

Mountainbike-Touren 2017 - Für Frauen und Männer 60plus

	Datum	Zeit	Ort / Treffpkt.	Tour	Km	Fahrzeit	K	T	Ende ca.	Leitung	Bemerkungen
Mo	10. Apr 17	13:30	Stadthalle Bülach	SP 1)	20	2.5	1	1	16:30	Jakob	
Mo	24. Apr 17	13:30	Hirslen Sportzentr	HT	30	2.5	1	1	16:30	Xaver	
Mo	8. Mai 17	13:30	Hirslen Sportzentr	HT	35	2.5	2	1-2	16:30	Stefan	
Mo	22. Mai 17	13:30	Verkehrsgarten	HT	35	2.5	2	1-2	16:30	Jakob	
Di	6. Jun 17	08:30	Verkehrsgarten	HT	35	2.5	2	1-2	11:30	Xaver	!!! Dienstag !!!
Mo	19. Jun 17	offen	noch offen	TT			2	2		Stefan	Detail folgt später
Mo	26. Jun 17	Verschiebungsdatum der Ganztagestour vom 19. Juni 2016									
Mo	3. Jul 17	08:30	Hirslen Sportzentr	HT	35	3.0	2	2	11:45	Jakob	
Mo	17. Jul 17	offen	noch offen	TT			2	2		Xaver	Detail folgt später
Mo	24. Jul 17	Verschiebungsdatum der Ganztagestour vom 17. Juli 2016									
Mo	31. Jul 17	08:00	Verkehrsgarten	HT	40	3.0	2	2	11:45	Stefan	
Mo	14. Aug 17	offen	noch offen	TT			2	2		Jakob	Detail folgt später
Mo	21. Aug 17	Verschiebungsdatum der Ganztagestour vom 14. August 2016									
Mo	28. Aug 17	08:30	Hirslen Sportzentr	HT	35	3.0	2	2	11:45	Stefan	
Mo	11. Sep 17	13:30	Hirslen Sportzentr	HT	35	3.0	2	2	16:30	Jakob	
Mo	25. Sep 17	13:30	Verkehrsgarten	HT	30	2.5	2	1-2	16:30	Jakob	
Mo	9. Okt 17	13:30	Verkehrsgarten	HT	30	2.5	2	1-2	16:30	Stefan	
Mo	23. Okt 17	13:30	Hirslen Sportzentr	HT	30	2.5	2	1-2	16:30	Xaver	

SP = Spezialangebot, HT = Halbtagestour, TT = Tagestour

1) Einführung mit Parcours und kurzer Tour. Es werden Abfahrten und Steigungen geübt.

K = Konditionsstufe: HT: 1 „leicht“ 25-35 km, bis 400m Steigung; 2 „mittel“ 30-45 km, bis 700m Steigung
TT: 1 „leicht“ 30-50 km, bis 600m Steigung; 2 „mittel“ 30-60 km, bis 1200m Steigung
T = Fahrtechnik: 1 „leicht“ Forst- u. Feldwege; 2 „mittel“ inkl. Singletrails, ev. kurze Laufpassagen

Allgemeine Hinweise für die MTB-Gruppe Bülach:

- **Tourendetails:** Nur für Ganztagestouren werden ca. eine Woche vor der Tour auf dieser Webseite aufgeschaltet. Zusätzlich wird per E-Mail orientiert, sofern eine E-Mail Adresse bekannt ist.
- **Unkostenbeitrag:** für Halbtagestouren Fr. 7.–, für Tagestouren Fr. 10.–
- **Organisation:** In der Regel keine Anmeldung nötig (Ausnahme neue Teilnehmende). Notfallausweis ist immer dabei (wird neuen Teilnehmenden bei der ersten Tour abgegeben).
- **Mountainbike-Touren:** Das Angebot richtet sich an sportliche und fitte Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike auch abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten. Sie sind bereit, auch mal das Bike zu schieben und nehmen die Herausforderung an, ab und zu einen Trail zu fahren. Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Technik und Kondition voraussetzen. Bei unseren Mountainbike Touren sind **keine E-Bikes** dabei. Weitere Angaben sind auf der Hauptseite „Velofahren“ unter dem Link Mountainbike-Touren zu finden.
- **Ausrüstung:** Es sind nur Mountainbikes im guten Zustand und betriebssicher geeignet. Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, usw.)
- **Auskünfte:** Beim Hauptleiter MTB Gruppe Bülach Jakob Gehring oder den entsprechenden Tourenleitern.

Leiterteam:

Jakob Gehring	jakgehring@hispeed.ch	044 860 97 41	077 443 46 13
Xaver Köppel	x.h.r.koepfel@bluewin.ch	044 860 69 14	076 457 73 30
Stefan Grüring	stefan.gruering@bluewin.ch	044 876 04 55	079 379 98 36