

Sektion Dortmund e.V. des Deutschen Alpenvereins

Haus des Sport, Beurhausstraße 16-18, 44137 Dortmund

Telefon: 0231-16866, Fax: 0231-1658066

E-Mail: info@dav-dortmund.de

www.dav-dortmund.de



Touren-Ausschreibung

MTB Tour Bruchhausen - Trailground Brilon

13.-14.10.2018

Leitung: Thorsten Rudolph

Beschreibung

Am Samstag Gemeinschaftstour für konditionsstarke Uphillfreunde: Wir fahren gegen 10.00 Uhr von unserer DAV Hütte in Bruchhausen zum [Trailground Brilon](#). Dort je nach Abstimmung mit den Teilnehmern eine der [drei vorgeschlagenen Runden](#) (vorzugsweise 3B). Rückfahrt nach Bruchhausen und Übernachtung in der DAV Hütte. Am Sonntag je nach Lust und Laune eine weitere Runde mit individueller Gestaltung. Eine Anreise/Übernachtung am 12.10. ist evtl. möglich.

Voraussetzungen

Du brauchst ein funktionstüchtiges Mountainbike und solltest eine Etappe mit je ca. 50 km und ca. 1200 Hm locker bewältigen können.

Ausrüstung

Technisch einwandfreies Mountainbike, Helm, Brille, Fahrradhandschuhe, Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche oder -blase, Pumpe, Ersatzschlauch und -bremsbeläge für die Tour, Protektoren

Teilnehmerzahl

Min. 4 / Max. 9

Anmeldung und Kosten

Bitte meldet euch **per Mail** (thorsten.rudolph@dav-dortmund.de) an. Außerdem schickt ihr bitte das ausgefüllte „Anmeldeformular für Touren/Kurse“ per Post, Fax oder Mail an die Geschäftsstelle der Sektion Dortmund.

Die Teilnahme ist für Sektionsmitglieder kostenlos. Kosten für die Anreise, Übernachtung, Verpflegung auf Tour etc. müssen zusätzlich aufgebracht werden.

Weitere Infos und Kontakt

Thorsten Rudolph (thorsten.rudolph@dav-dortmund.de), 0160-6307684

Allgemeiner Hinweis

Die Teilnehmer/innen fahren auf eigene Verantwortung. Nur Vereinsmitglieder sind durch ihre Mitgliedschaft versichert. Bei extremen Wetterbedingungen kann die Tour jederzeit abgesagt oder abgebrochen werden.

Sektion Dortmund e.V. des Deutschen Alpenvereins

Haus des Sport, Beurhausstraße 16-18, 44137 Dortmund

Telefon: 0231-16866, Fax: 0231-1658066

E-Mail: info@dav-dortmund.de

www.dav-dortmund.de



Bitte beachtet bei jeder Ausfahrt unsere Regeln:

1. **Gesund aufs Rad**

Mountainbiken ist ein Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere die Intensität und Länge deiner Touren langsam.

2. **Sorgfältig planen**

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfen für die Wahl einer Bike-Tour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Auch zur Gruppe, dem Wetterbericht und den aktuellen Verhältnissen sollte die Tour passen. Achtung Alleinfahrer: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

3. **Nur geeignete Wege befahren**

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

4. **Check dein Bike (nutzt hierzu auch die Tipps aus dem [Bike-Booklet](#) auf Seite 23)**

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die regelmäßige Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.

5. **Vollständige Ausrüstung**

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparatur-Set und Erste Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Beleuchtung und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte und GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.

6. **Immer mit Helm**

Bergauf wie bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.

7. **Fußgänger haben Vorrang**

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte gegebenenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

8. **Tempo kontrollieren**

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre vorausschauend und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.

9. **Hinterlasse keine Spuren**

Bremse kontrolliert, sodass die Räder nicht blockieren. Damit verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

10. **Rücksicht auf Tiere**

Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.