

# ***TSP Main Taunus Transalp 2025***

## ***TTT25***

***07. – 15. August***

***RASTA HEI TIKE***

(Urdu-Sprache)

Eine aus dem Himalaya entstammende  
Weisheit soll unser Motto sein:

***"RASTA HEI TIKE,,  
"Über jeden Berg führt ein Weg"***

# Ausblick

Warum das Ganze? 🚴🏃🏔️

Ein kurzer Blick auf die Karte und das Höhenprofil liefert die offensichtliche Antwort: **Das höchste Gebirge Europas aus eigener Kraft mit dem Fahrrad überqueren – Punkt.** 😎

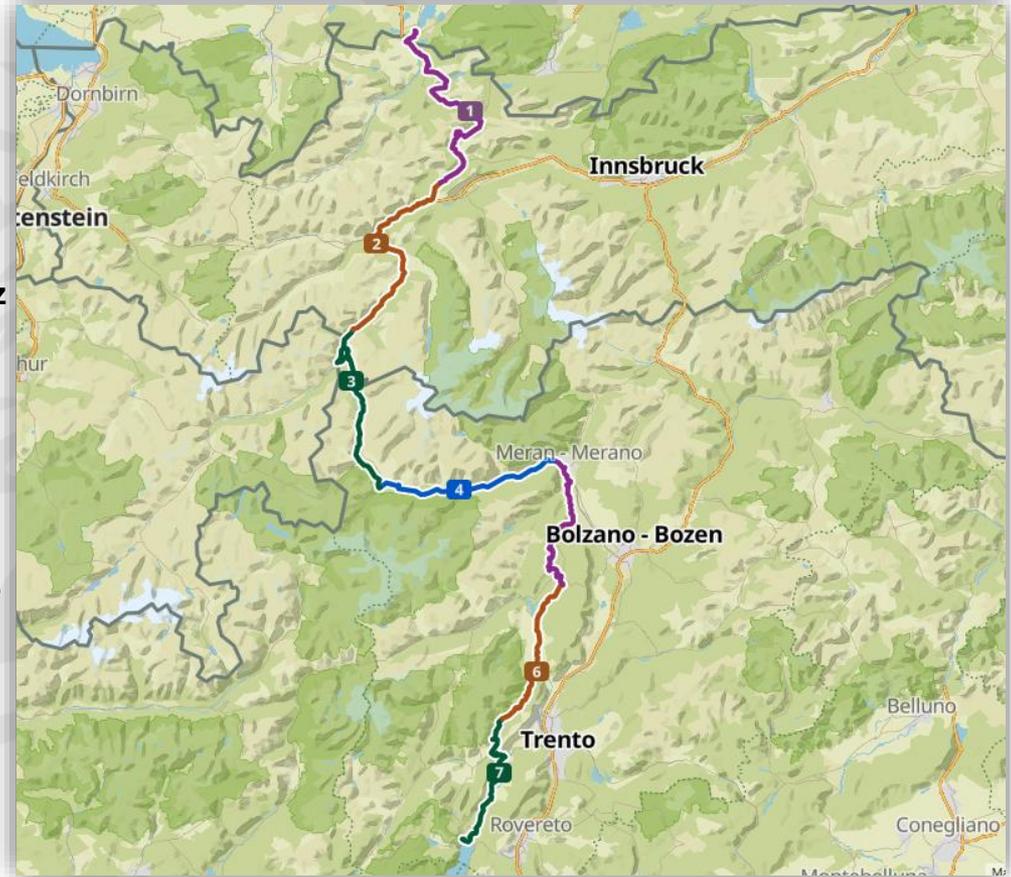
Doch hinter diesem Abenteuer steckt weit mehr als nur Höhenmeter und Kilometer. Es geht um eine **ganz besondere Erfahrung**:

Das Gefühl von **Naturverbundenheit**, der Spaß, sich draußen zu bewegen, sich zu „verlieren“, zu **entschleunigen**.

Natürlich spielt die **sportliche Herausforderung** eine große Rolle – aber ebenso wichtig sind die Werte, die wir unterwegs leben und lernen: **Loyalität, Teamgeist, Toleranz & Wertschätzung**.

Wir wollen auch eine neue Perspektive auf die Frage werfen: **Was bedeutet Urlaub eigentlich?** 🌍🏔️

Und nicht zuletzt: Jede Etappe erzählt ihre eigene Geschichte – eine Reise durch **Kultur, Vergangenheit und Abenteuer**.



# Die Guides

## Meik Kottwitz

Das Schweizer Taschenmesser  
zwei Rädern 🚲♂️🏔️  
Mountainbiker der **allerersten  
Stunde, Alpencross-Veteran** und  
echtes **Allwetterkind** – kein Trail zu  
matschig, kein Anstieg zu steil. Als  
**Crosstriathlet** kennt er nicht nur das  
Biken, sondern auch die perfekte  
Mischung aus Ausdauer und  
Technik. Nebenbei schraubt er  
leidenschaftlich an Bikes und gibt  
sein Wissen als **TSP-Coach,  
Fahrtechniktrainer, Guide** und  
„**Kids on Bikes**“-Instruktor weiter.  
Kurz gesagt:– **Eine Ein-Mann-Armee  
auf und neben dem Trail!**



## Fred Krause

### Unser Landestrainer 🎓👤

Fred ist nicht nur ein erfahrener  
Trainer, sondern auch ein echter  
Motivator. Egal ob im Wasser, auf  
dem Rad oder auf der Laufstrecke –  
er kennt die entscheidenden  
Stellschrauben, um das Beste aus  
jedem herauszuholen. Seine  
Mischung aus wissenschaftlichem  
Know-how und praxisnaher  
Trainingsgestaltung macht ihn zu  
einem unverzichtbaren Teil des  
Teams.



