

DU UND DEIN MOUNTAINBIKE

MOUNTAINBIKE »

Weitere
Informationen:



ortsclub-suedbaden.de

ADAC

Entdecke die Natur abseits befestigter Straßen und spüre den Nervenkitzel auf dem Mountainbike. Das Fahrrad wird zum ultimativen Werkzeug, um deine Grenzen zu überwinden. XCO ist deine Eintrittskarte in eine Welt voller Action und sportlicher Herausforderungen.



Was ist Cross-Country Olympics – „XCO“? »

XCO ist eine Disziplin des Mountainbiking, bei der Fahrerinnen und Fahrer auf einem abwechslungsreichen und unbefestigten Gelände Rennen fahren. Die Strecken können technisch anspruchsvolle Abfahrten, Waldwege, felsige Pfade und Hindernisse enthalten. Sie sind so natürlich wie möglich gehalten und umfassen immer wieder künstliche Features, die es zu überwinden gilt. Die Streckenlänge beträgt ca. 3-6 km und die Anzahl der zu absolvierenden Runden hängt von der jeweiligen Kategorie ab. XCO-Rennen finden oft auf Zeit statt und erfordern Konzentration, gute körperliche Fitness und technisches Fahrkönnen.

Nachwuchsserie in Südbaden »

Für die jüngeren Starter werden die Strecken einfacher gestaltet. Dabei steht der Spaß auf dem Bike im Vordergrund, während gleichzeitig die richtige Technik für eine sichere und schnelle Fortbewegung im Gelände erlernt wird.



Wie werde ich schneller auf meinem Fahrrad? »

Einige Vereine im ADAC Südbaden bieten verschiedene Trainingsangebote für Nachwuchstalente an. Unser Ziel ist es, dich gezielt zu fördern und zu unterstützen, damit du sicherer mit dem Fahrrad umgehen kannst. Wenn du Interesse hast, sprich uns gerne an. Wir helfen dir, einen passenden Verein in deiner Nähe zu finden.

Kontakt

ADAC Südbaden e.V. | Sport- und Ortsclubbetreuung
Am Predigertor 1 | 79098 Freiburg
T 0761 3688 241 | ADAC-Sport@sba.adac.de

[ortsclub-suedbaden.de](https://www.ortsclub-suedbaden.de)



ADAC

