

# Tourenprogramm Craftshop Willingen 2019

Alle Touren sind vorab per mail buchbar: [info@craftshop-willingen.de](mailto:info@craftshop-willingen.de)

Leihräder gibt's im Craftshop mit Reservierung: 05632-968572

## Tour 1: Zur Hiebämmer Hütte

Unsere Längste diesmal anders: wir fahren uns warm bis auf den hohen Eimberg. Danach geht's sportlich durch den Teufelsgrund zur „Jick Jack Mühle“. Über Petersborn, vorbei an den Fischteichen bis zur Hiebämmer Hütte. Über den Rothaarsteig zur „Borberg Kapelle“ wo wir eine tolle Aussicht auf Olsberg genießen. Hinunter nach Elleringhausen und durchs Tal zum Richtplatz hinauf. Von dort entweder auf direktem Weg zurück oder noch über den Burbecker Platz mit Downhill ins Hoppecketal.

**Länge: ca. 45-50km**

**Fahrzeit: ca. 4,5 Std.**

**Höhenmeter: ca. 1100**

**Start: Samstag 10.30 Uhr**

**Sonntag 11.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P.**

## Tour 2: Highlandgames

Highlandgames heißt Spielerisch durch's Upland. Über den Waldlehrpfad geht es in die Höhenlagen. Vorbei am Anlaufturn der Mühlenkopfschanze, über die „große Grube“ und den Hegekopf erreichen wir die Hochheide. Einmal Drum rum, dann folgen wir einem geheimen Pfädchen in Richtung Rothaarsteig. Eine kurze Schotterpiste, bevor es über einen tollen Naturpfad in den „alten Hagen“ geht. Wieder bergauf und über Wurzeltrails geht es zum Krutenberg. Es folgen: Kahle Pön, Diemelquelle und Biathlonstadion. Über den Orenberg geht es zurück.

**Länge: ca. 35km**

**Fahrzeit: ca. 2,5-3 Stunden**

**Höhenmeter: ca. 800**

**Start: Freitag 14.00 Uhr**

**Samstag 10.45 Uhr**

**Sonntag 11.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P.**

## Tour 3: Tunneltour

Wir entfliehen dem Trubel durchs Stryck in Richtung Aartal. Trailig ins Diemeltal geht es weiter in Richtung Eimelrod. Kurz die Aussicht genießen und weiter durch den Ort bevor wir den Musenberg erklimmen. Das Highlight der Tour ist erreicht. Nach der Durchfahrt geht es über Usseln durch Lohwald und optional durch den Schneeberg zurück.

**Länge: ca. 20km**

**Fahrzeit: ca. 2-2,5 Stunden**

**Höhenmeter: ca. 500**

**Start: Freitag 14.30 Uhr**

**Samstag 15.00 Uhr**

**Sonntag 11.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P.**

## **Tour 4: Auf den Spuren der Franken – E-Bike Tour**

Nachdem wir das Festivalgelände verlassen haben, erwarten uns die ersten kleinen Spitzkehren und ein flowiger Trail hinauf in Richtung Orenberg. Über einen netten Waldweg geht es nach Schwalefeld. Nach ein paar Meter auf Asphalt biegen wir in den „X15“ ein, der uns recht steil nach Rattlar führt. Hier geht es in den „Frankenpfad“ den schon Karl der Große genutzt hat. Am Tretbecken vorbei hinauf zur Schwalenburg. Über Iberg und Orenberg geht es zurück zum Gelände.

**Länge: ca. 25km**

**Fahrzeit: ca. 1,30 Std.**

**Höhenmeter: ca. 550**

**Start: Freitag 14.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P.**

## **Tour 5: Der „wahre“ Silbersee – E-Bike Tour**

Eine der schönsten Überlandtouren überhaupt. Es geht entlang des Rothaarsteigs an der Ruhrquelle vorbei nach Winterberg und noch weiter. Unser Ziel liegt eingehüllt in Felsen und Bäumen und könnte übersehen werden. Leider nicht zum Baden, aber für eine lohnende Pause. Anschließend folgen wir einem langen Trail ins Tal, bevor der Königsanstieg uns von Niedersfeld zur Hochheide führt. Hier zeigt sich wer die meiste Power hat.