## Emil Steinbrecher

...ein Kind des Taunus, geboren für  
die Trails! 🚲♂️🏔️

Emil gehörte 2021 zu den Finishern  
der allerersten Kids-TRANSALP. Ob  
steile Anstiege oder rasante  
Abfahrten – er sucht die  
Herausforderung! Das Knirschen des  
Schotters unter den Reifen, der  
Staub, der die Hintermänner einhüllt,  
das Sonnenlicht, das sich in der  
aufgewirbelten Wolke bricht – und  
der Sand zwischen den Zähnen. Hier,  
im Taunus, kennt er jede Wurzel, jede  
Kurve, jedes versteckte Trail-Juwel.  
Und jetzt ruft erneut das große  
Abenteuer: die Alpen! 🏔️👉



## Stefanie Maus

Die treibende Kraft hinter der Kids  
Transalp 🚲♀️🏔️

Stefanie Maus – der **Motor der  
Neuaufgabe** der Kids Transalp. Ihr  
Wunsch, mit ihrem Sohn die Alpen  
mit dem Mountainbike zu erleben,  
wurde zur Inspiration für dieses  
Abenteuer.  
Innerhalb von zwei Jahren hat sie das  
**Mountainbiken im Taunus gelernt**  
und sich beeindruckend  
weiterentwickelt. Bereits jetzt steht  
sie auf dem **Podium im  
Crossduathlon!**  
Als **Leichtgewicht und  
Klettergämse** nimmt sie jede  
Steigung mit einem Lächeln – und  
motiviert uns alle. 🏔️♀️👉



# Die Caravane

## Birgit Hermle

einfach unschlagbar 🤪  
Ich bin eine Frau, die keine Herausforderung scheut! Ob als C-Trainerin, Unterwasserrugbyspielerin oder Organisationsgenie – ich packe an, was auch kommt. Auf der Transalp zeige ich mit schwäbischem Spürsinn, dass Sparsamkeit und Planung perfekte Partner sind. Im Höchster Schwimmverein 1893 e.V. bringe ich die Jugend in Bewegung, ob beim Schwimmen, Radfahren oder auf actiongeladenen Vereinsfahrten. Und ganz nebenbei halte ich den Laden immer am Laufen – mit Energie, Spaß und jeder Menge Herzblut! 🇩🇪🚴♀️



## Björn Müller

**Ein echter 08:40-Finisher zum Anfassen!** 🇩🇪🚴🏊🚶♂️🔥

Björn ist nicht nur Triathlon-C-Trainer, sondern auch der Antreiber hinter dem Nachwuchs des SC Oberursel. Früher nach eigenen Worten „eher bequem“, heute ein leidenschaftlicher Athlet und Motivator.

Mit einer Mischung aus Fachwissen, Humor und echtem Teamgeist bringt er die Triathlon-Kids in Bewegung, begeistert sie für den Sport und führt sie zu ihren ersten Erfolgen. Sein Motto: **„Rindscurry Pommes geht immer – muss man sich aber verdient haben!“** 🤪🔥



## Fahrer\*in für eines der Begleitfahrzeuge 🚐

Du hast Lust, Teil eines einzigartigen Erlebnisses zu sein? Dann komm mit auf die Kids-Transalp 2025 – als Fahrer\*in eines unserer Begleitfahrzeuge!

### Deine Aufgaben:

- 🚐 Sicheres Fahren eines Begleitfahrzeugs entlang der Transalp-Route
- 🔧 Transport von Ausrüstung, Verpflegung und Material
- 🚶 Unterstützung der Tagesroutine auf den Campingplätzen
- 🚴♂️ Gelegentliche Motivation der Kids – manchmal braucht's ein aufmunterndes Wort!



### Das bringst du mit:

- ✅ Gültiger Führerschein
  - ✅ Verlässlichkeit & Teamgeist
  - ✅ Lust auf ein Abenteuer mit einer sportlichen Jugendgruppe
- Sei Teil dieses unvergesslichen Projekts und begleite uns über die Alpen!



## Fahrer\*in für den Transfer FFM – Riva – FFM 🚐

Für den reibungslosen Rücktransport unserer Teilnehmer\*innen suchen wir eine zuverlässige Person, die den Transfer zwischen Frankfurt – Riva del Garda – Frankfurt übernimmt.

### Deine Aufgaben:

- 🚐 Fahren eines Kleinbusses oder Vans auf der Langstrecke
- 🚴♂️ Sicherer Transport von Teilnehmer\*innen & ggf. Equipment
- 📅 Pünktliche Abholung & flexible Reaktion auf Änderungen



### Das bringst du mit:

- ✅ Fahrpraxis auf langen Strecken
  - ✅ Verantwortungsbewusstes & sicheres Fahren
  - ✅ Freude daran, eine sportliche Jugendgruppe zu unterstützen
- Wenn du Lust auf eine spannende Tour hast und uns auf diesem Abenteuer begleiten möchtest, melde dich – wir freuen uns auf dich! 🚀

# Der Streckenverlauf

**Strecke:** 385 Kilometer | 7.000 Höhenmeter

**Start:** Füssen | **Ziel:** Riva del Garda

Unsere Route folgt größtenteils der historischen Römerstraße **Via Claudia Augusta** – auf Asphalt, gut fahrbaren Forst- und Schotterwegen, mit nur wenigen Trail-, Schiebe- oder Tragepassagen.

Die sieben Etappen verlangen eine gute Kondition, denn es warten mehrere Anstiege mit 1.000 Höhenmetern oder mehr am Stück.

Technisch ist die Strecke gut machbar, aber die langen Anstiege und teils anspruchsvollen Abfahrten fordern Durchhaltevermögen und Kraft.

