

Einfach ein Tag

Der Tag erwacht in Stille

Tagesinput aus der Bibel und Toureninfo

Morgenessen

Warm-Up

Mittagessen

Gruppe 1 crackers

Aufstieg
Powerpur
singletrails
Überwindung
Action
Powerbar
Lenkerbiss
Seesicht
Highjump
Downhill

Höhenmeter/Tag:
1000-1700

Gruppe 2 runners

Anrollen
not taugh
Abzweigung!?
Luftseilbahn
Alpenstrasse
Fotoshooting
Coupepause
Seebrücke
Grotto
che bello!

Höhenmeter/Tag:
800-1200

Gruppe 3 funners

Schwimmbad
Warm-Up
easy
geradeaus
Apéro-Pause
Citybummel
Coupepause
Aussichtspunkt
Downhill
Grotto

Höhenmeter/Tag:
200-600

Gemeinsames Nachtessen mit Seesicht

Gespräche, Entspannung, cooles Abendprogramm



Hotel Centro Paladina, Via Paladina CH - 6984 Pura
Tel. +41 91 611 20 00 - Fax +41 91 611 20 02
mail@paladina.ch - www.paladina.ch



Mountain-Bike- Woche 2009

Sa.25.April bis Sa.2.Mai 2009



Training oder Aktiv-Ferien

Im Tessin ist es einfach fantastisch zu biken!

Die Teilnehmer können selber wählen, wie aktiv sie durch die Berge kurven wollen: ob im Profi-Team oder bei den Neu-Einsteigern, begleitet von ortskundigen Bikeführern, für alle ist gesorgt. (Minimale Bike-Erfahrung und/oder etwas Grundkondition wird aber vorausgesetzt)

Neben sportlicher Action haben wir auch tolle Gemeinschaft und werden als Gruppe unvergessliche Tage erleben.

Durchführung

vom Samstag, 25. April bis Samstag, 2. Mai 2009

Treffpunkt: 17.30h zum Apéro auf der Panoramaterrasse des Hotels CENTRO PALADINA Pura im Ticino.

Besonderes

Ersatzteillager vorhanden inkl. Bikegarage. Die Touren finden auf offiziellen Bike-routen statt. (siehe: www.paladina.ch/ticino_bike.html)

Versicherung

*Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.
Der Organisator lehnt jegliche Haftung ab.*

Das Hotel

Das Centro liegt aufknapp 400 Meter hoch über dem Luganersee. Unser Gelände, das über 85 000 m² gross ist, bietet eine herrliche Aussicht auf See und Berge, viel Ruhe, einen gepflegten Park mit südländischer Flora, einen Rebberg, einen geheizten Swimmingpool und viel Platz zum Spielen und Entdecken für Kinder. Die zentrale Lage ist ein idealer Ausgangspunkt für geniale Bike-Touren.

Verpflegung

Unsere Küche ist frisch, saisongerecht und mit südländischem Flair. Selbstgemachte Teigwaren, ofenfrisches Brot, Früchtekonfitüre und erfrischende Obstsäfte aus dem eigenen Garten kommen auf den Tisch. Lassen Sie sich kulinarisch mit feinsten Tessiner Spezialitäten verwöhnen.



Preise

*Erfolgt über die Zimmerreservation.
Zimmerpreise ab CHF 385.-
im Mehrbettzimmer (fliessend Wasser)
bis CHF 945.- im Einzelzimmer
(mit WC/Dusche) inklusive Halbpension.*

*Lunch für das Mittagessen kann für
CHF 12.-- jeweils täglich bestellt werden.*

Unkostenbeitrag für ganze Woche: CHF 20.-

*Adrian Hofmann, Sportkaplan und sein Team
sorgen für Stimmung und tägliche,
motivierenden Inputs aus der Bibel.*



Anmeldung

*Erfolgt über:
Hotel Centro Paladina
Tel. 091 611 20 00 - mail@paladina.ch*

