



Mountainbike Spezialwoche mit Ralf Lippe

Von Sonntag 02.06. bis Sonntag 09.06.2019

Sonntag 02.06.19: Ab 19 Uhr Begrüßung und Vorstellung des Programms und Abendessen

Montag 03.06.19:
Fahrtechniktraining ÖtziBike-Academy

Dienstag 04.06.19: Tablander Alm
Über den Etschradweg rollen wir uns bis Rabland ein. Von dort geht es mit der Bahn nach Aschbach. Nun kommen die 1.Höhenmeter bis zur Bike Highline. Relativ auf einer Höhenlinie fahren wir bis zur Tablanderalm auf 1751m. Hier kehren wir ein. Anschließend geht es unter anderem über einen schönen Trail ins Tal.
Level: S0-S1

Länge km	HM	Kondition	Fahrtechnik
37	900	☺ ☺	☺ ☺

Mittwoch Auener Joch 05.06.19: Auener Joch. Abends Essen
Mit den Autos fahren wir nach Hafling. Von hier treten wir die Höhenmeter bis zu den Stoanernen Mandln auf 2003m. Von hier haben wir einen 360° Panoramablick unter anderem zu den Dolomiten. Über schöne Trails geht es hinab zur Vöraner Alm, unserer Einkehr. Auf den restlichen Kilometern erwartet uns noch eine Überraschung, die wir uns jedoch hart erkämpfen müssen.
Level: S0-S2

Länge km	HM	Kondition	Fahrtechnik
27	950	☺ ☺	☺ ☺

Donnerstag 06.06.19: Tag zur freien Verfügung

Freitag 07.06.19: Montiggler Seen
Mit den Autos fahren wir bis unterhalb von Schloss Sigmundskron. Die Tour führt uns vorbei an den Montiggler Seen bis zum Kalterer See. Hier haben wir eine schöne Einkehr. Über schöne Waldwege und Trails fahren wir wieder zum Ausgangspunkt.
Level: S0-S1

Länge km	HM	Kondition	Fahrtechnik
37	1200	☺ ☺ ☺	☺ ☺



Samstag 08.06.19: Drei Länder Tour. Grillabend

Zum Abschluss noch ein Highlight. Mit dem Shuttle geht es zum Rechensee. Von Schöneben treten wir hinauf zur Reschner Alm. Von hier haben wir einen atemberaubenden Blick hinunter zum Rechensee. Nach der Einkehr fängt der Trailspaß an. Wir fahren über die Landesgrenze nach Österreich hinunter zum Grünsee und Schwarzsee. Bis nach Nauders erwarten uns zwei knifflige Trails. Ab Nauders rollen wir über den Radweg und die Landesgrenze nach Italien zum Parkplatz.

Level: S0-S3

Länge km	HM	Kondition	Fahrtechnik
26	980	☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺

Legende: ☺ =leicht, ☺ ☺ =mittel, ☺ ☺ ☺ =schwer

Sonntag 09.06.19: Abreise

Preis p.P. 7 ÜF 480,00 € inkl. Touren, Fahrtechniktraining, Aschbachbahn, Shuttle zum Reschen, 3x Abendessen im Linserhof.

Getränke und sonstiger Verzehr gehen extra.

Doppelzimmer als Einzelzimmer: 40 € Aufpreis für die Woche.

Anreise / Abreise auf eigene Kosten und in Eigenregie.

Kontakte:

Ralf Lippe, Fontanestr.5, 58513 Lüdenscheid
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout
ADFC MTB-Tourguide
Tel.: 02351/80082 oder 0175 4010 979
info@lippe-mountainbike.de
www.lippe-mountainbike.de

Pension Linserhof
Werner Pixner
Am Graben 5
I-39025 Naturns
Tel.: +39 0473 667238
www.linserhof.it

Mitzubringen sind:

- Funktionstüchtiges MTB
- Ersatzschlauch, Minitool
- Dem Wetter angepasste Bekleidung
- Verpflegung für Unterwegs, Trinkflasche oder Camelback
- Kleingeld für die Einkehr
- Gute Laune

Für den optimalen Fahrspaß empfehlen wir ein All-Mountain Fully mit mind. 140mm Federweg oder Enduro bis 160mm. Zudem Knie-Schienbeinschoner und evtl. Ellenbogenschoner. Flat Pedals machen Sinn.

Bei allen Touren besteht absolute Helmpflicht!

Streckenverlauf / Touren:

Wir behalten uns vor, den Streckenverlauf zu ändern oder die Tour abubrechen. Gründe können unter anderem das plötzliche Auftreten eines Unwetters oder andere nicht vorhersehbare Ereignisse sein. Außerdem behalten wir uns vor, eine geplante Tour wetterbedingt durch eine andere Tour zu ersetzen.

Den Anweisungen der Guides ist unbedingt Folge zu leisten!

Einverständniserklärung:

Mit Ihrer Anmeldung zur MTB-Tour erkennen Sie den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- und Sachschäden jeder Art an. Sie sind gesund und verfügen über einen ausreichenden Trainingszustand. Ihr Bike befindet sich in einem einwandfreien technischen Zustand. Sie verfügen über eine Unfallversicherung und einen Auslandskrankenschutz.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Teilnehmer verzichten auf alle Rechtsansprüche auch Dritter an den Veranstalter und bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie gesund und trainiert sind. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen und für den Verlust von Rädern und sonstigem Material. Fahren Sie zu jedem Zeitpunkt so, dass Sie sich und andere nicht gefährden! Unsere ausgebildeten Tour-Guides haben das entsprechende Wissen über die Abwehr und den Umgang mit Notfallsituationen. Dies schließt eine Ausbildung als Erst-Helfer sowie das Mitführen von Erste-Hilfe-Material ein.

DIMB - Trailrules

1. Fahre nur auf Wegen!

Fahre nie querfeldein, du schädigst sonst die Natur! Respektiere lokale Wegesperrungen! Forstwirtschaft, Viehtrieb und Belange des Naturschutzes rechtfertigen dies. Auch in Naherholungsgebieten können lokale Sperrungen berechtigt sein. Die Art und Weise in der du fährst bestimmt das Handeln der Behörden und Verwaltungen. Auf Privatgrund bist du oft nur geduldet!

2. Hinterlasse keine Spuren!

Bremse nicht mit blockierenden Rädern! (Ausnahme in Notsituationen) Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

3. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle!

Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, Hindernisse oder anderer Biker auftauchen. Du musst in Sichtweite anhalten können! Zu deiner eigenen Sicherheit und derer anderer Menschen.

4. Respektiere andere Naturnutzer!

Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an. Erschrecke keine anderen Wegennutzer! Vermindere deine Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an. Bedenke, dass andere Wegennutzer dich zu spät wahrnehmen können. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

5. Nimm Rücksicht auf Tiere!

Weidetiere und alle anderen Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Schließe Weidezäune, nachdem du sie passiert hast. Verlasse rechtzeitig zur Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

6. Plane im Voraus!

Beginne deine Tour möglichst direkt vor deiner Haustüre. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Gegend, in der du fahren willst, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann deine Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet: Denke an Werkzeug, Proviant und Erste-Hilfe-Set. Trage eine Sicherheitsausrüstung! Ein Helm kann schützen, ist aber keine Lebensversicherung.