Aktivwochenende Ruhrhöhenweg – IG Ruhrgebiet:

19. bis 22. Juni 2025 Fronleichnam

“Der Ruhrhöhenweg“ mit dem MTB von der Ruhrquelle zur Mündung“

Der Ruhrhöhenweg ist der ausgeschilderte Wanderweg XR – nicht zu verwechseln mit dem Ruhrtal-Radweg. Auf einigen Passagen des XR werden nicht fahrbare Uphill-Abschnitte umfahren (z. B. Treppen und Stufen aufwärts).
Je nach Wunsch der Teilnehmenden kann an der einen oder anderen Stelle der Etappenverlauf angepasst werden. Die Tour ist sowohl für „Bio-Biker“ und für EBiker ausgeschrieben, gefahren wird zusammen. Eine grundsolide Kondition wird bei den Bio-Bikern vorausgesetzt.
Auf vereinzelten Streckenabschnitten, ist eine fortgeschrittene Fahrtechnik von Vorteil, um nicht absteigen zu müssen.

Empfohlen wird die Anreise nach Winterberg per Bahn, die Abreise von Duisburg kann dann auch per Bahn erfolgen.

Freut euch auf ein abwechslungsreiches Mountainbike- Wochenende mit unserem Guide Klaus Stiller!

Mehr Infos findest du im Bike-Magazin, die geplante Tour findet in Anlehnung der hier beschriebenen statt.

https://www.bike-magazin.de/touren/deutschland/mit-dem-mountainbike-von-der-ruhrquelle-zur-muendung/

IG Ruhrgebiet

Eckdaten der Tour:

Gesamtlänge:

ca. 250 km - 4.750 hm .

Fahrzeit 4Tage –

Kein Gepäcktransfer!

4 - Tagesetappen:

- **25 km bis 75 km**

Höhenmeter:

- **850 – 1400 Hm**

Charakter:

- **Allmountain- / Enduro-Tour**

Technischer Anspruch:

- **meist S1 - S2; gelegentlich auch S3**

  Achtung – teilweise sehr hoher Trail-Anteil pro Etappe.
  Die Tour enthält kurze Abschnitte, auf denen das Bike evtl. getragen oder geschoben werden muss. E-Bikes sind willkommen.

Konditioneller Anspruch:

- **45 km und 1.500 Hm solltet ihr täglich**

  (bzw. der Akku) gut verkraften

  Teilnahmevoraussetzung: Ausreichende Kondition für die geplanten Tagesstrecken und Höhenmeter.

Das hast Du dabei

- Geld für Verpflegung
- witterungsangepasste Bekleidung, Wechselkleidung für die Etappen
  - kein Gepäcktransfer über die DIMB!
- Erste Hilfe Set
- Reperaturset: mind. Flickzeug, Ersatzschlauch, Luftpumpe, Multitool, Bremsbeläge, Schaltauge
- Ausreichend Verpflegung.für Unterwegs
- Persönlicher Bedarf (Medikamente,Sonnenschutz, etc.)
- Helm tragen ist selbstverständlich, Empfohlen: Langfingerhandschuhe, Sonnenbrille, Rucksack (Helmpflicht)
- Euer (E-) Bike hat eine griffige Bereifung und ist in einem technisch ordentlichen Zustand.
- Fahrradschloss

IG Ruhrgebiet

Zeitplan: Ruhrhöhenweg in 4 - Etappen (Gesamtdistanz ca. 250 km und ca. 4.750 hm)

Tourstart:

Donnerstag, den 19. Juni 2025 - Tag 1

Winterberg – Arnsberg - Tourdaten ca. 75 km, 1300 hm

Individuelle Anreise nach Winterberg mit der Bahn, Treffpunkt: Winterberg Bahnhof

09:30 Uhr Treffen am Bahnhof Winterberg, Vorstellungsrunde, Tourvorstellung

10:00 Uhr Tourstart am Bahnhof Winterberg

bis zur Ruhrquelle sind es nur wenige Kilometer.
In einigen Bereichen fahren wir auf dem Ruhr-Radweg, ansonsten führt die Toer über teils flowige Wanderwege.

18:00 / 18:30 Uhr Tourende in Arnsberg

Ende offizieller Teil Tag 1

im Anschluss:

- gemeinsames Abendessen und Tagesausklang
- ÜN in selbstgebuchter Unterkunft in Arnsberg.

Freitag, den 20. Juni 2025 - Tag 2

Arnsberg – Schwerte/Ergste - Tourdaten ca.55 km, 1200 hm

Frühstück und Auschecken in der Unterkunft.

09:15 Uhr Treffen am Treffpunkt in Arnsberg

09:30 Uhr Tourstart Tag 2

Tourcharakter: veschiedene Wanderwege mit Trail-Charakter und Forstwege

17:00 / 17:30 Uhr Tourende in Engste

Ende offizieller Teil Tag 2

im Anschluss:

- gemeinsames Abendessen und Tagesausklang
- ÜN in selbstgebuchter Unterkunft in Ergste.