Trotz der Herausforderungen bleibt der Fahrspaß nicht auf der Strecke: spektakuläre Alpenpanoramen, rauschende Abfahrten und abwechslungsreiche Landschaften machen jede Etappe zu einem Erlebnis. **Camping, Abenteuer, Natur pur, Sport, Geschichte, Kultur und jede Menge Spaß!**

Die Route ist fordernd, aber mit Training und Willenskraft gut zu schaffen – inklusive „Lakejump“ und einem wohlverdienten Ruhetag in Riva.  

# Tag I

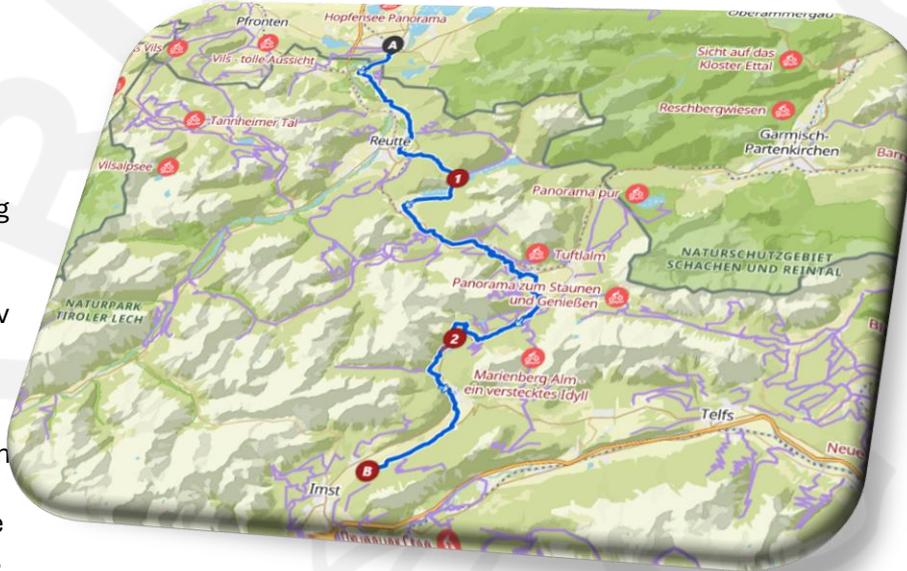
## Füssen – Tarrenz

### Vom Märchenschloss über den Fernpass ins Bergbaudorf im Gurgltal

Die Tour beginnt mit einem echten Highlight: Vorbei am berühmten Schloss Neuschwanstein führt der Weg in Richtung Tirol. Mit Blick auf den glitzernden Plansee und das imposante Zugspitzmassiv schlängelt sich die Route durch malerische Kiefernhaine bei Ehrwald. Während unten am Fernpass die Autokolonnen rollen, genießen wir die beeindruckende Bergwelt. Die erste Etappe endet in Tarrenz, wo wir im historischen Bergbaudorf „Knappenwelt“ übernachten.

<https://knappenwelt.at/>

↔ 72,3 km    ↗ 1.390 m    ↘ 1.410 m



#### WEGTYPEN

- **Singletrail:** 8,65 km
- **Weg:** 42,6 km
- **Zufahrtsweg:** < 100 m
- **Fahrradweg:** 6,64 km
- **Nebenstraße:** 6,62 km
- **Straße:** 7,67 km
- **Bundesstraße:** < 100 m

#### WEGBESCHAFFENHEIT

- **Naturbelassen:** 1,56 km
- **Loser Untergrund:** 10,3 km
- **Kies:** 36,2 km
- **Befestigter Weg:** 4,58 km
- **Asphalt:** 19,6 km
- **Unbekannt:** 122 m

