



## Newsletter

**Hallo {Vorname}**

hier kommen die "Kurz und knapp"-Infos der DIMB IG Taunus September 2019

+ IG Taunus Tagestour Sonntag, 22. September 2019 + [Sonstige Termine im September 2019](#) + Für eine Frau gibt es noch einen freien Platz im Zimmer von Petra mit zwei Einzelbetten bei der Tourenwoche in den Südvogesen vom 29.9. – 6.10.19. [Infos hier](#)

## Inhaltsverzeichnis

Aktuelles - Nightrides

Tagestour So. 22.9. - "Rund um die Mailbacher-Schweiz"

Weiterbildung unserer IG-Übungsleiterin Ariane

Mö1 – Geo-Naturpark Rundstrecke Mömlingen

Zu guter Letzt - Die DIMB auf der Eurobike 2019

## Aktuelles - Nightrides

Die Abende werden wieder kürzer. Noch in dieser Woche am Fr. 6.9. geht die Sonne wieder vor 20:00 Uhr unter und eine Woche später sind es weitere 15 Minuten früher.

In einem kritischen Artikel zu Nightrides des [Pressedienst-Fahrrad](#) kommen Hersteller, der Naturschutz, die Jagd und auch die DIMB - Deutsche Initiative Mountainbike e.V. zu Wort. Es ist gut zu lesen, dass auch der Naturschutz der Auffassung der DIMB folgt, dass ein nächtliches Fahrverbot nicht zwingend ist. Aber eine kritische Betrachtung ist durchaus notwendig. Nicht alles, was technisch möglich ist, muss überall und zu jeder Zeit stattfinden. Wer im Winter nur in der Dunkelheit fahren kann, der sollte sich bewusst sein, dass er in der Ruhezeit der Tiere unterwegs ist und seine Strecke entsprechend planen.

Bei unserem Mitfahrtreff im Main-Taunus-Kreis werden wir die Touren bei einbrechender Dunkelheit nach Möglichkeit auf Forststraßen, über Feld oder auf Trails an Ortsränder durchführen.

## Tagestour So. 22.9. - "Rund um die Maibacher-Schweiz"

Die DIMB IG-Taunus September-Tour findet "Rund um die "Maibacher-Schweiz" im nord-östlichen Teils des Naturpark-Hochtaunus statt.

**Sonntag, 22. September 2019, 11:00 Uhr (!)**

[Parkplatz Freibad Butzbach-Maibach, Schulstraße 26, 35510 Butzbach-Maibach](#)

Tourdauer: ca. 4 Std. inkl. Pausen & Einkehr im Gasthaus

Tourlänge: rund 35-40 km

Höhenmeter: ca. 800-900

Tempo: moderates Tourentempo

Fahrtechnik: S0-S1 gemäß [Singletrail-Skala](#) - Das sichere Befahren von Passagen mit Steinen und größeren Wurzeln bergab wie bergauf ist notwendig.

Tourguide: Oli

Max. Gruppengröße: 11-12 Personen

Anmeldung bitte per E-Mail an [oliver.heim@dimb.de](mailto:oliver.heim@dimb.de)

Solltet ihr nach erfolgter Anmeldung den Termin nicht wahrnehmen können, gebt bitte Bescheid, damit der Platz ggf. weiter vergeben werden kann.

Ebenso wäre interessant vorab bei Anmeldung zu erfahren, ob Ihr mit einem Pedelec an der Tour teilnehmen wollt.

Es gelten die [Teilnehmehinweise](#) der DIMB e.V.

Eine DIMB-Mitgliedschaft ist für die Tourteilnahme nicht notwendig.

Bei Minderjährigen muss aus versicherungstechnischen Gründen die Unterschrift der Eltern für die Teilnahme an der Tour vorliegen.

Bei unsicherer Wetterlage wird bis 08:30 Uhr über diesen [Link](#) mitgeteilt, falls die Tour abgesagt ist.

