

MTB – Programm 2012

Termin	Kurzbeschreibung	Bewertung
09. Feb	Vortrag und Diskussion: Mit dem MTB auf dem spanischen Jakobsweg – Pilgern etwas anders! Günther Sellner, Ossi Niederhuber und Bernd Täschlein stellen ihr MTB-Abenteuer von 2011 in einer Präsentation mit vielen Bildern vor. (im Vereinsheim um 19:30 Uhr)	Geheimtipp!
03. März	„Erste Hilfe“ am Bike Hilfe zur Selbsthilfe – der etwas andere „Schrauberkurs“ rund ums MTB! (im Vereinsheim um 16:00 Uhr)	S 0 K 0 G 0
05. Mai	Biken for Kids – Fahrtechnik Kids zwischen 8 - 12 Jahren üben die Grundlagen des MTB-Fahrens. (etwa 2 Stunden) Begrenzung auf 6 Teilnehmer (ca. 2 Stunden) Leitung: Holger Kretzschmar und Wolf-Dieter Bernert	S 0 K 0 G 1
05. Mai	Fahrtechnik – für Fortgeschrittene Vertiefung und Verfeinerung der Grundlagen des Mountainbikens! Begrenzung auf 8 Teilnehmer (ca. 2 – 3 Stunden) Leitung: Holger Kretzschmar und Wolf-Dieter Bernert	S 2 K 1 G 2
09.- 10. Jun	MTB-Wochenende in der Heimat: Von Krater zu Krater Vom Rieskrater zum Steinheimer Becken Zwei Touren mit je ca. 90 km und 1.150 hm. Begrenzung auf 12 Teilnehmer - Anmeldung bis 31.03.2012 Leitung: Margit Inwald und Joachim Schweda	S 2 K 3 G 2
24. Juni	MTB-Tagestour zum „Gelben Berg“ Tour ins Fränkische mit ca. 95 km und 900 hm. Leitung: Leitung: Margit Inwald und Joachim Schweda	S 1 K 3 G 1
26. Aug	MTB-Tagestour „Rund um den Daniel“ 160 km und 2.300 hm – Nur mit persönlicher telefonischer Anmeldung möglich! Leitung: Joachim Schweda – Tel. 09081/22267	S 2 K 4 G 1
08. Sept	Wir feiern ein FESCHT! – nicht nur für Biker!!! Wir zünden den Grill bei jedem Wetter an! – Bitte Grillgut selbst mitbringen! Getränke gibt's bei uns! (je nach Wetter, am oder im Vereinsheim ab 19:00 Uhr)	S 0 K 2 - 3 G 1
28. – 30. Sept	Verlängerte MTB-Wochenendtour - Altmühlpanoramatrails Treuchtlingen - Kehlheim 160 km und 4.000 hm in 3 Tagen Anmeldung mit Vorauszahlung – Begrenzung auf 6 Teilnehmer - Anmeldung bis 28.07.2011 Leitung: Margit Inwald und Joachim Schweda	S 2 K 3 G 3
14. Okt	MTB-Saisonabschlussfahrt zum „Braunen Berg“ Tour Richtung Wasseralfingen mit ca. 85 km und 1.100 hm. Leitung: Margit Inwald und Joachim Schweda	S 2 K 3 G 2

Abfahrt 18:30 Uhr	<p style="text-align: center;">"Mittwochsradeln"</p> <p>Wir fahren mindestens 25 km und 400 Hm, es können aber auch schon mal 50 km und 850 Hm werden. Ein fahrtechnisches "Schmankerl" ist bei unseren Touren ebenfalls wie Helm und Handschuhe Pflicht!</p> <p style="text-align: center;">Leitung: Margit Inwald und Joachim Schweda</p>	S 2 - 3 K 2 - 3 G 2 - 3
Termine:	<p style="text-align: center;">09.05.; 23.05.; 06.06.; 20.06.; 04.07.; 18.07.; 01.08.; 15.08.; 29.08.; 12.09.; 26.09;</p> <p style="text-align: center;">Ab September nur mit LICHT !!!</p>	
NEU: Abfahrt 18:33 Uhr	<p style="text-align: center;">„Einsteiger- und Genussradeln“</p> <p style="text-align: center;">Wir gehen das Ganze wesentlich langsamer an! Im Vordergrund steht hier der Spaß an der Bewegung mit dem MTB in der Natur. JEDER (siehe auch Hinweis!) kann mit!</p> <p style="text-align: center;">Leitung: Holger Kretzschmar und Wolf-Dieter Bernert</p>	S 1 - 2 K 1 - 2 G 1 - 2
Termine:	<p style="text-align: center;">09.05.; 23.05.; 06.06.; 20.06.; 04.07.; 18.07.; 01.08.; 15.08.; 29.08.; 12.09.; 26.09;</p> <p style="text-align: center;">Ab September nur mit LICHT !!!</p>	
Hinweis:	<p>Für Interessierte ohne Vereinsmitgliedschaft besteht die Möglichkeit, beim „Einsteiger- und Genussradeln“ <u>oder</u> beim „Mittwochsradeln“ einmalig zu schnuppern. Darüber hinausgehende Teilnahmen sind nicht möglich!</p>	
Pflicht:	<p style="text-align: center;">Helm und Handschuhe Radcheck „Sicheres“ und überprüftes MTB</p>	
pünktlich!	<p style="text-align: center;">Abfahrt am Vereinsheim des DAV an der „Berger Wiese“!</p>	

Info und Anmeldung:

Wolf-Dieter Bernert, Tel. 09081/2721803

Schwierigkeitsgrade der Mountainbiketouren

Die Einstufung erfolgt hinsichtlich der fahrtechnischen Schwierigkeiten (S), der konditionellen Ansprüche (K) und der Gefährlichkeit einzelner Stellen bzw. ganzer Streckenabschnitte (G). Grundlage dafür sind ideale Rahmenbedingungen, wie Sonnenschein und trockener Untergrund. Durch schlechte Witterungsverhältnisse kann sich die Schwierigkeit nach oben verschieben.

Alle Skalen beginnen bei 0 und enden bei 5, d. h. bei 0 bewältigt jeder gesunde Mensch, der Radfahren gelernt hat, die Tour ohne Probleme. Der Eckwert 5 ist nur für Spezialisten geeignet.

Fahrtechnische Schwierigkeiten:

- S0 Fester, griffiger Untergrund; kein besonderes fahrtechnisches Können notwendig
- S1 Loser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine; fahrtechnische Grundkenntnisse nötig
- S2 Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine; fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
- S3 Verblockt, viele große Wurzeln/Steine, rutschiger Untergrund, loses Geröll; sehr gute Bikebeherrschung nötig
- S4 Sehr verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll; perfekte Bikebeherrschung mit Trialtechnik nötig, wie das Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren
- S5 Sehr verblockt mit Gegenanstiegen, rutschiger Untergrund, loses Geröll; exzellente Beherrschung spezieller Trialtechnik nötig, das Versetzen des Vorder- und Hinterrades ist nur eingeschränkt möglich

Konditioneller Anspruch

- K0 bis 400 Höhenmeter; bis 20 km; keine besondere Kondition erforderlich
- K1 bis 1000 Höhenmeter; bis 35 km; passable Grundkondition notwendig
- K2 bis 1500 Höhenmeter; bis 50 km; gute Grundkondition notwendig
- K3 bis 2000 Höhenmeter; bis 60 km; sehr gute Grundkondition notwendig
- K4 bis 3000 Höhenmeter; bis 90 km; spezielle konditionelle Voraussetzung nötig
- K5 über 3000 Höhenmeter; über 90 km; nur für bestens trainierte Radsportler möglich

Gefährlichkeit einzelner Stellen bzw. Streckenabschnitte

- G0 Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit ergibt sich bei Stürzen nur ein geringes Verletzungsrisiko
- G1 Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit sind bei einem Sturz Verletzungen möglich
- G2 Fahrfehler bedeuten Stürze mit Verletzungsfolgen
- G3 Fahrfehler bedeuten Stürze mit hoher Verletzungsgefahr, auch größere Fallhöhen sind möglich
- G4 Fahrfehler bedeuten Abstürze über Abbrüche oder extrem steile Hänge
- G5 Kleinste Fahrfehler bedeuten Abstürze

Ausrüstung

Helm und Handschuhe sind Pflicht!

ein funktionstüchtiges Mountainbike - bitte vor jeder Tour prüfen! (lassen!)

Wünschenswertes: kleines Reparaturset mit Felgenheber, Flickzeug, Luftpumpe, Ersatzschlauch.

Selbstverständliches: Getränk, Proviant, Wechselwäsche und der entsprechende Witterungsschutz!