

# Unsere Mountainbike-Touren

## Anforderungen an die Fahrtechnik und Kondition



### Allgemeines

Bei allen Mountainbike-Touren sind ein passender Helm und Handschuhe verpflichtend! Für die allgemeine Sportlichkeit ist Bike-taugliche Bekleidung von Vorteil. Das Fahrrad sollte ein funktionstüchtiges MTB oder E-MTB sein und in einem technisch einwandfreien Zustand sein. Bitte frühzeitig auf Funktionstüchtigkeit überprüfen und gegebenenfalls reparieren lassen. Achtet insbesondere auf ausreichende Bremsbeläge!

Bitte beachtet, dass ihr bei allen von uns angebotenen MTB-Touren den unten beschriebenen Anforderungen sowohl an die an Fahrtechnik und – unabhängig davon – an die Kondition gewachsen sein müsst.

### Fahrtechnik S0 (leicht)

Diese beschreibt einen Weg, welcher keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigter Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig. Die Grundgeschwindigkeit wird langsam gehalten und entsprechend den Teilnehmern angepasst. Konditionell ist diese Tour von allen Einsteigern problemlos zu bewältigen. Das Gefahrenpotential ist gering.

### Fahrtechnik S1 (mittel)

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40% bzw. 22°.

Ab S1 werden erhöhte fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich in der Grundposition gefahren werden. Das Gefahrenpotential ist eher gering.

### Fahrtechnik S2 (schwer)

Im Schwierigkeitsgrad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.

Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genaues Dosieren der Bremsen und ständige Körperspannung. Überwiegend ist diese Tour für den geübten Mountainbiker fahrbar. Das Gefahrenpotential ist moderat.

# Unsere Mountainbike-Touren

## Anforderungen an die Fahrtechnik und Kondition



### Kondition

#### Einsteiger – „Bisserl Anschwitzen“

max. 30km / 400hm

max. 3-4 Std.

Das Konditionsniveau „Einsteiger“ ist von jedem, wirklich jedem MTB-Einsteiger mit minimaler Grundfitness aus dem Alltag zu schaffen. Kommt einfach vorbei und fahrt mit uns mit!

#### Leicht – „Bergige Sach“

max. 50km / 1000hm

max. 5-6 Std.

Eine konditionell leichte Tour beinhaltet eine oder zwei längere Anstiege, für die eine normale Grundfitness ausreichend ist.

#### Schwer – „Stramme Wadl’n“

max. 80km / 1500 hm

max. 8-9 Std

Es geht längere Abschnitte kontinuierlich bergauf, daher sollte man bergauffahren gewohnt sein. Eine gute Grundfitness und ausreichende Grundlagenausdauer sind aufgrund der Länge der Tour unabdingbar.

#### Unsere Bitte an Euch:

Ihr seid unsicher, ob die eine oder andere Tour für Euch das richtige ist? Dann setzt Euch bitte vor der Anmeldung mit dem jeweiligen Tourleiter in Verbindung. Denn wir alle wollen Spaß an der Tour haben. Der Tourleiter, die anderen Teilnehmer und vor allem Ihr selbst.