



# BremsPunkt

Tourausschreibung

**Fortgeschrittenen MTB Kurs**

**Flowtrail Feldberg**

**Freitag 15. & 22.10.2021**

Tourenbezeichnung

Ort/Gegend

Datum der Tour

## **Eckpunkte:**

- **12 Kilometer**
- **220 Höhenmeter bergauf**
- **410 Höhenmeter bergab**
- **S1 Fahrtechnik**

## **Start:**

Parkplatz Hotel Sandplacken um 10 Uhr

## **Dauer:**

4 Stunden (bitte 4,5 Stunden einplanen)

## **Ende:**

am T.I.Z. Oberursel, Bus- & U-Bahn- Haltestelle "Hohemark"

## **Beschreibung:**

Fahrtechniktraining für Fortgeschrittene MTB-Fahrer.

Zum Beginn 3,3km über Forst- / Wanderwege mit 200 Höhenmetern Steigung bergauf. Am Standpunkt „Windeck“ beginnt das Training am Einstieg zum „Flowtrail Feldberg“.

Von hier aus geht die Tour 8km bergab und verliert etwa 500 Höhenmeter. Es gibt unterschiedliche Untergründe, teils führt die Tour über Forst- & Wanderwege, größtenteils aber über angelegte Trails einfacher bis mittlerer Anforderung.

Das obere Drittel des Trails ist eine lange Wurzelpassage, welcher im Bedarfsfall ausgewichen werden kann.

Im weiteren Verlauf des Flowtrails enthalten sind Sprungmöglichkeiten, welche weiträumig einsehbar und umfahrbar sind, ebenso wie Anlieger (künstliche Steilkurven) und weitere Hindernisse.

Eine ausführliche Betreuung durch den Trainer / Tourenführer wird stets gewährleistet, bei Bedarf kann auf Forstwege ausgewichen werden.

Im Verlauf des Trainings wird, abhängig von Uhrzeit und konditioneller Verfassung der Teilnehmer, auf gezielte Inhalte in Theorie & Praxis eingegangen (kleine Kicker, Anlieger, Tables, Skinny-Shores).

Tourenguide ist Clemens Opper

info@bremspunkt.bike

# 0178 6 350 111

**Happy (: Trails**



# BremsPunkt

## Tourausschreibung

**Beschreibung:** Die reine Fahrzeit beträgt, je nach Fähigkeit und Kondition, für Einsteiger und Fortgeschrittene etwa 60 - 90 Min.

Es wird immer gewartet, so dass die Gruppe zusammen bleibt. An markanten Stellen wird die Tour unterbrochen, um fahrtechnische Inhalte zu vermitteln & üben.

Das Training und damit auch die Haftung des Trainers endet am Ausgang des Flowtrails. Die Sammelstelle „TanusInformations-Zentrum“ an der Haltestelle Oberursel Hohemark wird auf eigene Gefahr angefahren.

Ausführliche Informationen zum Trail auf:

**[www.bremspunkt.bike/flowtrail](http://www.bremspunkt.bike/flowtrail)**

**[www.flowtrail-feldberg.org](http://www.flowtrail-feldberg.org)**

- Ausrüstung:**
- **ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike (ein Fully ist sinnvoll - Federgabel und Stollenreifen sind Pflicht!)**
  - **passender und sicher schließender Helm (absolut verpflichtend!)**
  - **Handschuhe, Schutzbrille und weitere Protektoren werden empfohlen**
  - **Rucksack mit persönlicher Ausrüstung:**
    - Wechselwäsche für die entsprechende Wetterlage
    - Geld
    - Snacks und Getränke
    - Ersatzschlauch (!!)
    - Werkzeug
    - persönliche Medikamente

- Fahrtechnik:**
- Einsteiger, die bereits im Gelände (Trails, Flowtrails, Bikepark) Grunderfahrung gesammelt haben
  - Einsteiger Kondition (4km moderat bis steil bergauf können mit Zwischenstops gespickt werden)
  - Singletrail Kenntnisse für das Überfahren von Wurzeln sind nicht zwingend nötig, aber für den Trainingserfolg zuträglich

- Inhalte:**
- Grundposition auf dem MTB
  - Absteigen in Gefahrensituationen
  - Bremstechnik Teil 2 Notbremsung vs. kontrollierte Bremsung
  - Anlieger richtig fahren
  - (optional Einstieg Sprungtechnik)

Tourenuide ist Clemens Opper

info@bremspunkt.bike

# 0178 6 350 111