



Der Herbst ist (meteorologisch) da – und mit ihm die **schönste Bikerjahreszeit**. Ohne Rennstress kann man(n) nun vor allem an der eigenen **Fahrtechnik** feilen. In Fahrtechnikkursen kommt das intensive Ausprobieren und einen ausgedehnten Ausflug ins Gelände oftmals aber zu kurz. Und so dachte sich Silvia von [greenzone biking](#) „Warum nicht ein **Fahrtechnikseminar für unterwegs** anbieten?!“ Wer also jetzt schon fahrtechnische Grundlagen für die neue Saison legen oder auch einfach nur bei einer coolen Ausfahrt rund um Wuppertal genießen möchte, ist bei diesem Angebot **am Samstag, den 14.09.2013 ab 10:00h** genau richtig!



Die Tour wird durch Wuppertal- Kolhfurth führen und genügend Zeit für technische Vertiefung, aber auch zur Bewältigung von Schlüsselpassagen und Überwindung von Hemmschuhen bieten. Geeignet für Fortgeschrittene und als Vertiefung des Einsteigerkurses „Basic 1“ sind Männlein wie Weiblein herzlich dazu eingeladen.

Stattfinden wird die Tour am **Samstag, den 14.09.2013** und startet um 10:00h.

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

□

Los geht's 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,



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 Wuppenseite 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 und natürlich gute Laune ☺

Termin: Samstag, 14.09.2013 - Start um 10h

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 und direkt unter silvia@greenzonebiking.de.

