

# MTB - Termine 2014

Stand: 25.03.2014

(In Zusammenarbeit mit dem DAV, Sektionen Mainz u. Frankfurt sowie Sportfreunden der TGS Langenhain )



© Foto: Olaf Bertko

## REGELMÄSSIGE TERMINE

### Jeden Dienstag 18:00 Uhr ab dem 22. April bis zum Oktober

Start/Ankunft in Hofheim-Langenhain, 2 Leistungsgruppen, 2 – 2,5h.

(Treffpunkt siehe Internet [www.langenhain.com/mtb](http://www.langenhain.com/mtb))

Anmeldung bei Olaf unter 06192 / 21122 oder 0171 / 8960443.

### Jeden Sonntag 10:00 Uhr - Freundestour

Start/Ankunft in Hofheim-Langenhain, 2 – 4h je nach Lust, Laune und Wetter. Hier fahren Freunde und nehmen gern Interessierte mit. Anmeldung bei Olaf unter 06192 / 21122 oder 0171 / 8960443.

## TOUREN / TERMINE

### 23.02. - So.: Staufenbike

Eine nette Veranstaltung im Rahmen einer CTF vom RC Radsportfr. Hattersheim e.V. auf sehr gut ausgeschilderter Strecke. Jeder fährt wie er kann und Lust hat. Keine Zeitnahme.

Länge: 51 / 34 km

Treffpunkt: Wildsachsener Str. 65719 Hofheim-Diedenberg  
(Straße Diedenberg-Langenhain, an der Motocross-Bahn, Nähe Waldgeist, XXL-Schnitzel)

Startzeit: keine Angabe, bitte erfragen (Üblicher Weise zw. 8 – 10 Uhr)

Kosten: € 6

<http://breitensport.rad-net.de/breitensportkalender/termine/2014/10.-staufenbike;44409.html>

### 04.04.-06.04. Fr. – So.: Hundsrück - Trainingscamp für MTB und Rennrad

Freitags Start in lockerer Runde. Samstags steht die Königsetappe an. Am Sonntag lassen wir mit einem knackigen Finale die Aktion ausrollen. Selbstverständlich kann jeder mitfahren. Auch wer nur an einem Tag Lust oder Zeit hat, ist herzlich eingeladen mit zu radeln. Wir fahren jeweils in zwei Rennrad- und Mountainbike-Gruppen - für jeden ist etwas dabei. Technik und Trainingsmethoden werden speziell angesprochen und ausprobiert, z.B. optimale Sitzposition, Reifendruck, Fahrtechnik auf Trails, Spitzkehren usw.

Bei Interesse genauere Informationen bei Olaf erfragen.

### **05./06.04. Sa./So. – Bike-Test Opening Fa. Wildwechsel**

Der DAV Mainz wird in Zusammenarbeit mit Wildwechsel am Sonntag, 06.04., im Gonsenheimer Wald die diesjährige Mountainbike Saisoneneröffnung durchführen. Vorgesehene Programmpunkte, u.a. Fahrtechnik, Workshops, Touren etc., Details werden noch frühzeitig über die Homepage bekannt gegeben. Weitere Infos auch unter [www.wildwechsel-mainz.de](http://www.wildwechsel-mainz.de)

sowie dem Kursleiter: Markus Brugger 0176 / 3271 5220 [marc.brugger@web.de](mailto:marc.brugger@web.de)

### **12.04. Sa.: MTB-Tour im Vogelsberg**

MTB-Tour im Vogelsberg an: 60 km oder so, 1000 hm – zum Saisonstart.

Hier die Details:

Start 9.30 in Laubach am Marktplatz, genug P sind da. Fahrzeit von Ffm ca 60 min.

Ende gegen 17 Uhr. Einkehr unterwegs, wahrscheinlich auf dem Hoherodskopf oder in Schotten.

Bitte schickt mir eine kurze Mail, wenn Ihr mitwollt! Ich schicke dann eine Liste rum zum ggf. Mitfahren im Auto. Die Tour findet nur statt, wenn das Wetter nicht allzu mies ist; falls doch, sage ich bis 11.4. abends ab.