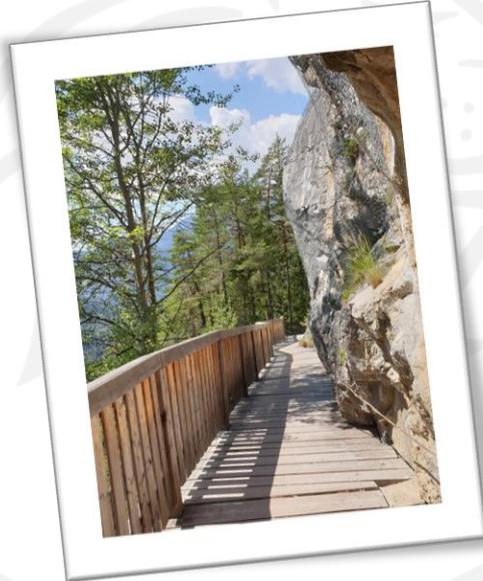
▲ **Höchster Punkt** 1.268 m

▼ **Niedrigster Punkt** 786 m



# Tag I

## Impressionen



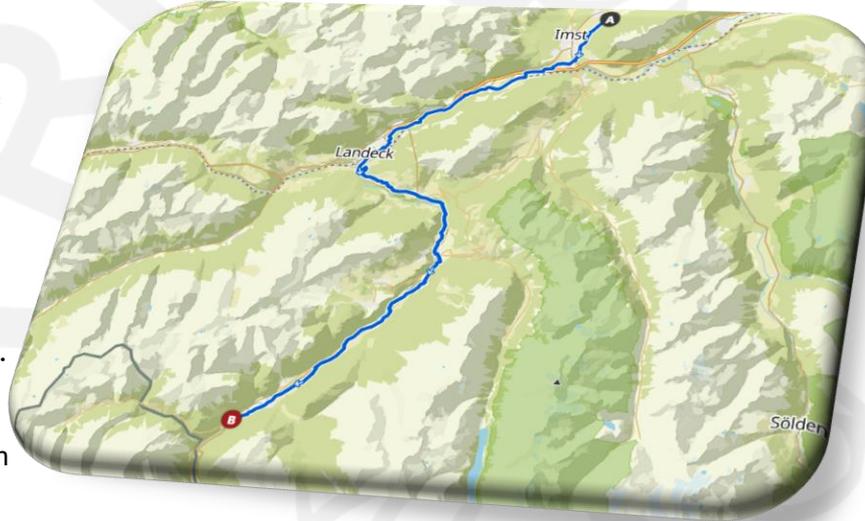
# Tag II

## Tarrenz - Pfunds

↔ 59,3 km    ↗ 930 m    ↘ 730 m

### Auf den Spuren der Römer durchs Inntal

Die zweite Etappe führt uns tief in die Geschichte der Alpen. Auf den Spuren der alten Römerstraße, der **Via Claudia Augusta**, rollen wir durch das Inntal und entdecken auf zahlreichen Infotafeln spannende Details über diese einst bedeutende Handelsroute. Doch nicht alle Abschnitte sind befahrbar – aus Denkmalschutzgründen müssen wir unser Rad hin und wieder kurz schieben. Die landschaftliche Kulisse entschädigt jedoch für jede Anstrengung. Unser Tagesziel ist Pfunds, wo wir auf einem gemütlichen Campingplatz übernachten

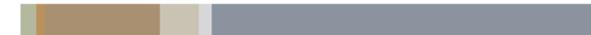


#### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 1,57 km
- **Weg:** 17,7 km
- **Fahrradweg:** 19,7 km
- **Nebenstraße:** 10,6 km
- **Straße:** 9,53 km
- **Bundesstraße:** 206 m

#### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 1,60 km
- **Naturbelassen:** 942 m
- **Loser Untergrund:** 11,8 km
- **Kies:** 3,86 km
- **Befestigter Weg:** 1,38 km
- **Asphalt:** 39,6 km
- **Unbekannt:** 115 m

▲ **Höchster Punkt** 1.069 m

▼ **Niedriaster Punkt** 714 m

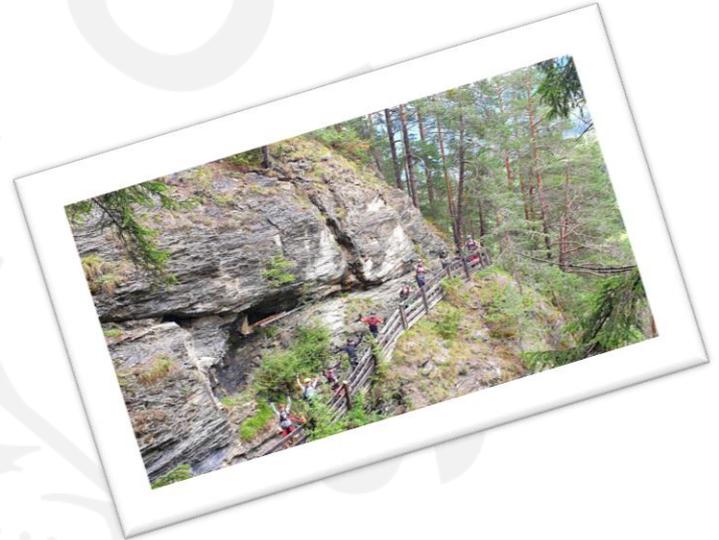
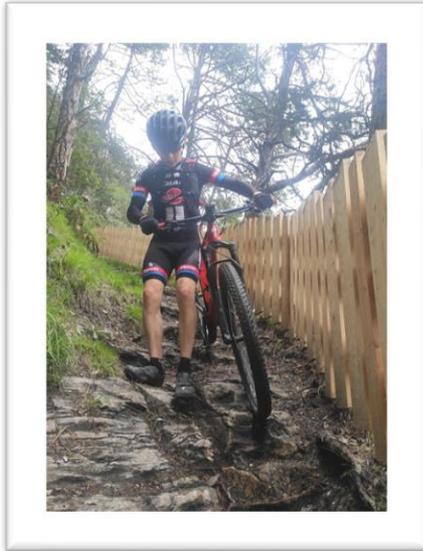
<http://www.camping-pfunds.at/>

Höhenprofil Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.



# Tag II

## Impressionen



# Tag III

## Pfunds - Prad



61,1 km



1.570 m



1.640 m

### Über den Reschenpass nach "Bella Italia"

Fluch in die Schweiz und dann über die Norbertshöhe nach Nauders. Oberhalb des bekannten Ski Ortes am Reschensee passieren wir die legendären Panzersperren. Auf der Abfahrt nach Prad, führt uns die Route entlang des 6 km langen des Reschensees, mit dem Wahrzeichen des Vinschgaus, dem versunkenen Kirchturm. Auf der dritten Etappe erreichen wir zugleich das „Dach der Tour“ auf ca. 2.100 m über dem Meeresspiegel. Übernachtung auf dem Campingplatz in Prad.



#### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 933 m
- **Weg:** 29,0 km
- **Fahrradweg:** 12,5 km
- **Nebenstraße:** 6,46 km
- **Straße:** 4,40 km
- **Bundesstraße:** 7,84 km

#### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 689 m
- **Naturbelassen:** 4,95 km
- **Losser Untergrund:** 3,16 km
- **Kies:** 14,8 km
- **Befestigter Weg:** 1,57 km
- **Asphalt:** 35,1 km
- **Unbekannt:** 874 m

