

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



Ausschreibung

Haldentour auf Hoppenbruch und Hoheward

06.10.2018

Leitung: Dennis Kröll, Florian Lindner, Thorsten Rudolph

Beschreibung der Veranstaltung

Wir wollen mit euch zur Doppelhalde Hoppenbruch/Hoheward in Herten und dort fahrtechnisch ein möglichst breites Spektrum abdecken. Hierzu bieten wir euch nach einer gemeinsamen Einfahrrunde drei Gruppen an, die jeweils einen anderen Fahrspaß garantieren. Abschließend ist eine kollektive Zusammenkunft am Grillwagen geplant.

Die Gruppen

Gruppe A: Beginner/Schnupperkurs auf Trails/Einfache Abfahrten (Leitung Dennis)

Gruppe B: Körner-Fraktion/ Uphill-lastige XC-Runde (Leitung Thorsten)

Gruppe C: High-Flyer/Sprünge/Downhill-Line/Bikepark (Leitung Flo)

Eckdaten

	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
KM	nach Absprache	25 – 30	nach Absprache
HM		600 -700	
Kondition	★☆☆☆☆	★★★★☆	★★☆☆☆
Technik	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★★☆
Teilnehmer*	Min. 3 Max. 6	Min. 3 Max. 8	Min. 3 Max. 6
Dauer	1,5 – 2h		
Beginn	15.00 Uhr		
Treffpunkt	Ewald Cafe, Doncaster Pl. 2, 45699 Herten		

*sofern eine Gruppe mangels Mindestteilnehmerzahl nicht zustande kommt, werden wir nach Möglichkeit die anderen Gruppen aufstocken.

Ausrüstung

Technisch einwandfreies Mountainbike, Helm, Brille, Fahrradhandschuhe, Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche oder -blase, Pumpe, Ersatzschlauch, Protektoren (**ab Gruppe C Protektorenpflicht:** Knie-, Ellenbogen- und Rückenprotektor, Fullface-Helm)

Teilnehmerzahl

Siehe Anzahl gem. o.a. Tabelle und Hinweis

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



Anmeldung und Kosten

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

Die Veranstaltung ist für Sektionsmitglieder kostenfrei.

Anreise

Rad: Folgt der Erzbahntrasse in Richtung Landschaftspark Emscherbruch und fahrt auf das Gelände der Zeche Ewald.

Bahn: Die Halde kann sehr gut per ÖPNV erreicht werden (Bahnhöfe RE-Süd oder Wanne Eickel).



Auto:

Weitere Infos und Kontakt

Thorsten Rudolph, E-Mail: thorsten.rudolph@dav-dortmund.de, Mobil: 0160-6307684

Informationen zur Doppelhalde in Herten findet ihr unter

<https://www.mein-ruhrgebiet.blog/mit-dem-mountainbike-ueber-die-halde-hoheward/>

oder bei **Google** unter dem Suchstring *halde hoppenbruch mtb*

Allgemeine Hinweise

Die Teilnehmer/innen fahren auf eigene Verantwortung. Nur Vereinsmitglieder sind durch ihre Mitgliedschaft versichert. Bei extremen Wetterbedingungen kann die Ausfahrt 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 Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.