


Geführte Mountainbiketouren - Beispielwoche - wird jede Woche auf anwesende Biker angepasst

	Sonntag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag
	Multi-Level Tour (2 Leistungsgrpn)	Langtaufers	Val d'uina (Tour 1)	Nauderer Höfe Runde (Tour 2)	Technik-Tour	Rossboden Alm (Tour 1)	Plamort & Melager Alm (Tour 2)	Kleine Schweizer Runde
Länge	15 - 38 km	50 Km	72 Km	11 - 15 km	15 km	28 km	50 Km	20 - 25 km
Höhenmeter	650 - 1.300 Hm	900 Hm	2.000 - 2.200 Hm	650 - 800 Hm	450 Hm	1100 Hm	700 Hm	450 - 550 Hm
Charakteristik	Rundtour um den Reschensee und zur Reschner Alm	Tour zur Melager Alm (1.975 m)	der Klassiker - ein "must" für fitte Biker	Kleine feine Runde zu den Nauderer Höfen	Techniktraining für Einsteiger	Singletrailtour	Tour zu den Panzersperren und zur Melager Alm	Tour in den Waldhängen des Unterendadin
Konditionelle Anforderungen	leicht bis mittel	leicht bis mittel	sehr hoch	leicht - mittel	leicht	hoch	leicht - mittel	leicht
Technische Anforderungen	leicht - mittel	leicht	mittel	leicht	leicht	mittel	leicht	leicht
Sonstiges	Diese Tour wird mit zwei Guides mit unterschiedlichen Tempo und Höhenmetern gefahren. Individuelle Anpassung während der Tour. Tour kann jeweils nach 650, 800 und 1.000 HM abgekürzt werden, moderates Anfangstempo - steigert sich erst zum Schluss!	Den Reschensee entlang bis zum "Turm im See", Aufstieg zuerst auf Asphalt dann traumhafter Panoramaweg zur Melager Alm - auf Forststraßen nach Graun und dann nach Nauders	Vorbei an Reschen- u. Haidersee nach Burgeis - über Panoramaweg nach Schlinig - Schwarze Wand - Sesvenna - Schlucht - Sclamischot - Nauders - Mittagspause Sesvennahütte!	Über Forststraßen/-wege zur Goldseehütte - Valdafouralpe - Stables - Novelles (Einkehr)	<u>Vormittag:</u> Techniktraining (Grundposition geradeaus fahren, Kurventechnik - Überwinden von Hindernissen usw.) <u>Mittag:</u> Gasthof Norbertshöhe <u>Nachmittag:</u> Üben im Gelände	Vom Reschensee über Forststraße zur Rossboden Alm (2.400 Hm) und danach 4 km Singletrail nach Graun (Einkehr)	Mit der Gondel (EUR 9,40 / Person) auf 2.300 m (Bergkastel), dann zu den Panzersperren und zum Fotofelsen; danach Abfahrt nach Graun, über Asphalt- und Forststraßen zur Melager Alm - bergab zurück nach Nauders	Norbertshöhe - Pflanzgarten - Schweizer Walwanderweg - (ca. 20 Minuten Schiebepassage) Schwarzer See - Nauders

Änderungen der Touren sind vorbehalten.

Anmeldungen zu den jeweiligen Tagestouren am Vortag bis spätestens 17.00 Uhr - Mindestteilnehmer 5 Personen

Bei allen Touren machen wir ein Mittagspause in einer Hütte oder Gasthof!

Wetterbedingte Änderungen der Touren sind vorbehalten.

Anmeldungen zu den jeweiligen Tagestouren am Vortag bis spätestens 17.00 Uhr (ausser Val d Uina)

Kosten Tourenführung: EUR 30,- (Hausgäste: EUR 26,-) pro Tour, Val d'Uina: EUR 36,- (Hausgäste: EUR 30,-) / Bikepackage - zusätzliche Touren EUR 15,-