

Selbsteinschätzung der Kondition für MTB Touren

1. Wie viele Stunden pro Woche fährst du mit dem Mountainbike?

- A) < 3 Stunden
- B) 4 - 6 Stunden
- C) > 5 Stunden

2. Wie lang sind deine Touren im Durchschnitt?

- A) < 20 Kilometer
- B) 30 - 50 Kilometer
- C) > 50 Kilometer

3. Wie viele Höhenmeter fährst du im Durchschnitt auf einer Tour?

- A) 200 - 400 Höhenmeter
- B) 400 - 900 Höhenmeter
- C) 900 - 1.300 Höhenmeter

- A = Touren Level MT I**
- B = Touren Level MT II**
- C = Touren Level MT III**

Grundsätzliches - Bitte beachten!!!

Folgendes ist bei jeder Buchung zu bestätigen:

Du bist dir mit der Buchung einer MTB Tour bewusst, dass du, bei grober Fehleinschätzung deiner Leistungsstufe oder Kondition, durch den Touren-Guide von der Tour ausgeschlossen werden kannst, die Veranstaltung ohne die Möglichkeit auf Regressansprüche für dich beendet ist.

Tipps - Mountainbikes

Die Tour-Teilnahme mit einem Trekkingrad oder Straßen-Mountainbike mit Seitenständer ist nicht möglich. Die Teilnahme mit einem E- MTB ist grundsätzlich möglich.

Für unsere MTB Touren im Naturpark Hohe Mark, und den Ruhrhöhen in NRW können Mountainbikes (Hardtail mit Federgabel) gemietet werden.

Tipps - Ausrüstung

Falls du SPD-Pedale bevorzugst, solltest du auch damit fahren. Gerne stellen wir dir die Bindung optimal ein.

Es ist empfehlenswert Pedale mit zweiseitigem Einstieg zu montieren. So genannte Kombi-Pedale sind für das Gelände nicht empfehlenswert.

