

# **CRA- AdventureRide Gravel Rookie- Kurs**

## Gravel «Rookie» – der Kurs auf einen Blick

Für Einsteiger\*innen und Anfänger\*innen bis zu fortgeschrittenen Fahrer\*innen. Mit dem Rad durch den Wald, auf Schotterstrassen die Landschaft erkunden, weg vom Verkehr und der Stadt. Richtig Spass macht es erst, wenn man nicht nur ein Gravelbike besitzt, sondern auch

1. damit umgehen kann
2. sich damit sicher fühlt
3. man entspannt fahren kann
4. sich eins fühlt mit seinem Rad

## Kursinhalte

- Allgemeines sowie Tipps und Tricks rund ums Graveln und das Gravelbike
- Gleichgewicht
- Geschicklichkeit
- Bremstechnik, Powerslide
- Kurventechnik
- Wurzel und Hindernisse überwältigen
- Up/Downhill
- Verhaltenskodex

## Kursort

Der Kursort ist in der Buchung ersichtlich.

## Kosten

Der Kurs dauert  $\frac{1}{2}$  Tag, 5 Stunden und kostet **CHF 199.– pro Teilnehmer\*in.**

## Das lernst du in diesem Kurs

Wir bringen dir strukturiert die optimale Gravel- und Fahrtechnik bei, damit du sicher und dynamisch mit dem richtigen Flow über Wurzeln und Steine fahren kannst. Du lernst auch, wie du mit dem richtigen Tempo und der korrekten Haltung Feld- und Schotterwege meisterst.

Die umfassenden Gravelbike-Brevets «Gravel Rookie» und «Gravel Advanced» wurden speziell von Profis für Freizeitsportler\*innen entwickelt. Jedes der zwei Level beinhaltet wertvolle Übungen, praktische Tipps und das Wichtigste aus der Theorie. Die Übungen werden jeweils in einer kleinen Tour auf einem Übungsgelände mit leichtem Schwierigkeitsgrad durchgeführt. Nach jedem Kurs erhalten die Teilnehmer\*innen eine Auszeichnung und wertvolle Kursunterlagen fürs selbstständige Üben danach – je nach Level gibt's auch noch einen Goodie Bag.

## Anmeldung & Infos

 Durchgeführt in der Schweiz

 [hello@cyclingride.ch](mailto:hello@cyclingride.ch)

 <https://www.cyclingride.ch/academy> Jetzt buchen!