

Einteilung von Kondition und Technik



Kondition

eins von drei



Es handelt sich um eine Einsteigertour. Maximaletappen im Aufstieg pro Tag umfassen bis zu 400 hm und damit ca. 2 h. Mountainbiken ist aber immer anstrengend. Damit Du sinnvoll auf Mountainbiketour gehen kannst, solltest du über ein solides Maß an Mindestkondition verfügen. Mittlere Bergtouren sollten kein Problem sein. Joggen in mittlerer Geschwindigkeit über eine halbe Stunde sollte locker machbar sein.

zwei von drei



Für diese Tour brauchst du ein solides Mindestmaß an Kondition. Die Aufstiege bewegen sich täglich um die 700 hm und du solltest wissen was das heißt und dass es für dich machbar ist. Erfahrungen beim Bergsteigen mit Anstiegen von ca. 1000 hm sind eine Alternative die eine ausreichende Fitness vermuten lassen. Tägliche Anstiege dauern um die drei Stunden.

drei von drei



Umfassende Mountainbikeerfahrung ist hier unumgänglich. Die Aufstiege bewegen sich um die 1000 hm. Du weißt was das heißt und bist dir sicher dass es für dich machbar ist.

Technik

eins von drei



Du beherrscht die Bremstechnik und behältst die Kontrolle über dein Bike auch in der Bergabfahrt. Mehrheitlich fühlst du dich auf Forststraßen wohl, du hast aber auch kein Problem wenn solche Forststraßen Stellen mit mittleren Unebenheiten oder losen Schotter beinhalten.

zwei von drei



Neben der Abfahrt auf Forststraßen befährst du auch gerne einfache Trails. Schmale Wege und teilweise verwurzelte Passagen sind kein Problem. Auf Wegen der Kategorie S1 fühlst du dich wohl

drei von drei



Auch wenn die Trails schwieriger werden, du beherrscht dein Bike. Verblockte und verwurzelte Trails sind meist kein Problem, auch Spitzkehren bekommst du oft recht gut hin wenn diese nicht zu eng sind. Die Trailschwierigkeit bis inkl. S2 ist machbar.

Guide and Ride behält sich vor Teilnehmer die nachweislich ihr Fahrkönnen oder ihre Kondition überschätzen ohne Kostenersatz vom Kurs auszuschließen. Bei Unsicherheiten oder Fragen sind wir gerne per Email oder am Telefon erreichbar!