



## **SportsInTeam bietet Ihnen individuell auf Ihre Wünsche abgestimmte Incentives und Touren!**

**Sie sagen uns, wo Sie mit Ihren Kollegen, Geschäftspartner oder Freunden radeln wollen und welcher konditionelle und technische Anspruch an die Tour gewünscht wird. Ob Sie nun allein mit dem Guide fahren wollen oder in einer kleinen Gruppe mit Freunden, ob es eine MTB-Tagestour in unser schönes Bergisches Land, an die Lahn, ins Sauerland oder eine Firmenveranstaltung als Incentive oder Betriebsausflug an einem Ort Ihrer Wahl werden soll – teilen Sie uns Ihre Wünsche mit!**

**Leihbikes und –Helme können bei uns gemietet werden. Alle unsere individuellen Touren und Firmen-Incentives bieten einen kleinen Pausen-Snack inklusive. Für eine gewünschte weitere Ausgestaltung einer Tour oder Veranstaltung haben wir ein „offenes Ohr“ und beraten Sie gern. Unsere MTB-Guides sind ausgebildete Bikeinstruktoren der Deutschen Sporthochschule in Köln.**

**Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und lassen Sie sich von uns ein Angebot erstellen!**



**Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie ein kleines Angebot an Beispieltouren:**

**Beispieltour "Rund um Bensberg"**

Die Tour führt über Forstwege und kurze Trailabschnitte einmal rund um Refrath und Bensberg. Dabei werden asphaltierte Wege weitgehend vermieden. Wir treffen uns in Forsbach und radeln durch das Leimbachtal hinunter nach Hoffnungsthal. Entlang der Sülz fahren wir bis Untereschbach und Immekeppel. Nun überqueren wir den Aueler Berg. Durch das Krebsbachtal geht's hinauf nach Ehrenfeld. Kurze Zeit später sind wir schon in Freudenthal, auf Pfaden, die uns über den Jucker Berg und durch die Hardt zum Mediterana bringen. Auf schmalen Pfaden radeln wir weiter durch die Schluchter Heide und umrunden dabei in einem weiten Bogen Refrath und den Frankenforst. Bei Brück erreichen wir den Königsforst, der uns in einem steilen Abschnitt zurück nach Forsbach führt.

Fahrtechnik-Tipps durch den Guide während der Tour inklusive (Einstellung des Bikes, neutrale Position, richtiges Bremsen und Schalten etc.).

**Termin:** nach Absprache

**Startzeit:** nach Absprache

**Technische Daten:** 850 Höhenmeter – 40 Kilometer (kann auf Wunsch erweitert oder verringert werden)

**Technischer Anspruch:** leicht bis mittelschwer

**Konditioneller Anspruch:** mittelschwer

**Reine Fahrzeit je nach Kondition:** 3 bis 4 Stunden

**Teilnehmerzahl:** beliebig

**Kosten:** Grundpreis 150,- Euro (bis 8 Personen ohne Leihbikes)



### Beispieltour "Rund um die Dhünntalsperre"

Die Tour führt über Forstwege und kurze Trailabschnitte einmal rund um die Dhünntalsperre. Dabei werden asphaltierte Wege weitgehend vermieden. Wir treffen uns in der Nähe des Altenberger Doms auf dem Parkplatz Schöllerhof. Im Uhrzeigersinn umrunden wir nun die Dhünntalsperre. Entlang der Dhünn erreichen wir den ersten Aussichtspunkt, die Staumauer bei Lindscheid. In einem ständigen Auf und Ab biken wir zur „Vorsperre Kleine Dhünn“. Ein paar Kilometer weiter entscheiden wir uns für die große Schleife, die uns auch noch um die „Vorsperre Große Dhünn“ führt oder wir überqueren diese Vorsperre und radeln südlich der Talsperre immer möglichst nah der Wasserlinie über Viersbach und den Kotzberg, Mühlenberg und Eichholz zurück zur Staumauer.

Fahrtechnik-Tipps durch den Guide während der Tour inklusive (Einstellung des Bikes, neutrale Position, richtiges Bremsen und Schalten etc.).

**Termin:** nach Absprache

**Startzeit:** nach Absprache

**Technische Daten:** 850 Höhenmeter – 40 Kilometer (kurze Variante über Vorsperre Große Dhünn; kann auf Wunsch erweitert werden)

**Technischer Anspruch:** leicht bis mittelschwer

**Konditioneller Anspruch:** mittelschwer

**Reine Fahrzeit je nach Kondition:** 3 bis 4 Stunden

**Teilnehmerzahl:** beliebig

**Kosten:** Grundpreis 150,- Euro (bis 8 Personen ohne Leihbikes)

**Beispieltour "Fahrtechnik-Tour"**

In dieser Tour geht's auf trailigen Abschnitten durch das Eifigental. Die Tour ist wie ein Fahrtechnik-**Trailkurs** von SportsInTeam aufgebaut (Inhalte s. Internetseite).

Wir starten am Parkplatz Schöllerhof und biken auf überwiegend trailigen Pfaden durch das Eifigental. An fahrtechnisch interessanten Stellen wird gestoppt, die notwendige Technik erklärt und unter Anleitung eines zertifizierten Bikeinstructors geübt. Eine Einkehr in der Rausmühle ist möglich.

**Termin:** nach Absprache

**Startzeit:** nach Absprache

**Technische Daten:** 500 Höhenmeter – 25 Kilometer

**Technischer Anspruch:** leicht bis mittelschwer – kann je nach Fahrkönnen variiert werden

**Konditioneller Anspruch:** leicht bis mittelschwer

**Fahrzeit je nach Kondition:** 3 bis 4 Stunden

**Teilnehmerzahl:** beliebig (ideal sind max. 8 Teilnehmer pro Gruppe/Guide)

**Kosten:** Grundpreis 180,- Euro (bis 4 Personen ohne Leihbikes)

