



Fahrradkontor GmbH
 Spichernstrasse 7
 Ecke Kriegerstr.
 30161 Hannover
 Tel.: 0511 391573
 Web.: www.fahrradkontor.de
Öffnungszeiten
 Mo - Fr. 10 - 18.30 Uhr
 Samstag 10 - 14.00 Uhr

Ihr Fachgeschäft für
 hochwertige Fahrräder
 und Zubehör in der List

se nach Flers mit dem Fahrrad. Es wäre natürlich schön, wenn Wunstorfer als Partnerstadt zur Abschlussfeier am Sonntag einen eigenen Zug bilden könnten. Auch deshalb werben Brigitte und Ulrich Gehrmann für die Veranstaltung und würden Interessierte aus dem engeren Umkreis von Wunstorf unter Flers-SF-2011@t-online.de koordinieren: Links mit Fotos und Filmen zu der Semaine sind unter

<http://www.rscwunstorf.de/> zu finden.
<http://www.rscwunstorf.de/sparten/rtf/rtfberichte/2010/09/semaine-federale-internationale-de-cyclotourisme>
 Die Gehrmanns wünschen der Partnerstadt Flers für die Veranstaltung in der 1. Augustwoche 2011 gutes Gelingen.

Ulrich Gehrmann

Mountainbikefahrtechnik Part 2 mit Regina Marunde und den ATBienen



ausforderungen von Kurventechniken, schmalen single trails, steilen Downhillpassagen, Wurzeln und anderen Hindernissen auf sich zu nehmen. Durch intensives Üben von den einzelnen Passagen zeigten sich bald bei allen Teilnehmerinnen ein großes Selbstbewusstsein und eine verbesserte Technik. Zum Ende des zweiten Tages trafen sich alle Teilnehmerinnen in der „Achterbahn“ im Gehrden Berg. Die

fehlen darf, fiel die Gruppe bei strahlendem Sonnenschein noch in einem gemütlichen Cafe ein. „Belohnung muss sein!“ – müde und glücklich besiegelten die Damen den Tag mit einem zufriedenen Lächeln und der Gewissheit, wieder ein Stück über sich hinaus gewachsen zu sein und die Freude am Biken intensiviert zu haben. „Wir sehen uns im nächsten Jahr!“ – verabschiedeten sich die Teilnehmerinnen.

Die Sommerferien sind vergangen und alle sind wieder heimgekehrt, sei es vom Biken am Gardasee oder in der

Mountainbike Fahrtechnikseminar mit Regina Marunde in den Wäldern der Hannoverschen Umgebung statt.



Auf Grund der großen Resonanz im Frühjahr wurde dieser zweite Termin festgelegt und die Kurse für 2011 als feste Größe in dem 2009-gegründeten Frauen-Mountainbike-Verein, der ATBienen, eingeplant.

Eifel oder vom Badeurlaub in Frankreich oder Dänemark. Nun hat uns der Alltag wieder.

Da war es eine willkommene Abwechslung sich erneut mit dem eigenen Bike, der Bikebeherrschung und den eigenen Grenzen auseinanderzusetzen.

Am 4. Und 5. September 2010 fand das zweite Moun-

tainbike Fahrtechnikseminar mit Regina Marunde in den Wäldern der Hannoverschen Umgebung statt. Elf Damen ergatterten einen Seminarplatz und fanden sich erwartungsvoll und gespannt zu diesem Wochenende ein. Um die Lernqualität zu gewährleisten und die Gruppe nicht zu unübersichtlich werden zu lassen, mussten leider viele Bewerberinnen auf das kommende Jahr vertröstet werden. So startete die Gruppe am Samstag zu den ersten Basics des Mountainbikens in den Benther Berg, um gut vorbereitet am Sonntag die Her-



„geschafften“ Herausforderungen, Sprünge und Abfahrten wurden mit großem Beifall von den Mädels begleitet und belohnt. „Puhh, bin ich das wirklich runter gefahren?“ fragte eine Teilnehmerin nach ihrer gelungenen Abfahrt in die Runde.

Und weil am Ende eines Seminares auch der Cafe nicht

Damit die gewonnene Erfahrung nicht verloren geht, bietet der Verein gemeinsame Trainingstermine an. Weitere Informationen hierzu und den nächsten Seminaren gibt es unter www.atbienen.de oder www.reginamarunde.de