



Serfaus-Fiss-Ladis – WE ARE FAMILY!

**Trails shredden und Skills verbessern:
Tipps für Mädels von Freeriderin Angie Hohenwarter**



Serfaus-Fiss-Ladis, Österreich – Oft haben vor allem Mädels großen Respekt vor Bikeparks, Singletrails und den möglichen Gefahren. Sitzt man nämlich verkrampt und angespannt auf dem Bike, kann man die Trails und die Umgebung nicht in vollen Zügen auskosten. Die 35-jährige Freeriderin Angie Hohenwarter gibt fünf Tipps für Mädels, um die Fahrtechnik-Skills zu verbessern und so die beliebte Bikeregion Serfaus-Fiss-Ladis richtig genießen zu können.

Bike-Profi Angie Hohenwarter kommt aus der Region Hermagor im österreichischen Kärnten. Sie verbrachte schon in jungen Jahren sehr viel Zeit auf zwei Rädern und konnte sich in den Disziplinen 4X, Cross Country und Downhill tolle Erfolge sichern. Ihr bestes Weltcupergebnis war der 4. Platz im 4X in Schladming 2008. Die Freeriderin ist oft in der familienfreundlichen Bikeregion Serfaus-Fiss-Ladis unterwegs. Unter anderem leitet sie dort die Trail Session und surft mit den Ladies die Anlieger und Wallrides. Wenn jemand weiß, wie Frau sich auf dem Mountainbike steigert und ihr Riding kontinuierlich verbessert, dann Angie. Sie verrät uns, warum Serfaus-Fiss-Ladis sich so gut für Mädels eignet und gibt Tipps für den nächsten Besuch!



Serfaus-Fiss-Ladis – WE ARE FAMILY!

Du bist öfters in Serfaus-Fiss-Ladis und shreddest die Trails hier. Was unterscheidet diese Region von anderen?

Ich finde es toll, Bikepark und Natur-Trails vereint zu haben – da wird einem definitiv nicht langweilig. Und da mein Bikesponsor Propain Bikes Partner des Bikeparks Serfaus-Fiss-Ladis ist, bin ich jetzt noch häufiger dort als zuvor.

Wie sieht eine perfekte Bikeregion für Frauen aus?

Serfaus-Fiss-Ladis ist schon ziemlich optimal für Bikerinnen. Einsteigerinnen können sich langsam herantasten und auch für fortgeschrittene Bikerinnen bietet der Park ausreichend Möglichkeiten zum Trails surfen und Doubles oder Table Jumps zu springen. Die Region hat generell so viel zu bieten: den [Bikepark](#), den Pumptrack, den Landing Bag, die [Singletrails](#), die Berge und Landschaft, die Kulinarik und dazu sind die Leute alle so herzlich. Man hat alles an einem Spot.



Ist der Pumptrack eine gute Ergänzung für Mädels, die sich auf dem Bike und auf den Trails verbessern möchten?

Biken ist wahnsinnig vielfältig und das Pumptrackfahren verbessert mit Sicherheit die Skills eines jeden Bikers. Zum Beispiel Wellen wegzudrücken, um mehr Speed zu bekommen oder sich auf dem Bike sicherer zu fühlen, Kurven fahren, zu pushen – was man auf dem Pumptrack lernt, lässt sich alles auf den Trails im Gebiet oder im Park anwenden.



Serfaus-Fiss-Ladis – WE ARE FAMILY!

Gerade Frauen sind oft sehr angespannt und nervös vor Bikepark-Trips. Was empfehlst du speziell am Anfang?

Lasst euch nicht stressen, gerade von schnelleren Rüdern. Habt Spaß und erkundigt euch über das Gebiet und die Trails. Das hilft den meisten Mädels schon. Falls man sich trotzdem noch unsicher fühlt, bucht euch einen Guide, lernt die Basics und lasst euch von den Locals die Trails zeigen.

Du kennst sicher das Gefühl, Angst zu haben und nervös zu sein wegen einer schwierigen Sektion auf dem Track? Wie gehst du damit um und was rätst du anderen Bikerinnen?

