



Liebe Mountainbikeladies aufgepasst!

Fahrtechartkurse sind oftmals zu kurz für ein intensives Ausprobieren und einen ausgedehnten Ausflug ins Gelände. Deshalb dachte sich Silvia von [GreenZoneBiking](#) „Warum nicht ein Fahrtechartseminar für unterwegs anbieten?!“ In Kooperation mit Die Matschhühner bietet sie nun zwei Mal eine gemeinsame Tour durch Wuppertal Kohlfurth an wo nicht nur genügend Zeit für technische Vertiefung, sondern auch zur Bewältigung von Schlüsselpassagen und Überwindung von Hemmschuhen sein wird.

An **zwei Terminen** habt ihr die Möglichkeit dieses zu tun. Tour 1 findet am Samstag, den 20.07.2013 statt. Ein Wochenende darauf am Sonntag, den 28.07.2013 könnt ihr euch für die zweite Tour anmelden. Geeignet sind die Touren für fortgeschrittene Bikerinnen und können als Vertiefung des Einsteigerkurses „Basic 1“ dienen.

Auf dem **Programm der Touren** stehen die richtige Linienwahl, Kurventechnik in Serpentinaen, Stufen im Gelände fahren, steile verblockte Abfahrten meistern und natürlich alles weitere was unterwegs so vorkommt.

□

Die Tour startet im Wuppertaler Stadtteil Sonnborn. In Richtung Schieten und Flockertsberg bewegen wir uns bergauf auf Forstwegen. Die Abfahrten sind hauptsächlich auf wunderschönen Trailabfahrten. Wir halten uns oberhalb der Wupper in Richtung Kohlfurth.

Nach einer abwechslungsreichen Trailabfahrt mit Stufen, Wurzeln und Felspassagen überqueren wir die Wupper. Ein Stopp im Strandcafe darf als Verschnaufpause nicht fehlen. Nicht nur bei gutem Wetter erwarten uns hier diverse Leckereien und laden zu einer kleinen Rast ein. Frisch gestärkt geht es dann auf der anderen Wupperseite weiter und führt uns über Teilstücke des Wanderwegs „Rund um Wuppertal“, wo noch einmal einiges an fahrtechnischen Highlights auf uns warten wird.

Hier ein paar Infos zur Tour kompakt:

Distanz: ca. 25 km

Höhenmeter: 750m

Dauer: ca. 4-5 Stunden mit Einkehr im Strandcafe



Höhenprofil:



Ausrüstung: Helm, Handschuhe, funktionstüchtiges Mountainbike, versenkbare Sattelstütze (per Schnellspanner oder Variostütze), Flatpedals und geeignetes Schuhwerk, Ersatzschlauch, Verpflegung, wetterfeste Kleidung, Geld für Einkehr

Termin: Samstag, 20.07.2013 - Start um 11h

Sonntag, 28.07.2013 - Start um 11h

Treffpunkt: Großer Parkplatz am Sonnborner Ufer/ Ecke Rutenbecker Weg
An der Autobahnausfahrt Wuppertal Sonnborn. Erreichbar über die A46 oder A535

Kostenpunkt: 35,- €

Anmeldung AB SOFORT unter silvia@greenzonebiking.de oder info@matschhuehner.de.