## Weiterbildung unserer IG-Übungsleiterin Ariane

Man sieht sich immer zwei Mal... oder die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer 2. Knapp zwei Jahre ist es her, dass ich die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer begonnen habe. Lag der Fokus im damals noch "Fahrtechniktrainer 1" genannten Kurs zuerst noch auf der Verbesserung des eigenen Könnens, so steht hier das Vermitteln der Fahrtechnik deutlicher im Fokus. In meinem Fall wird damals wie jetzt der Kurs geleitet von Alexander Gaul und Stefan Stark, deren Argusaugen keine falsche Position auf dem Rad entgehen und die mit ihrer langjährigen Erfahrung aus einem schier endlosen Pool an Übungen schöpfen können, um Fehler zu korrigieren.

Im Jahrhundertsommer 2019 lassen sich dreizehn weitere Teilnehmer mit mir auf den fünftägigen Kurs im [Bullheadhaus](#) im schönen Fichtelgebirge ein. Einige von ihnen haben schon Erfahrung als Fahrtechniktrainer, da sie für kommerzielle Anbieter bereits Kurse geben. Andere wiederum sind, wie ich, Neulinge im Leiten von Fahrtechnikkursen. Uns allen gemeinsam ist die Bereitschaft sich im Unterrichten verbessern zu wollen und den eigenen Kursaufbau kritisch zu reflektieren. So konnte man in einer sehr konstruktiven Lernatmosphäre stets noch etwas Neues von den anderen Kursteilnehmern lernen.

Der Kurs gliedert sich jeden Tag in einen kurzweiligen Theorieteil vormittags und einen ausgiebigeren Praxisteil im Anschluss. Schließlich muss man für die Prüfung sowohl eine Sektion präzise durchfahren, um sein eigenes Fahrkönnen zu demonstrieren als auch eine Prüfungsaufgabe zur Vermittlung eines fahrtechnischen Aspektes entwerfen und zuletzt eine Theorieklausur bestehen.

Am ersten Tag dürfen wir gleich einmal mit der Gondel auf den 1024m hohen Ochsenkopf hinauf, was uns die 250m Hochkurbeln erspart. Die gesparten Kräfte werden wir im Laufe des Tages noch brauchen! Oben angekommen heißt es nach kurzem Aufwärmen gleich ans Eingemachte gehen. Wir folgen Alex die ernstzunehmende Downhillstrecke runter, jedoch nicht so schnell wie möglich, sondern so langsam und so geschmeidig und kontrolliert wie möglich. Gar nicht so einfach die großen Felsbrocken dann noch lässig zu überrollen.

Diese Sektion wird nun wiederholt geübt, wir schauen uns die beste Linie an und sollen ganz bewusst sauber in Grundposition und Aktivierung gehen. Dieses Spiel wird an zwei weiteren Stellen wiederholt, bis wir an drei Stufen eine Prüfungssituation simulieren, schließlich wollen wir ja bald Fahrtechniktrainer werden.

Für uns alle als ernüchternd stellt sich dabei heraus, dass die beste Note hier ein „befriedigend“ ist und viele von uns den vorgegebenen Fahrkorridor nicht einhalten können. Nach einer Wiederholung sieht das Ganze dann schon besser aus, trotzdem bleibt die Erkenntnis, dass es doch einiges an eigener wiederholt abzurufender Fahrpräzision bedarf, um hier erfolgreich abzuschneiden.

In den folgenden Tagen gehen wir das Thema „Prüfungsaufgabe“ an. Reale Prüfungsaufgaben wie Kurvenfahren oder dosiertes Bremsen sollen mit der Gruppe eingeführt bzw. verbessert werden. Hierfür arbeiten wir zuerst in Kleingruppen und lassen dann die Kursteilnehmer die Übungen tatsächlich ausprobieren, entweder auf dem hausnahen Parkplatz oder an ausgesuchten Geländestellen. Im Anschluss reflektiert die Gruppe die Durchführung.

Nach dreitägiger Wiederholung dieses Ablaufs ist es am letzten Tag so weit: wir simulieren eine Prüfung unter realistischen Bedingungen. Jeder von uns erhält ein Thema, für das es zwanzig Minuten Vorbereitungszeit gibt, um sich einen methodischen Aufbau zu überlegen und das passende Gelände zu suchen. Ich selber erhalte das Thema „Verbesserung des Anfahrens und Absteigens am Berg“.