▲ **Höchster Punkt** 2.072 m

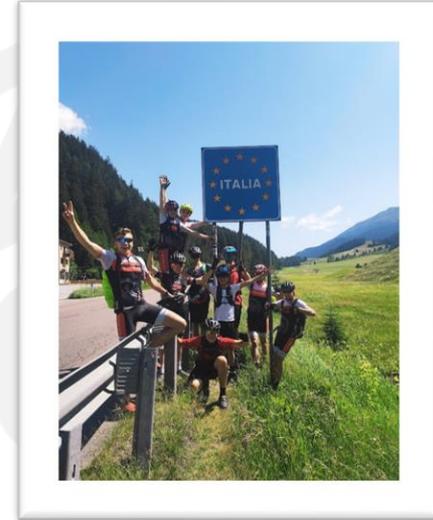
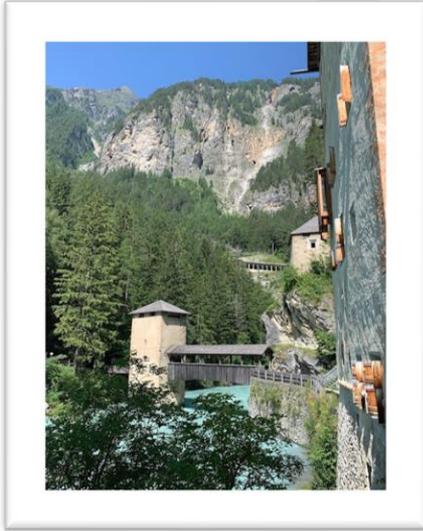
▼ **Niedrigster Punkt** 885 m



<https://www.camping-kiefernain.it>

# Tag III

## Impressionen



# Tag IV

## Prad - Algund



47,2 km



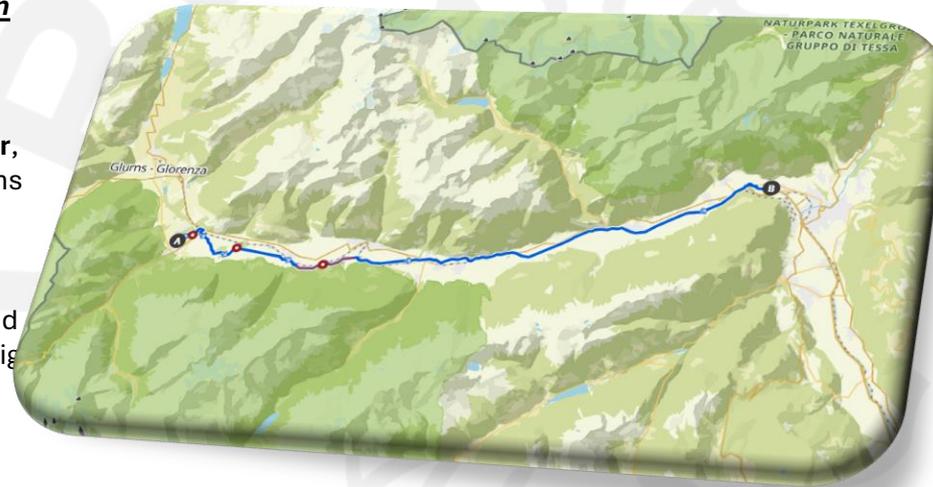
110 m



650 m

### Durch die Apfelplantagen des Vinschgau

Der Tag beginnt mit einem letzten Blick auf den majestätischen **König Ortler**, bevor wir uns auf den Weg ins Etschtal machen. Auf dem **Etschtalradweg** rollen wir entspannt durch eine Landschaft voller Burgen und Apfelplantagen – Südtirol zeigt sich hier von seiner schönsten Seite. Ein echtes Highlight unterwegs ist die **"Apfeltankstelle"**, wo wir uns mit frischen Köstlichkeiten stärken können. Dann erreichen wir unser Ziel: **Meran**, die wohl charmanteste Stadt Südtirols  
<https://www.campalgund.com/>



#### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 434 m
- **Weg:** 7,52 km
- **Zufahrtsweg:** < 100 m
- **Fahrradweg:** 32,6 km
- **Nebenstraße:** 2,51 km
- **Straße:** 3,80 km
- **Bundesstraße:** 378 m

#### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Naturbelassen:** 509 m
- **Losser Untergrund:** 2,01 km
- **Kies:** 5,02 km
- **Befestigter Weg:** 303 m
- **Asphalt:** 39,1 km
- **Unbekannt:** 282 m

▲ **Höchster Punkt** 901 m

▼ **Niedrigster Punkt** 363 m



# Tag IV

## Impressionen



# Tag V

## Algund - Sarnonico



50,7 km



1.620 m



1.010 m

### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 485 m
- **Weg:** 16,2 km
- **Zufahrtsweg:** 186 m
- **Fahrradweg:** 5,91 km
- **Nebenstraße:** 3,86 km
- **Straße:** 8,00 km
- **Bundesstraße:** 16,0 km

### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Naturbelassen:** 467 m
- **Loser Untergrund:** 3,60 km
- **Kies:** 5,61 km
- **Befestigter Weg:** 8,03 km
- **Asphalt:** 32,5 km
- **Unbekannt:** 462 m

