wir unsere Mountainbike-Skills (wie Bremsen, Kurven fahren, Hinterrad versetzen, Bunny Hopp), die dann im Verlaufe des Tages auf einer Tour an unserem Hausberg Pilatus angewandt werden können. Je nach Fitnesszustand und Laune kann die Tour angepasst werden



Datum	Mittwoch, 3. Juli 2024
Zeit	09.00–ca. 16.30 Uhr
Ort/Treffpunkt	Sportgebäude Allmend, Zihlmattweg 46, 6005 Luzern
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">– Gute Kondition für dreistündigen Aufstieg– Keine gesundheitlichen Einschränkungen– Du bringst bereits erste Bike-Erfahrungen mit– Du fühlst dich sicher auf blauen Trails (S0, S1) und getraust dich auch rote Trails (S2) zu fahren http://www.singletrail-skala.de– Du bringst gute Laune, Motivation, Lernfreude, TEAM-Spirit mit und gehst rücksichtsvoll mit der Natur um
Programm	<p>09.00 Uhr Eintreffen der Teilnehmenden und Begrüssung Techniktraining bei der Allmend</p> <p>11.00 Uhr Start Mountainbike-Tour: Allmend–Hergiswil–Schönenboden–Hergiswil (Distanz: 20km – Uphill: 800Hm–Downhill: 800Hm) Die Tour kann bei Bedarf verlängert und erschwert werden (via Lopper oder Bürgenstock)</p> <p>12.30 Uhr Mittagslunch unterwegs in der Natur</p> <p>14.30 Uhr Aussicht geniessen beim Schönenboden</p> <p>15.30 Uhr gemeinsamer Ausklang auf Pumptrack oder Sprung in den See</p> <p>16.30 Uhr Ankunft und Ende bei der Allmend Luzern</p>
Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none">– Wetterangepasste Kleidung– Komplette Mountainbike-Ausrüstung: Gewartetes Mountainbike, Helm, Handschuhe, Brille, evtl. Protektoren– Tagesrucksack: Lunch, Getränkeflasche, Reparatur-Set (Ersatzschlauch) Wind-/Regenjacke, Ersatz-Shirt, Sonnencreme

Kosten

Es fallen individuelle Kosten für die Anreise 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

Silvan Fässler (078 809 43 15)