

Mountain-Bike-Tour 07



Sonntag, 30.09.2018

Start: 11.59 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Olsbrücken

Anfahrt ab MA:

- Hbf Mannheim: 10.39 Uhr
(an Bf Olsbrücken: 11.59 Uhr)

Rückfahrt ab Olsbrücken:

- Bf Olsbrücken: 16.00 Uhr
(an Hbf Mannheim: 17.14 Uhr)

Route: Teufelstour,
Wanderer treffen Radfahrer

Level: ca. 3 Stunden / 15 km / 417 hm

Voraussetzung:

Konditionelles und fahrtechnisches Leistungsvermögen für ca. 15 km, 417 hm und die Gesamtdauer von ca. 3 Stunden, außerdem ein funktionsbereites Bike. Bei den MTB-Touren von **mvd fitness** besteht Helmpflicht. Fahrradhandschuhe und sonstige Protektoren optional.

Anmeldung erforderlich:

bis spätestens 27.09.2018

Anmeldung unter fitness@mvd-mannheim.de

bitte beachten: Bitte denkt an ausreichende Verpflegung, vor allem Flüssigkeit.

bei schlechtem Wetter: findet die Tour nicht statt (bitte Infotelefon anrufen / Info. auf Homepage beachten)

Infotelefon: 0176 / 78 01 57 17 (Harry) auch WhatsApp (MVD-MTBiken)

Das musst Du wissen !!!

Was muss ich mitbringen?

Mountain-Bike in einem absolut funktionsfähigen Zustand! **Bei unseren Touren gilt eine Helmpflicht!**

Wer kann mitkommen?

JedeFrau und JederMann mit der **nötigen Fitness**, ... mit dem konditionellen und fahrtechnischen Leistungsvermögen. Auch interessierte Frauen und Männer, die nicht Mitglied im MVD e.V. sind, sind herzlich eingeladen.

Anmeldung erforderlich!

bis spätestens 3 Tage zum Termin

Absage bei schlechtem Wetter:

bei Regen, Sturm, Gewitter findet die Mountain-Bike-Tour nicht statt. Hierzu erfolgt eine Info, auch kurzfristig, auf unserer Web-Seite. Bitte auch das Infotelefon anrufen.

Disclaimer:

Die Teilnahme an der Mountain-Bike-Tour sowie die An- und Abreise erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an einer Mountain-Bike-Tour. Die Teilnehmer erkennen an, dass eine Mountain-Bike-Tour in teilweise alpin-nahem Gelände mit objektiven Gefahren verbunden ist. Das Fahrverhalten muss entsprechend angepasst werden.

Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand und die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Teilnahme selbst zu beurteilen oder ggfls. vorher ärztlich überprüfen zu lassen.

Jede/r Teilnehmer/in muss für eine einwandfreie Ausrüstung sorgen und muss während dem sportlichen Teil der Tour einen geeigneten Helm tragen. Außerdem ist der Einsatz von Schutzvorrichtungen wie Protektoren, Handschuhen oder ähnlichem empfehlenswert. Den Hinweisen und Weisungen der Tour-Leitung ist Folge zu leisten. Teilnehmer/innen, deren Reaktionsfähigkeit durch Alkoholkonsum, Medikamente oder Drogen beeinträchtigt ist, ist es verboten an der Tour teilzunehmen. Die Tour-Leitung darf jederzeit Teilnehmer von der Teilnahme an einer Mountain-Bike-Tour ausschließen.



mvd fitness

Mountain-Bike Touren 2018

Single-Trail-Jäger aufgepasst!

