



## Tagestour ab Rossboden Parkplatz Obere Au in Chur E-MTB Tour nach Landquart und retour

Eine schöne Sommerstour mit Genuss für alle Bikerinnen und Biker mit Strom und auch gerne Trails fahren. Wir führen Euch über ein paar schöne Trails im Fürstenwald Richtung Trimmis, Zizers bis Landquart. Mittagessen machen wir an einem schattigen Plätzchen und stärken uns zusätzlich bei einem Kaffeehalt. Zurück am Rheinufer entlang nach Untervaz - Haldenstein können wir die Fahrtechnik noch vertiefen.

Wir fahren in 2-3 verschiedenen starken Gruppen.

Datum:	17 Juni 2026, gemäss Jahresprogramm
Zeit/Treffpunkt:	<b>Zeit 9.00 Uhr</b> , Parkplatz Obere Au in Chur
Strecke:	Eine schöne Tour nach stärken der Gruppen
Dauer, Länge:	ca. 3.5 Stunden, 33 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
Technik/Kondition:	T1-T2 (leicht) K1 <b>mit Unterstützung</b> (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., vereinzelt Schiebbestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig