

...dass es für jeden stimmt:

**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

...und was läuft sonst noch:

- Entspannung
- Gespräche
- cooles Abendprogramm
- Warm-Up
- Toureninfo
- Gemeinsames Nachtessen mit Seesicht
- Riesentrampolin
- grosses Schwimmbad
- Ein motivierendes Wort zum Tag
- Neue Leute kennen lernen
- Partie Tischfussball
- feines Frühstücksbuffet
- openair-whirlpool
- Cappuccino auf Sonnenterrasse
- Tipps für Bike-Wartung



Mountain-Bike- Woche 2010

Sa.1. bis Sa.8.Mai 2010



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



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 etwas Grundkondition wird aber vorausgesetzt)

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

Durchführung

vom Samstag, 1. Mai bis Samstag, 8. Mai 2010

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, Fruchtekonsfitüre und erfrischende Obstsaft 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 980.- im Einzelzimmer
(mit WC/Dusche) inklusive Halbpension.*

*Lunch für das Mittagessen kann für
CHF 13.-- jeweils täglich bestellt werden.*

Unkostenbeitrag für ganze Woche: CHF 20.-

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



Anmeldung

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