In den Sommermonaten, jeweils an einem Sonntag, werden wir mit Dir in den schönsten Wald- und Berg-Landschaften rund um Mannheim Mountain-Biken.

mvd-mannheim.de/fitness/

mvd-mannheim.de/mountain-bike/

fitness@mvd-mannheim.de

Mountain-Bike-Tour 04



Sonntag, 27.05.2018

Start: 10.58 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Schriesheim

Anfahrt ab MA:

- Hbf Mannheim: 10.05 Uhr
(an Bf Schriesheim: 10.58 Uhr)

Rückfahrt ab Schriesheim:

- Bf Schriesheim: 15.30 Uhr
(an Hbf Mannheim: 16.24 Uhr)

Route: Weißer Stein, Runde von Schriesheim

Level: ca. 3 Stunden / 28 km / 760 hm

Voraussetzung:

Konditionelles und fahrtechnisches Leistungsvermögen für ca. 28 km, 760 hm und die Gesamtdauer von ca. 3 Stunden, außerdem ein funktionsbereites Bike. Bei den MTB-Touren von **mvd fitness** besteht Helmpflicht. Fahrradhandschuhe und sonstige Protektoren optional.

Anmeldung erforderlich:

bis spätestens 24.05.2018

Anmeldung unter fitness@mvd-mannheim.de

bitte beachten: Bitte denkt an ausreichende Verpflegung, vor allem Flüssigkeit.

bei schlechtem Wetter: findet die Tour nicht statt (bitte Infotelefon anrufen / Info. auf Homepage beachten)

Infotelefon: 0176 / 78 01 57 17 (Harry) auch WhatsApp (MVD-MTBiken)

Mountain-Bike-Tour 05



Sonntag, 24.06.2018

Start: 10.59 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Kaiserslautern

Anfahrt ab MA:

- Hbf Mannheim: 9.54 Uhr
(an Hbf Kaiserslautern: 10.59 Uhr)

Rückfahrt ab KL:

- Hbf Kaiserslautern: 14.58 Uhr
(an Hbf Mannheim: 16.03 Uhr)

Route: Rund um den Humberturm bei Kaiserslautern

Level: ca. 3 Stunden / 25 km / 400 hm

Voraussetzung:

Konditionelles und fahrtechnisches Leistungsvermögen für ca. 25 km, 400 hm und die Gesamtdauer von ca. 3 Stunden, außerdem ein funktionsbereites Bike. Bei den MTB-Touren von **mvd fitness** besteht Helmpflicht. Fahrradhandschuhe und sonstige Protektoren optional.

Anmeldung erforderlich:

bis spätestens 21.06.2018

Anmeldung unter fitness@mvd-mannheim.de

bitte beachten: Bitte denkt an ausreichende Verpflegung, vor allem Flüssigkeit.

bei schlechtem Wetter: findet die Tour nicht statt (bitte Infotelefon anrufen / Info. auf Homepage beachten)

Infotelefon: 0176 / 78 01 57 17 (Harry) auch WhatsApp (MVD-MTBiken)

Mountain-Bike-Tour 06



Sonntag, 29.07.2018

Start: 11.02 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Bad Dürkheim

Anfahrt ab Mannheim:

- Hbf Mannheim: 10.09 Uhr
(an Bf Bad Dürkheim: 11.02 Uhr)

Rückfahrt ab DÜW:

- Bf Bad Dürkheim: 16.14 Uhr
(an Hbf Mannheim: 17.05 Uhr)

Route: Eckkopf – Lampertskreuz, Runde von Bad Dürkheim

Level: ca. 4 Stunden / 25 km / 650 hm

Voraussetzung:

Konditionelles und fahrtechnisches Leistungsvermögen für ca. 25 km, 650 hm und die Gesamtdauer von ca. 4 Stunden, außerdem ein funktionsbereites Bike. Bei den MTB-Touren von **mvd fitness** besteht Helmpflicht. Fahrradhandschuhe und sonstige Protektoren optional.

Anmeldung erforderlich:

bis spätestens 26.07.2018

Anmeldung unter fitness@mvd-mannheim.de

bitte beachten: Bitte denkt an ausreichende Verpflegung, vor allem Flüssigkeit.

bei schlechtem Wetter: findet die Tour nicht statt (bitte Infotelefon anrufen / Info. auf Homepage beachten)

Infotelefon: 0176 / 78 01 57 17 (Harry) auch