**Länge: ca. 40 km**

**Fahrzeit: ca. 2,5 - 3 Std.**

**Höhenmeter: ca. 900**

**Start: Samstag 10.45 Uhr**

**Sonntag 11.30 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P.**

## **Tour 6: Ladies only - Wildern in Tit & Tunneltour**

### **Wildern in Tit**

Vorbei an der Mühlenkopfschanze geht es auf die Spuren des 3-Täler-Marathons. Dabei genießen wir die tolle Aussicht über das Upland und rauschen durch die Bobbahn von Düdighausen. Bei gutem Wetter lohnt sich ein Abstecher über den Kreuzberg bevor es gemütlich nach Titmaringhausen geht. Danach trailen wir durch Tepels Hohle Gasse, verschnauften kurz am Grünen Stoß, bevor es über die Trails am Toten Mann zurück nach Willingen geht.

**Länge: ca. 35km**

**Fahrzeit: ca. 3 Std.**

**Höhenmeter: ca. 750**

**Start: Samstag 11.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P./ max. 8 Ladies**

### **Tunneltour**

**Länge: ca. 20km**

**Fahrzeit: ca. 2-2,5 Stunden**

**Höhenmeter: ca. 500**

**Sonntag 11.00 Uhr**

**Kosten: 15€ p.P. /max. 8 Ladies**

## Fahrtechnikkurse 2019

**Zu allen FT-Kursen empfehlen wir Flat Pedale sowie Arm- und Knieschoner!!**

### **Tour 7: Fahrtechnik leicht gemacht - Björn / Bike Therapy Brilon**

Fahrtechnik - für viele das Zauberwort beim Biken: Wir bieten Euch einen Kurs, in dem alle grundlegenden Fahrtechniken vermittelt werden. Ihr sollt auf Euren Touren sicher bergauf wie bergab kommen und auch verschiedene Hindernisse ohne abzustiegen, spielerisch bewältigen. Vermittelt werden:

1. Grundposition auf dem Bike (mit Fahr- und Balanceübungen)
2. Bremstechniken
3. Kurventechniken + Anheben der Räder

**Start: Freitag 15.00 Uhr**

**Samstag 11.00 Uhr**

**Sonntag 11.30 Uhr**

**Dauer: ca. 3 Std.**

**Kosten: 25€ p.P.**

### **Tour 8: Fahrtechnik für Fortgeschrittene - Wolfgang /Bike-Control**

Die Mountainbike-Schule *bike-control* ist ebenfalls Kooperationspartner vom Craftshop. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, die teils komplexen Abläufe des „Bunnyhop“ und des „Hinterradversetzen“ spielerisch kennenzulernen.

1. „Basics“ nur Kurzprogramm
2. Schritt für Schritt zum „Bunnyhop“
3. Spitzkehren Techniken bis zum Hinterrad versetzen

**Start: Samstag 11.00 + 15.00 Uhr**

**Sonntag 11.30 Uhr**

**Dauer: ca. 3 Std.**

**Kosten: 25€ p.P.**

### **Tour 9: Fahrtechnik für E-Biker Björn / Bike Therapy Brilon /Jörg**

Wir folgen dem E-Trend und vermitteln euch die spezifische eMTB – Fahrtechnik.

1. Bike Setup, richtigen Umgang mit dem Mehrgewicht des Bikes
2. Balance Übungen
3. Bremstechniken, Anfahren am Berg, Sicherheitsabstieg

**Start: Freitag 14.30 Uhr**

**Samstag 11.00 + 15.00 Uhr**

**Sonntag 11.30 Uhr**

**Dauer: ca. 3 Std.**

**Kosten: 25€ p.P.**