



Iris Ohlig  
Die Bergziegen - Mountainbiken für Frauen  
Heddesheimer Str. 42a  
D-69493 Hirschberg a.d.B.  
+49 (0) 6201 488 35 80  
URL: [www.die-bergziegen.de](http://www.die-bergziegen.de)

## Die Bergziegen - Mountainbiken für Frauen

### Stelle bitte dich und deine Fahrtechnikkurse den Lesern vor:

„Die Bergziegen“ haben zum Ziel, Frauen den Spaß am Mountainbiken zu vermitteln, sie sicherer zu machen und gemeinsam auf Touren tolle Erlebnisse zu eröffnen. Deshalb gibt es bei den Bergziegen Mountainbike - Fahrtechnikkurse und Touren speziell für Frauen. Von der Einsteigerin über die Genußtourenbikerin bis hin zur Alpencrosserin findet jede das für sie passende Angebot.

Zu mir:  
Iris Ohlig

- begeisterte Bergziege seit vielen Jahren
- Trailscout/Mountainbikeguide DIMB/BDR
- Mitglied im IBC DIMB Racing Team
- Teamleaderin Team Aufwärts!
- Mehrfache erfolgreiche Bike Transalp Challenge Teilnehmerin
- MTB-Marathons, 12- und 24-Stunden-Rennen etc. etc.
- Diplom-Psychologin (Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie)
- Selbständige Outdoortrainerin, Teamentwicklerin und Coach

### Unsere Kurse:

#### 1. Fahrtechnik am Samstag

Du hast noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Bike gesammelt und würdest gern mehr können? Bremsmanöver gelingen nicht immer so, wie sie sollten? Steile Absätze und Wurzeltrails meidest Du lieber, weil sie Dir nicht ganz geheuer sind? Enge Kurven sind Dir ein Gräuel?

Bei Fahrtechnik am Samstag üben wir einen ganzen Tag lang die Fahrtechnik-Basics, die Dir ganz neue Bikewelten eröffnen. Du lernst, immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen und Du erfährst den Flow erster Singletrailabfahrten mit Wurzeln.

#### **Voraussetzungen:**

*Du hast schon mal auf Deinem Bike gesessen und bezeichnest Dich noch als Einsteigerin. Du hast Spaß am Mountainbiken und Lust, Dich fahrtechnisch zu verbessern.*

#### **Inhalte:**

- Die richtige Bike-Einstellung
- Die richtige Sitzposition
- Verschiedene Körperhaltungen im Gelände
- Balance- und Fahrübungen
- verschiedene Untergründe beherrschen
- Bremstechniken auf verschiedenen Untergründen
- Anhalten und Anfahren im steilen Gelände (bergauf und bergab)



- saubere Gangwechsel
- Singletrails fahren
- Wurzelpassagen meistern

Weitere Infos unter  
[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_ft-sa.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_ft-sa.php)

## **2. Fahrtechnik mit Oli (Fortgeschrittene)**

Du hast bereits einige Bikerfahrung oder unseren Kurs „Fahrtechnik am Samstag“ besucht? Einfache Trails sind Dir zu langweilig geworden? Du willst mehr? Steile Absätze, Stufen und enge Serpentinafen würdest Du gerne besser beherrschen?

Dann ist das Fahrtechniktraining mit Oli für Dich genau richtig! Bei Fahrtechnik am Samstag mit Oli üben wir einen ganzen Tag lang anspruchsvolle Fahrtechnik-Situationen, die Dir ganz neue Möglichkeiten auf dem Bike eröffnen werden. Du lernst in schwierigen Abfahrten immer eine gute Linie zu finden und so die Kontrolle zu behalten, höhere Stufen und Treppen locker zu nehmen, den richtigen Flow in anspruchsvollen Wurzelpassagen zu finden und um enge Serpentinafen ohne Angst herumzukommen.

