

# Mountainbike, Trial & Fun

Unsere Angebote haben den KICK – einfach mal ausprobieren!

## DER GEHEIMTIPP!

Die ausgedehnten Wälder rund um Melsungen locken mit kilometerlangen Waldwegen, anspruchsvollen Single-Trails, einem Top-Trialgelände und verschiedenen Downhills.

Trial, eine Sportart, die immer mehr Anhänger findet: Mit dem MTB Hindernisse überwinden ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Akrobatisches auf dem Fahrrad, reif für den Zirkus. In Zusammenarbeit mit Trainern der Agentur „bikes in motion“ bieten wir Unterrichtseinheiten und Workshops in dieser jungen Sportart an. Das Trainingsgelände direkt am Haus und das attraktive kurhessische Bergland drumherum bieten ideale Voraussetzungen zum Biken & trainieren.

Das Freizeitprogramm bietet Abwechslungsreichtum pur und sorgt für weiteren Spaß, aber auch Regeneration. Das reichhaltige und speziell auf die Sportler abgestimmte Speisenangebot bringt schnell Energie zurück und macht müde Biker munter.

**Also - Anmelden & los geht's!**

### Details zum Angebot:

**Dauer:** 5 Tage (4 Übernachtungen)

**Anreise:** Montags 10:00 Uhr

**Abreise:** Freitags 16:00 Uhr

**Teilnehmerkreis:** Alle die Spaß am Biken haben und ihre Fahrtechnik verbessern wollen (Minderjährige mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten).

**Mindestteilnehmerzahl:** 20 Personen

**Termin:** 30.06. – 04.07.2008 / 28.07. – 01.08.2008

**Programm:** MTB, Trial & Fun

(Programm-Nr. 31-903/08)

**Preis pro Person: 222,- Euro**

### ... so könnte Dein Aufenthalt aussehen:

**1. Tag:** Anreise/Einchecken (zwischen 11:00 und 12:00 Uhr), Zimmer beziehen, Organisatorisches. Gemeinsames Mittagessen der Teilnehmer. Begrüßung durch den Trainer, erste Trainingseinheit. Abends: Theorie & Videos.

**2. Tag:** TRIAL mit Trainer. Abends: Night-Line Nachterlebnisaktion.

#### Jugendherberge Melsungen:

Lindenbergstr. 23 • 34212 Melsungen  
Telefon 05661 2650 • Telefax 05661 51928  
melsungen@djh-hessen.de  
www.djh-hessen.de/jh/melsungen

**3. Tag:** Morgens: Aufbruch mit dem MTB zum Kanueinstieg, leckeres Picknick im Freien. Einweisung in die Technik des Kanufahrens, Sicherheitscheck. Start zum Kanu-Trekking auf der Fulda. Warmes Abendbuffet in der Jugendherberge. Abends: Chill Out, Spiele oder TRIAL-Specials.

**4. Tag:** MTB-Tour rund um den Himmelsberg. Nachmittags: TRIAL-Specials. Zwischendurch: Obst & Kuchenbuffet. Aufbruch mit den MTB zur Grillhütte im Wald, Lagerfeuer, Barbecue & Analysen. Abends: Im Dunkeln unterwegs ... mit dem MTB durch den Wald zurück!

**5. Tag:** Morgens: Frühstück & Zimmer räumen (Gepäck wird im Gruppenraum verstaut). Vormittags: kleiner Abschlusswettbewerb mit dem „Gelernten“. Nachmittags: Letzter Feinschliff, Tipps & Tricks zum Mitnehmen. Abschlussrunde, Urkundenübergabe, Gemeinsam zum Abschluß-Buffer. Ab 16:00 Uhr Verabschiedung & Abreise.

### Leistungsumfang:

- Übernachtung/Vollpension vom Anreisetag 12:00 bis Abreisetag 16:00 Uhr (Erste Mahlzeit: Mittagessen; letzte Mahlzeit: Nachmittagsbuffet).
- Bettwäsche wird von der Jugendherberge kostenfrei bereitgestellt.
- Programmbetreuung vom Anreisetag 10:00 bis Abreisetag 16:00.
- Trainings- & Tourbetreuung durch Trainer von „bikes in motion“.
- Ein „eigenes“ reinrassiges TRIAL-Bike während der Trainingseinheiten und Specials.
- Individuelle Trainingsberatung zur Verbesserung der Fahrtechnik.
- Abwechslungsreiches Freizeit-Rahmenprogramm.
- Getränke zu den Mahlzeiten und tagsüber.
- Nicht im Preis enthalten sind Kosten für An-/Abreise und die Leihgebühr für ein Mountainbike, falls kein Eigenes mitgebracht wird.

