

TRIPLE D D D DIMB DHÜNN DOM

Tripple D – Die AktivTour der DIMB Köln im Bergischen Land 24.05.-26.05.2019

Unsere Touren führen euch auf reizvolle und knackige Trails im Bergischen Land rund um Altenberg und Glüder. In Sichtweite zum Altenberger Dom und der neben uns plätschernden Dhünn warten mit den „7 Kehren der Shaolin“, der „Murmelbahn“ und dem „Kesselschen“ immer wieder kleine Trail-Perlen auf uns.

Knackiger wird es dann nicht nur dem Namen nach im „Labyrinth“ und auch einen „Liebesbeweis“ gilt es zu bestehen, bevor wir uns abends entspannt im Biergarten/Restaurant einem oder zwei Kaltgetränken hingeben können....

Ein reiner Tourencharakter ist bei uns nicht zu erwarten, wir werden an einigen Schlüsselstellen uns immer wieder Zeit nehmen und ein wenig üben, um die möglichst alle dann auch „knacken“ zu können.

Zum Örtlichen: Das Bergische Land liegt in der Nähe von Köln/Leverkusen und ist entsprechend gut über die BAB oder auch mit ÖPNV zu erreichen.

Genauere Fakten (bitte vor der Anmeldung komplett lesen...):

- Die verschiedenen Touren liegen bei ca. **30-50km / 1000-1500HM** / Schnitt von <10km/h. Unser Tempo ist gemütlich, wir sehen das sehr entspannt; das Mittelgebirgstypische steil-rauf-steil-runter-Höhenprofil erfordert aber auf jeden Fall eine gute Grundkondition! 20% Steigung...
- Nichts für Anfänger! Ihr solltet schon einige Erfahrung auf Trails / technischen Passagen von **S2 bis max. S3** (stellenweise) mitbringen (**s. Singletrail-Skala [1]**). Einzelne Stellen können immer geschoben werden ☺
- Wir empfehlen euch **DRINGEND** ein Fully mit 120-160mm Federweg/Enduro-Hardtail, Vario-Sattelstütze / verstellbare Sattelstütze und Protektoren für Knie und ggf. Ellbogen.
- Wir wünschen uns, dass **ALLE** TLN auch **ALLE** drei Tage dabei sind und auch **ALLE** abends mit zum Essen gehen. Das ist für die Gruppe einfach schöner, als wenn sich einzelne Leute als reine „Tour-Mitnehmer“ abends komplett „rausziehen“.

Unser Programm für Euch:

Freitag 24.05.

13.00 Uhr: Treffen in Altenberg - Start/Begrüßung/Bikecheck, anschließend Einführungstour von ca. 4h / 1000 hm / 30 km rund um Altenberg



Samstag 25.05.

09.30 Uhr: Treffen in Schlebusch -
Start von drei verschiedenen Touren,
von flowig bis technisch, ca. 8h / 1200-1500+HM

Sonntag 26.05.

09.00 Uhr; Autotransfer nach Solingen, dort Start von drei
verschiedenen Touren, eher technisch,
ca. 5h / 800-1200HM.



Ende ca. 15.30 Uhr, dann noch ein entspannter gemeinsamer Abschluss im Biergarten

Und was läuft Abends? Freitag und Samstag gemeinsames Abendessen in Schlebusch/Umgebung...

Eure Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt (nur mit bestehender DIMB Mitgliedschaft!); eine Teilnahme von Minderjährigen ist leider nicht möglich. Für unsere Orga-Auslagen erbitten wir vorab eine Spende von **€ 20,--/TLN**. Die Anmeldung ist erst bei Eingang der Spende gültig. Die Kosten für Übernachtung / Bewirtung sind von jedem Teilnehmenden eigenverantwortlich vor Ort abzurechnen. Die Führung der Touren erfolgt durch unsere erfahrenen Trailscouts.

Anmeldung bis spätestens **30.04.2019** verbindlich per E-Mail
(Stichwort: „DIMB Aktivtour TrippleD 2019“) mit folgenden **Pflichtangaben:**

Name, Adresse, Handynummer, DIMB Mitgliedsnummer >>> ig.koeln@dimb.de



Eure Übernachtung:

Wir haben für euch ein Zimmerkontingent im Hotel Alscher zum Preis von € 75,--/50,-- DZ/EZ (ÜN inkl. Frühstück) vorreserviert.

Bitte bucht ERST NACH EINGANG Eurer ANMELDEBESTÄTIGUNG eure Zimmer unter dem Stichwort "DIMB" selber dort.

Unser Kontingent ist zunächst bis 31.03.19 reserviert.

Kontakt: Hotel Alscher, Hr. Michael Wolff, Bogenstrasse 1, 51375
Leverkusen, Telefon: +49 214 8501880,
E-Mail: hotel-alscher@netcologne.de, <https://www.hotel-alscher.de>

Leider gibt es in Altenberg und Umgebung keine Campingplätze, die wir euch empfehlen können, nur ein WoMo-Stellplatz ist vorhanden.

Wenn ihr Fragen zur Aktivtour haben, schickt uns einfach eine E-Mail an: ig.koeln@dimb.de

Bis dahin schöne Grüße aus dem Rheinland
Eure DIMB IG Köln

[1]). Schwierigkeitsgrad der Touren siehe: <http://www.singletrailskala.de>

Es gelten die Teilnahmehinweise der DIMB www.dimb.de/teilnahmeregeln

Dies ist eine Veranstaltung der DIMB IG Köln/ des IBC Racing Team

