



---

## MTB-2-Tages-Paket

### Tag 1:

#### **Vormittag** (9.30 – ca. 12.00 Uhr):

MTB-spezifische Übungen zu Balance, Beweglichkeit und Kräftigung,  
Grundlagenübungen MTB-Fahrtechnik,  
Fahrradtechnik (z.B. ebike- und Fahrwerk-Einstellungen)

#### **Mittagspause** (ca. 12.00 – 13.00 Uhr):

Kaffee, Kuchen, Brötchen – Cafe Flora Gernsbach

#### **Nachmittag** (ca. 2,5 Std.):

Trainingstour ab Gernsbach mit regionalen Highlights  
(Länge, Höhenmeter, Technikanteil, Schwerpunkte nach Absprache mit TN),  
bei mehreren Gruppen (a max. 6-8 TN) versch. Leistungsgruppen

#### **Alternativ:**

ganztägiger MTB-Technikkurs (ab mind. 4 TN!)

### Tag 2:

#### **Tagesfahrt Nordschwarzwald** (9.30 – ca. 15.30 Uhr),

je nach TN-Zahl differenzierte Streckenführung in Kleingruppen,  
gemeinsamer Zwischenstopp (Zielregion: Herrenwies / Badener Höhe / Sand) mit  
Mittagspause und Führung durch Kurhaus Sand („lost place“)

Start und Ziel: radco Gernsbach

(je nach Leistungsniveau evtl. Teilanfahrt mit ÖPNV oder PKW, Fahrradtransport  
nach Absprache möglich)

**Preis pro TN:** ab 120.- €

(je nach TN-Zahl und Programmwahl;

inklusive Kosten für Führung, exklusive Kosten für Verpflegung)