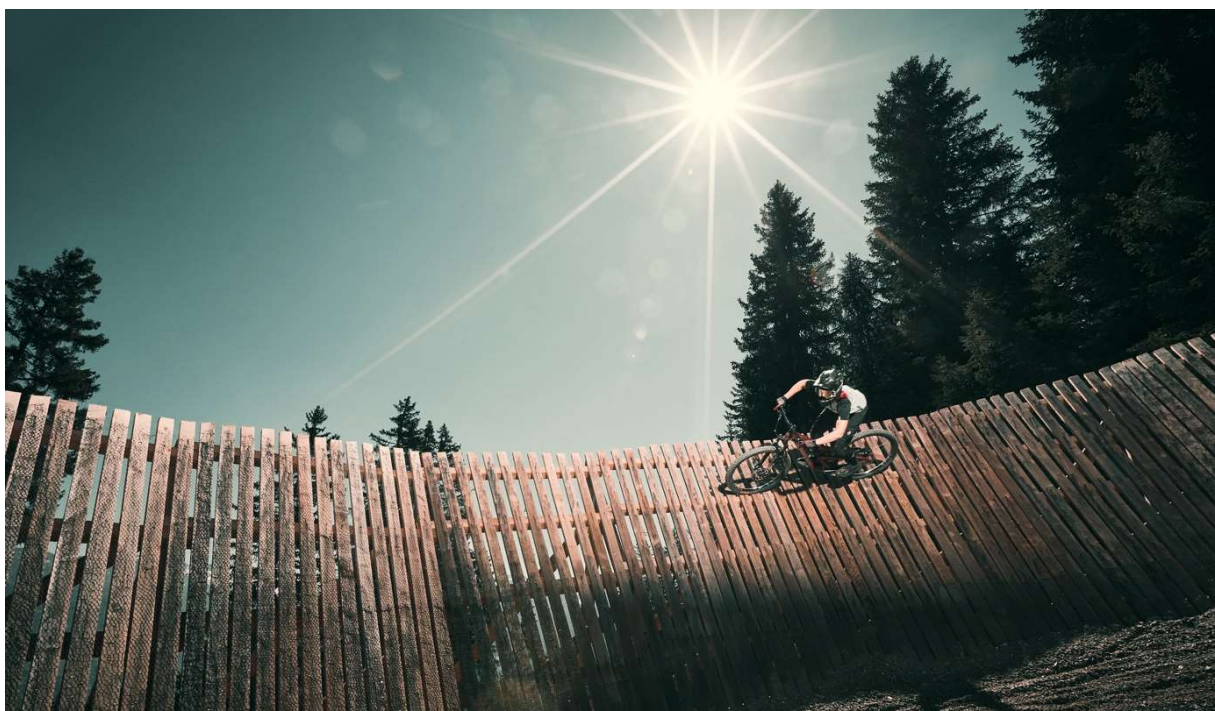
Mein Geheimrezept ist das Singen bei schwierigen Passagen. Dann denkt man nicht zu viel über Wurzeln und Gefahren nach und konzentriert sich auf das Essenzielle. Am wichtigsten für mich ist dennoch die richtige Grundposition auf dem Bike. Man sollte die Basics kennen und dann darauf aufbauen – so habt ihr noch mehr Spaß auf den Trails.

Was empfehlst du den Mädels, die sich langsam an Sprünge herantasten möchten?

Hier in Serfaus-Fiss-Ladis gibt es ganz verschiedene Arten von Sprüngen – Table Jumps, Doubles, Drops, Road-Gaps. Table Jumps sind ideal zum Anfangen. Denn sie verzeihen einem, wenn man zu kurz springt. Bevor ihr einen Table mit viel Speed nehmt, rollt ihn zuerst mal ab, damit ihr ein Gefühl für den Sprung bekommt. Sehr wichtig für Jumps finde ich ein optimales Bike Set-Up. Ist der Rebound des Dämpfers oder der Gabel zum Beispiel deutlich zu schnell eingestellt, kann man versehentlich einen Frontflip machen – na, nicht im Ernst. Aber der Rebound sollte auf jeden Fall stimmen.

Für Drops empfehle ich die tolle Dropbatterie, also Sprünge mit verschiedenen Höhen, unten im Zielgelände des Bikeparks. Oder auch den Airbag-Jump – da hat man eine weiche Landung und Fahrfehler haben keine schlimmen Konsequenzen.

Generell gilt: Tastet euch langsam an Sprünge heran und seid geduldig, dann klappt das auch.





Serfaus-Fiss-Ladis – WE ARE FAMILY!

Bei vielen Bikerinnen stehen Wallrides auf der Bucket List. Was ist dafür wichtig?

