

Grønholt sporet

(DK) Besøg også gerne Grønholt Sporet. Grønholt Sporet er et privat mountainbike trænings spor. Sporet består af et teknik trænings område, et åbent trænings areal med sving og rører og ca. 2 km singletrack.

Et alsidigt spor med swing, berms, drops, ramper, højbro, stensektioner, pump track, sandspor med mere.

Sporet er velegnet til teknik træning og familie aktiviteter.

(DE) Unser Tipp! Bitte besuchen Sie auch die Grønholt Strecke, eine private Mountainbike Übungsanlage. Das Gelände besteht aus einem Technik Trainingsbereich und einem ca. 2 km Single Trail. Es erwartet Sie Berms, Rampen, Kurven, hohe Holz Brücken, Steinabschnitten, Pumpstrecken, Sandbahnen und vielem mehr. Alles was Sie für das Fahrtechnik Training brauchen. Die Strecke eignet sich auch hervorragend für Familienaktivitäten, insbesondere Kinder.

(ENG) Please feel free to visit Grønholt Sporet. The Grønholt track is a private mountain bike training track. The track consists of a technique training area, an open training area with curves and ramps and approx. 2 km Singletrail. One versatile route with curves, berms, falls, ramps, high bridges, stone sections, pumping routes, sandbars and many more. The track is dedicated to technical training and family activities



Dirty Mountainbikers welcome here

Skanderup Landevej 31, Lundskov



Guidede cykelture

- oplev Kolding og omegn helt tæt på



- Vi ses i naturen

Yderligere info og booking mail@essilaub.dk

Naturen i Kolding

(DK) Istdien satte dybe spor i Kolding området. Vi kan derfor i dag glæde os over at have et alsidigt terræn med stor diversitet. På cyklen kommer du helt tæt på. *Vælg en tur Kolding rundt, Stenderup halvøen, Marielundskoven eller til Skamlingsbanken. Alle ture tilrettelægges på 5 niveauer.*
Pris fra kr. 299,- pr. person.

(DE) Die Eiszeit hinterließ in der Geografie rund um Kolding tiefe Spuren. Ein tolles Erbe! Deswegen können wir heute ein vielseitiges Gelände genießen. Auf dem Fahrrad kommst du dem Erbe sehr nahe. Wählen Sie einen Ausflug rund um Kolding, die Halbinsel Stenderup, den Marielundwald oder zu den Skamlingsbanken. Alle Touren sind auf ihre Bedürfnisse, Fahrkönnen und Wünsche organisiert. Eine Beschreibung der einzelnen Touren finden Sie auf unserer Webseite. **Preis ab DKK 299,- pro Person.**

(ENG) The ice age left deep traces in the Kolding area. Therefore, we can today enjoy having a versatile terrain with great diversity. On the bike you come very close. *Choose a trip around Kolding, the Stenderup Peninsula, the Marielund Forest or to the Skamlingsbanken. All tours are organized on 5 levels. Price from DKK 299,- pr. person.*



(DK) Alle guidede ture tilrettelægges individuelt efter deltagernes ønsker og kompetencer. (DE) Alle Führungen werden individuell nach den Wünschen und Kompetenzen der Teilnehmer organisiert. (ENG) All guided tours are organized individually from the skills and wishes of the participants.

Læs mere om ture og niveauer på essilaub.dk/turisme

Instruktører

Syntja Bülov "Jeg har kørt mountainbike siden 2010. Jeg kører mountainbike, fordi det giver rigtigt meget glæde, overskud og sundhed i mit liv. Min passion for sporten spænder bredt, hvor naturoplevelser og det sociale fylder meget. Jeg håber at min begejstring for moun-

tainbike kan bidrage til, at i får en berigende oplevelse og skønne stunder på vores guidede ture!"

(DE) Syntja Bülov "Ich fahre Mountainbike seit 2010. Ich fahre Mountainbike, weil es mir viel Freude, Gesundheit und Ausgleich im Alltag gibt. Meine Leidenschaft für den Sport ist vielseitig, in dem Naturerlebnisse und das soziale Umfeld viel ausmachen. Ich hoffe, dass meine Begeisterung für das Biken beiträgt, dass sie auf unseren geführten Touren ein Tolles Erlebnis und wundervolle Momente erleben werden!"

(ENG) Syntja Bülov "I have been a mountainbiker since 2010. Mountainbiking gives me a lot of joy, energy and good health. My passion for mountainbiking has a wide range. I have a passion for experiencing nature and the social element. I hope that my enthusiasm for mountainbiking will contribute to a rewarding experiences on our guided tours!"



Essi Laub er passioneret mountainbiker med stor erfaring som træner og underviser. "Jeg elsker udfordringen, pulsen og samværet med andre i naturen.

At bidrage til, at vi sammen får oplevelser, der sætter spor og giver livskvalitet."

(DE) Essi Laub ist eine leidenschaftliche Mountainbikerin mit großer Erfahrung als Trainer und Lehrer. "Ich liebe die Herausforderung, den Puls und die Gesellschaft anderer in der Natur. Um uns dabei zu helfen, Erfahrungen zusammenzubringen, die Spuren hinterlassen und Lebensqualität bieten."

(ENG) Essi Laub is passionate about mountain biking has vast experience as a coach and instructor. "I love the challenge, the sense of pulse and socializing with others outdoors. To make sure we all get experiences, that make an impression and contribute to quality of life."

For further information essilaub.dk/turisme