### **Voraussetzungen:**

*Du hast schon einige Bikerfahrung oder an unserem Kurs „Fahrtechnik am Samstag“ teilgenommen. Du kannst einfache Stufen und wurzelige Trails fahren und du bist in der Lage, auch in schwierigen Situationen sicher vom Rad zu steigen. Eine Tour mit ca. 600 Hm und 35 km bekommst Du hin.*

### **Inhalte:**

- Die gute Linie im Trail finden
- Singletrail-Uphills
- Die richtige Kurventechnik
- Kurventechnik in Serpentinafen
- Einzelne Stufen und kleine Sprünge dropfen
- Treppen sicher nehmen
- Wurzelpassagen meistern
- Das richtige Verhalten in steilen Abfahrten
- Geröll und verblockte Absätze sicher befahren

Weitere Infos unter  
[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_ft-oli.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_ft-oli.php)

## **3. Fahrtechnik-Wochenende in der Eifel (Basic)**

In großartiger Kulisse die Fahrtechnik verbessern..... danach das tolle Wellnessangebot eines schicken Hotels nutzen können..... Utopie? Nein! Dieser Traum wird Realität beim Fahrtechnik und Tour - Wochenende in der Moseleifel.

Sicherheit und Fahrspaß stehen bei diesem Wochenende im Vordergrund. Du bekommst das richtige Gefühl für Dein Bike. Du erhältst Tipps und praktische Anleitungen, wie Du kritische Situationen vermeiden kannst, wie Du Dein Bike zu jeder Zeit unter Kontrolle hast und so auch im mittelschweren Trail auf Sicherheitsreserven zurückgreifen kannst.

### **Voraussetzungen:**

*Du bist auf breiten Forstwegen bergauf und bergab schon öfter unterwegs gewesen. Eine Tour mit ca. 600 -700 Hm und 40 km kriegst Du hin.*

### **Inhalte:**

- Die richtige Bike-Einstellung
- saubere Gangwechsel
- Balance-Übungen
- verschiedene Untergründe beherrschen
- Bremstechniken
- Anhalten und Anfahren im steilen Gelände



- (bergauf und bergab)
- Kleine Absätze meistern
  - Singletrails sicher befahren
  - Wurzelpassagen meistern
  - engere Kurven fahren
  - kleine Hindernisse überwinden
  - Tipps bei technischen Pannen

Weitere Infos unter  
[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_eifel\\_tour.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_eifel_tour.php)

#### **4. Fahrtechnik-Wochenende in der Eifel für Fortgeschrittene**

Du hast bereits einige Bikerfahrung oder unseren Kurs „Fahrtechnik am Samstag“ besucht? Einfache Trails sind Dir zu langweilig geworden? Du willst mehr? Steile Absätze, Stufen und enge Serpentinafen würdest Du gerne besser beherrschen?

Und das Ganze in großartiger Kulisse..... danach das tolle Wellnessangebot eines schicken Hotels nutzen können..... Utopie? Nein! Dieser Traum wird Realität beim Fahrtechnik und Tour - Wochenende in der Moseleifel für Fortgeschrittene.

Bei Fahrtechnik und Tour mit Oli üben wir anspruchsvolle Fahrtechnik-Situationen, die Dir ganz neue Möglichkeiten auf dem Bike eröffnen werden. Du lernst immer in Balance zu bleiben, Hindernisse zu überwinden, in schwierigen Abfahrten eine gute Linie zu finden und so die Kontrolle zu behalten, höhere Stufen und Treppen locker zu nehmen, den richtigen Flow in anspruchsvollen Wurzelpassagen zu finden und um enge Serpentinafen ohne Angst herumzukommen.