▲ **Höchster Punkt** 1.527 m

▼ **Niedrigster Punkt** 264 m



### Die Königsetappe ins Val di Non

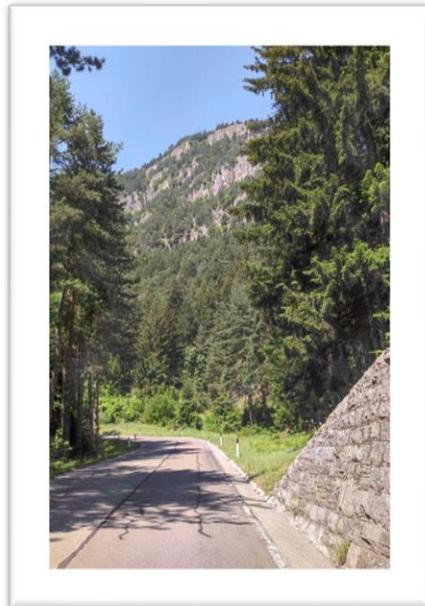
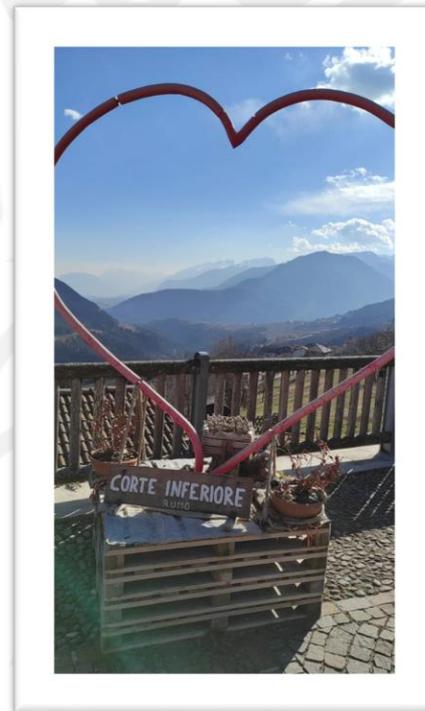
Nach dem „Ruhetag“ wartet der längste Anstieg der Tour auf uns. Von Meran aus geht es zunächst flach, bevor sich die Straße durch dichte Wälder und vorbei an einsamen Almen hinauf zum Gampenpass schlängelt. Mit jeder Kurve wird das Panorama beeindruckender, bis sich auf 1.518 m Höhe ein atemberaubender Blick auf die Dolomiten eröffnet. Es folgt die wohlverdiente, rasante Abfahrt ins Val di Non. Sarnonico erwartet uns mit seinem mediterranen Flair und einem Gefühl der Erfüllung nach dieser Herausforderung. Übernachtung auf dem Campingplatz

<https://www.baita-dolomiti.it/>



# Tag V

## Impressionen



# Tag VI

## Sarnonico - Molveno



48,1 km



1.000 m



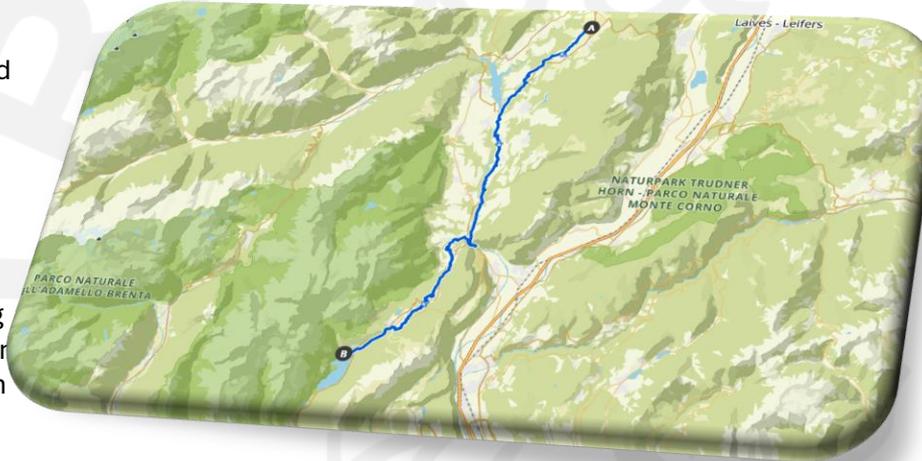
1.150 m

### Vom Val di Non zum türkisblauen Molvenosee

Von Sarnonico führt die Strecke über sanfte Hügel und durch weite Apfelplantagen über 30 Kilometer bergab ins Herz des Trentino. Immer wieder eröffnen sich grandiose Ausblicke auf die Brenta-Dolomiten. Nach einem letzten, langen Anstieg erreichen wir den türkisblauen Molvenosee, idyllisch gelegen am Fuße der beeindruckenden Felswände der Brenta. Ein erfrischendes Bad im glasklaren Wasser belohnt die Anstrengung des Tages.

Übernachtung auf dem Campingplatz

<https://www.trentinocamping.it/>



#### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 3,71 km
- **Weg:** 15,8 km
- **Fahrradweg:** 12,5 km
- **Nebenstraße:** 1,62 km
- **Straße:** 8,09 km
- **Bundesstraße:** 6,30 km

#### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 606 m
- **Naturbelassen:** 2,62 km
- **Looser Untergrund:** 8,87 km
- **Kies:** 2,21 km
- **Befestigter Weg:** 5,42 km
- **Asphalt:** 27,8 km
- **Unbekannt:** 543 m

