

PREISE
 Es entstehen Kosten für An- und Abreise + eventueller Übernachtung im Hotel (€245 HP inkl. Gepäcktransfer) + freiwilliger Spende für die Guides

ERSATZTERMIN
 leider nicht möglich

Es gelten die AGB von mtbguide.at

Mitzubringen sind:

MTB mit Federgabel und Stollenbereifung
 eventuell Gepäckträger fürs MTB

Ausrüstung

Dinge des persönlichen Bedarfs, komplette Mountainbikeausrüstung Helm, Trinkflasche, Regenausrüstung (Jacke, Hose), Schutzbrille, eventuell Pulsuhr, GPS, Erste Hilfe Paket, Reparaturset, Ersatzschläuche, Pumpe, Schloss, Kamera, Müllriegel, Stirnlampe und Rucksack.

Ausrüstung - Nacht

Schlafsack, Isomatten, (Leicht-)Zelt

Kontakt

Für weitere Fragen steht wir Euch gern zur Verfügung:

 **Christian** 0676/ 454 71 55
 christian@mtbguide.at
 www.vinyasa.at

 **Roland** 0650/ 890 26 19
 fastbeat@brainity.com



ALPEN - TOUR



Ich bin hier zum Biken

15. - 18. MAI 2009

WWW.MTBGUIDE.AT



www.MTBguide.at
 christian@mtbguide.at
 fastbeat@brainity.com



ALMEN TOUR - 146,3 km - 4.170 HM



Start - Ziel

Freitag, 15. Mai 2009

1. Etappe 35,7 km/1.100 Hm
Hintersee - Strobl über
Sautsteigalm und Zwölferhorn

Anreise bis 12.00 Uhr
12:30 Start: Hintersee
Streckenprofil

16.00 Uhr - Entspannendes
Balance & Restore mit Chrsi

Montag, 18 Mai 2009

Dieser Tag steht zur freien
Verfügung:

Sollte das Team langsamer voran-
kommen als geplant, so können wir
diesen Tag als Puffer verwenden.

Ansonsten haben wir gemeinsames
in der Sonne liegen und baden
im wunderbaren Seengebiet geplant.

Bei Wunsch: **TECHNIKTRAINING**

Samstag, 16. Mai 2009

2. Etappe 58,4 km/1740 Hm
Strobl - Annaberg über
Postalm und Edtalm

Frühstück 8:30
Start 9:30
Streckenprofil

18.00 Uhr - Abendessen
20.00 Uhr - Entspannendes
Balance & Restore mit Chrsi

Sonntag, 17. Mai 2009

3. Etappe 52,2 km/1.330 Hm
Annaberg - Hintersee über
Seewaldsee und Bergalm

Frühstück 8:30
Start 9:30
Streckenprofil

16.00 Uhr - Entspannendes
Balance & Restore
18.00 Uhr - Abendessen



GUIDES
ROLAND
CHRISI

