

Bike Marathon Vorbereitungswoche

5 Übernachtungen, 4 Tourentage mit Guide

Montag, 2. August 2010 bis Samstag, 7. August 2010



Bereiten Sie sich optimal auf den «Bike Marathon Lumnezia Obersaxen» vor. Mit kurzen Touren, Besichtigungsfahrten der Marathon-Strecke, Massagen und einem Besuch in der Therme Vals werden Sie am Tag X voll motiviert und in Bestform sein.

Programm

Montag

Individuelle Anreise.
Begrüssungsapéro und Informationen durch den Veranstalter.

Dienstag

Fahrt mit dem Bike nach Ilanz. Dort dürfen wir einem spannenden Vortrag über mentale Stärke bei sportlichen Aktivitäten beiwohnen. In der kommenden Woche werden wir immer wieder Gelegenheit haben, das Gelernte anzuwenden. Die anschliessende einfache Biketour bietet eine erste Möglichkeit.

Mittwoch

Per Viva Trail-Bus geht's nach Vals. Dort steigen wir aufs Bike um und unternehmen eine traumhafte Tour mit anschliessendem Besuch der berühmten Therme. Nach dem Abendessen bieten wir einen interessanten Vortrag über Ernährung bei sportlichen Leistungen.

Die Fakten

Zielpublikum:

Erfahrene Biker, die sich den letzten Schliff für den «Bike Marathon Lumnezia Obersaxen» holen möchten (auch buchbar wenn nicht am Marathon teilgenommen wird)

Höhenmeter:

ca. 500 bis 1000 m täglich

Kondition: ** bis ***

Technik: **

Übernachtungsort: Val Lumnezia

Unterkunft:

Doppelzimmer (inkl. Frühstück) in ** bis *** Hotel

Preis:

CHF 936.– (ca. € 624.–)

Exklusive:

Tourenlunch, Abendessen, restliche Konsumationen, An- und Rückreise, Startgeld und Anmeldung Bike-Marathon

Donnerstag

Besichtigung von Teilstrecken des Marathons. Schwerpunkt Obersaxen. Abends gibt's eine Teil-Körpermassage.

Freitag

Weitere kurze Tour auf Teilstrecken des Marathons. Schwerpunkt Val Lumnezia. Abends erhalten alle eine Voll-Körpermassage.

Zum Abschluss schauen wir uns Bilder der Woche und von vergangenen Marathon-Durchführungen an. Voll motiviert geht's früh ins Bett.

Samstag

«Bike Marathon Lumnezia Obersaxen» (optional)

Samstag oder Sonntag

Heimreise. Verlängerungsnacht buchbar.