



Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme an den Mountainbiketouren sind ein geeignetes Mountainbike und ein Fahrradhelm erforderlich. Die Mitnahme von Handschuhen und wetterfester Bekleidung, sowie etwas Proviant wird empfohlen. Bei Bahnfahrten entstehen zusätzliche Kosten (z.B. anteiliges Bayerticket). 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 „Losradeln 2018“.

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 sollten dich nicht abschrecken. Du brauchst Kraft für steile Bergaufstrecken und Souveränität für technisch schwierige Passagen.

MEHRTAGESTOUR MTB

M615M LECH(NESS) / MTB & WELLNESS AM LECH

▶▶ 25.07 – 29.07.2018

(Ltg. Werner Enders, Ilse Bernreiter)

■■■■■□; →40–70 km/Tag←; ↗800–1.700 Hm/Tag

Wir starten mit Mountainbike und Rucksack in Garmisch-Partenkirchen und biken entlang der Zugspitze Richtung Reutte, wo uns unser Quartier erwartet. Das Wellness-Hotel dürfen wir drei Nächte lang genießen. Von Reutte aus unternehmen wir zwei Rundtouren mit Tagesgepäck. Auf dem Rückweg begleitet uns "unser Fluss" nach Geltendorf. An allen Biketagen erleben wir MTB-Genuss mit vielen Höhen- und Tiefenmetern auf überwiegend Forstwegen und Trails. Weitere Informationen und Anmeldung auf: www.adfc-radreisen.de/m-lechness



Davon profitierst Du als Mitglied im ADFC

- ▶▶ Ermäßigte oder kostenfreie Teilnahme an Veranstaltungen des ADFC M.
- ▶▶ Kostenlose Nutzung der Selbsthilfe-Werkstatt
- ▶▶ Sechsmal jährlich das bundesweite ADFC-Magazin Radwelt
- ▶▶ ADFC Pannenhilfe – unkomplizierte Hilfe bei Pannen und Unfällen
- ▶▶ Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung als Fahrradfahrer/in
- ▶▶ 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

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.

www.adfc.de/mitgliedschaft/infopaket-anfordern

ABENTEUER TRANSALP



**VIA CLAUDIA • GARDASEE
ALPE ADRIA • SLOWENIEN
DOLOMITEN • SÜDTIROL
ENGADIN • COMER SEE**

**19 TRAUM-TOUREN
E-MTB PROGRAMM
GEPÄCKTRANSPORT
SCHÖNE HOTELS
IMMER HALBPENSION
AUSGEBILDETE GUIDES
TELEFONISCHE BERATUNG
KEIN KARTENLESEN**



ALPS Biketours GmbH | Fraunhoferstr. 11a | 80469 München | Tel. 089 - 1250 3683 0



Mountainbike Touren 2018





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

M401G EINSTEIGERTOUR

►► 21.04.2018 (Ltg. Norbert Endraß, Peter Helsper)

■■■■□□; 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 einfahren.

Wir fahren zum Kloster Schäftlarn. In Deining werden wir einkehren.

🕒 **Treffpunkt: 10:00 Uhr, Großhesselohe Isartalbahnhof (S7)**

M402G VON DEN OSTERSEEN ÜBER DIE AIDLINGER HÖHE ZUM KOCHELSEE

►► 28.04.2018 (Ltg. Michael Annetzberger, Thomas Fandrich)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1-2; →70 km←; ↗ 950 Hm

Wir umfahren den Großen Ostersee auf kleinen Wegen in Richtung Riegsee. 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, mit einem optionalen Stopp im Urthaler Hof, fahren wir zurück zu den Osterseen mit Endpunkt am Bahnhof Iffeldorf.

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

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

M403G TRAILS IM MÜNCHNER OSTEN

►► 05.05.2018 (Ltg. Werner Enders, Ilse Bernreiter)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →70 km←; ↗ 700 Hm

Längere Mountainbike-Tour im Münchner Osten. Eine große Zahl von kurzen, überwiegend flachen Trails und die Wege im Ebersberger Forst garantieren einen Rundum-Biketag. Einkehr in einem Gasthaus.

🕒 **Treffpunkt: 09:00 Uhr, Engelschalking Bf (S8)**

M404G TRAILS IM MÜNCHNER SÜDEN

►► 26.05.2018 (Ltg. Richard Kramschuster, Thomas Fandrich)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →65 km←; ↗ 800 Hm

Konditionell und fahrtechnisch anspruchsvoll geht es auf bekannten und unbekanntem Trails durch den Münchner Süden. Knackige Anstiege, Wurzel- und Flowtrails gibt es reichlich.