Anmeldung bei:

Michael Blanke

Schmitten 6 - D 35325 Mücke

Fon 06400-950354

Mob. 0170-4122558

### **13.04. So.: Führungstour - "Day pack technology" - Tagestour mit Techniktraining für Vorgeschrittene, Kurs I**

"Day pack technology" - Tagestour mit Techniktraining für Vorgeschrittene, Kurs I

Tagestour von max. 50km und ca. 1000 hm mit dem Schwerpunkten Kondition, Trail lesen, Trail fahren, neues probieren, Grenzen verschieben. Wir werden uns im Taunus (evtl. Feldberggebiet) um 10:00 Uhr treffen und möchten uns gern bis in den Schwierigkeitsbereich "S2 und S3" heranwagen (kleine und größere Wurzeln, Stufen und Geröll). Die offizielle Schwierigkeitsskala des MTK'en findet Ihr unter: <http://www.singletrail-skala.de/> (bitte lesen!)

Wolfgang, der Kursleiter vom Letzen mal, wird diesen Kurs leiten. Olaf hat die Organisation übernommen. Wir erwarten etwas Grundkondition von Euch und das Ihr mit Balance und richtig Bremsen etwas anfangen könnt. Vorschläge und Wünsche für den Kurs willkommen. Bei Fragen ruft einfach Olaf an. Bitte für Verpflegung und Getränk selbst sorgen unabhängig ob die Gruppe vielleicht eine Pause in der Gastronomie macht.

Anmeldung bitte per Email mit DAV Formular an Olaf

<http://dav-mainz.de/touren-und-kursangebote/mountainbike/>

### **18.04. Fr.: Eröffnungsfahrt light – Von Hofheim in den Rheingau und zurück**

Am Karfreitag fahren wir von 65719 Hofheim-Langenhain punkt 10 Uhr in den Rheingau, kehren dort f. ca. 2h ein und fahren wieder zurück. Die Tour von ca. 80 km bei ca. 500 hm ist kein Rennen aber es wird sportlich gefahren. Es kann auch mit einem Cross oder Treckingrad gefahren werden.

Rückkehr geg. 17 Uhr.

Kosten: Nur die eigene Verpflegung

Den Startpunkt / Adresse gebe ich dir bei deiner Anmeldung bekannt.

Anmeldung bitte per Email mit DAV Formular an Olaf

<http://dav-mainz.de/touren-und-kursangebote/mountainbike/>

## **04.05. So.: Frühjahrs-Volkslauf in Hofheim-Langenhain**

32. Langenhainer Frühjahrs Volkslauf (10 + 20km). WIEDER MIT NORDIC WALKING UND DEM HOFHEIMER SCHÜLERLAUF-CUP.

Am Sonntag, dem 4. Mai 2014, wird ab 10.00 Uhr am Sportplatz / Wilhelm-Busch-Schule, 65719 Hofheim-Langenhain, Sportplatzstr., gestartet. Siegerehrung und Fest im Anschluss.

<http://www.langenhain.com/>

## **18.05. So.: Soonwald-MTB-Tour mit Förster Bernd – Über den Soonwaldhöhen**

Tourangebot von Bernd Closen.

Treffpunkt: Forstamt Soonwald im Ortsteil Entenpfuhl  
55566 Bad Sobernheim

Zeit: 9:30 Uhr

50 km mit ca. 1.200 Höhenmeter in Wald, Feld und Weinbergen. Routenführung und Tempo sind anspruchsvoll. Trotzdem kann jeder auch sein Tempo fahren, denn die Strecke ist exzellent gekennzeichnet. Kurze Rast mit kleinen Wildgüssen u. Getränken. Wir rechnen mit ca. 25 - 40 Teilnehmern

Anmeldung bei Olaf, [bertko@gmx.de](mailto:bertko@gmx.de) 0171 - 8960443.

Unkostenbeitrag von 5 €/Person (bitte unaufgefordert) bei mir oder Bernd Closen am Tourtag abliefern.

## **24./25.05. Sa./So.: Ritt auf dem Vogelsberger Vulkanring - Führungstour MTB Frankfurt - Einmal rund um den Vulkan**

Eine sportliche Herausforderung im unbekanntem Vogelsberg. 120 km und 3500 hm in zwei Tagen.

Beschreibung:

Start um 8.00 in Laubach am Marktplatz: Parken kein Problem.

Über das malerische Stornfels und den Wolfslauf radeln wir entgegen dem Uhrzeigersinn auf dem ‚Premiumweg‘ VV zur Glashütte, wo wir Pause machen. Weiter über Streithain und Glashütten zum Gederner See, über die Basaltformation ‚Alte Burg‘ kommen wir zum Vulkanradweg, den wir kreuzen. Hinter Volkartshain warten die Nieder-Mooser Seen und wir kurbeln zum Radfahrerfreundlichen Hotel Deutsches Haus in Bermuthshain zur Übernachtung. 1700 hm, 60 km.

