

# Natur-Trail Tagestour

Gelbachtal und Stelzenbachtal



Auf einer abwechslungsreichen Trailrunde folgen wir zunächst dem Flow des Gelbachs durch grüne Auen um uns dann entlang der Hangflanken zu den Einstiegen der einstigen Bergmannspfadchen zu arbeiten. Tolle Ausblicke und Singletrail-Erlebnisse treiben einem immer wieder ein Grinsen ins Gesicht. Nach einer gemeinsamen Mittagspause am Ende des Tals wartet der Königsanstieg der Tour auf uns. Von nun an geht es zügig entlang der Pfade des Stelzenbachs zurück an unseren Ausgangspunkt.

43 km | 800 hm | Tempo: Mittel | 4:30 Stunden Fahrzeit

MTB und E-MTB

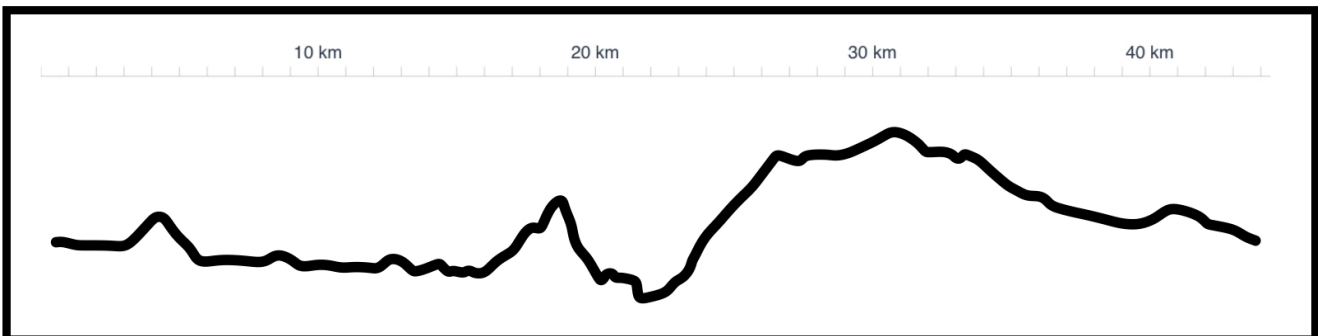
Anspruch: ○●○○○○ Kondition

○●○○○○ Fahrtechnik

Zielgruppe: Trailaffine Tourenbiker mit solider Fahrtechnik und guter Kondition

Teilnehmer: 6-8

(Bitte an Geld für Einkehr denken.)



**12.05.2024**  
**Eichwiese Montabaur**  
**Start: 9 Uhr**  
**Ende: ca. 15:30 Uhr**

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- funktionstüchtiges Mountainbike
- Trailspezifische Schutzkleidung: Helm, Brille, Handschuhe (ggf. Knieschoner)
- ausreichend individuelle Verpflegung

Anfrage und Anmeldung unter [mathias.baldus@tus-bannerscheid.de](mailto:mathias.baldus@tus-bannerscheid.de)

## Anmerkungen zur eigenen Einordnung:

### Kondition

Tourlevel	* Level 1	** Level 2	*** Level 3	**** Level 4	***** Level 5
Länge (max)	15 – 30km	30 – 50km	50 – 75km	75 – 100km	> 100km
Höhenmeter (max)	300 - 400	400 - 1000	1000 - 1500	1500 - 2250	2000 - >3000
Tempo*	sehr niedrig	niedrig – mittel	mittel – hoch	hoch	hoch / sportlich

### Fahrtechnik

* Level 1	** Level 2	*** Level 3	**** Level 4	***** Level 5
Einfache Fahrstraßen und Forstwege	Einfache flüssige Singletrails ohne Hindernisse, griffige Böden	Flüssige Singletrails mit leichten Hindernissen (Wurzeln, Steinen, Rinnen), Untergrund nicht immer verfestigt	Singletrails mit größeren Hindernissen wie Stufen, Steinen, größeren Wurzeln, loser Untergrund möglich	Verblockte Singletrails, hohe Stufen, knifflige Schrägfahrten, selten entspannte Passagen
Leichte Steigungen und Gefälle	Leichte bis mäßige Steigungen und Gefälle	Mäßige Steigungen bis 20% und Gefälle bis 40% möglich	Steilpassagen bis 30% und Gefälle bis 70% möglich	Steilpassagen über 30% und Gefälle über 70% möglich
Weitläufige Kurven	Weitläufige Kehren	Flüssige zunehmend enge Kehren	Enge Kurven/ Spitzkehren möglich	Enge Spitzkehren, Versetzen notwendig