



Schlittenhunde-Sportverein Baden-Württemberg e.V.

## Skill – Camp



Eine gute Vorbereitung macht ruhig, gelassen und vor allem Spaß.

Termin: 30. Mai 14:00 Uhr bis 01. Juni ca. 16:00 Uhr (Pfingstweekende)

Treffpunkt: Todtmoos Schwarzenbach, Renngelände des Schlittenhunderennen Todtmoos.

Geübt und gefahren wird rund um das Stake-Out Gelände.

Inhalte sind:

Scooter und Bike:

- Materialkunde Bike, Scooter, Bekleidung und Hundeschirr
- Sinnvolles Material / Bedarfsgerechtes Material
- Sinnvolles Zubehör
- Technik an Scooter und Bike
- Umgang mit Pannen und kleine Reparaturen
- Mountainbike-Fahrtechnik-Sicherheitstraining & Kontrolle
- Bike-Check, Sitzposition einstellen, allgemeine Tipps
- Situationsgerechtes & dosiertes Bremsen
- Korrektes und sauberes Schalten
- Effizienter Pedaleinsatz
- Ideale Körperposition
- Cockpit Management
- Gleichgewicht & Balance
- Bike Handling & Beherrschung
- Optimale Kurven Techniken
- Leichte Überquerungen von Hindernissen
- Anfahren & absteigen am Berg
- Bodenbeschaffenheiten einschätzen
- Blickrichtung und Fahrtrichtung



Schlittenhunde-Sportverein Baden-Württemberg e.V.

Speziell für Läufer:

- Equipment (Worauf kommt es beim Laufgurt an, welche Leine, Schuh und Sportbekleidung), Theoretische Grundlagen
- Laufbildtraining, Analyse wo stehe ich jetzt, kleiner Belastungstest mit Videoanalyse
- Verbesserung der bestehenden Lauftechnik ohne Hund
- Analyse des Mensch Hund Teams, Probleme bei der Kommunikation erkennen, Startablauf optimieren, Hunde Handling
- Wie baue ich einen Trainingsplan auf?
- Wettkampf Taktiken, wie setze ich mich beim Massenstart durch? Kräfteverteilung auf dem Trail, Trailanalyse, Überholen, Schwierige Passagen meistern
- Technik Training, bergauf und bergab, Wurzelpassagen

Es wird genug Zeit bleiben, sich um die Vierbeiner zu kümmern und auch individuell oder in der Gruppe zu trainieren.

Das Gelände im Schwarzwald bietet genug Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Training.

Preise:

80 € für Mitglieder des SSBW

100 € für Nichtmitglieder

Für einen Wohnwagen- bzw. Wohnmobilstellplatz werden 5 € pro Nacht und Person berechnet.

Auf dem Stake-Out Gelände ist Platz für die Wohnmobile bzw. Wohnwagen. Strom gibt es aus den eigenen Aggregaten, Toiletten und Dusche sind vorhanden, es bleibt jedoch abzuwarten wie deren Nutzung erlaubt werden kann.

Wer eine Unterkunft benötigt möge sich über die einschlägigen Buchungsportale im Internet eine geeignete Unterkunft suchen.

- Wichtig: Gefahren wird auf befestigten und unbefestigten Wegen.
- Auf sicheres und funktionstüchtiges Material wird großen Wert gelegt.
- Es besteht **Helmpflicht**, Handschuhe werden empfohlen
- Geübt wird vorrangig ohne Hund
- Die Trailodnung
- Die zum Zeitpunkt des Camps geltenden Regeln in Sachen Hygiene und Covid-19 Verhaltensregeln sind einzuhalten

Mindestteilnehmerzahl 15, höchstens 45 Teilnehmer.

Referenten sind: Jessica Paulsen, Sascha Tompel und Chris Dörle.

Anmeldung unter :

<https://my.raceresult.com/152718/info?lang=de&fbclid=IwAR2ylffrD465o5kBruv0m0AT3KLc2sKbsFaEXZbuYPPtOru02iAUeEhNPuY>