🕒 **Treffpunkt: 09:00 Uhr, Planegg Bf (S6), Westseite**

M405G UM SIMETSBERG UND KROTTENKOPF NACH GARMISCH

►► 16.06.2018 (Ltg. Michael Annetzberger, Martin Brischwein)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →55 km←; ↗ 1200 Hm

Wir starten in Eschenlohe und fahren durch das Eschenlainetal in Richtung Walchensee. Bevor wir diesen erreichen, steigen wir unterhalb des Simetsbergs auf, um dann nach Wallgau abzufahren. Von dort fahren wir zunächst durch das Tal des Finzbaches, um dann in der Esterbergalm einzukehren. Nach Umfahrung des Wanks geht es steil bergab zum Tourenende für Bahnfahrer nach Garmisch. Für die mit dem PKW Angereisten geht es entlang der Loisach zurück nach Eschenlohe.

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

🕒 **2. Treffpunkt: 09:35 Uhr, Eschenlohe Bf**

M406G XXL ALMENTOUR TEGERNSEE

►► 23.06.2018 (Ltg. Werner Enders, Thomas Fandrich)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 3; →40 km←; ↗ 1500 Hm

Von Tegernsee gegen den Uhrzeigersinn zum Schliersee und zurück. Auf dem Weg streifen wir wenigstens fünf Almen. In zweien davon kehren wir mittags und zum Kaffee ein. Wir fahren bekannte Wege aber auch Trails, die Tegernsee-Insider nicht kennen.

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

🕒 **2. Treffpunkt: 09:40 Uhr, Tegernsee Bf**

M407G ZUR COBURGER HÜTTE

►► 30.06.2018 (Ltg. Thomas Nies, Manfred Plöckl)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 1; →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.

🕒 **Treffpunkt: 08:00 Uhr, Hbf Gleis 27 – 36**

M408G AMMERGEBIRGE

►► 14.07.2018 (Ltg. Thomas Nies, Dietmar Imhof)

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

Vom Bahnhof Murnau geht es entlang des Staffelsees über Bad Kohlgrub nach Altenau. Dann fahren wir, stets die Ammer begleitend, über Unter- und Oberammergau zum Gasthof "Ettaler Mühle". Nach der Mittagseinkehr geht es hinauf ins Ammergebirge. Über die Rotmoos-Alm und das Friedergrieß erreichen wir Griesen. An der Zugspitze vorbei fahren wir nach Garmisch, dem Endpunkt unserer Tour.

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

M409G EIBSEE UND HOCHTHÖRLEHÜTTE

►► 21.07.2018 (Ltg. Richard Kramschuster, Thomas Fandrich)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →55 km←; ↗ 1100 Hm

Über Garmisch geht es auf die Hochthörlelhütte zur Mittagspause. Die Abfahrt zum Eibsee, wo wir bei gutem Wetter einen Badestop einlegen, erfolgt über einen anspruchsvollen Trail (alternativ über Forststraße). Rückfahrt von Garmisch.

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

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

M410G UNTER DER BENEDIKTENWAND

►► 04.08.2018 (Ltg. Martin Brischwein, Peter Helsper)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →50 km←; ↗ 950 Hm

Wir fahren bis zum Tanneralmboden. Von dort trailen wir in Richtung Staffalalm, biegen aber vorher zur Einkehr nach Jachenau ab. Von dort geht es auf abwechslungsreichen Talwegen zurück nach Lenggries. Bei schönem Wetter Badestopp am Jachen.

🕒 **1. Treffpunkt: 08:15 Uhr, Hbf Gleis 27 – 36**

🕒 **2. Treffpunkt: 09:40 Uhr, Lenggries Bf**

M411G DAFFNERWALD, TROCKENBACH UND SAMERBERG

►► 25.08.2018 (Ltg. Manfred Plöckl, Richard Kramschuster)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →50 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 geht es zurück zur Bahn.

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

🕒 **2. Treffpunkt: 09:40 Uhr, Brannenburg Bf**

M412G WINKLMOOSALM

►► 08.09.2018 (Ltg. Manfred Plöckl, Thomas Nies)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 2; →75 km←; ↗ 1350 Hm

Von Übersee geht es lange flach auf Wiesenwegen nach Wössen, von dort über den harmlosen Kanonenpass zum Seegatterl und schließlich zur Winklmoosalm. Nach dem Essen gibt es drei Optionen. Erstens: auf dem weitläufigen Almgelände relaxen. Zweitens (regulär): 250 Hm hochfahren auf die Möseralm zur Kaffeepause oder drittens während dieser Pause noch höher zur Aussichtsplattform. Rückweg zur Bahn via Winklmoosalm und Seenplatte nach Ruhpolding.

🕒 **Treffpunkt: 07:40 Uhr, Hbf Gleis 5 – 10**

M413G RUND UM DEN WENDELSTEIN

►► 15.09.2018 (Ltg. Werner Enders, Manfred Plöckl)

■■■■□□; MTB-Fahrtechnik Stufe 3; →50 km←; ↗ 1700 Hm

Landschaftlich sehr schöne Runde um den markanten Wendelstein. Nach dem Einrollen Anstieg zum Sudelfeld eine lange Abfahrt nach Brannenburg. Auf dem Rückweg sind im Wechsel noch zwei längere Anstiege und flotte Abfahrten zu meistern. Einkehr in einer Alm.

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

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



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

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