

# Mountainbiken im Herbst

Mittwoch, 23.09., bis Sonntag, 27.09.2020

Herbstvergnügen zum Saisonausklang - MTB-Trails und -Touren



## MTB-Fahrtechnikkurs - Einstieg ins Mountainbiken

Ein Kurs für Sportler mit keinen bis wenig MTB-Erfahrungen mit folgenden Inhalten:

- Anpassung des MTB
- Fahrverhalten und Grundposition
- Sicherheit mit Klickpedalen
- Bergpassagen bewältigen (... *im Sitzen und im Stehen*)
- Überwinden von Hindernissen
- Kurventechniken

Auf kleinen Touren wird das Erlernte vertieft. **Voraussetzungen:** Sicherer fahren auf einem "normalen" Rad, körperliche Fitness und Lust und Spaß, etwas Neues zu lernen.

## MTB-Trails und -Touren

Trainingsgruppe für Sportler, die mit den Grundlagen des Mountainbikens vertraut sind. Auf Tagestouren wird auf den Spuren des Auerhahns und des Luchses der Harz erkundet. Für viele Biker steht fest: Der Harz ist die beste Mountainbike-Region im Norden Deutschlands. Auf den gut ausgeschilderten Routen ist für jeden Anspruch das Passende dabei: leicht bis extrem, hoch hinauf oder downhill, kurz und bequem oder lang und anstrengend.



Wir wohnen in Hahnenklee, direkt am idyllischen Kranichsee im nordisch modernen 4-Sterne-Hotel Njord:

- Moderne und helle Zimmer
- Frühstück und Abendessen mit Bioprodukten aus der heimischen Region
- Blick auf den Kranichsee
- gemütliches Kaminzimmer mit Hotelbar
- moderner Wellness-Bereich
- kostenfreies WLAN



Die Anreise erfolgt am Mittwoch, 23.09., bis 14.00 Uhr. Um 14.30 Uhr treffen wir uns zum Einstellen der Räder. Anschließend fahren wir eine kleine Begrüßungsrunde und gönnen uns Kaffee und Kuchen. Nach dem Abendessen besprechen wir den Verlauf der Woche. Die Teilnahme ist mit dem eigenen MTB oder einem von uns zur Verfügung gestellten Rad möglich. Auch E-MTB sind zugelassen und können ausgeliehen werden. Durch das Ausleihen eines Rades entstehen zusätzliche Kosten: Modellabhängig - ca. 20-25 €/Tag für gängige MTB und ca. 30-35 € für E-MTB.

### **Kosten:**

5 Tage (4 ÜN) DZ            380 €/Person  
Einzelzimmerzuschlag    15 €/Nacht/Person

Im Preis enthalten sind:

Halbpension (Frühstück und ein üppiges Abendessen).

Riegel und Getränke für die Touren.

Nutzung des Sauna- und Wellnessbereichs (aufgrund der Coronakrise evtl. eingeschränkt nutzbar)

Teilnahme am Gymnastik- und begleitendem Sportprogramm

Kostenpflichtig:

Sportmassagen und individuelle Anwendungen.

Bernd Rennies Sport und Reisen

Osterdeich 29, 28203 Bremen

Tel.: 0421 7 87 78 - Handy: 0173 2008664 - bernd.rennies@kabelmail.de

[www.rennies-sport-reisen.de](http://www.rennies-sport-reisen.de)