



Montag Dennigkofen (August-September)

Datum	Trainingsinhalt	Bemerkungen
11.08.	Biketour / Trail Gruppe Blau: André Gruppe Rot / Schwarz: Sam , Nik	
18.08.	Biketour / Technikutput Gruppe Blau: Tom Gruppe Rot / Schwarz: Sam , Nik	
25.08.	Biketour / Trail Gruppe Blau: Nik Gruppe Rot / Schwarz: André , Tom	
01.09.	Pumptracktraining (z.B. Arm-/Beinarbeit, Kurve, Blick) Gruppe Blau / Rot / Schwarz: Sam , Tom	
08.09.	Kurve, Jump, Bremsen Posten 1: André Posten 2: Sam Posten 3: Tom	Postenplanung nach Absprache Idealerweise alle Posten in sichtbarer Entfernung
15.09.	Biketour / Trail Gruppe Blau: Mauwau Gruppe Rot / Schwarz: Tom	
Ferien	Saisonende regulärer Trainingsbetrieb	Kein Training
18.10.	Samstagstraining Gravel Race Bern: Alle Gruppen	Individuelle Anmeldung: https://ridegravel.ch/bern/
25.10.	Samstagstraining Bikepark Thun: Gruppe Rot / Gruppe Schwarz	Anmeldung im Spieler Plus bis 22.10.
01.11.	Samstagstraining Bärenriedtrail: Alle Gruppen	Anmeldung im Spieler Plus bis 31.10.

rot = Verantwortliche Leiter*innen

Tom: 078 661 99 99

André: 079 688 53 45

Nik: 076 761 54 11 Silas: 076 495 16 76

Sam: 078 905 77 68



Mittwoch Forstzentrum (August-September)

Datum	Trainingsinhalt	Bemerkungen
13.08.	Biketour / Trail Gruppe Blau: Sam Gruppe Rot: Thomas , Lexä Gruppe Schwarz: Nik	Rennteilnahme mit Roger Stoffel Abfahrt 17:00 ab Forstzentrum
20.08.	Biketour / Technikinput Gruppe Blau: Nik , Begleitung? Gruppe Rot: Roger , Begleitung? Gruppe Schwarz: Sam	Technikinputs: Gruppe Blau: Steilhang? Gruppe Rot: Spurgasse, Balancieren etc. Gruppe Schwarz: Nose-Turn, Serpentine
27.08.	Biketour / Trail Gruppe Blau: Lexä , Sam Gruppe Rot: Thomas , Nik Gruppe Schwarz: Seve (BikeBern)	Gruppe Schwarz Treffpunkt: Gurtenbahn 📍 Wabern (Gurtenbahn)
03.09.	Jump-Training & Pumptrack Gruppe Blau / Rot: Sam , Mauwau Gruppe Schwarz: Tim Stucki	Gruppe Schwarz Treffpunkt: Trailnet Schiesskanal 📍 Schiesskanal Trailnet Dirtbikepark (Bei ...
10.09.	Techniktraining Posten 1: Lexä Posten 2: Sam Posten 3: Thomas	Postenplanung nach Absprache Idealerweise alle Posten in sichtbarer Entfernung
17.09.	Jump-Training & Pumptrack Gruppe Blau: Sam Gruppe Rot: Lexä Gruppe Schwarz: ...	Alle Gruppen trainieren auf dem Veirefeld
Ferien	Saisonende regulärer Trainingsbetrieb	Kein Training
18.10.	Samstagstraining Gravel Race Bern: Alle Gruppen	Individuelle Anmeldung: https://ridegravel.ch/bern/
25.10.	Samstagstraining Bikepark Thun: Gruppe Rot / Gruppe Schwarz	Anmeldung im Spieler Plus bis 22.10.
01.11.	Samstagstraining Bärenriedtrail: Alle Gruppen	Anmeldung im Spieler Plus bis 31.10.

rot = Verantwortliche Leiter*innen

Sam: 078 905 77 68
Mirko: 079 653 87 33

Lexä: 079 768 33 82
Timur: 076 723 32 93

Aurélien: 079 509 14 45
Roger: 076 570 70 33

Thomas: 079 448 89 13



Donnerstag Downhill (August - September)

In der zweiten Saisonhälfte arbeiten wir gezielt an unserer Technik – mit dem Fokus auf Geschwindigkeit und möglichst schnellen Runs. Zweimal führen wir Standortbestimmungen mit Zeitmessung durch.

Wichtiger Hinweis:

Für das Downhill-Training nach den Sommerferien ist eine aktuelle und unterschriebene Einverständniserklärung erforderlich.

Datum	Trainingsinhalt	Bemerkungen
14.08.	- Flow Runs - Timed Training 1 - Line Choice 1	GoPro mitnehmen, falls vorhanden Videoanalyse
21.08.	- Bremspunkt - Race Breaking	
28.08.	- Kurvenanalyse - Sprungvariationen (Whip, Scrub, Tripple ect.)	Videoanalyse
04.09.	- Line Choice 2 - Team Challenge auf Zeit	
11.09.	- Full Runs - Timed Training 2	Videoanalyse
18.09.	- evtl. Timed Training 3 - Jumps, Style, Abschlussvideo	
Ferien	Saisonende regulärer Trainingsbetrieb	Kein Training

rot = Verantwortliche Leiter*innen

Sam: 078 905 77 68