



  
**Home of Trails**  
TRAILCENTER RABENBERG



# KETTENJAGD BIKESCHULE

TRAILCAMP

# BIKE meets YOGA

# „Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

Lasst Euch verzaubern vom wunderschönen Erzgebirge und von der Energie des Sportes in Gemeinschaft. Fahrspaß und Genuss stehen dabei im Vordergrund, aber auch entspanntes Yoga und Meditation in atemberaubender Natur sowie das Kochen unter freiem Himmel.

---

## Hallo und Glück auf im Erzgebirge!

Zunächst vielen Dank für deine Anmeldung zum Camp! Nachfolgend erhältst du weitere Informationen zum Campablauf. Sollten darüber hinaus noch Fragen offen bleiben, wende dich bitte an uns unter [info@trailcenter-rabenberg.de](mailto:info@trailcenter-rabenberg.de)

Danke!

---

Hi, wir sind Tini, selbst radsportbegeisterte Yogalehrerin, die mit Euch in die Welt des Yogas und der Atmung, aber auch der Meditation eintauchen möchte und Steini, Fahrtechniktrainer, Heilpraktiker und Gute Laune Mensch.

Lasst uns morgens gemeinsam energetisch in den Tag fließen, bevor wir uns mutig, aber fokussiert dem Abenteuer „Trail“ widmen. Am Abend lade wir Euch ein, Eure Muskulatur sanft aufzudehnen und zu lockern, damit wir am nächsten Tag gut aufgestellt auf dem Bike performen können.

Warum gehören Bike und Yoga zusammen? Achtsamkeit im Hier & Jetzt, aber auch Entspannung & Anspannung sind Schwerpunkt sowohl im Yoga als auch beim Befahren eines Trails.

Lasst uns also zusammenbringen, was zusammengehört - Bike meets Yoga.

**Namasté, vofreudig Eure Tini & Steini**





## VORLÄUFIGER **ABLAUFPLAN**

### **FREITAG:**

- » Ab 14:00 Anreise
- » 16:00 Bezug Zimmer + Freies Fahren & Kennenlernen des Geländes + eventuelle Bikeausleihe
- » 17:00 – 18:00 gemeinsamer Bike-Ausflug zum Preishausteich
- » 18:00 – 19:30 Yoga am Preishausteich
- » ab 20:00 Kennenlern-Barbecue (vegetarisch)  
Vorstellung Trainer und Ausschau auf die kommende Tage

### **SAMSTAG:**

- » 08:00 Frühstück
- » 09:30 bis 10:30 Yoga am Kneippbecken
- » 11:00 – 13:00 Fahrtraining Part I
- » 13:00 Mittagessen im Trailcafe
- » 14:00 – 15:00 Barfußworkshop mit Kneippbecken
- » ab 15:00 Fahrtraining Part II
- » ab 19:00 Buffet
- » Lagerfeuer

### **SONNTAG:**

- » 08:00 Frühstück
- » bis 09:00 Auszug aus Zimmer
- » 09:30 bis 11:00 Yoga am Kneippbecken
- » 11:00 – 14:00 Geführte Trailtour
- » Ab 14:00 Mittagessen im Trailcafé + Abschluss



# GOOD TO KNOW

## CHECK – IN

Egal ob du Übernachtung im Zimmer oder auf dem Campingplatz gebucht hast, bitte melde dich an der Rezeption des Sportpark Rabenberg an. Eine exakte Wegbeschreibung zum Rabenberg findest du weiter unten.

An der Rezeption bekommst du alle weiteren Informationen. Treffpunkt ist am ersten Nachmittag das TrailCafe auf unsem Gelände.

## WAS IST ZUM CAMP MITZUBRINGEN?

Zunächst natürlich deine persönlichen Sachen. Um dir größtmöglichen Lernerfolg und Spaß beim Camp zu gewährleisten, bitten wir dich, auf folgende Ausrüstung zu achten:

- » funktionsfähiges Mountainbike (taugliche Bereifung, versenkbare Sattelstütze von Vorteil, funktionierende Bremsen),..... wir empfehlen ein voll gefedertes Allmountain MTB oder leichtes Enduro mit 120- 160mm Federweg. Hardtails sind natürlich auch möglich, eben sowie E- Bikes. Natürlich kannst du dir bei uns auch ein Rad ausleihen: [www.trailcenter-rabenberg.de](http://www.trailcenter-rabenberg.de)
- » witterungsangepasste Radkleidung
- » feste Bike Schuhe z.B. Radschuhe, Freeride schuhe, zur Not gehen auch feste Sportschuhe
- » Flatpedals (wenn möglich bitte keine Klickpedalen und Knieschützer (wer hat bitte mitbringen, wir haben nur eine begrenzte Anzahl an Leihhausrüstung vor Ort)
- » Helm (Pflicht!), Bike-Handschuhe und Sonnen-/ Schutzbrille
- » *Gute Laune*

## ANFAHRTSBESCHREIBUNG

Bitte gib in dein Navigationssystem als Zielstraße Neue Rabenberger Straße ein. Du wirst sonst nicht korrekt geleitet.