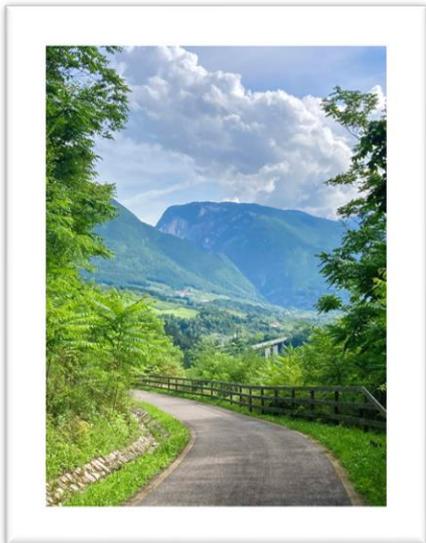
▲ **Höchster Punkt** 1.076 m

▼ **Niedrigster Punkt** 264 m



# Tag VI

## Impressionen



# Tag VII

## Molveno – Riva



46,4 km



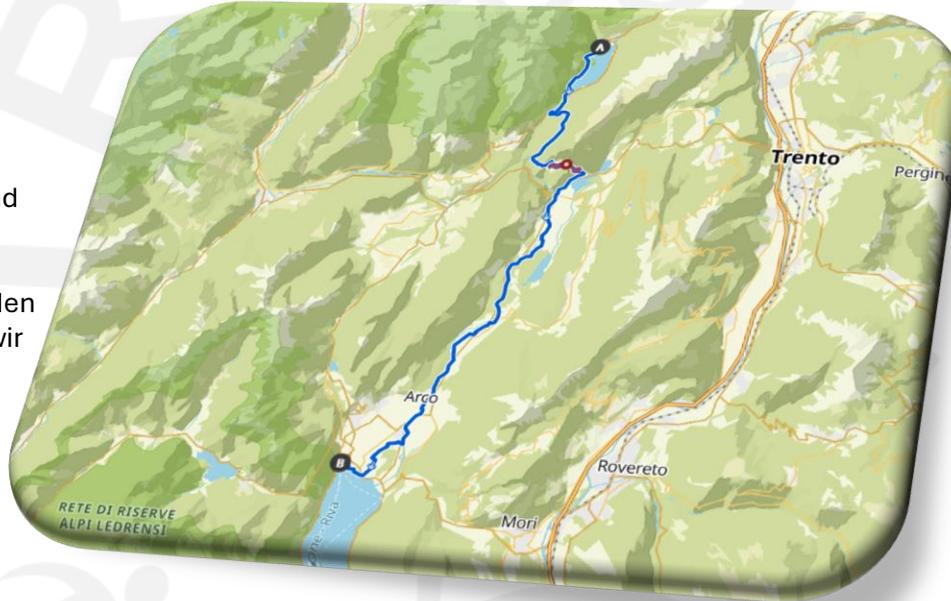
460 m



1.210 m

### Finale am Gardasee

Vom Molvenosee geht es auf flügigen Wegen hinab ins Sarcatal, während sich die Landschaft allmählich verändert und das mediterrane Klima spürbar wird. Durch Olivenhaine und vorbei an duftenden Zypressen nähern wir uns unserem Ziel. Wir können den See schon riechen, bevor wir den ersten spektakulären Blick auf das glitzernde Wasser erhaschen. Dann ist es soweit – wir erreichen Riva del Garda. Ein Sprung in den See markiert den krönenden Abschluss dieser unvergesslichen Alpenüberquerung. 🚴♂️🌊



### WEGTYPEN



- **Singletrail:** 3,35 km
- **Weg:** 13,0 km
- **Zufahrtsweg:** < 100 m
- **Fahrradweg:** 19,6 km
- **Nebenstraße:** 2,53 km
- **Straße:** 7,11 km
- **Bundesstraße:** 737 m

### WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 1,58 km
- **Naturbelassen:** 1,67 km
- **Looser Untergrund:** 6,33 km
- **Kies:** 5,48 km
- **Befestigter Weg:** 7,59 km
- **Asphalt:** 23,7 km
- **Unbekannt:** < 100 m

▲ **Höchster Punkt** 902 m

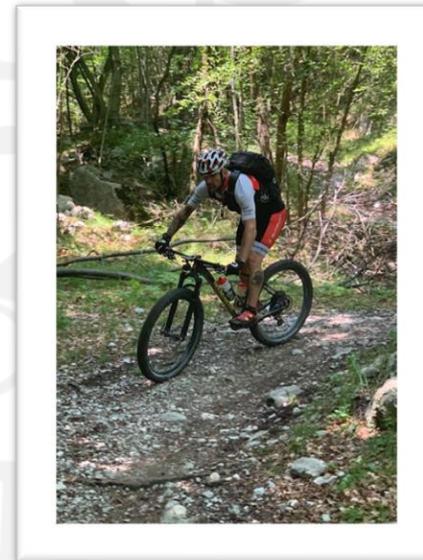
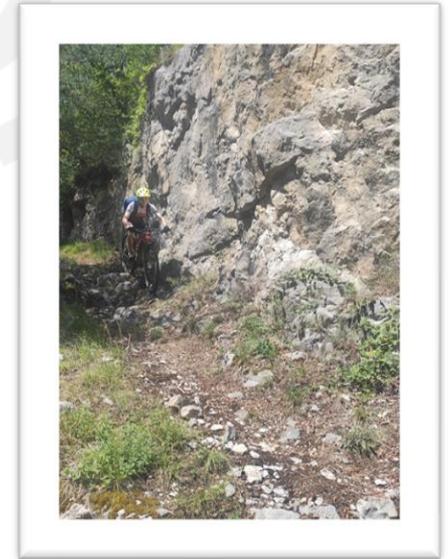
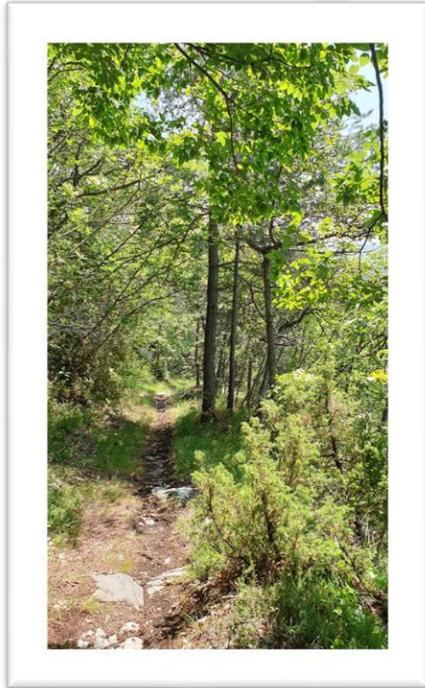
▼ **Niedrigster Punkt** 64 m

<http://www.campingeuropatorbole.it/>



# Tag VI

## Impressionen



# Die Ausrüstung

## Dein Bike für die Transalp

- Ein passendes **MTB mit Federgabel und Scheibenbremsen** ist Pflicht – Crosser oder Gravelbikes bleiben müssen leider zu Hause bleiben.
- Entscheidend ist die richtige **Rahmengröße**, nicht die Laufradgröße.
- **Fully oder Hardtail?** Beides geht, aber bedenkt: Ein Fully bringt spürbar mehr Gewicht mit.
- Eine **gute Übersetzung** ist essenziell – ein echter „Berggang“ oder „Rettungsring“ macht in den Alpen den Unterschied.
- Dein Sattel sollte gut **eingerritten** sein, damit die Tour nicht zur Tortur wird. **Grobstollige Reifen** mit mindestens 2" Breite sorgen für Grip in jedem Gelände.
- Dein Bike sollte in gepflegtem Zustand sein – **Reifen, Antrieb und Bremsen** vorab von der Fachwerkstatt checken lassen!
- **Flaschenhalter** (besser zwei) helfen bei der Wasserversorgung, und eine **Klingel** erspart Diskussionen auf viel begangenen Wegen.
- **Was bleibt zu Hause?** Fest montierte **Ständer, Gepäckträger und Beleuchtung** – die sind im Gelände eher hinderlich. Wer mag, kann einen **Radcomputer** mitnehmen, aber verloren geht hier sowieso niemand.

