# **Mountainbike-Touren Newsletter und WhatsApp-Gruppe Feldkirch**

# **Mai bis Oktober:**

Rund um Feldkirch gibt es alles was ein Mountainbike Herz begehrt. Gloriose Landschaften die wir über urcoole Forstwege, ausgeschilderte Mountainbikrouten oder spektakuläre Singeltrails erkunden werden. Entlang des Rheintals, dem Walgau und des Laternsertals finden sich MTB-Strecken für jede KönnerInnenstufe. Gemeinsam wollen wir dieses breite landschaftliche Spektrum mit dem Rad erkunden. Die **Termine** der jeweiligen Ausfahrten werden kurzfristig, je nach Wetterlage angepasst und über den **Newsletter oder die WhatsApp-Gruppe** verteilt. Wenn du über die Termine informiert werden möchtest, melde dich gleich zu unserem Newsletter oder der WhatsApp-Gruppe an.

**MTB Guides:** Susanne Malin, Wolfgang Berchtold, Horst Lackner, Andreas Mäser; **Infos:** Newsletter NF oder bei Susanne Malin, 0699/17776550, susann.malin@gmail.com.

**Ladies first**

Alle unsere Ausfahrten wurden bisher als gemischte Gruppen geführt. Wir möchten speziell auf die Bedürfnisse unserer weiblichen Teilnehmerinnen eingehen, und neu auch Ladies-Ausfahrten anbieten!

**Teilnahmebedingungen für sämtliche Ausfahrten:**

* NF-Mitgliedschaft
* Cross-Country
* Trail- oder All Mountainbike
* **Helm- und Handschuhpflicht bei jeder Ausfahrt**
* Geplante Feierabend-Touren/Nachmittagstouren: (jeweils Dienstag- oder Mittwochabend) Fahrzeiten ca. 2 Stunden; detaillierte Ausschreibungen über Newsletter/WhatsApp für das gesamtes Programm
* Routenänderungen je nach Teilnehmer und Wetterlage vorbehalten

**Technikausfahrt - Hoher Sattel oder Illspitz**

Du bist ein(e) Anfänger\*In oder fortgeschritten, willst dein fahrtechnisches Können verbessern oder dir nur ein paar Tipps holen, dann bist du bei unseren Technikausfahrten genau richtig.

Anforderungen wie steile Passagen, größere Steine, Wurzelfelder mühelos bewältigen und mit „kleinen“ Erfolgserlebnissen deine Bike-Fertigkeiten weiterentwickeln. Wir werden uns über Material & Ausrüstung, Bike-Einstellungen, Reparatur und Praxistipps und natürlich unsere Fahrtechnik unterhalten und diese gleich anhand praktischer Übungen ausprobieren und vertiefen. Daneben werden wir uns spielerisch auf den MTBs bewegen und unser Gleichgewicht schulen.

**Schellenberg Tour**

Quasi mitten in der Stadt Feldkirch beginnt diese wunderschöne sportliche Runde vorbei an den Kapellen Unterfresch und St. Corneli, der Burgruinen Schellenberg und Tosters. Dies sind nur einige Höhepunkte. Dabei kommt die sportliche Herausforderung durch mehrere kurze steile Auf- und Abfahrten nicht zu kurz. Schöne Ausblicke ins Rheintal, Liechtenstein und die Schweiz machen diese Ausfahrt zum Genuss!

**Rund um die Schattenburg**

Ob mit E-Bike oder ausschließlich mit Muskelkraft, diese Tour bietet für jeden etwas, von Feldkirch über den Stadtschrofen vorbei an den Schellenbergruinen, hinter dem Ardetzenberg über Altenstadt hinauf auf den Hohen Sattel und entlang dem Känzele wieder zurück zum Ausgangspunkt.

**Genusstour Eschenberg**

Eine gemütliche Ausfahrt durch ein reizvolles Hügelgebiet des benachbarten Lichtensteins. Die rund 25 km und 500 Hm werden kaum bemerkt. Neben wunderschönen Ausblicken gewinnen wir auch Einblicke in die angrenzende Umgebung von Feldkirch.

**Auf zur Paula Hütte**

Nicht weit von Feldkirch entfernt liegt die einsame Paula Hütte im benachbarten Liechtenstein. Nach einer sonnigen Pause bieten sich uns mehrere Abfahrtsmöglichkeiten für alle Könner Stufen an. Die rund 1000 Hm verlangen aber einiges an Kondition ab.

**Einkehrrunde Rankweil**

Der Name ist trügerisch, denn die Strecke führt uns im Intervall-Modus Richtung Hoher Sattel weiter Richtung Übersaxen und bringt uns richtig ins Schwitzen. Nach kurzweiligen, abwechslungsreichen Abfahrten geht’s zum verdienten „Einkehrschwung“.

**Geplante Tagestouren:**

# **MTB – Dünser Älpele**

Tour über Feldkirch – Satteins – Gulmalpe – Dünser Älpele – über den Landesradweg zurück zum Ausgangspunkt. Dieser Klassiker mit Einkehr an einem der schönsten Aussichtspunkte Vorarlbergs bietet uns wunderbare Ausblicke in den Walgau.

# **MTB – Kamor - Blick zum Hoher Kasten**

Tour über Feldkirch – Rüthi - Brunnenberg Alpe - Kamor

Die Tour führt uns auf einer Asphaltstraße bis zur Alpe Brunnenberg. Von dort geht es weiter auf breiten Forstwegen zum Unteren Kamor. Ein letzter kurzer, aber harter Anstieg führt uns auf den Oberen Kamor. Von hier haben wir einen wunderbaren Ausblick vom Bodensee bis zum Piz Buin

# **MTB – Sonnenauf- -untergang auf der Hohen Kugel**

Tour über Feldkirch – Klaus - Götzner Moos - Fraxern Fußballplatz - Hohe Kugel - Wannaalpe - Letze - Rohrwald - Kobler Rank - Viktorsberg Fußballplatz - Viktorsbergerstraße - Steinbruch - Weiler Hanenberg - Im Bächle - Riedle - Klaus –Feldkirch. Wunderschöner Klassiker für Frühaufsteher oder Spätschläfer. Einmal im Leben sollte man den Sonnenauf- oder -untergang auf der Hohen Kugel erlebt haben. Gemeinsam machen wir diese Tour zum einmaligen Erlebnis!

# **MTB – Feldkirch – Bad Laterns – Tschuggen**

Von Feldkirch fahren wir über den Netschelweg bis Bad Laterns und auf der anderen Talseite hoch zur Falba Stuba mit Einkehrmöglichkeit. Danach über das Lesegatter und die Tschuggenalpe zurück nach Feldkirch