

eMountainbike

bb.prosenectute.ch/emountainbike

Kosten pro Tour Ausrüstung	CHF 20.–, exklusive Fahrkosten und Verpflegung Helm, Brille, Handschuhe, gute Schuhe, voller Akku und voller Bidon, dem Wetter angepasste Bekleidung.
Treffpunkt	Immer am Startort der Tour, an welchen auch jeweils zurückgekehrt wird. Die Tour kann meist auch abgekürzt werden.
Allgemeines	Alle Touren sind abwechslungsreich und bieten verschiedene Streckenabschnitte. Die Strecken sind so angelegt, dass ein 630 Wh Akku ausreicht. Gefordert ist dem Wetter angepasste Kleidung und eine solide Mountainbike Ausrüstung. Wir befahren, wenn immer möglich Single Trails und Waldwege. Das Umfahren von schwierigen stellen ist immer möglich. Die Geschwindigkeit und die detaillierte Routenführung wird der Gruppenstärke angepasst.
Voraussetzungen Info und Anmeldung	Fahrkenntnisse erforderlich bis 3 Tage vor der Tour an info@akzentforum.ch oder 061 206 44 66
Kursleitung	Christoph Rindlisbacher, Kursleiter eMountainbike Erwachsenensport

Rund um Bubendorf	ca. 3 h, 32 km 840 m bergauf 840 m bergab	Donnerstag	07.03.24
--------------------------	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub Bubendorf
Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
Von allem etwas. Durch die Wälder rund um Bubendorf mit Abwechslungsreichem auf und ab sowie schöne Aussichten auf das Bölchengebiet und Einkehrmöglichkeiten.
Technik: richtig bremsen, Single Trails, Grund- und Aktivposition

Bubendorf – Bad Schauenburg Gempen – Bubendorf	ca. 3 h, 34.5 km 1040 m bergauf 1040 m bergab	Donnerstag	04.04.24
---	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub
Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
Hoher Anteil an Trails, quer über das Gempen-Plateau. Fahrt auf verschiedenen Unterlagen. Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
Technik: enge Kurven, aktiv Position, Blickführung

Holderbank – Rinderberg – Oberberg – Holderbank	ca. 3 h, 22.5 km 910 m bergauf 910 m bergab	Donnerstag	02.05.24
--	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Holderbank, Dorfplatz
 Rückkehr in Holderbank zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Abwechslungsreiche Fahrt durch eher unbekanntes Gebiet. Wald, und Feldwege sowie Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: aktiv Position, Pedalstellung, Blickführung

Bubendorf – Sixfeld – Stierenberg – Bubendorf	ca. 3 h, 37 km 1200 m bergauf 1200 m bergab	Donnerstag	06.06.24
--	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub Bubendorf
 Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Einfache Tour, mit wenigen schwierigen Stellen über die Jurahöhen. Wunderbare Aussicht bis zum Flughafen Basel, Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: richtig bremsen, steile Passage, aktiv Position

Oberdorf – Barbertenfluh – Waldweide - Oberdorf	ca. 3h, 25 km 900 m bergauf 900 m bergab	Donnerstag	04.07.24
--	--	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Oberdorf, Fussballplatz Oberdorf, Liedertswilerstrasse
 Rückkehr in Oberdorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Sommertour im Wasserfallengebiet, einfache Auffahrt auf befestigten Strassen und Wegen.
 Verschiedene Single Trails mit leichten Herausforderungen. Schöne Aussichten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, queren Wurzelteppich, befahren von Stufen

Eptingen – Bölchen – Walten - Eptingen	ca. 3 h, 20 km 820 m bergauf 820 m bergab	Donnerstag	08.08.24
---	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Eptingen, Mineralquelle Eptingen
 Rückkehr in Eptingen zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Sommertour auf Jurahöhen, einfache Auffahrt auf befestigten Strassen und Wegen. Wahl der Single Trails (Schwierigkeitsgrad) nach Wunsch der Gruppe. Schöne Ausblicke auf die Alpen, Basel und den Jura, sowie Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, langsame Fahrt und aktiv Position,

Holderbank – Höchi Flue – Roggen – Holderbank	ca. 3 h, 23 km 935 m bergauf 9350 m bergab	Donnerstag	05.09.24
---	--	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Holderbank, Dorfplatz
 Rückkehr in Holderbank zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Abwechslungsreiche Fahrt im Jura mit wunderbarem Blick auf die Alpen und über das Mittelland. Abwechslungsreiche Fahrt auf verschiedenen Unterlagen.
 Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, Kurven fahren und aktiv Position

Bubendorf – Hochwald – Munni – Bubendorf	ca. 3 h, 34.5 km 1000 m bergauf 1000 m bergab	Donnerstag	03.10.24
--	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub
 Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Herbsttour durch den Plattenjura. Abwechslungsreiche Fahrt auf verschiedenen Unterlagen.
 Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, steile Passagen und aktiv Position

Lausen – Farnsburg – Nussdorf - Lausen	ca. 3 ¼ h, 30 km 1100 m bergauf 1100 m bergab	Donnerstag	07.11.24
--	---	------------	----------

Treffpunkt 13.30 Uhr Lausen, Sporthalle Stutz
 Rückkehr in Lausen zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Herbsttour mit grossem Anteil an befestigten Wegen. Schöne Ausblicke auf die Alpen und den Jura, sowie Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, steile Bergfahrt und zügig Kurven fahren
