

August			September		
1	Di	Schulferien NRW	1	Fr	
2	Mi	Schulferien NRW	2	Sa	MTB XCM Titmaringhausen MTB XCO Felsenland Rock Race // Budenthal Training mit Majlen auf der XCO Strecken in W-berg (noch nicht fix) !
3	Do	Schulferien NRW	3	So	MTB XCM Gallahaan
4	Fr	Schulferien NRW	4	Mo	
5	Sa		5	Di	
6	So		6	Mi	
7	Mo		7	Do	VO2 max Intervalle 8 x 30/30 (10 x 30/30) an Steigung ("Lippes" o.Ä.) 2h
8	Di		8	Fr	
9	Mi		9	Sa	MTB XCO Winterberg
10	Do	1.) Anfahrt gemeinsam 2.) Rundentraining am "Lippes" >> nach Alter 3.) Rückfahrt gemeinsam über Cafe Hubraum & Klingtrail bergauf 2,5h	10	So	MTB Hessencup Wiesbaden MTB XCO Winterberg MTB XCM P-Weg Marathon
11	Fr		11	Mo	
12	Sa	MTB XCO Hürtgenwald / NRW Cup & 3h Rennen	12	Di	
13	So	MTB XCM Neustadt	13	Mi	
14	Mo		14	Do	Fahrtenspiel auf der XCO Strecke in Remscheid Treffpunkt vor Ort oder gemeinsame Anfahrt auf dem Rad ...
15	Di		15	Fr	
16	Mi		16	Sa	MTB XCO Felsenland Rock Race // Budenthal
17	Do	1.) Anfahrt gemeinsam zum "Wupperhof" 2.) Teilnahme am Velo SG Bergzeitfahren (wenn gewünscht & ab 18, da öffentlicher Straßenverkehr !!) parallel Trailrunde "Rüdenstein" 3.) Rückfahrt gemeinsam über Lukastrail/Müngsten 2,5h	17	So	MTB XCO Remscheid
18	Fr		18	Mo	
19	Sa	MTB XCM Grafschaft / Nutrexion Marathon Trophy	19	Di	
20	So		20	Mi	
21	Mo		21	Do	Alle Trails hintereinander (opt. mit 15sek. Sprints) 2,5h
22	Di		22	Fr	
23	Mi		23	Sa	
24	Do	VO2 max Intervalle 8 x 30/30 (10 x 30/30) an Steigung ("Lippes" o.Ä.) 2h	24	So	MTB Nachwuchssichtung Bad Tabarz
25	Fr		25	Mo	MTB Nachwuchssichtung Bad Tabarz
26	Sa		26	Di	
27	So	MTB XCO Haltern / NRW Cup MTB XCM sebamed Bike-day	27	Mi	
28	Mo		28	Do	Genußrunde (flach) Neandertal oder D`dorf Unterbach/Grafenberg
29	Di		29	Fr	
30	Mi		30	Sa	
31	Do	ENDURO gemeinsam mit Majlens Gruppe (Info folgt) 3h			