

# Freizeitgruppe MTB & Body

Wie im März 2018 vornagekündigt startet die neu gegründete Freizeitgruppe „MTB & BODY“ an einem Sonntag den 24.06.2018. Und gleich ein herber Dämpfer, da die erste angesetzte Einheit aufgrund mangelnder Teilnehmer ausfiel.

Fing ja gut an - Na ja man soll ja immer das Positive sehen! Und so ging es voller Tatentrang weiter .... *weiter immer weiter heißt es ja so oft ;-)* Und an den folgenden Einheiten wurde dann auch rege teilgenommen.

Schon nach kurzer Zeit war klar, dass das abwechslungsreiche Programm der Körperübungen, die Joggingrouten und die geplanten Mountainbiketouren, quasi die Vielfalt an sportlichen Aktivitäten, sehr gut ankamen.



Bei den 29 durchgeführten Einheiten (Körperübungen/Joggen) der Sparte „Body“ waren im Schnitt 7 Personen 2018 aktiv dabei. Diese wurden mit knapp 100 verschiedenen Ausführungsvarianten jeden



Schwierigkeitsgrades, sowie dem umfangreichen Equipment regelmäßig und ordentlich zum Schwitzen gebracht.

Hier zeigte sich schnell, dass die Männer den Frauen in der Beweglichkeit deutlich unterlegen waren und sich bei so manch einer Übung sichtlich schwertaten. Immerhin

führten die Seufzer, Stöhner und herausfallende Kaugummis aufgrund Atemnot für Gelächter. Ansonsten herrschte Stille bei den Kräftezehrenden Übungen.

An manchen Tagen kam es vor, dass sich 15 Teilnehmer auf der Bühne bei den Übungen sehr nahe kamen. Der Grund dafür war das Vorrecht der AH, die die Halle für Ihre Aktivitäten primär Nutzen durften. Nach anfänglichen Schwierigkeiten in Bezug auf die Kommunikation, lief die Absprache zum Ende hin dann deutlich besser. Und so konnten die Freiflächen optimal genutzt werden.

Sonntagmorgens, ging es dann mit der Sparte „MTB“ Mountainbike in die zweite Einheit der Woche. Hier nahmen an 17 geführten Touren im Schnitt 4 Personen teil. In aller Früh, nach überstandenen Muskelkater (wer keinen hatte, hatte sich



(wer keinen hatte, hatte sich zuvor geschont ;-)), kosteten anfangs die ersten Meter oft Überwindung, da es noch vom Donnerstag zwickte, zuckte und brannte. Doch ab ging die Post, wobei der Streckenverlauf ab und an sehr Überraschend verlief. So mussten wir das ein oder andere Mal absteigen.

Nicht nur da die anfangs fehlende Fahrtechnik zu Zwangsabstiegen führte (nur kleinere Blessuren), sondern auch weil der Trail zu verblockt (Neckarsteig), der Anstieg zu steil (Waldstadt), die Angst (Gefälle) zu groß, der Weg zu weit (Heidelberg), die Wespen zu aggressiv oder die Wanderer erbost waren :-/. An unserer letzten Ausfahrt, der Adventsausfahrt, die von einem externen Guide bei kühl-nassen Temperaturen geführt wurde, ereilte uns die erste Panne. Diese meisterten wir mit vereinten Kräften und handwerklichen Geschick.



Natürlich, wann immer möglich, belohnten wir uns mit isotonischen Getränken um den enormen Flüssigkeitsverlust wieder wett zu machen.

Die letzten (ersten) 6 Monate im Jahr 2018 waren somit ein voller Erfolg an dem sich insgesamt 30 Personen, darunter 9 Frauen, aktiv beteiligt haben. Außer Spaß am Sport der mit der Steigerung unsres Wohlbefindens einhergeht, konnten wir unsere Umgebung mit zahlreichen Highlights erkunden. Hier entdeckten wir schöne Rast/Spielplätze, tolle Aussichten, coole Abfahrten, Bikeparks, historische Bauwerke und im Wlad versteckte Ruinen....

Homepage: <http://union-michelbach.de/mtb-body/>

Mailto: [mtbbody@union-michelbach.de](mailto:mtbbody@union-michelbach.de)

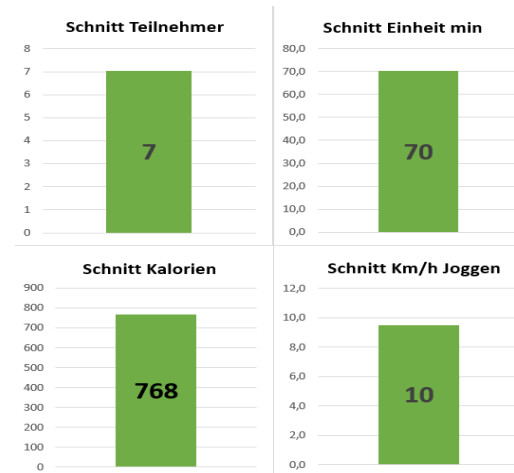
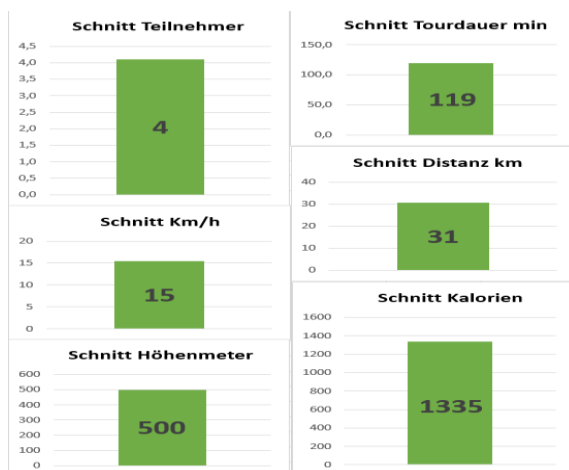
Handy: 01703477911

### Statistik MTB- Touren 2018:

- Gesamtkcal ca. 110000
- Gesamtfahrleistung 613km
- Gesamthöhenmeter 10006

### Statistik Körperübungen 2018:

- Gesamtkcal ca. 138000
- Gesamtlauflleistung 34km
- Gesamthöhenmeter 379



### Trainingfleißigste 2018: Moutainbiken

1. Jürgen Wellenreuther (23 von 29)
2. Michael Ackermann (22 von 29)
2. Markus Stürmer (22 von 29)
3. Bianca Wagner (19 von 29)

### Körperübungen/Joggen

1. Markus Stürmer (23 von 29)
2. Barbara Stürmer (22 von 29)
3. Bianca Wagner (19 von 29)