

# SC Sigmaringendorf Laucherthal



## Mountainbike Gruppe

### Jahresplanung 2023

---

#### **Wöchentliche Ausfahrten und Kräftigungsgymnastik**

##### **WINTERHALBJAHR**

- Montagabend 19.00 – 20.30 Uhr Biker Gym in der Halle „In der Au“
- Samstagnachmittag 14.30 Uhr Biker Cracks

##### **SOMMERHALBJAHR**

- Montagabend 17.00 – 18.30 Uhr Biker Kids an der Halle „In der Au“
- Montagabend 17.00 – 19.00 Uhr GeländeBiker an der Halle „In der Au“
- Montagabend 19.45 – 21.15 Uhr Biker Gym in der Halle „In der Au“
- Mittwochabend 17.30 Uhr Lady Bike
- Freitagabend 17.30 Uhr Biker Cracks

#### **Sonderausfahrten, MTB-Rennen, Events**

- 28.12.2022 Dartsabend mit Dart-WM und selber darten – 180 !!!
- 01.01.2023 Saisonopening mit dem RR zum Höchsten
- 20.01.2023 Winterwanderung mit Einkehr  
Startpunkt und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Jürgen
- Jan./Feb. 2023 Skatingkurs bzw. Skatingwochenende, kurzfristig nach Schneelage
- 02/03 2023 Biker Stammtisch freitags 20 Uhr  
10.02, 10.03.

- Jan./Feb. 2023 Bei entsprechender Schneelage Langlaufeinheiten  
Mittwochabend bzw. Sonntagmorgen
- 18.03.2023 SC Fahrradbörse  
**Hier werden Helfer benötigt!**
- Im April 2023 Veringer Bike Event
- Im April 2023 Trainingswochenende in Albstadt, Jürgen  
Fahrtechnik, Ausdauer, Intervall, Kräftigung
- Ab Mai bis Aug. 2023 Mittwochabend Rennrad- bzw. Gravelbike-Ausfahrt
- 18.05-21.05.2023 Mehrtagesausfahrt Allgäurunde für Rennrad und  
Gravelbike (3 Ü), Thomas
- 05.05.2023 SC Jahreshauptversammlung
- 05.05.2023 SC Helferfest
- 24.05.2023 SC Bunny Hop Contest 23
- 10.06.2023 Badkap Triathlon, Vorsicht: mitten in den Pfingstferien
- 21.06.2023 Rennradausfahrt zum Höchsten, Thomas
- 23.-25.06.2023 Nauders-Enduro-Wochenende (2-3 Ü) Jürgen
- 06.-09.07.2023 Singletrailfestival im Pfälzer Wald  
mit Höllenberg-Trophy (3 Ü), Thomas
- 20.-23.07.2023 Mehrtages-Womo-Zelt-Ausfahrt Vogesen MTB/RR  
mit Tour de France Besuch, Thomas
- 05.08.2023 Bahnentour Davos, 2023 soll es endlich klappen  
Fahrtechnik Level S2-S3+, sehr gute Kondition, Hochalpines Gelände, hohe  
Kosten, da Schweiz, 100k/10.000TM
- 01.-06.09.2023 Mehrtagesrucksackausfahrt Dolomiten (4-5 Ü) in Planung, Thomas
- 09.-10.09.2023 Strassenfest Sigmaringendorf  
**Hier werden Helfer benötigt**
- Im Oktober 2023 Mehrtagesausfahrt Finale Ligure in Planung, Klaus
- 17.11.2023 Jahresabschlussfeier 2023
- Dez. 2023 Ausfahrt zum Hornsteiner Weihnachtsmarkt
- 31.12.2023 Silvesterlauf Sigmaringen

Wir hoffen Euch bei vielen Unternehmungen zu sehen. Euer Bike Guide Team vom SC.

Ideen bzw. kurzfristige, optionale Events:

- Enduro Tour Bormio (2-3Ü) mit Rucksack, Jürgen
- Skills&Chill
- Tagesausfahrten (Bad Urach, Weingarten, Pfänder usw.)