##### **Voraussetzungen:**

*Du hast schon einige Bikerfahrung oder an unserem Kurs „Fahrtechnik am Samstag“ teilgenommen. Du kannst einfache Stufen und wurzelige Trails fahren und du bist in der Lage, auch in schwierigen Situationen sicher vom Rad zu steigen. Eine Tour mit ca. 600-700 Hm und 40 km bekommst Du hin.*

##### **Inhalte:**

- Balanceübungen für mehr Sicherheit im Gelände
- Hindernisse mit Bunny-Hopp überwinden
- Die richtige Kurventechnik
- Kurventechnik in Serpentinafen
- Einzelne Stufen und kleine Sprünge dropfen
- Treppen sicher nehmen
- Wurzelpassagen meistern
- Die gute Linie im Trail finden
- Das richtige Verhalten in steilen Abfahrten
- Geröll und verblockte Absätze sicher befahren
- Tipps bei technischen Pannen

Weitere Infos unter  
[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_fortgeschritten\\_eifel.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_fortgeschritten_eifel.php)

#### **5. Fahrtechnik und Wellness - Wochenende**

Du wolltest schon immer in großartiger Kulisse Deine Fahrtechnik verbessern? Du träumst von einem entspannenden Wochenende mit Wellness und Zeit nur für Dich? Du denkst, dies ist ein Widerspruch? Nicht bei uns, komm mit zum Fahrtechnik und Wohlfühl - Wochenende in die traumhaft schöne Moseleifel. Sicherheit und Wellness stehen bei diesem Wochenende gleichzeitig im Vordergrund. Du bekommst das richtige Gefühl für Dein Bike. Du erhältst Tipps und praktische Anleitungen, wie Du kritische Situationen



vermeiden kannst, wie Du Dein Bike zu jeder Zeit unter Kontrolle hast und so auch im mittelschweren Trail auf Sicherheitsreserven zurückgreifen kannst. Und nach der ganzen Anstrengung wirst Du belohnt mit Massage und einer besonderen Überraschung.

**Voraussetzungen:**

*Du bist auf breiten Forstwegen bergauf und bergab schon öfter unterwegs gewesen. Eine Tour mit ca. 600-700 Hm und 40 km kriegst Du hin.*

**Inhalte:**

- Die richtige Bike-Einstellung
- Balance-Übungen
- verschiedene Untergründe beherrschen
- Bremstechniken auf verschiedenen Untergründen
- Anhalten und Anfahren im steilen Gelände (bergauf und bergab)
- saubere Gangwechsel
- Singletrails fahren
- Wurzelpassagen meistern
- enge Kurven fahren
- kleine Hindernisse überwinden
- auf Wunsch Tipps bei technischen Pannen

Weitere Infos unter

[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_eifel\\_wellness\\_tour.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_eifel_wellness_tour.php)

**6. Fahrtechnik auf Tour**

Du willst kontinuierlich Deine Fahrtechnik verbessern und dabei neue Trails und Wege zwischen Heidelberg und Weinheim kennen lernen?

Du hast Lust auf gemeinsame Touren mit anderen Frauen, willst mit Ihnen Deine Erfahrungen austauschen und Dir Tipps zu Material und Ausrüstung holen?

Sicherheit und Fahrspaß stehen bei Fahrtechnik auf Tour im Vordergrund. Du bekommst Tipps und praktische Anleitungen, wie Du Deine Fahrtechnik verbessern kannst, wie Du kritische Situationen vermeiden kannst, wie Du Dein Bike zu jeder Zeit unter Kontrolle hast und so auch in immer anspruchsvolleren Trails auf Sicherheitsreserven zurückgreifen kannst.

In 6 Fahrtechnik-Touren mit jeweils ca. 2 - 2,5 Std. lernst Du zum einen die schönsten Singletrails zwischen Heidelberg und Weinheim kennen und zum anderen verbesserst Du kontinuierlich Deine Fahrtechnik. Wir üben jedes Mal ganz gezielt bestimmte Techniken auf der Tour, die Du dann gleich praktisch umsetzen und verfestigen kannst. So steigern wir in 6 Fahrtechnik-Touren Deine Fahrsicherheit und Deine persönlichen Tourenmöglichkeiten.

