



Fläsch–Trübbach–Gonzenberwerk–Schloss Sargans–Chapfensee

Unsere Tour führt uns von Bad-Ragaz/Fläsch dem Rhein entlang nach Trübbach, anschliessend auf dem Höhenweg zum Kaffee ins Gonzenbergwerk. Gestärkt mit Kaffee und Gipfeli geht es kurz zum Schloss Sargans wo eine herrliche Aussicht zu geniessen ist. Dann geht es bergauf zum Chapfensee wo wir am See die Mittagspause geniessen. Am Nachmittag geht es zurück ins Tal wo wir auf sehr schönen Trails zum Startpunkt zurückkehren. Wir fahren in 2-3 verschiedenen starken Gruppen.

Datum:	16. September 2026, gemäss Jahresprogramm
Zeit/Treffpunkt:	Zeit 9.00 Uhr, Bad Ragaz Rheinaustrasse Parkplatz vor Fläscherbrücke, die über den Rhein führt
Strecke:	Eine schöne Tour nach stärken der Gruppen
Dauer, Länge:	Einsteigergruppe ca. 4.5 Stunden, 38 km, ca. 1000 Hm Fortgeschrittene ca. 4.5 Stunden, 42 km, ca. 1100 Hm
Hauptleitung:	Bruno Loop, 077 497 77 66, bruno.loop@gmx.ch
Co-Leitung:	Leiterteam
Mitnehmen:	Notfallausweis, Ersatzschlauch und Trinkflasche
Verpflegung:	Verpflegung aus dem Rucksack
Technik/Kondition:	Einsteigergruppe T1-T2 (leicht) K3 Fortgeschrittene T2-T3 und K2 mit Unterstützung (s. Seite 2)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Kosten:	CHF 12.00 (wird von der Leitung einkassiert)
Anmeldung:	bis spätestens 2 Tage vor der Tour an die Hauptleitung
Bemerkungen:	Bei einer allfälligen Absage wegen schlechten Wetters werden die angemeldeten Personen via E-Mail am Vorabend informiert.
Auskunft:	Für Fragen zur Tour wenden Sie sich bitte an die Hauptleitung.

Die Bedingungen:

- Bei unseren Touren fährt jeder/jede auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko mit.
- Jeder/Jede fährt immer mit Velohelm, Brille und Handschuhen.
- Der Weisungen des Leiters/der Leiterin sind zu befolgen. Er/Sie soll über gesundheitliche Probleme oder über ein frühzeitiges Verlassen einer laufenden Tour orientiert werden.
- Die Kosten: CHF 12.00 (werden von der Leitung bar einkassiert)
- Allfällige Transportkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
- Wir erwarten, dass die Teilnehmenden stets mit fahrtüchtigen und gewarteten Mountainbikes mit guter Bereifung (Geländeprofil) und Bremsen mitfahren und sich fit genug fühlen, die ausgeschriebene Tour zu bestreiten.

Die Schwierigkeitsstufen:

Kondition (gemessen am jeweiligen Gelände)

<u>Kondition</u>	<u>ohne Unterstützung</u>	<u>mit Unterstützung</u>
K 1 einfach	20-35 km 100-400 Hm	20-40 km 150-500 Hm Einsteiger, Geniesser
K 2 leicht	30-45 km 400-600 Hm	30-50 km 500-800 Hm sportliche Einsteiger
K 3 mittel	35-50 km 600-1000 Hm	40-70 km 700-1200 Hm gute allgemeine Fitness

Technik (gemessen am jeweiligen Gelände)

T 1 einfach 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 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 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 Schiebestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig