

Mountain-Bike-Gruppe ::



Neben zahlreichen Ausfahrten waren 2015 sicherlich die *6-tägige Überquerung der Schwäbischen Alb* sowie der mehrtägige *Bikeparkbesuch in Bischofsmais* die Saisonhöhepunkte. Bei unseren wöchentlichen Donnerstagsausfahrten haben wir vor allem den *Nordschwarzwald* erkundet und jeder hat zahlreiche neue Wege und Pfade kennengelernt. Stellvertretend für alle sei hier die tolle Bikerunde um *Sternenfels* genannt, mit Startpunkt in *Bretten*, die uns *Axel* präsentiert hat. Nochmals

herzlichen Dank an die jeweiligen ortskundigen Guides aus unserer Gruppe. Aufgrund der milden Witterung war es uns möglich, unsere Ausfahrten trotz früh einsetzender Dunkelheit bis Ende Oktober durchzuführen. Dank des Einsatzes von *Patrick*, der immer wieder spontan per E-Mail zu Ausfahrten einlud, hat sich eine



"Fuhrpark"

!! Alle Details und Informationen zu unseren Ausfahrten und Veranstaltungen findet Ihr im Internet auf der Trainingskarte 2016 !!

◀ RÜCKBLICK 2015/16

größere "Beleuchtungsgruppe" gebildet, die tolle Ausfahrten bis spät in den Abend durchgeführt hat.

Auch bei unserem Angebot "*Rumpf- und Rückenmuskulatur*", das wir während des Winterhalbjahres 14-tägig im Kraftraum des Sektionszentrums anbieten, hat sich eine starke Gruppe formiert, die schon fleißig die Grundlagen für eine starke Bikesaison 2016 legt.

Zum Jahresbeginn 2016 wurde unser alljährlicher *Schrauberkurs bei Mr. Bike* in *Pforzheim* durchgeführt, der sich in diesem Jahr zum 11. Mal jährte. Wegen der großen Nachfrage haben wir uns entschieden, zwei Kurse anzubieten und selbst diese beiden Kurse waren mit je 13 und 14 Teilnehmern ruck-zuck ausgebucht.

Sehr gefreut haben wir uns dabei über die große Zahl von neuen Mitgliedern, die großes Interesse am Thema Mountain-Bike haben. In guter alter Tradition gilt auch in diesem Jahr unser besonderer Dank *Rainer Altmann*, der die Teilnehmer mit unermüdlichem persönlichen Einsatz bis nach Mitternacht begeistert und zahlreiche Einblicke in Reparatur, Pflege und Optimierung von Mountain-Bikes gegeben hat. *Die Bilder sprechen für sich.*



Im Winterhalbjahr heißt es "Rumpf- und Rückenmuskulatur" stärken!



Hier geht's technisch zu! Schrauberkurs Nr. 11 bei Mr. Bike



Ein schwerer Fall!

Fotos: Mountain-Bike-Gruppe



Hauptstraße 58
75223 Niefern
Tel.: 07233 9743776
info@schaltwerk-bike-loipe.de

BIKES & NORDIC-SKI

FOR ATHLETES

...Werkstatt, Zubehör, Ersatzteile

...BOSCH eBike-Service

...MTB-Fahrtechniktraining

Mehr dazu auch unter...
www.schaltwerk-bike-loipe.de
www.facebook.com/Schaltwerk.B.L



AUSBLICK 2016

Basierend auf den zahlreichen Rückmeldungen und Vorschlägen aus unserer MTB-Gruppe haben wir auch für 2016 eine umfangreiche *Veranstaltungskarte* erstellt, die auf der Sektions-Homepage zu finden ist.

Zu Beginn der Bikesaison im April werden wir wieder einen 2-tägigen *Fahrtechnikkurs* an unserer neuen Location in Ötisheim anbieten. Hierbei werden wir je nach Teilnehmerzahl und Vorkenntnissen erstmals *einen Grund- und einen Aufbaukurs* anbieten, so dass wir für jeden entsprechende Anreize und Übungen anbieten können (Details siehe Kursausschreibung S. 56).

Aufgrund zahlreicher Nachfragen, haben wir uns in diesem Jahr dazu entschieden, erstmals einen *Fahrtechnikkurs speziell für Kids* zwischen 8 und 15 Jahren anzubieten. Hierbei möchten wir durch Spiele und Übungen den Spaß am Mountainbike vermitteln und insbesondere die Fahrsicherheit erhöhen (Details siehe Kursauschreibung S. 57).

Ergänzend planen wir den *Besuch des Strombergtrails bei Bingen*, wo wir auf wunderschön ausgebauten Trails viel Spaß haben werden und an unserer Fahrtechnik weiter feilen können.

Transalp 2016 :: Das Highlight 2016 wird sicherlich die Alpenüberquerung von Oberstdorf an den Gardasee (vom 22. bis 30. Juli 2016). In 7 Etappen hat Patrick eine anspruchsvolle, aber traumhafte Alpenüberquerung ausgearbeitet, die sowohl zahlreiche Klassiker (Schrofenpass und Gavia-Pass) als auch traumhafte Trailabfahrten in einzigartigen Naturlandschaften beinhaltet.

Mehrtagestour "Trailrunde Pfalz" 2016 :: Für die Mehrtagestourenfahrer haben wir uns entschieden, in diesem Jahr die Schwäbische Alb vom Vorjahr durch den Pfälzer Wald zu ersetzen, um insbesondere den Trailanteil auf der Ausfahrt deutlich zu erhöhen (es grüßt die 2-Meter Regel!!!). Wir werden auf "flowigen" und teils sehr anspruchsvollen Trails (65% Trailanteil) über 234 km und 6.270 hm von Neustadt a.d. Weinstraße nach Wissembourg in Frankreich fahren. Hierbei möchten wir auch Einsteiger im Bereich Mehrtagestouren ansprechen und haben daher die notwendigen 4 Tage in 2 Wochenenden à 2 Tage aufgeteilt. Gefahren wird traditionell mit Rucksack, Übernachtungen finden in Hotels und Pensionen statt, die wir mit den Teilnehmern noch festlegen. Weitere Details findet Ihr in der Tourausschreibung auf Seite 59.

Hinweisen möchten wir Euch insbesondere auf die Änderung bei den *wöchentlichen Ausfahrten, die ab diesem Jahr DIENSTAGS* (und nicht mehr Donnerstags) stattfinden. Uhrzeit, 18.30 Uhr, bleibt gleich. Da wir planen, den Treffpunkt im 14-tägigen Rhythmus zu wechseln, um auch wieder andere Ecken in der Region zu befahren, bitten wir Euch, bei Interesse Euer Kommen immer kurz per E-mail anzukündigen.

Wir freuen uns auf eine spannende, spaßige und hoffentlich niederschlagsarme Bikesaison 2016! Eure Fachübungsleiter Mountain-Bike - Patrick Weber und Ralf Kreis!



Die Dame weist die Richtung :)