# Die Ausrüstung Kleidung & Zubehör

- Ein **gut belüfteter, sicherer Helm** versteht sich von selbst.
- Dazu eine **Sportbrille mit photochromen oder Wechselgläsern**, um den Durchblick bei jeder Witterung zu behalten.
- **Radhandschuhe mit langen Fingern** schützen nicht nur bei Stürzen, sondern auch vor Kälte. Kurze sind aber auch okay.
- Für die Bekleidung gilt: **Mindestens zwei kurze Radhosen mit Polster** und **zwei Trikots mit kurzem Arm** sollten im Gepäck sein. Gegen kühlere Temperaturen helfen **Armlinge & Beinlinge** oder alternativ eine lange Radhose und ein Langarmtrikot. Eine **Regenjacke und -hose** sind unerlässlich – zusätzlich kann eine **Windstopper-Weste** sinnvoll sein.
- Ein **kleiner, leichter Rucksack oder Laufweste** (mit Regenhülle) bietet Platz für das Nötigste: Regenjacke, Verpflegung und Handy. Idealerweise mit **Trinkblase**, um unterwegs gut hydriert zu bleiben.
- Das wichtigste Werkzeug gehört ins Gepäck: **Ersatzschlauch, Ersatzbremsbeläge**, sind unverzichtbar. Ein **Handy mit gespeicherten Notfallnummern** (Betreuer, Eltern etc.) sorgt für Sicherheit.
- Und nicht vergessen: Eine **Trillerpfeife** kann im Notfall hilfreich sein!

# Übernachtung und Verpflegung

## Einfach aber gemütlich 😊

- Geschlafen wird **in Zelten auf Campingplätzen**, daher sind ein **Schlafsack und eine Iso-Matte** Pflicht.
- Viele Campingplätze liegen an Seen oder in der Nähe von Schwimmbädern – also unbedingt **Badesachen** einpacken!
- Wir sind **Selbstversorger**, das heißt:
  - ✓ **Gemeinsames Frühstück** auf dem Campingplatz, bevor es auf die Etappe geht.
  - ✓ **Brotzeit schmieren**, als kleines Mittagessen unterwegs.
  - ✓ **Abendessen** wird gemeinsam auf dem Campingplatz gekocht.
- Gekocht und gespült wird in **rotierenden Teams**, damit jeder mal dran ist – Ausnahmen gibt es nicht.

Teamwork gehört genauso zur Tour wie die Höhenmeter! 🍷🏔️🍴

- Kosten: ~650€
- **Anmeldung:** Online auf Phoenix
- **Notwendige Unterlagen:**
  - ✓ Gültiges Ausweisdokument (Perso, Reisepass, Kinderausweis)
  - ✓ (Kopie der) Krankenversicherungskarte
  - ✓ Eine separate **AUSLANDSKRANKEN- und GEPÄCKVERSICHERUNG** bietet sich unbedingt an!
  - ✓ (Kopie des) Impfausweis(es)
  - ✓ Einverständniserklärung/Reisevollmacht (wird zur Verfügung gestellt)
- **Sonstige Informationen:**
  - Allergien & Unverträglichkeiten
  - ggf. Notwendige Medikation
- ... es gelten die *Jungenschutzbestimmungen des jeweiligen Landes & die Anweisungen der Trainer- & Betreuer\*innen*

# Gemeinsame Vorbereitung

## Fit for the trip

- Das **regelmäßige** Radtraining in Euren Vereinen ist die Basis!
- Eine Teilnahme am Jugendtrainingslager in den Osterferien wird ganz klar empfohlen, um früh die notwendigen Grundlagenkilometer zu bekommen!
- Darüber hinaus wollen wir folgendes anbieten:
  - MTB Touren im Taunus, Sonntag-Vormittags,
    - ❖ Termine: Ab Ende April – wetterabhängig
    - ❖ ca. 25-35km, 600-1.000 Höhenmeter
    - ❖ Trails, lange Steigungen, lange Abfahrten
    - ❖ MTB Fahrtechnik Training (Alpenüberquerungs-spezifisch)
  - 24. und 25.05. – Kurztrainingslager beim Bikefestival in Willingen
  - 29.06. - Teilnahme am Oberurseler MTB Marathon

# Anreise, Transport & Rückreise

Wir verfügen über **drei Begleitfahrzeuge**, die jedoch nur **15 Plätze** bieten. Daher kann es sein, dass wir bei der **Anreise** auf Ihre Unterstützung angewiesen sind.

- **Anreise nach Füssen:** Am **07. August nachmittags** in den Begleitfahrzeugen und Mietwagen (genauer Treffpunkt in Frankfurt wird rechtzeitig bekannt gegeben).
- **Abreise vom Gardasee:** Am **15. Juli morgens**.
- Eine **Gepäckliste** wird rechtzeitig erstellt und an die Teilnehmer verteilt. Jede\*r ist selbst für **sein/ihr Gepäck verantwortlich** – wir empfehlen den Abschluss einer **Reisegepäckversicherung**.

