



## Projekt H2 – oder „können 44 km so anstrengend sein?“

„H2“ ist das Codewort für die Fortsetzung des letztjährigen Unternehmens (Codewort H1). H1 steht für den Hessenweg 1, von dem wir auch in diesem Jahr wieder ein Teilstück an der Lahn entlang fahren werden.

Anders als im letzten Jahr ist diese Tour diesmal aber keine Streckentour, sondern wir werden wieder zum Ausgangspunkt Obernhof zurückkehren – was die Logistik einfacher macht.

Der überwiegende Teil der Strecke ist technisch einfach zu befahren, jedoch gibt es insbesondere im Bereich um die Cramberger Lahnschleife auch einige nette Spitzkehren-Übungsparcours und feine Singletrails. Besonders eindrucksvoll wird diese Tour



durch die wirklich zahllosen schönen Aussichtspunkte hoch über der Lahn. Auch kulturell wird etwas geboten: die Klosterruine Brunnenburg, Burg Balduinstein und die weithin sichtbare Schaumburg. Ich habe hier jeweils schon 3stündige Führungen gebucht, die euch diese architektonischen Kleinodien kulturhistorisch näherbringen werden ☺.

Eindrucksvoll ist auch, wie man sich durch zahlreiche kurze und knackige Anstiege auf einer so kurzen Strecke mit 1500 Höhenmetern verausgaben kann. Deswegen steht der Codenamen „H2“ auch für die beiden „H“: „Hecheln“ und „Hyperventilieren“.

## Streckenbeschreibung

Die Rundtour beginnt in Obernhof – wir folgen zunächst den verschlungenen Windungen des südlichen Lahnufers. Mittags kehren wir am östlichsten Punkt der Route im kleinen Ort Balduinstein ein. Wer sich dem konditionell nicht minder anstrengenden Rückweg dann nicht mehr gewachsen fühlt, kann übrigens hier aussteigen und sich gemütlich mit der Bahn nach Obernhof „zurückshutteln“ lassen. Am Nachmittag geht es dann in ständigem Auf-und Ab nördlich der Lahn zurück. Erst kurz vor der letzten Abfahrt wird der höchste Punkt der Tour erreicht – eine Aussichtskanzel mit grandioser Aussicht auf Obernhof und die umliegenden Lahnschleifen.

## Startzeit

Sonntag, der 21. April 2013 um **10:00** Uhr.

## Startort

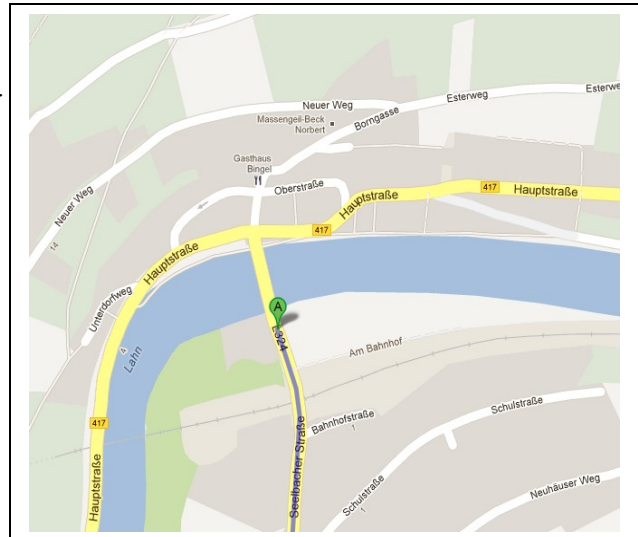
Obernhof an der Lahn – Parkplatz an der Lahnbrücke (beim Kanuverleih) - das ist ca. eine Autostunde und 52 km von Wiesbaden Stadtmitte entfernt. Der Bahnhof ist auch nur 3 Minuten vom Startplatz entfernt. 2 Mitfahrgelegenheiten kann ich anbieten.

## Level:

Tempolevel: T2

Fahrtechnik-Anspruch: mittel:  
überwiegend S1, jedoch auch etliche herrlich enge Spitzkehren (S2)

Konditions-Anspruch: K3 – also durchaus hoch!



## Ausrüstung:

Wie immer dürfen nur Helmträger mit. Ersatzschlauch und Kraftfutter werden empfohlen – wir werden aber mittags in Balduinstein einkehren, so dass man nicht allzu viel einpacken muss. Auch Trinkwasser kann man dort auffüllen.

