

# Specialized Twins Women's Bike Camp Skills 3.- 5. Juli 2026



Beim dreitägigen Twins Womens Skills Camp 2026, feilen die Teilnehmerinnen an ihrer Fahrtechnik zu verschiedenen Themen wie Kurventechnik, Spitzkehren, Drops und Sprünge und Workshops zum Thema Bike Unterhalt. Die perfekte Gelegenheit, um deine Bikeskills auf das nächste Level zu heben.

Von der Anfängerin bis zur Fortgeschrittenen ist dieses Camp offen für alle Bikerinnen. Als Fahrtechniktrainerinnen stehen Anita und Caro Gehrig und ihr Team aus weiteren erfahrenen Coaches mit hilfreichen Tipps zur Seite. Die Abende lassen wir gemeinsam bei leckeren Essen, gemütlicher Musik und guter Laune ausklingen. Ein Event, der schon zu vielen Freundschaften auf und abseits des Trails geführt hat.

## Programm Skills Camp (Provisorisch)

### Freitag 3. Juli 2026

- 14:00 Uhr Anmeldung und Ausgabe Testbikes, Talstation Flims
- 14:30 Uhr Begrüssung
- 14:45 Uhr Warm up Ride auf dem neuen Foppa Trail (ohne Bahn)  
Anschliessend Skills Session, Pumptrack Flims
- 19:00 Uhr Dinner, Flem Mountain Lodge Flims

### Samstag 4. Juli 2026

- 8:30 Uhr Ausgabe Testbikes, Talstation Flims
- 9:00 Uhr Trailriding mit Coaching (mit Bahn)
- 12:00 Uhr Mittagessen, Ella Talstation Flims
- 13:30 Uhr Trailriding mit Coaching
- 17:00 Uhr Workshops Kärcher Bike Care / Erste Hilfe auf dem Trail/ Komoot Tourenplanung
- 19:00 Uhr BBQ Dinner und Raffle, Flem Mountain Lodge Flims

### Sonntag 5. Juli 2026

- Ab 8:30 Uhr Ausgabe Testbikes, Besammlung, Talstation Flims
- 9:00 Uhr Input speech; «Wie durchbreche ich Mentale Barrieren?»
- 9:30 Uhr Trailriding mit Coaching (mit Bahn)
- 13:00 Uhr Mittagessen, Ella Talstation Flims
- 14:00 Uhr Trailriding mit Coaching (mit Bahn)
- 16:00 Uhr Verabschiedung Individuell

**Packagepreis mit Liftticket CHF 409.-**

**Packagepreis ohne Liftticket CHF 329.-**

Ohne Hotelübernachtung oder ohne Liftticket ist das Package via Email an [hello@flemlodge.ch](mailto:hello@flemlodge.ch) buchbar.

Im Preis inbegriffen sind Bike Skills Coaching mit erfahrenen Guides, 2x Mittagessen, 2x Dinner, Specialized Biketests, Fotos von einem Profi, Skills Workshop, Tipps und Tricks rund ums Thema Bike. Du benötigst ein eigenes Bike, die Specialized Testbikes stehen für einzelne Abfahrten bereit.