Fürs Foto bitte ganz oben sein. ;) Spaß beiseite! Sucht euch einen Wallride aus, der eine schöne Einfahrt hat – am besten flache. Dann fahrt den Wallride wie eine Kurve und versucht von Fahrt zu Fahrt ein bisschen höher zu kommen. Aber natürlich nur so hoch, wie ihr euch wohlfühlt. Keine Sorge, die Wallrides schauen meistens schlimmer aus als sie eigentlich sind.

Vom Hütten-Drop in Serfaus-Fiss-Ladis spricht fast jeder, der schon dort war oder noch hinmöchte. Das so genannte Markenzeichen steht mit Sicherheit für fortgeschrittene Bike-Ladies ganz oben auf der Liste. Was sollten die Girls dafür beachten?

Oh ja, wer hat den Hütten-Drop noch nicht gesehen? Wenn man sich bei Drops und Kurven wohlfühlt, kann man den Sprung mitnehmen. Legt aber zuerst euer Bike zur Seite und schaut euch den Sprung zu Fuß an. Falls ihr euch für den Drop entscheidet, solltet ihr wirklich 100 Prozent sicher sein, dass ihr den Haus-Drop machen möchtet. Das Gefühl nach der Landung werdet ihr lieben.

Ihr habt Blut geleckert und wollt eure Bikepark- und allgemeinen Riding Skills verbessern? Ab nach Serfaus-Fiss-Ladis! Hier könnt ihr euch Schritt für Schritt an jede Herausforderung und jedes Hindernis im Bikepark oder auf den Singletrails herantasten. Hättet ihr dabei gerne professionelle Tipps und Coaching, dann meldet euch jetzt für einen der verbliebenen [Woman's Workshops](#) mit der Schweizer Downhill-Mountainbike-Nationaltrainerin Alice Kühne an. Die Workshops sind ein tolles Angebot für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene, um die Fahrtechnik-Skills auszubauen und dabei eine Menge Spaß zu haben.

Weitere Informationen zum Biken in Serfaus-Fiss-Ladis und zur Region Serfaus-Fiss-Ladis gibt es auf: www.bike-sfl.at und www.serfaus-fiss-ladis.at.

Finde uns auf:   

#serfausfissladis #wearefamily #weilwirgeniessen
#bestbikebanger #bikesfl #bikeparksfl #bikeschulesfl #gooddaysfl

**Abdruck honorarfrei
Belegexemplare erbeten**

Text- und Bilddownload: <https://www.bike-sfl.at/de/service/presse>



Serfaus-Fiss-Ladis – WE ARE FAMILY!

Für Rückfragen:

Tourismusverband Serfaus-Fiss-Ladis
Alexandra Hangl
Gänsackerweg 2
6534 Serfaus
Telefon: +43 (0)5476 6239 72
E-Mail: a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at

Über die Region Serfaus-Fiss-Ladis

Serfaus-Fiss-Ladis ist eine wahre Vorzeigeregion für Familienurlaub. Egal, ob Sommer oder Winter, hier wird immer etwas geboten! Im Sommer bilden die Seilbahnen zusammen mit einem Bus-Shuttle einen Verbund, der die Bergwelt rund um die drei Orte Serfaus, Fiss und Ladis erschließt. Neben zahlreichen weiteren Attraktionen bietet das sonnenreiche Hochplateau Serfaus-Fiss-Ladis Bike-Genuss für die ganze Familie. Vom gemütlichen Radausflug für Groß und Klein, über Mountainbike-Touren inmitten einer atemberaubenden Bergkulisse, bis hin zu actionreichen Abfahrten auf Singletrails oder auf den Strecken im Bikepark Serfaus-Fiss-Ladis. Die Singletrails sind über die Seilbahnen zu erreichen, während die Waldbahn Bike und Rider bequem zum Start der Bikepark-Trails bringt, wo die Abfahrten in sämtlichen Schwierigkeitsgraden von blau (easy) über rot (medium) zu schwarz (expert) ihren Ausgangspunkt finden. Im Bereich der Talstation ist zudem ein Kids Park, eine Slopestyle Area mit Landing Bag, ein Pumptrack, eine Dirtline und eine Training Area, wo sich Einsteiger mit dem neuen Sportgerät vertraut machen können. Experten sind im Bikeshop vor Ort, um in Sachen Bikes und Schutzausrüstung zu beraten. Dort befinden sich auch die eigene Bikeschule Serfaus-Fiss-Ladis und der Verleih. Neben dem Shop befinden sich zudem eine Chill Area und ein Imbiss.