Am zweiten Tag kommen wir zum Oberwald und auf perfekt ruppigen Wegen und einer Wasserdurchfahrt über Lanzenhain nach Herbstein und zur Pause. Die Schalksbachteiche sind ein Naturschutzgebiet, das wir respektvoll umfahren, bevor wir zum ‚Galgen‘ kommen und schließlich zum ‚Totenköppel‘, einem uralten Heiligtum mit ganz seltenem ‚Sippenfriedhof‘. Die riesigen neuen Windräder lassen wir hinter uns und radeln auf und ab nach Ulrichstein mit seiner alten Burg. Weiter durch das malerische Seenbachtal mit den drei Mühlen, und ein letzter Aufstieg bringt uns zurück nach Laubach. 60 km, 1800 hm.

Mehr Info: [www.vulkanring-vogelsberg.de](http://www.vulkanring-vogelsberg.de)

Voraussetzungen

Diese Tour ist nur für gut trainierte MTBiker – wir läuten die Sommersaison ein!

Kosten

Führergebühr 20,00 EUR Mitglieder, 30,00 EUR Nichtmitglieder, Unterkunft und Verpflegung ca. 50 EUR.

Führung:

Michael Blanke, Schmitten 6, 35325 Mücke

FÜL MTB

Tel. 06400 950 354 [mb@blanke-kultur.de](mailto:mb@blanke-kultur.de)

Anmeldung

Nur mit dem AV-Formular per Email bis spätestens 1.5.14.

## 14. – 15.06. Sa./So.: Die höchsten Hessen: 3 Summits

Taunus – Vogelsberg – Rhön. Wir befahren die drei höchsten Berge Hessens an zwei Tagen.

1. Tag - Start 8.00 Uhr Oberursel auf den Feldberg, am Limes entlang über Loch-mühle, nach Bad Nauheim. Weiter nach Bad Salzhausen und ins Café nach Nidda. Michelnau – Ziegelhütte - Hoherodskopf, Übernachtung. 1850 hm, ca. 102 km.

2. Tag - Start 8.00 Uhr Abfahrt nach Hochwaldhausen, Ilbeshausen (Teufels-mühle) über Blankenau, Kleinheilighausen und Körbelshütte nach Fulda. Weiter auf dem R1/2 nach Künzell und Lütter, auf dem Wanderweg nach Poppenhausen und über den Guckaisee zur Wasserkuppe. Heim-fahrt mit dem Zug von Gersfeld. 1.200 hm, ca. 80 km.

Teilnehmer: 6 - 10

Kosten:	Anmeldung DAV Mainz	€ 40
	Unterkunft auf dem Hoherodskopf , Ü+F	30 €
	Rückfahrt mit dem Zug	15 €

Anmeldung bitte sofort da die Zimmer begrenzt sind und nur bis Ostern kostenfrei reserviert werden kann. Reserviert sind aktuell Doppelzimmer und ein Einzelzimmer.

Anmeldung bei: Anmeldung bitte per Email mit DAV Formular an Olaf  
<http://dav-mainz.de/touren-und-kursangebote/mountainbike/>

## 27. – 28.06. Fr.-Sa.: Pfalz - Pfade

Ca. 1600 hm und 80km; Anreise Fr. Abend, 1x Übernachtung. Bitte telefonische Absprache mit Olaf.

## 29.06. So.: Eppsteintrails Marathon-Veranstaltung

<http://www.eppsteintrails.de/>

**Es werden noch Streckenposten gesucht!** Für Verpflegung ist gesorgt. Evtl. kann man am Technikstand sein Rad kostenlos checken lassen (muss abgesprochen werden).

Bitte melden bei Olaf.

## 30.08. – 06.09. Sa. – Sa.: Führungstour - Jura-Examen; Mit dem MTB durch das französische Jura

Beschreibung:

Wir fahren mit dem PKW nach Montbéliard und radeln von dort zum Beginn des französischen MTB-Trails GTJ in Mandeuire. 380 km folgen wir Weg immer weiter über die Höhen nach Südwest bis Hauteville. Im ständigen Auf und Ab kommen wir bis auf 1500 hm, die Tagesleistung liegt zwischen 60 und 70 km und 1000 – 1500 hm.

Dabei haben wir alles Gepäck (max. 6 kg) auf dem Rücken. Die Tagesetappen werden unserem Wohlbefinden angepasst – und nicht umgekehrt: diese Tour ist kein Rennen... Sie führt uns durch den wunderbaren ‚Jurassic Parc‘ – soweit die Räder tragen (und der Hintern durchhält) – und gibt uns immer mal wieder super Blicke auf die Alpen frei.