## Teilnehmer:

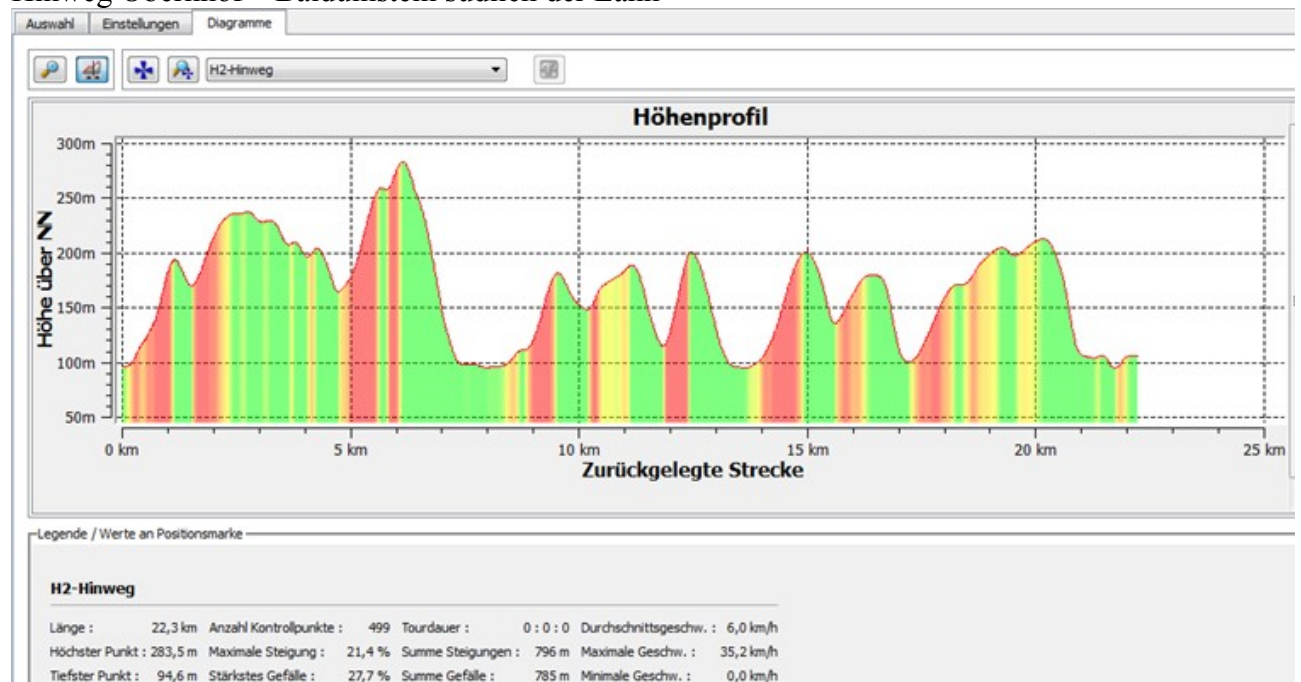
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Biker(innen). Da es sich hierbei um eine Clubtour handelt, werden Clubmitglieder bevorzugt behandelt. Gäste sind dann willkommen, wenn die Teilnehmerzahl durch Clubmitglieder nicht erreicht wird.

## Anmeldungen und Absage:

Auf der Clubseite. Eine wetterbedingte Absage erfolgt ggf. bis 8:00 Uhr ebendort.

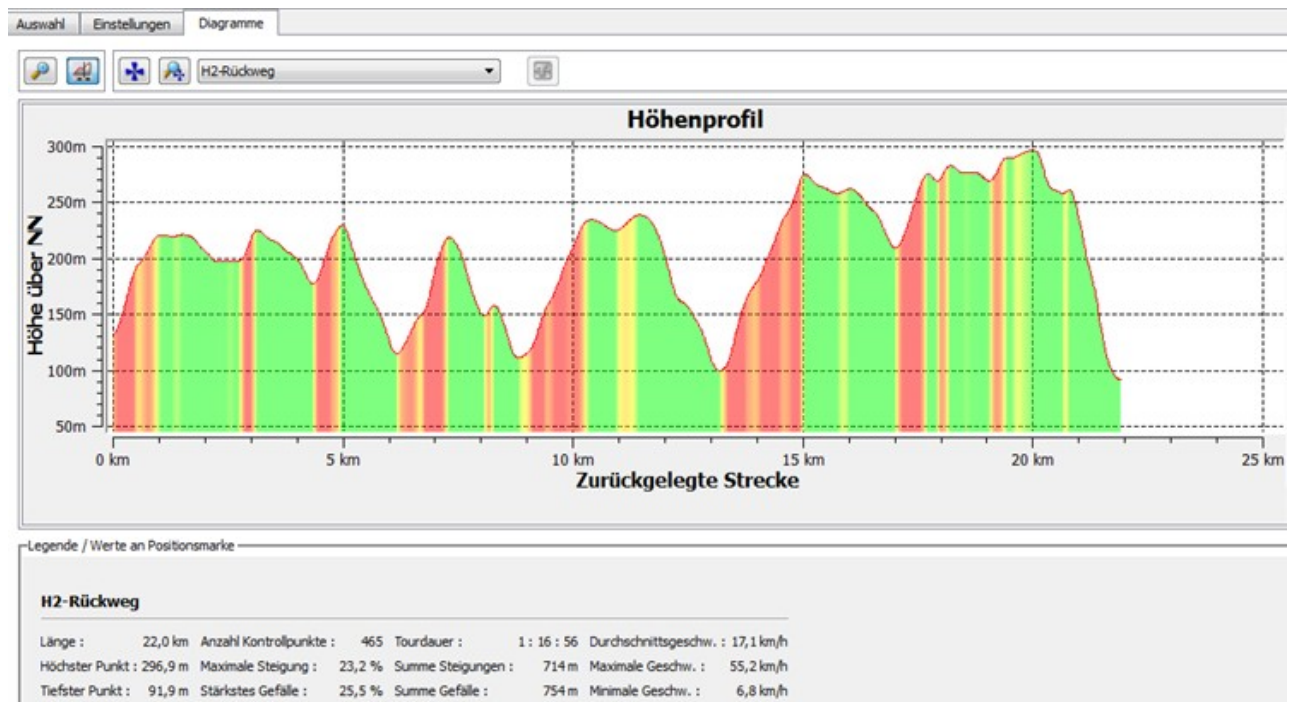
## Das Streckenprofil:

