



Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme ist nur mit einem einwandfrei funktionsfähigen Mountainbike möglich. Die Mitnahme von Helm und Handschuhen, wetterfester Bekleidung sowie etwas Proviant wird empfohlen. Eine Anmeldung für die Tagestouren ist nicht erforderlich. Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung der Tourenleiter ist ausgeschlossen. Bitte informiere Dich am Vorabend der Tour ab 18:00 Uhr unter www.adfc-muenchen.de/forum, Kategorie Mountainbike über etwaige Änderungen. Weitere Informationen und die allgemeinen Teilnahmebedingungen zu unseren Radtouren entnehmen Sie bitte dem Tourenprogramm im Internet oder dem Programmheft 'Losraden 2017'.

Kostenbeitrag MTB-Touren

5,00 € für ADFC Mitglieder und 10,00 € für Nichtmitglieder. Bei Bahnfahrten entstehen zusätzliche Kosten von ca. 15 €.

Zusätzlich zu den konditionellen Schwierigkeitsstufen (von 1 leicht bis 5 sehr schwer) wird in den Beschreibungen die Anforderung an die Fahrtechnik definiert.

MTB-Fahrtechnik Stufe 1 ▶▶ Schotterwege, kleine asphaltierte Nebenstraßen und einfache kurze Pfade sind hier vorherrschend. Tragestrecken gibt es nicht. Die Anstiege sind nicht allzu steil und technisch leicht fahrbar - mit einem Mountainbike solltest Du aber schon vertraut sein. Die Bergabfahrten sind für jeden locker zu fahren.

MTB-Fahrtechnik Stufe 2 ▶▶ Für diese Touren ist die Beherrschung des Bikes notwendig. Schotter- und Wanderwege sind hier auf längeren Abschnitten zu meistern. Kleine Stufen und Wurzeln sollten kein Hindernis darstellen. Schwierige Passagen beschränken sich auf wenige Meter. Die Bergabfahrten (manchmal auch die Bergauffahrten) sind teilweise auf Singletrails, kurze Schiebe- oder Tragestrecken können vorkommen.

MTB-Fahrtechnik Stufe 3 ▶▶ Wer hier mitfährt, sollte sein Bike auch in schwierigen Passagen beherrschen. Uphills und Downhills sind technisch anspruchsvoll auf Singletrails oder schwierigen Schotterpassagen. Längere Schiebe- oder Tragestrecken solltest Du nicht abschrecken. Du brauchst Kraft für steile Bergaufstrecken und Souveränität für technisch schwierige Passagen.

MEHRTAGESTOUR MTB

M614M MIT DEM MOUNTAINBIKE RUND UM DEN BRENNER – TRAILS UND BERGIDYLLE ERLEBEN

▶▶ 29.07 – 01. August 2017

(Ltg. R. Kramschuster, M. Brischwein)

■■■■□; →30–50 km/Tag←; ↗1.100–1.400 Hm/Tag

Mit Rucksack und Bike von Innsbruck über den Brennergrenzkamm nach Italien und über das Pfitscher Joch wieder zurück auf die Alpennordseite. Dabei genießen wir tolle Panoramaaussblicke und flowige Singletrails. Meist (manchmal auch per Seilbahn) biken wir bergauf, bevor wir uns auf schier endlosen Trails bergab begeben. Uns bleibt auch Zeit, das regionale Flair auf beiden Alpenseiten zu beschnuppern, ob das Stubaital, Maria Waldrast, Sterzing oder das Zillertal. Das alpine Abenteuer auf unbefestigten Wegen, mit der einen oder anderen Schiebestrecke und Übernachtungen auf Berggasthöfen sind garantiert.



Davon profitierst Du als Mitglied im ADFC

- ▶▶ Ermäßigte oder kostenfreie Teilnahme an den Veranstaltungen des ADFC München
- ▶▶ Kostenlose Nutzung der Selbsthilfe-Werkstatt
- ▶▶ Sechsmal jährlich das bundesweite ADFC-Magazin Radwelt
- ▶▶ ADFC Pannenhilfe – unkomplizierte Hilfe bei Pannen und Unfällen im Alltag und auf Reisen
- ▶▶ Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung als Fahrradfahrer/in oder als Fußgänger/in bzw. als Benutzer/in öffentlicher Verkehrsmittel in Verbindung mit einem Fahrradtransport
- ▶▶ Kostenfreie Rechtsberatung bei allen Fragen rund um das Fahrrad
- ▶▶ Vergünstigungen bei einigen Fördermitgliedern des ADFC München
- ▶▶ 500 Freikilometer für das ADFC Tourenportal www.adfc-tourenportal.de
- ▶▶ Kostenfreie Nutzung der ADFC-Infoline – exklusive Beratung für ADFC-Mitglieder

Alle Vorteile findest Du hier: www.adfc-m.de/vorteile

Gleichzeitig unterstützt Du den ADFC München bei seinem Engagement für eine bessere und sichere Fahrradinfrastruktur in München.

