



Der Schenkenberg, gelegen zwischen den beiden Luftkurorten Lindenfels und Winterkasten, bietet nicht nur für Wanderer, sondern auch für Mountainbiker eine verhältnismäßig vielfältig und große Auswahl an Rundkursen und Trails.

In dieser ersten „Ausgabe“ stelle ich euch den kleinen aber feinen Rundkurs um den Schenkenberg vor.

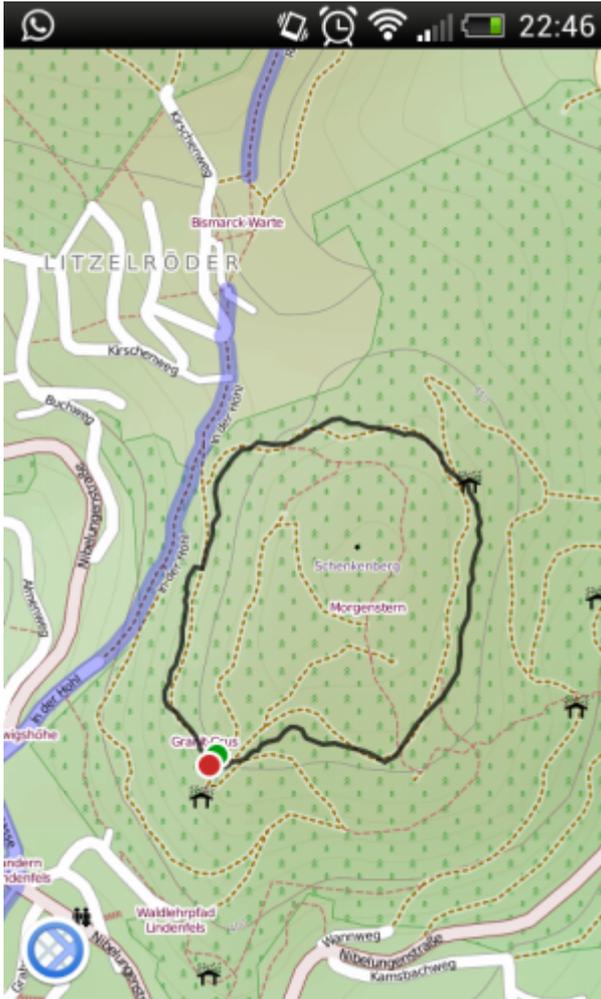


Wo ist der Rundkurs?

Am einfachsten gelangt ihr zu der Strecke wenn ihr den Wegweisern zum Kriegerdenkmal folgt. Hierzu könnt ihr am besten in Lindenfels an der Gaststätte „Waldschlösschen“ starten und in den nahe zum Parkplatz gelegenen, zuerst geteerten Weg einfahren. Von hier an folgt ihr dem Weg, vorbei an einer Hütte, bis ihr nach einer 180° Kurve eine weitere Hütte erreicht.

Der Rundkurs

Von hier aus könnt ihr jetzt eure Runde starten. Um auf der Strecke zu bleiben, müsst ihr euch quasi nur Rechts, auf den ausgebauten Wegen halten. Der Rundkurs ist mit seinen 1.4 km nicht sehr lang, gestaltet sich mit seinen kurzen Anstiegen als recht ausgewogen. Insgesamt bewältigt man auf einer Runde ca 72 Höhenmeter. Diese gestalten sich je nach Fahrtrichtung entweder in mehrere langegezogene Gefälle und knackige Anstiege, oder eben in lange, etwas flachere Anstiege und kurze steile Passagen. Fahrtechnisch ist der Rundkurs auf einem sehr niedrigem Niveau, da er wie schon oben genannt, nur aus etwas schmälere Waldwegen besteht. Einzig eine kurze Passage mit vereinzelt Steinen, Wurzeln und Wasserläufen lädt zum verspielten fahren ein. In diesem genannten Abschnitt besteht auch die Möglichkeit den Kurs mit einem knackigen Anstieg zu „würzen“. Dieser schneidet die vorletzte Kurve bevor man die Hütte erreicht in gerader Richtung (Die Hütte der Ausgangsposition).



Übersicht Rundkurs

Schwierigkeitsgrad

Bei gemächlicher Fahrt lässt sich der Kurs angenehm fahren und ist auch für untrainierte Fahrer kein Problem. Jedoch kann man bei ambitionierter Fahrweise auf diesem Kurs Ausdauer und Kraft sehr gut trainieren, da die Runden mit einer Zeit von 3-5 Min nicht sehr lange ausfallen und durch einen flüssigen Streckenverlauf auch keine Geschwindigkeit durch Bremsen verloren geht und somit das Augenmerk rein auf Ausdauer und Kraft gelegt werden kann.

Fazit

Sowohl als kleine Feierabendrunde als auch zum Training für anspruchsvollere Fahrer eignet sich dieser Rundkurs. Wer jedoch technisch Anspruchsvolle Trails sucht wird mit dieser eintönigen Strecke nicht sehr zufrieden sein und kann sich auf den mehr als anspruchsvollen Singletrails des Schenkenbergs vergnügen. Dazu mehr in der nächsten Folge.



Daten des Kurses

Länge	Dauer	Höchstgeschwindigkeit	Höhenmeter	Durschnitt
1.39 km	ca 3-5 min	ca 35-40 km/h	ca 72 hm	ca 18 km/h

Kleiner Tipp

Als kurzer Abstecher nach der „Tour“ lohnt es sich den nahegelegenen Bismarckturm zu besuchen, denn von diesem erlangte man einen grandiosen Ausblick über ganz Lindenfels und Umgebung. Diesen erreicht ihr wenn ihr am tiefsten Punkt der Strecke nicht rechts oder je nach Fahrtrichtung links abbiegt sondern geradeaus Fahrt und zwei sehr steile Anstiege bewältigt.



Bismarckturm

