



Drie Landen Clinic Week

Ben jij een fervente mountainbiker die hunkert naar nieuwe uitdagingen en de drang heeft om je grenzen te verleggen? Of ben je net begonnen met je next level skills op trail- en enduropaden en klaar om jezelf onder te dompelen in de opwindende wereld van flowtrails, enduro-afdalingen, wortelpassages, alpenweiden, adembenemende vergezichten, "slowskill" passages, natuurlijke rock gardens, en nog veel meer? Als dat zo is, dan wacht de Drie Landen Trailweek rond Nauders op jou!

Data 2025:

22 t/m 28 juni

7 t/m 13 september

Prijs:

€ 1545,00 pp

Ervaring: Jouw fundamentele MTB-vaardigheden zijn goed op orde. Voor de beste leerervaring beheers je de MTB Flow en Obstakel Technieken

Conditie: Goede basisconditie is vereist.

Mountainbike: Veerweg: 110 t/m 170mm – hardtail of full-suspension, dropper-post (verplicht).



Wat is **inbegrepen** in onze Drie Landen Trailweek:

- 6 overnachtingen op basis van 2 of 3 pers per kamer*
- 6 maal uitgebreid ontbijt
- Alle dagen technische training en trails rijden olv Martijn Kuiken
- Liftpas voor 6 dagen toegang tot alle trails (twv €160,-)
- Gratis Parkeren/ Wifi/ Fietsenstalling/ Reparatie en afspraak mogelijkheid
- Wasservice en Gratis toegang tot de Wellness

**Privé kamer: tegen extra kosten en naar beschikbaarheid (+ 300 euro)*

Deze clinic-reis wordt geleid door niemand minder dan MTB Skillscoach **Martijn Kuiken**. Elke dag begint met intensieve techniektraining, waarbij je de fijne kneepjes van de trail en enduro techniek leert. Vervolgens brengen we deze kennis in de praktijk op uitdagende trails in de omgeving. Bovendien krijgt elke deelnemer een liftpas, zodat je moeiteloos toegang hebt tot de prachtige trails in Oostenrijk, Italië en Zwitserland.

Misschien vraag je je af: "Is deze unieke ervaring geschikt voor mij?" Als je al een stevige beheersing van je mountainbikevaardigheden hebt en verlangt naar meer perfectie en controle, dan is het antwoord volmondig "**ja!**" Ben je gedreven genoeg om jezelf uit te dagen, je grenzen op te zoeken en deze onder deskundige begeleiding te verleggen? Wij staan klaar om je te ondersteunen in dit avontuur!

Onder Martijns vakkundige leiding verken je altijd eerst je eigen grenzen, in een veilige omgeving waar je op je eigen tempo kunt leren en experimenteren voordat we de lat hoger gaan leggen.

Naast het versterken van je technische vaardigheden besteden we tijdens de Drie Landen Trailweek ook uitgebreid aandacht aan slowkills. Deze vaardigheden zijn van onschatbare waarde wanneer je moeilijk begaanbare paden betreedt, waar controle en precisie belangrijker zijn dan snelheid. Je zult leren hoe je je evenwicht kunt bewaren in technisch terrein en obstakels kunt overwinnen.



Door gevarieerde trailritten en oefeningen zul je worden aangemoedigd om je grenzen te verleggen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Kortom, de Drie Landen Trailweek biedt jou als mountainbiker een unieke kans om je trail- en endurovaardigheden naar het volgende niveau te tillen, dit alles in een veilige omgeving die is afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Maak je klaar voor een onvergetelijke mix van leren, uitdaging en plezier die je nog lang zal bijblijven!

Programmaoverzicht: Wat kun je verwachten

Elke dag begint omstreeks 08:00 met het ontbijt. De liften gaan open om 09:00, en het streven is om rond dit tijdstip bij de lift of op de locatie van het dagprogramma te zijn. De lunch wordt dagelijks onderweg genoten. Op elk bergstation vind je gezellige restaurants met lokale en klassieke specialiteiten. Rond 15:00/15:30 ronden we het programma af, waarna er tijd is om trails opnieuw te rijden en instructies te krijgen op verzoek. Tegen 16:00 keren we terug naar de accommodatie voor een evaluatie van de dag.

In Italië en Oostenrijk worden, net als bij skiën, de moeilijkheidsgraden van trails aangeduid met kleuren:

- Zwart: Zeer technisch en steil
- Rood: Zeer uitdagend
- Blauw: Moeilijk
- Groen: Makkelijk/ Flowtrail

Zondag: We arriveren op eigen gelegenheid in Nauders in de loop van de middag. Kennismaking en het diner vinden plaats bij een locatie in het dorp die nog wordt bepaald. Vervolgens checken we in bij het hotel of onze accommodatie.

Maandag: De week begint op een rustig tempo. De ochtend staat in het teken van de basisvaardigheden en hoe deze toe te passen op flowtrails voor maximaal plezier en controle. Vandaag rijden we voornamelijk de groene trails om te acclimatiseren aan het rijden in de Alpen.

Dinsdag: We herhalen de technieken van de vorige dag om warm te worden. Op het programma staan bochten, kijktechnieken en introductie in lijnkeuze, essentieel bij het rijden van technische Alpentrails. We verkennen vandaag groene en blauwe trails.



Woensdag: Vandaag combineren we de technieken van de voorgaande dagen en rijden we groene, blauwe en rode trails. De focus van de dag ligt op off-camber en wortelpassages.

We gaan ook naar Italië om een van de langste en meest geweldige flowtrails in de omgeving te verkennen. Daarnaast staan de "endo turn", bunny hops en kleine sprongen op het programma, leuk en onmisbaar op de trails.

Donderdag: Op het programma staat de beroemde "bunkertrail", gemarkeerd als rood maar volgens ons meer een zwarte trail in Italië. Vandaag rijden we meer afstand met uitdagende enduro traverses, rots- en wortelpassages en adembenemende uitzichten onderweg als beloning!

Vrijdag: Vandaag draait alles om vragen: wat wil je nog leren en welke trail zou je opnieuw willen rijden? De vermoeidheid kan een rol spelen, dus de intensiteit kan variëren, afhankelijk van de groepsdynamiek. Voor degenen die dat willen, is er de mogelijkheid om een zwarte trail te rijden die een goede beheersing van vaardigheden vereist. Er zijn verschillende uitdagende trails in Nauders.



Zaterdag: Helaas, het avontuur zit erop! Met een schat aan ervaringen, uitgebreide vaardigheden en misschien zelfs nieuwe vriendschappen keren we huiswaarts. Rond 09:00 willen we uitchecken en vertrekken, wetende dat velen een lange reis voor de boeg hebben.

Mis deze kans niet om jezelf te overtreffen in de prachtige omgeving van Tirol. Schrijf je vandaag nog in en maak je klaar voor een avontuur dat je mountainbikevaardigheden en passie naar nieuwe hoogten zal brengen.

<https://mtbtravel.nl/reis-aanbod/nauders/>