Samstag, den 21. Juni 2025 – Tag 3

Schwerte/Ergste – Hattingen/Burgaltendorf Tourdaten ca. 61 km, 1400 hm

Frühstück und Auschecken in der Unterkunft.

09:15 Uhr Treffen am Treffpunkt in Schwerte/Ergste

09:30 Uhr Tourstart Tag 3

An Tag 3 befahren wir die Etappe mit dem höchsten Trailanteil.
Es wird dich Konditionell herausfordern. Hier an den Ruhrhängen finden sich viele knackige An- und Abstiege , teilweise mit technischem Anspruch. Die erarbeiten Höhenmeter werden mit schönen Abfahrten belohnt, die Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

17:00 / 17:30 Uhr Tourende Tag 3 in Hattingen/Burgaltendorf.

Ende offizieller Teil Tag 3

im Anschluss:

- gemeinsames Abendessen und Tagesausklang
- ÜN in selbstgebuchter Unterkunft in Hattingen/Burgaltendorf.

Abschlusstour:
Sonntag, den 22. Juni 2025 – Tag 4

Hattingen/Burgaltendorf – Duisburg Tourdaten: 60 km, 850 hm

Frühstück und Auschecken in der Unterkunft.

09:15 Uhr Treffenam Treffpunkt in Hattingen/Burgaltendorf

09:30 Uhr Tourstart Tag 4

An Tag 4 geht's über reichlich Trails nach Essen-Kettwig, unsere Tour führt uns weiter über das Schloss Landsberg zum Duisburger Stadtwald.
Die letzten Kilometer rollen wir, bis zu ihrer Mündung in den Rhein, an der Ruhr entlang.Von dort geht's per Bike gemeinsam zum Duisburger Hauptbahnhof.

17:00 / 17:30 Uhr Tourende Tag 4 in Duisburg Hauptbahnhof.

Das Wochenende ist nun schon vorbei und wir machen uns auf den Heimweg.

Ende offizieller Teil Tag 4

im Anschluss:

- Gemeinsamer Absacker

Individuelle Rückreise vom Duisburger Hauptbahnhof zum Heimatort.

Anmeldung

Bitte per Mail an klaus.stiller@dimb.de mit folgenden Daten:

- Vorname, Nachname
- DIMB-Mitgliedsnummer
- Geburtsdatum
- Straße, Hausnummer
- PLZ, Wohnort
- E-Mail
- Mobilfunknummer
- Einverstanden mit den Teilnahmebedingungen der DIMB für geführte Touren: https://www.dimb.de/verein/aktivtouren/teilnahmehinweise/#1550175784775-ad61798e-f252
- Einverstanden mit der Veröffentlichung von Fotos/Filmen im Internet für DIMB Zwecke (ja / nein)

Nach der Überweisung der **Teilnahmegebühr von 45 €** per PayPal (Freunde) an **ig.ruhrgebiet@dimb.de** mit dem Verwendungszweck:
„Aktivwochenende DIMB IG Ruhrgebiet 2025“ erhältst du deine Teilnahmebestätigung.

Die Tour ist für maximal 8 Teilnehmende ausgelegt.

Es gelten die Datenschutzregelung und die Teilnahmehinweise | DIMB

Übernachtung

Organisiere deine Unterkunft bitte selbstständig.
Für die Buchung der benötigten Übernachtungen sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich und buchen selber. Unterkunftsempfehlungen erhälst du nach deiner Anmeldung vom Guide.
Um möglichst gemeinsam unter einem Dach zu Übernachten können ÜN- Buchungen nach Anmeldeschluss koordiniert werden.
Wir denken das wir in Übernachtungsmääglichkeiten in Bett + Bike-Betrieben entlang des Ruhrtalradwegs unterkommen.
Siehe: www.ruhrtalradweg.de , Revier komplett: www.ruhr-tourismus.de

Leistungsanspruch

Es gibt keinen Anspruch auf die Durchführung der Tour.
Unter Umständen kann es zur Absage der Tour kommen. Bitte beachte dies bei deiner Planung, Buchung der Unterkünfte. Wir sind kein Reiseveranstalter.

Fragen zu Tour

Wenn du im Vorfeld bei Fragen zu Tour, Übernachtungsmöglichkeiten, Anreise etc. hast wende dich bitte an unseren Guide Klaus: klaus.stiller@dimb.de.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Kontakt Tourgiude

Klaus Stiller
Email: klaus.stiller@dimb.de

DIMB / MTB-Trail-Scout
DIMB / MTB-Guide
DIMB IG Ruhrgebiet Übungsleiter
Fahrtechnik Trainer C-Lizenz / MTB-Breitensport