Wir übernachten wo es uns gefällt und ernähren uns ohne Teile von toten Tieren. Bei ständig schlechtem Wetter wird die Tour gekürzt. Am Schluss lassen wir es ausrollen nach Ambérieu und nehmen dort den Zug, der uns zurückbringt.

Mehr Info unter [www.qjtj.asso.fr](http://www.qjtj.asso.fr) (Überschrift: Massive. Männer. MTB ;-))

Voraussetzungen:

Ganz unvorbereitet solltest du nicht ins Jura-Examen gehen... Du brauchst eine gute Kondition für täglich mindestens 6 Stunden im Sattel und solltest dich wohl fühlen auf deinem (Fully)-MTB. Die Tour ist kein Rennen und eignet sich auch für Menschen, die gern eine TransAlp fahren würden, aber erst mal in gemäßigttem Gelände dafür üben wollen. Daher auch für Leute 50+ geeignet.

Organisation: Michael Blanke, Fachübungsleiter MTB

Tel.: (0 64 00) 95 03 54

Teilnehmer: maximal 6

Anmeldung: umgehend, aber bis spätestens 30.7. nur mit dem AV-Formular per E-Mail an [mb@blanke-kultur.de](mailto:mb@blanke-kultur.de)

Kosten: Führergebühr 200,- / 250,- EUR Mitglieder/Nichtmitglieder, Übernachtungen und Verpflegung, Bahnfahrt zurück. Wir bilden Mitfahrergemeinschaften nach Absprache.

## 14.09. So.: Soonwald-MTB-Tour mit Förster Bernd „Verschlungene Pfade“

Tourangebot von Bernd Closen.

Treffpunkt: 9.30 Uhr Walderlebniszentrum in Neupfalz

Forstamt Soonwald / Walderlebniszentrum Neupfalz 55442 Stromberg

Euer Navigationsgerät findet das unter:

Straße: Neupfalz

Ort: 55444 Schöneberg bei Bad Kreuznach

50 km mit ca. 1.200 Höhenmeter in Wald, Feld und Weinbergen. Routenführung und Tempo sind anspruchsvoll. Trotzdem kann jeder auch sein Tempo fahren, denn die Strecke ist exzellent gekennzeichnet. Kurze Rast mit kleinen Wildgenüssen u. Getränken. Wir rechnen mit ca. 25 - 40 Teilnehmern

Anmeldung bei Olaf, [bertko@gmx.de](mailto:bertko@gmx.de) 0171 - 8960443.

Unkostenbeitrag von 5 €/Person (bitte unaufgefordert) bei mir oder Bernd Closen am Tourtag abliefern.

## ALLGEMEINES

### ANMELDUNG

Bitte informiert euch beim Tourenleiter über die Anmeldebedingungen. Anmeldung für Tagestouren spätestens eine Woche vor Termin. Bei Touren mit Übernachtung bitte so früh wie möglich reservieren oder anmelden. Die Anmeldung gilt vorbehaltlich der Zustimmung durch den Tourenleiter! Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

### SONSTIGES

Es besteht Helm-, Brille-, und Handschuhpflicht. Wir fahren nur bei einigermaßen moderatem Wetter und verständigen uns vorher ob die Tour stattfindet oder nicht. Dein Rad ist technisch einwandfrei. Normale Verschleiß- und Ersatzteile hast du bei dir. Getränke und Verpflegung für unterwegs hast du ebenfalls dabei.

### FRAGEN

Bei Fragen: **Olaf Bertko ● [bertko@gmx.de](mailto:bertko@gmx.de) ● 0171 / 8960443 ● 06192 / 21122**

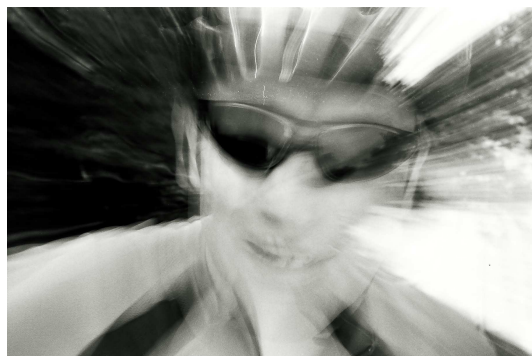
### LINKS

[www.langenhain.com/mtb](http://www.langenhain.com/mtb)

[www.facebook.com/mtb.mainz](http://www.facebook.com/mtb.mainz)

<http://dav-mainz.de/touren-und-kursangebote/mountainbike/>

**„Get out**



**and ride!“**



Foto: Olaf Bertko