

Anforderungsstufen und Ausrüstung

Mountainbike

Touren

Halbtagestour (H) **25-35 km und 300-700 Höhenmeter (Hm)**

Tagestour (T) **35-60 km und 600-1500 Höhenmeter (Hm)**

Gruppen

Mindestteilnehmendenzahl: 5 Personen

Bei grosser Teilnehmendenzahl wird in mehreren, den Teilnehmendenn angepassten, Leistungsgruppen gefahren.

Kondition (K)	
K 1 → einfach	20-35 km, 100-400 Höhenmeter → Einsteiger, Geniesser, Winterbiken
K 2 → leicht	30-45 km, 400-600 Höhenmeter → sportliche Einsteiger
K 3 → mittel	30-50 km, 600-1000 Höhenmeter → gute allgemeine Fitness
K 4 → anspruchsvoll	40-70 km, 1000-1500 Höhenmeter → gute Kondition, regelmässiges Training

Technik (T)	
T 1 → einfach (entspricht ca. S0 der Singletrail-Skala)	Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahrtipps vom Sportgruppenleiter
T 2 → leicht (entspricht ca. S1 der Singletrail-Skala)	Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig
T 3 → mittel (entspricht ca. S2 der Singletrail-Skala)	Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebbestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig

Hinweis: Touren mit Tragepassagen oder Schiebbestrecken sind für E-Mountainbikes nicht geeignet. Bitte immer die Ausschreibung beachten.

Ausrüstung

Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe. Kleider aus Gewebe, die den Schweiß nach aussen treten lassen, eignen sich am besten. Empfehlung: Velohosen mit Sitzeinsatz. Geeignete Schuhe (gute Sohle). Regenschutz. Helm und Velohandschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen. Wir fahren mit Helm!

Mountainbike

Für die Touren sind nur Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das Bike muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Pneus in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.

Notfälle

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.