

# MOUNTAINBIKE

## JAHRESPROGRAMM 2023

So, 23.04.

### **E-MTB-FAHRTECHNIKTRAINING FÜR PEDELEC-EINSTEIGER**

Wir lernen zunächst das Rad richtig einzustellen. In einfachen Übungen erlangen wir Handlungssicherheit, indem wir die Grundposition erfahren, richtig lenken und auf den Punkt bremsen können. Hinweise zur kraft- und stromsparenden Fahrweise sowie die Erklärung einfacher Reparaturen runden das Programm ab. Neben spielerischen Übungen am Platz bauen wir die Inhalte in eine kurzweilige Tour rund um Gengenbach ein. Was benötigt ihr? Ein gut gewartetes Pedelec mit vollem (!) Akku, Helm, Handschuhe, Brille, wetterfeste Funktionskleidung, Getränk, Vesper (Obst, Riegel, o.ä.) Anspruch: Kondition leicht. Teilnahmegebühr: Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 30 €. Anmeldung bis 16.04.2023 unter [mtb@naturfreunde-gengenbach.de](mailto:mtb@naturfreunde-gengenbach.de)  
Leitung: Günther Preis, Holger Legant

So, 14.05.

### **ADLERSTEINRUNDE**

Tour zu historischen Grenzsteinen auf der Gemarkungsgrenze der ehemaligen Reichsstadt Gengenbach  
Länge: 60 km, Höhendifferenz: 1700 hm. Anspruch: Kondition schwer, Fahrtechnik mittel. Treffpunkt: 9:00 Uhr Rathaus Gengenbach. Leitung: Thiemo Bauer

So, 21.05.

### **E-BIKE / PEDELEC / E-MTB MÜHLSTEINRUNDE**

Gengenbach - Mühlstein - Löcherbergwasen - Lothardenkmal - Ziel Kornebene.  
Treffpunkt: Rathaus Gengenbach 10:00 Uhr. Anspruch: Kondition leicht-mittel, Fahrtechnik leicht-mittel. Länge: ca. 35 km, Höhendifferenz: ca. 1000 hm. Leitung: Holger Legant



Sa, 15.07.-

So, 16.07.

### **MTB-TOUR FÜR FRAUEN**

Schönes Tourenwochenende mit Spaß am Fahren in geselliger Runde. Übernachtung auf der Kornebene. Entspannung mit Yoga nach Hatha. Anspruch: Kondition leicht - mittel. Anmeldung bis 03.07.2023 unter [mtb@naturfreunde-gengenbach.de](mailto:mtb@naturfreunde-gengenbach.de)  
Leitung: Elke Pockrandt

So, 13.08.

### **VIER-TÜRME-TOUR**

Gengenbach - Ohlsbach - Ortenberg - Freudentaler Eck - Hohes Horn - Bühlhof - Fritscheneck - Brandeckkopf - Durbach - Schloß Staufenberg - Geigerskopfturm - Bild-eiche - Ofenloch - Mooskopf - Kornebene - Gengenbach  
Treffpunkt: Rathaus Gengenbach 10 Uhr. Anspruch: Kondition mittel, Fahrtechnik leicht-mittel  
Länge: ca. 50 km, Höhendifferenz: ca. 1300 hm.  
Leitung: Günther Preis

So, 03.09.

### **RUND UM SCHÖNWALD**

Triberg - Geutsche - Stöcklewaldturm - Bernhardskapelle - Langenwaldschanze - Blindenhöhe - Korallenhäusle - Schwedenschanze - Rohrhardsberg - Spechtanne - Brend - Martinskapelle - Farnberg - Weisenbacher Höhe - Schonach - Triberg. Anspruch: Kondition mittel, Fahrtechnik mittel. Länge: ca. 60 km, Höhendifferenz: ca. 1200 hm  
Treffpunkt: Bahnhof Gengenbach 8:00 Uhr  
Leitung: Günther Preis

So, 08.10.

### **E-BIKE / PEDELEC / E-MTB OHLSBACHRUNDE**

Gengenbach - Ohlsbach - Brandecklindle - Kalikutt - Moosturm - Ziel Kornebene  
Treffpunkt: Rathaus Gengenbach 10 Uhr  
Anspruch: Kondition leicht-mittel, Fahrtechnik leicht-mittel  
Länge: ca. 30 km, Höhendifferenz: ca. 900 hm.  
Leitung: Holger Legant

Ganzjährig

**NICHT VERGESSEN: JEDEN FREITAG  
MOUNTAINBIKE-STAMMTISCH AUF DER KORNEBENE!**



### **DAS BRAUCHT IHR:**

- Gut gewartetes Mountainbike (E-Bikes mit vollem Akku)
- Helm, Brille
- Handschuhe
- Gefüllte Trinkflasche
- Werkzeug, Erste-Hilfe-Set

Nähere Infos zu den einzelnen Touren erscheinen rechtzeitig in der Tagespresse bzw. im Aushang des Naturfreundehauses Kornebene. Bei Fragen zu den einzelnen Touren: [mtb@naturfreunde-gengenbach.de](mailto:mtb@naturfreunde-gengenbach.de)