Nach dem Durchlauf unserer Prüfungsthemen wird beim gemeinsamen Mittagessen im Bullheadhaus der Kursverlauf reflektiert. Viele von uns werden bald schon sehr gute Fahrtechniktrainer sein, da bin ich mir nach dem Gesehenen sicher. Besonders hervorzuheben ist die tolle Lernatmosphäre und die kompetente Unterstützung unseres Lehrteams Alex und Stefan. Es war eine tolle und intensive Zeit mit euch, die uns allen viel gebracht hat auf unserem Weg zum Fahrtechniktrainer. Danke für den gelungenen Kurs und vielleicht sieht man sich doch drei Mal im Leben...

Lust für eine Aus- bzw. Weiterbildung? Noch gibt es für die unterschiedlichsten Kurse für diesen Herbst freie Plätze. Hier geht es zu der [Kursübersicht](#).

## **Mö1 – Geo-Naturpark Rundstrecke Mömlingen**

Die 30 km lange Strecke läuft zu einem großen Teil entlang der bayerisch-hessischen Grenze sowie entlang von gemeindlichen Gemarkungsgrenzen. Im Verlauf der abwechslungsreichen Strecke gibt es immer wieder herrliche Ausblicke in den Spessart, Odenwald oder in den Rodgau. Es obliegt folglich jedem einzelnen Biker, ob er die konditionelle und technische Strecke als sportliche Herausforderungen annimmt oder die Strecke mit all seinen Ausblicken und die Natur genießt.

Die Strecke teilt sich in 51% Trails, 20% Waldwege, 20% Schotterwege und 9% Asphalt auf. Der Streckenverlauf ist so gewählt, dass die meisten Trail Strecken bergab verlaufen und somit viel Fahrspaß versprechen. Die Anstiege verlaufen dagegen mehrheitlich auf Schotter und erlauben es die insgesamt 857 Höhenmeter ohne allzu viel technische Ansprüche zu erklimmen.

[Fortsetzung der Beschreibung ...](#) - [GPX-Download](#)

## Zu guter Letzt - Die DIMB auf der Eurobike 2019

In diesem Jahr wird die Deutsche Initiative Mountainbike e.V. wieder mit einem eigenen Stand auf der EUROBIKE, der weltgrößten Fahrradmesse in Friedrichshafen, vertreten sein. Die viertägige Messe ist vom 4. – 6. September für Fachbesucher geöffnet. **Publikumstag ist 2019 am Samstag, den 7. September.** Unser Stand ist dieses Jahr im Foyer West Nr. FW-225. Das ist nicht an der gleichen Stelle wie die Jahre zuvor, sondern rechts, im Durchgang zur Rothaus Arena.

Unser motiviertes DIMB Team freut sich auch im Jahr 2019 auf viele interessierte Besucher. Wir haben dieses Jahr für unsere Mitglieder Funktions-Shirts mit dem neuen DIMB Logo für 5.- EUR im Angebot. Wer direkt am Stand der DIMB beitreten möchte, zahlt für das verbleibende Jahr nur 20 Euro Mitgliedsbeitrag und erhält dafür als Dankeschön ebenfalls das Funktions-Shirt. [Weitere Infos zur Messe](#)

... und weiterhin frohes Mountainbiken!



**Urs Weidmann**  
DIMB IG-Taunus  
[urs.weidmann@dimb.de](mailto:urs.weidmann@dimb.de)  
+49 151 182 483 80

---

**Hinweis:** Du erhältst diese Information aufgrund vom folgenden Quellcode: {Quelle}\*.

\***MTB IGT:** als DIMB Mitglied, das der IG Taunus zugeordnet ist

\***MTB Taunus:** Du hast die E-Mail-Adresse bei Infoabenden oder gemeinsamen Touren angegeben

\***MTB Verein:** Du bist im Verein in der Leitung oder MTB-Verantwortlicher. Die E-Mail-Adressen stammen aus dem Internet. Bitte leite diese Info an die MTB-Mitglieder weiter.

Bei **Weiterleitung** der E-Mail bitte die folgende Zeile löschen.

Wenn Du diese E-Mail an {EMAIL} nicht mehr empfangen möchtest, kannst Du diese **hier** kostenlos abbestellen.