Hinweg Obernhof – Balduinstein südlich der Lahn

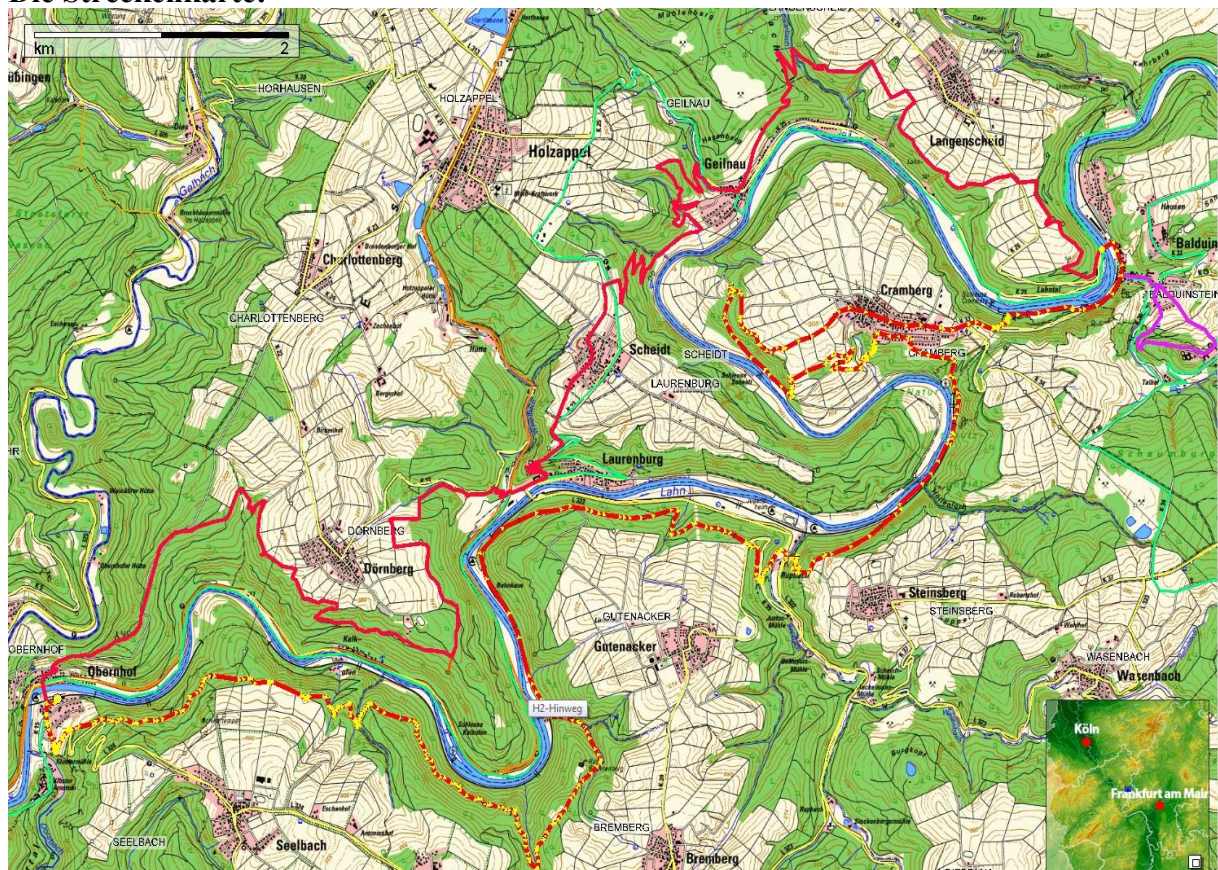


Rückweg ab Balduinstein nördlich der Lahn





## Die Streckenkarte:



Rückfragen? Wählt 06123-630567. Gästeanmeldung über [clemens.ambrosius@gmx.de](mailto:clemens.ambrosius@gmx.de)

Also – nur nicht drängeln bei der Anmeldung...

Viel Spaß allen Teilnehmern wünscht Clemens alias NoTraining