

Kontakt

Für weitere Fragen steht wir
Euch gern zur Verfügung:



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



Rolandi 0650/ 890 26 19
fastbeat@brainity.com

PREISE

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

ERSATZTERMIN

26. - 29 Juni 2009
bei Absage wegen Schlechtwetters
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, Trink-
flasche, Regenausrüstung (Jacke, Hose),
Schutzbrille, eventuell Pulsuhr, GPS,
Erste Hilfe Paket, Reparaturset, Ersatz-
schläuche, Pumpe, Schloss, Kamera,
Müllriegel, Stirnlampe und Rucksack.

Ausrüstung - Nacht

Schlafsack, Isomatten, (Leicht-)Zelt

Ich bin
hier zum
Biken



ALPEN - TOUR

19. - 22. JUNI 2009

WWW.MTBGUIDE.AT

ALMEN TOUR - 146,3 km - 4.170 HM

Montag, 22. Juni 2009

Dieser Tag steht zur freien Verfügung:

Sollte das Team langsamer vorankommen 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



GUIDES
ROLAND
CHRISI

Sonntag, 21. Juni 2009

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

Frühstück 8:30
Start 9:30
Streckenprofil

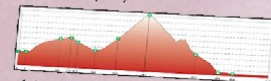


16.00 Uhr - Entspannendes
Balance & Restore
18.00 Uhr - Abendessen

Freitag, 19. Juni 2009

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

Anreise bis 12.00 Uhr
12:30 Start: Hintersee
Streckenprofil



16.00 Uhr - Entspannendes
Balance & Restore mit Chrsi

Samstag, 20. Juni 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

