

HOCHSCHULSPORT

Mountainbiken/Nightride

Zeit: Mittwoch 18:00h

Beginn: **23. Oktober**

Ort: Parkplatz am Böllenfalltor (neben dem Restaurant „Bölle“)

Das Kursangebot richtet sich an Mountainbiker/innen, die Spaß am gemeinsamen Biken haben, ihre Kondition und Fahrtechnik über den Winter verbessern wollen und sich von Kälte, Schnee und Dunkelheit nicht abschrecken lassen. Aufgrund der Jahreszeit und des späten Starts, werden wir größten Teils bei Dunkelheit unterwegs sein. Es ist also unbedingt ausreichende gute Beleuchtung mitzubringen. Gefahren werden technische Trails entlang der Bergstraße (Stadtwald, Frankenstein, Melibokus). Je nach Wetter dauern die Touren zwischen 2 und 3 Stunden. Hin und wieder werden wir die Bahn zurück nehmen, deshalb ist unbedingt das Semesterticket mitzubringen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- **Mountainbike** in technisch einwandfreiem Zustand + Beleuchtung!
- Helm (Helmpflicht auf der gesamten Tour)
- Helle Frontleuchte (am besten eine am Lenker und eine auf dem Helm) und Rücklicht!
- Fortgeschrittene Fahrtechnik, Kondition.

Übungsleiterin: Annette Gerhard

E-Mail: [annettegerhard218\[at\]gmail.com](mailto:annettegerhard218[at]gmail.com)

Aufgrund der **begrenzten Teilnehmerzahl** ist eine Anmeldung erforderlich!

Diese erfolgt für Studierende und Mitarbeiter der h_da über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da

<https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:

[hochschulsport\[at\]h-da.de](mailto:hochschulsport[at]h-da.de)