

MTB – Fahrtechniktraining Trubachtal vom 18.-20.06.2010

Gebiet:

Das Trubachtal, eines der schönsten Täler der Fränkischen Schweiz bietet viele Möglichkeiten für MTB-Touren, klettern in allen Schwierigkeitsgraden, und wandern.



Wo, wann treffen wir uns:

In Untertrubach in der Schutzhütte der Bergwacht Fürth werden wir unser Lager aufschlagen und zwei schöne Tage verbringen.

Die Hütte liegt oberhalb vom Gasthof und Zeltplatz Eichner.

(<http://www.gasthof-eichler.de/>)

Anreise Freitag ab 18:00 Uhr, bzw. Samstag bis 9:00 Uhr.

Ablauf:

Freitag 18.06.2010

Anreise: ab 18:00

Abendessen 19:00 (Stadtwurst hell/dunkel, Debreziner, Brot, Senf, Meerrettich,)

Theorie: 20:30 Einführung MTB (ca. 2h.)

Samstag. 19.06.2010

Frühstück: 8:00-9:00 (Selbstversorger)

Techniktraining. 9:15 (vor der Hütte mit MTB und **voller Ausstattung**)

Mittagessen: 12:00 (Brotzeit Moser)

MTB-Tour mit Technikeinlagen: 13:00 (Trubachtal, MTB)

Tour-Ende ca. 17:00

Abendessen: 19:00 (Grillabend; Fisch , Steaks)

Sonntag 20.06.2010

Frühstück: 8:00-9:00 (Selbstversorger)

MTB-Tour mit Technikeinlagen: 9:30 (Trubachtal, MTB)

Mittagessen: 13:00 (Moser und Resteessen)

Ende: ca. 14:00

Abreise.

Voraussetzungen:

Vielen guten Willen und mittlere Kondition um 4 Stunden im Sattel und ca. 400 hm zu bewältigen.

Ausrüstung:

Geländetaugliches MTB

Besonderheiten:

- Sattelstütze mit Schnellspanner
- Klickpedale (optional)

Fahrradhelm (es besteht **Helmpflicht!**)

Fahrradbrille

Fahrradhandschuhe

Trinkflasche oder Trinkrucksack.

Regenjacke.

Fahrradrucksack

Radschuhe mit Klickies (optional)

Ersatzschlauch

Info zur Übernachtung:

Matratzenlager der Bergwachthütte, Decken vorhanden, Schlafsack empfohlen.

Kosten:

- Übernachtung = 7,50 €/Person
- Verpflegung: verrechnen wir vor Ort

Anmeldung:

bis 14.06.2010

jonny.hill@t-online.de

Viele Grüße,

Hans Hügel
Brunnenstrasse 32
90596 Schwanstetten
Tel: 091702548