Fordere einfach unser Infopaket an, bestehend aus:

- ▶▶ Informationen über den ADFC
- ▶▶ Probeexemplar „Radwelt“
- ▶▶ Infos zu Versicherungen

www.adfc.de/mitgliedschaft/infopaket-anfordern



Jetzt online Mitglied werden: www.adfc.de/beitritt

ulp
tours

Transalptouren
Abenteuer pur!



ulp
bike verlag

Transalpbücher
von Bikern für Biker

WIR ORGANISIEREN DEN PERFEKTEN URLAUB

WWW.ULPTOURS.DE | WWW.ULPBIKE-VERLAG.DE

GERNE BERATEN WIR EUCH | TEL. 089 / 20 000 481



Mountainbike Touren 2017





Mehr aktuelle Informationen
findest Du im Forum:
www.adfc-muenchen.de/forum/

M401 G EINSTEIGERTOUR

►► 09.04.2017 (Ltg. Norbert Endraß, Michael Annetzberger)

■■■■□□; MTB-MTB-Fahrtechnik Stufe 1; →60 km←; ↗ 600 Hm

Wir erkunden die Hügellandschaft um München. Hier kann man seine Frühjahrsform trainieren und sich für die Saison einradeln. Wir fahren nach Kloster Schäftlarn. In Deining werden wir einkehren.

🕒 **Treffpunkt: 10:00 Uhr, S7-Bahn Großhesselohe Isartalbahnhof**

M402 G VON DEN OSTERSEEN ÜBER

DIE AIDLINGER HÖHE ZUM KOCHELSEE

►► 29.04.2017 (Ltg. Michael Annetzberger, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1; →70 km←; ↗ 950 Hm

Wir umfahren den Großen Ostersee auf kleinen Wegen in Richtung Riegensee. Nach seiner Umrundung erklimmen wir die Aidlinger Höhe und machen Brotzeit im Forsthaus Höhlmühle. Gestärkt geht es dann über den Aidlinger Höhenkamm in rascher Abfahrt runter zum Mondscheinfilz am Kochelsee. Entlang der Loisach und einem optionalen Stopp im Urthaler Hof fahren wir zurück zu den Osterseen mit Endpunkt Bahnhof Iffeldorf.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:45 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:50 Uhr, Iffeldorf Bhf**

M403 G LADIES-ONLY-TOUR ZUM MAISINGER SEE

►► 13.05.2017 (Ltg. Richard Kramschuster, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1-2; →55 km←; ↗ 800 Hm

Diese Tour eignet sich, wegen vieler Variationsmöglichkeiten, für geübte und weniger geübte Mountainbikerinnen. Auf unserem Weg zum Maisinger See werden wir viele schöne Trails befahren.

🕒 **Treffpunkt: 10:00 Uhr, S-Bahnhof Planegg Westseite**

M404 G RUND UM DEN SCHLIERSEE

►► 20.05.2017 (Ltg. Werner Enders, Martin Brischwein)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →50 km←; ↗ 1000 Hm

Wir starten in Miesbach und nähern uns dem Schliersee in großem Bogen über das Leitzachtal. Nach einem ersten Anstieg auf das Auracher Köpferl genießen wir eine trailige Abfahrt mit schönen Ausblicken. Einkehr im Wirtshaus. Mittags Bade-möglichkeit im Schliersee.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:10 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:15 Uhr, Miesbach Bhf**

M405 G VON SCHAFTLACH ZUR AUERALM UND ÜBER LENGGRIES INS LÄNGENTAL

►► 27.05.2017 (Ltg. Michael Annetzberger, Werner Enders)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →62 km←; ↗ 1550 Hm

Wir starten von Schaftlach nach Marienstein und beginnen dort auf einem Forstweg den Anstieg zur Aueralm. Nach einer Stärkungspause führt uns der Weg am Fockenstein vorbei durch das Hirschbachtal zunächst nach Lenggries. Am Ortsende überqueren wir die Isar um durch sanfte Wiesen wieder aufzusteigen um unterhalb

des Hochtannenkopfes bis zu hinteren Längental Alm zu fahren. Von dort geht es dann durch Wälder und Wiesen zurück nach Lenggries ...

🕒 **1. Treffpunkt: 08:10 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:15 Uhr, Schaftlach Bf**

M406 G ZUM KIRCHSEE

►► 10.06.2017 (Ltg. Richard Kramschuster, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1; →70 km←; ↗ 800 Hm

Über die Spatenbräufilze, den Dietsramszeller Forst und den Kirchsee biken wir überwiegend auf Schotterwegen zu unserer Mittagspause im Kloster Reutberg. Auf dem Rückweg schauen wir noch an den Thanninger Weiern vorbei. Bei Start am 2. Treffpunkt verkürzt sich die Tour auf 55 km.