Du erwirbst eine 6-er Karte, die Dich zur sechsmaligen Teilnahme an den Fahrtechnik-auf-Tour-Terminen berechtigt. Du wählst Dir die Termine aus, an denen Du Zeit und Lust hast, mitzukommen. Jeweils eine Woche vor jedem Termin bekommst Du eine Mail mit dem genauen Treffpunkt und der geplanten Route. So kannst Du jedes Mal entscheiden, ob Du mitkommen möchtest oder nicht. Die Karte wird auf Dich persönlich ausgestellt und ist nicht übertragbar.

Weitere Infos unter

[http://www.die-bergziegen.de/druck\\_ft-tour.php](http://www.die-bergziegen.de/druck_ft-tour.php)

**Welche Ausbildungen hast du selber um solche Kurse anzubieten?**



Ausbildung zum Trailscout / Mountainbikeguide bei der DIMB

**Seit wann bietest du Fahrtechnikkurse an?**

Seit 2008

**Wie Viele Kurse bietest du im Jahr an?**

ca. 20 Kurse, außerdem Touren und Alpencross

**Welche Art von Kursen bietest du an und wie sind hier die Preise?**

Fahrtechnik-Basiskurse und Fahrtechnik für Fortgeschrittene  
Die Tageskurse kosten 67 Euro.

**Bietest du auch extra Kurse für Frauen oder Kinder an?**

Die Bergziegen richten sich ausschließlich an Frauen.

**Wie groß sollte die Gruppe für einen Kurs sein?**

3-6 Teilnehmerinnen

**Wie lange geht so ein Kurs?**

Ein Tageskurs dauert von 10 bis ca. 16:30 Uhr.

**Hast du ein ganzes Team oder machst du alles alleine (falls Team, dann bitte dieses kurz vorstellen)?**

Die meisten Kurse mache ich alleine, die Fortgeschrittenenkurse macht mein Partner Oli. Demnächst kommt noch eine weitere Frau an Board, die sich auf Freeriden spezialisiert hat.

Oli Schmitt

- Mountainbiker der ersten Stunde
- Techniker und Allrounder im Hintergrund
- Seit 2010: Fahrtechnikkurs mit Oli für Fortgeschrittene
- Mitglied Team Aufwärts!
- Mehrfacher erfolgreicher Transalp Challenge Teilnehmer
- MTB-Marathons, 12- und 24-Stunden-Rennen etc. etc.

**Wo veranstaltest du deine Kurse (Bundesland, Ort)?**

Die Tageskurse finden in der Nähe von Heidelberg statt (Baden-Württemberg). Einige Wochenendkurse machen wir in der Eifel bei Wittlich (Rheinland-Pfalz).

**Kommst du auch bei einer entsprechenden Gruppengröße vor Ort, also kann man dich auch an einen anderen Ort buchen?**

Ja klar, das ist möglich.

**Was hat dich dazu bewogen, Fahrtechnikkurse anzubieten?**

Die Idee entstand, weil Frauen anders an für sie schwierige Situationen herangehen als Männer. Männer probieren i.d.R. einfach was aus, z.B. einen schwierigen Trail, während Frauen sich das erst im Kopf vorstellen müssen, was sie da wie machen sollen. Und Männer können das meistens nicht erklären. (Ausser unser Oli, der wurde entsprechend geschult :-).) Außerdem ist bei Männern IMMER ein Leistungsgedanke am Start, Frauen wollen oft einfach nur eine schöne Ausfahrt und ein gemeinsames Erlebnis haben. (Ich weiß wovon ich spreche, privat fahre ich fast ausschließlich mit Männern .)

**Hier kannst du den Lesern noch mitteilen, was du möchtest**



Ich freue mich, Euch bei den Bergziegen begrüßen zu dürfen! Außer Fahrtechnikkursen bieten wir auch tolle Touren und Alpencross an - natürlich nur für Mädels.



*Mit Klick aufs Logo kommt ihr zur Fahrtechnikschnule*