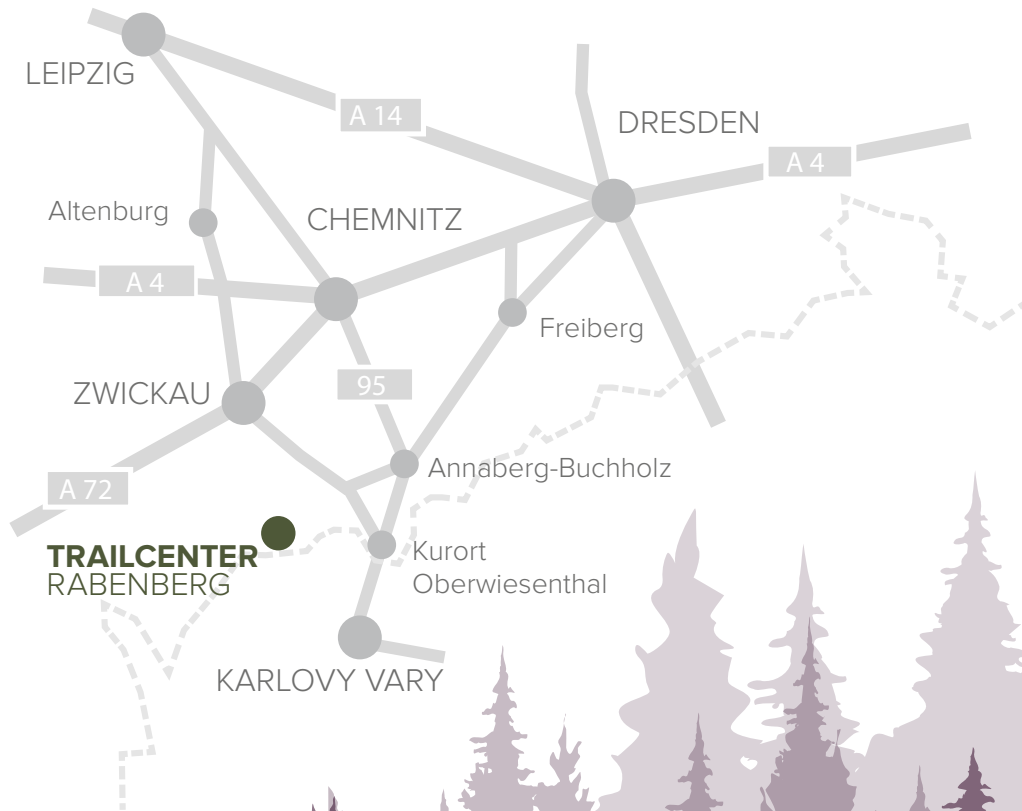
Ab Schwarzenberg B101 - in Schwarzenberg Ausschilderung Johanngeorgenstadt/Breitenbach/Potucky (S 272) folgen – über Erla, Antonsthal nach Breitenbrunn - in Breitenbrunn: Penny-Markt sowie Abzweig nach Rittersgrün/ Oberwiesenthal passieren, ca. 100 m weiter auf der S 272 - in Höhe einer Bushaltestelle - links abbiegen über eine kleine Brücke zum Rabenberg (Ausschilderung rechts und links der Straße vorhanden) – Serpentinstraße durch den Wald folgen - nach ca. 4 km habt ihr den Sportpark Rabenberg erreicht.

Ab Johanngeorgenstadt – der S 272 in Richtung Schwarzenberg – Ortslage Erlabrunn passieren – in Breitenbrunn – in Höhe eines Straßenimbisses – rechts abbiegen über eine kleine Brücke zum Rabenberg (Ausschilderung rechts und links der Straße vorhanden) – Serpentinstraße durch den Wald folgen - nach ca. 4 km Sportpark Rabenberg erreicht.



# Home of Trails

TRAILCENTER RABENBERG



**TRAILCENTER**  
RABENBERG

RABENBERG 1 | 08359 BREITENBRUNN

Telefon +49 37756 171 968

[info@trailcenter-rabenberg.de](mailto:info@trailcenter-rabenberg.de)

**[WWW.TRAILCENTER-RABENBERG.DE](http://WWW.TRAILCENTER-RABENBERG.DE)**