

# Freizeitgruppe MTB & Body

Hallo lieber Leser, auch im ersten vollen Jahr 2019 seit Gründung ging`s voll zur Sache. Der Teilnehmerkreis wächst und der gute Durchschnitt in den Trainingseinheiten vom ersten Halbjahr 2018 konnte leicht gesteigert werden.

Speziell das Angebot der Körperübungen, die jeden Donnerstag praktiziert werden, erfreut sich einer großen Beliebtheit und beschert dem Verein neue Mitglieder. Des Weiteren konnten wir 2019 neues Equipment wie Kettle-Bells, Battle-Robe oder auch die bereits vorhandenen Ringe in die Einheiten integrieren. Auch die Steppbretter kommen im Training oder für`s Warm Up zum Einsatz. Wir möchten ja unsere schwer erlernten Schrittvarianten nicht verlernen ;-). Und wenn mehr als 10 Personen am Start sind wird auch das ein oder andere Mal zum Aufwärmen Völkerball gespielt – mit dem Ehrgeiz und Siegeswillen wie im Film „Voll auf die Nüsse“.



In 53 möglichen Kalenderwochen wurden 58 Trainingseinheiten angesetzt. An 55 wurde auch trainiert. Diese teilen sich in 51 Body Einheiten und 7 Lafeinheiten (3x sonntags parallel zur MTB-Tour) auf. Lediglich drei Einheiten fielen aus.

## Trainingsfleißigste 2019: **Body Fit / Joggen**

1. **Barbara Stürmer**
2. **Markus Stürmer**
3. **Bianca Wagner**



**(46 von 55)**  
**(35 von 55)**  
**(33 von 55)**



Tja, es ist natürlich nicht immer alles positiv. So ging leider die Teilnahme an den MTB - Ausfahrten deutlich zurück. Der Hauptgrund hierfür liegt wohl an den diversen Ansprüchen des Tourverlaufs und den immer wieder mal doch recht frühen Startzeiten! Dadurch ist wohl dem ein oder anderen der Spaß am

Radeln verloren gegangen. Der Versuch, mit dem Angebot zweier Gruppen auf ähnlichen Touren zu fahren, die ein gemeinsames Start/Ende haben, wurde leider nicht in Anspruch genommen. Dazu kam noch das schlechte Wetter, das im letzten Jahr oft den Sonntagmorgen traf.

Dennoch fuhren wir 20 abwechslungsreiche Touren, in denen wir viele Höhenmeter erklommen und einige neue Streckenabschnitte erkundeten. Natürlich blieb der ein oder andere Defekt am Bike nicht aus. Doch zum Glück konnten wir diese an Ort und Stelle beseitigen. Den ein oder anderen Sturz hatten wir leider auch zu verzeichnen. Aber auch hier blieb es bei kleineren Blessuren und die Touren konnten zu Ende gefahren werden. Somit starten wir 2020 mit neuem Elan. Um hier wieder mehr Bewegung reinzubringen wurden Flyer ausgehängt.

Die geplanten „Highlights“ für 2019 waren der Stadtlauf Mosbach und der Neckarsulmer MTB BikemaX-Marathon. Am letzteren konnten wir nicht antreten! Hier haben wir priorisiert ;- ) um den 50. Geburtstag von Markus Stürmer am Vortag in vollen Zügen zu feiern. Ok, wenig Schlaf und der falsche Sprit hätten evtl. zum Desaster geführt :-/ Daher safety first ;- )

## Trainingsfleißigste 2019: MounTainBiken

1. Jürgen Wellenr.
2. Daniel Röckel
3. Rico Wagner



(15 von 20)  
(11 von 20)  
( 6 von 20)

# „Highlights 2020“

Natürlich versuchen wir auch 2020 den Verein bei diversen Veranstaltungen zu vertreten.

Für dieses Jahr fix eingeplant ist daher die erneute Teilnahme am 10km *Stadtlauf Mosbach* der 2020 zum 20-mal stattfindet. Sowie die Teilnahme am diesjährigen *MTB BikemaX-Marathon* über die Distanz von 25km und 500 Höhenmetern, der auch zum 12-mal ausgetragen wird.

In Überlegung steht die Teilnahme am *10. MotorManRun*, der am 12.09.2020 in Neuenstadt am Kocher stattfinden wird. Sollte es dazu kommen, werden wir verkleidet an den Start gehen. Dabei zählt lediglich der Funfaktor, Zeiten sind nebensächlich. Zusammen starten und zusammen den Lauf mit diversen Hindernissen bewältigen steht dann im Focus!

## Neue Vereinsmitglieder:

- Annika Kempf
- Selina Zapf

## Bilder:



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

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

Handy: 01703477911