🕒 **1. Treffpunkt: 09:40 Uhr, S-Bahnhof Wolfratshausen**

🕒 **2. Treffpunkt: 10:40 Uhr, Egling, Gasthaus Post**

M407 G SIGRITZALM

►► 24.06.2017 (Ltg. Werner Enders, Michael Annetzberger)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →65 km←; ↗ 1000 Hm

Von Holzkirchen Richtung Tegernsee. Dort angekommen erklimmen wir das Mangfallgebirge auf Forstwegen. Von oberhalb nähern wir uns der Sigrizalm zur Mittagsrast. Zurück über spannende Trails auf abwechslungsreichen Untergründen. Achtung: Bitte Brotzeit mitnehmen. Auf der Sigrizalm gibt es nur Getränke und manchmal Kaffee und Kuchen.

🕒 **Treffpunkt: 09:00 Uhr, Holzkirchen Bhf (S3, BOB), Westseite**

M408 G UM DEN TRAUCHBERG

►► 08.07.2017 (Ltg. Manfred Plöckl, Thomas Nies)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1; →50 km←; ↗ 900 Hm

Von Altenau im Ammertal aus geht es über fast durchweg angenehme Anstiege um den Trauchberg. Eventuell können wir bei trockenen Wegbedingungen über einen schmalen Pfad ca. 1 Stunde auf die Brunnenkopfhäuser hochsteigen. Näheres dazu kurzfristig im Forum. Nach Durchquerung der Ammerschlucht Ende der Tour in Saulgrub.

🕒 **Treffpunkt: 07:15 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

M409 G ZUR WALLGAUER ALM

►► 15.07.2017 (Ltg. Richard Kramschuster, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →50 km←; ↗ 1100 Hm

Nach der Auffahrt zur Wallgauer Alm gehen wir in 5 Minuten auf einen Aussichtspunkt mit tollem Panoramablick. Danach genießen wir die Abfahrt auf dem Altgrabentrail, bevor es nochmal bergauf geht. Unsere Schlussabfahrt nach Mittenwald ist mit einem anspruchsvollem Trail (Umfahrung möglich) und einer Kaffeepause beim Gschwandtnerbauer gewürzt.

🕒 **1. Treffpunkt: 07:50 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:40 Uhr, Klais Bhf**

M410 G ZUR COBURGER HÜTTE

►► 22.07.2017 (Ltg. Thomas Nies, Manfred Plöckl)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 3; →70 km←; ↗ 900 Hm

Wir fahren von Mittenwald durch die Leutasch ins Gaistal zum Seebensee. Anschließend wandern wir 30 Minuten zur Coburger Hütte. Tourenende in Garmisch.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:00 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mittenwald Bf**

M410 G DAFFNERWALD, TROCKENBACH UND SAMERBERG

►► 19.08.2017 (Ltg. Manfred Plöckl, Richard Kramschuster)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →55 km←; ↗ 1500 Hm

Von Brannenburg aus fahren wir über den Daffnerwald und das Trockenbachtal auf den Laubenstein mit seiner schönen Aussicht. Bei der Abfahrt Richtung Samerberg ist ein fakultativer Einstieg in den unteren Teil des Biketrails möglich. Über die Samerberger Filze und die Dandlbergalm geht es nach Raubling zur Bahn.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:30 Uhr, Hbf Gleis 5-10**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:45 Uhr, Brannenburg Bf**

M410 G HIRSCHBERG

►► 23.09.2017 (Ltg. Werner Enders, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 3; →50 km←; ↗ 1200 Hm

Wir starten in Tegernsee und umrunden den Hirschberg. Dabei versuchen wir, so nah wie möglich mit dem MTB an seinen Gipfel heranzukommen. Zurück über Kreuth zum Ausgangspunkt. Vielleicht bleibt auf dem Rückweg noch Zeit für den "Bike Trail". Einkehr im Wirtshaus oder einer Alm.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:10 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:10 Uhr, Tegernsee Bf**

M410 G KARWENDELHAUS

►► 16.09.17 (Ltg. Martin Brischwein, Werner Enders)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →75 km←; ↗ 1500 Hm

Es geht zum Karwendelhaus (1771 m). Nach der Mittagsrast Abfahrt über Schotter und Trails zum kleinen Ahornboden und weiter in das Rißtal. Tourenende in Klais.

🕒 **1. Treffpunkt: 07:55 Uhr, Hbf Gleis 27-36**

🕒 **2. Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mittenwald Bf**

Impressum

ADFC München e.V.

Platenstraße 4, 80336 München, Tel. (089) 77 34 29

E-Mail: info@adfc-muenchen.de | Internet: www.adfc-muenchen.de

Verantwortlich: Martin Glas (Vorsitzender);

Programmzusammenstellung: Richard Kramschuster;

Titelbild: www.innsbruckphoto.at | Grafik: wieganddeSign.de