

# **CRA- AdventureRide Gravel Advanced- Kurs**

## **Gravel Advanced**

### **Gravel «Advanced» – der Kurs auf einen Blick**

Der passende Level für Fortgeschrittene und bereits erfahrene Fahrer\*innen «Intermediate». Wir bringen dir strukturiert die optimale Gravel-, Fahr- und Trainingstechnik bei. So entwickelst du dein Lieblingshobby weiter – effizient, sicher, gesund und leistungsorientiert. Denn unsere Mission ist es, aus dir das Maximum herauszuholen und dich für diese «neue» Sportart richtig zu rüsten.

### **Kursinhalte**

- Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen vom Kurs «Rookie»:
- Gleichgewicht, Geschicklichkeit, korrektes Bremsen, Powerslide, effiziente Kurventechnik, optimierte Up/Downhill-Fahrten, optimiertes Schalten, Bewältigen von Wurzeln und Hindernissen sowie das Einschätzen von Gefahren
- Herzfrequenz, Trittfrequenz und Watt-Trainingstechnik, damit du deine Fitness leistungsorientiert und leistungsstark weiter aufbauen kannst
- Trainingstechnik und Vorbereitungen, Tipps für die Wettkampfs Vorbereitung
- Allgemeine Tipps und Tricks
- Verhaltenskodex

### **Kursort**

Der Kursort ist in der Buchung ersichtlich.

### **Kosten**

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

Bei diesem Kurs vertiefst und verinnerlichst du den «Rookie» Kursinhalt. In anderen Worten: alles Wichtige für deine sichere und dynamische Fahrt auf dem Gravelbike. Die umfassenden Gravelbike-Brevets «Gravel Rookie» und «Gravel Advanced» wurden speziell von Profis für Freizeitsportler:innen entwickelt. Jedes der zwei Levels 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!