



Tagestour ab Rossboden Parkplatz Obere Au in Chur Mit E-MTB Schloss Reichenau

Eine schöne Frühlingstour mit Genuss für alle Bikerinnen und Biker mit Strom. Wir führen Euch über ein paar schöne Trails Richtung Domat-Ems nach Reichenau. Im Schloss Reichenau werden wir einen gemütlichen längeren Halt machen und uns stärken für den Nachmittag. Zurück über Tamins und Felsberg können wir die Fahrtechnik noch vertiefen. Wir fahren in 2-3 verschiedenen starken Gruppen.

Datum:	Donnerstag, 21. Mai
Zeit/Treffpunkt:	Zeit 10.00 Uhr, Parkplatz Rossboden Obere Au in Chur
Strecke:	Eine schöne Tour nach Stärken der Gruppen
Dauer, Länge:	ca. 4-5 Stunden, 23-30 km, ca. 500 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
Rückreise/Zeit:	ca. 15.00 Uhr
Technik/Kondition:	T1 (leicht) K1 mit Unterstützung (s. Seite 2)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
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.

Bedingungen

- Bei unseren Touren fährt jede/jeder auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko mit.
- Jede/jeder fährt immer mit Velohelm, Brille und Handschuhen.
- Den Weisungen des Leiters/der Leiterin sind zu folgen. Die Tourleitenden sollen über gesundheitliche Probleme oder über ein frühzeitiges Verlassen einer laufenden Tour orientiert werden.
- 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 und Bremsen mitfahren und sich fit genug fühlen, die ausgeschriebene Tour zu bestreiten.

Schwierigkeitsstufen

Kondition (gemessen am jeweiligen Gelände)

Kondition	ohne Unterstützung	mit Unterstützung
K1 einfach	20-35 km, 100-400 Hm	20-40 km, 150–500 Hm, Einsteiger, Geniesser
K2 leicht	30-45 km, 400-600 Hm	30-50 km, 500–800 Hm, sportliche Einsteiger
K3 mittel	35-50 km, 600-1000 Hm	40-70 km, 700–1200 Hm, gute allgemeine Fitness

Technik (gemessen am jeweiligen Gelände)

T1 einfach Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Aufstiege, teilweise wenig befahrene Teerstrasse oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter.

T2 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.

T3 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, Steinen etc., vereinzelt Schiebbestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.