



### **DAS „GET OUT“**

Wir möchten euch kennen lernen und euch den perfekten Rahmen bieten, einander kennen zu lernen; möchten gemeinsam mit euch lachen, Erfahrungen austauschen, Bergluft atmen, Freundschaften schließen, ratschen - einfach jede Menge Spaß haben und dabei eines der schönsten Bikereviere unter die Stollen nehmen!

Dafür haben wir uns nicht nur ein tolles Programm ausgedacht, sondern mit dem Bike-Hotel Palü auch die ideale Ausgangsbasis für unser Alta Rezia Bikeabenteuer gefunden.

### **DAS HOTEL**

Das gemütliche, familiär geführte Hotel Palü\*\*\* in Pontresina hat sich ganz dem Bikegast verschrieben. Direkt am Berninatrail gelegen, werden wir hier vom bikebegeisterten Hotelbesitzer Gerold und seinem Team herzlich empfangen. Das Frühstücksbuffet mit frischen, qualitativ hoch stehenden Produkten bietet den perfekten Start in den Biketag. Abends verwöhnt uns der italienische Chefkoch mit hausgemachten Spezialitäten.



### **DAS OBERENGADIN in ALTA REZIA**

Das mondäne Oberengadin hält eine beeindruckende Palette an imposanten Panoramen auf die Gletscherwelt und Singletrails aller Schwierigkeitsstufen bereit. Glücklicherweise bieten die St. Moritzer Bergbahnen und der berühmte Berninaexpress (seit 2008 UNESCO Weltkulturerbe) eine bequeme Alternative zu den steilen Aufstiegen.

### **DAS PROGRAMM**

**2. Juli 2009 (Donnerstag):** Individuelle Anreise (Fahrgemeinschaften können über GIRLSRIDETOO.DE organisiert werden). Wer möchte, trifft sich abends mit uns auf einen kleinen Willkommensdrink im Ortszentrum.

**3. Juli 2009 (Freitag):** Begleitete Tages-Biketour „Bernina“, gemeinsames Mittagessen im Restaurant Belvedere, gemeinsames Abendessen im Hotel Palü.

**4. Juli 2008 (Samstag):** Gemeinsamer Ausflug in den Bikepark Mottolino (Livigno), Anreise per Bike oder Shuttle, gemeinsames Mittagessen im Bikepark, Rückfahrt nach Pontresina per Shuttle, gemeinsames Abendessen im La Collina, dem einzigen Thai-Restaurant mit Gourmet-Punkten in der Schweiz.

**5. Juli 2008 (Sonntag):** Begleitete Tagestour „Val Bever“, gemeinsames Mittagessen im Berggasthaus Spinass, individuelle Abreise am Nachmittag.

### **DIE TOUREN**

#### **Freitag: Bernina**

Los geht es in Pontresina und über einen sanft ansteigenden Waldtrail in Richtung Berninapass. Die Bäume geben während dem Aufstieg immer wieder den Blick in Richtung Morteratsch Gletscher frei. Oberhalb der Waldgrenze bleiben die Anstiege angenehm, während die Vegetation immer karger wird, je mehr man sich dem Berninapass nähert.





Am östlichen Ufer des Lago Bianco entlang geht es zur Staumauer Süd, über eine eindruckliche Hochgebirgslandschaft mit den vom Gletscher rund geschliffenen Felsplatten, die einem zu ein paar Fahrtechnikübungen animieren. Oberhalb der Lawinenschutzgalerie der Berninabahn geht es über einen steilen Schotterweg hinunter zu den ersten Lärchen und schon wird der Einfluss des südlichen Klimas sichtbar.

Der Zufahrtsweg zum Restaurant Belvedere führt durch einen lichten Lärchenwald und wird auf dem letzten Teil zu einer Panoramaterrasse mit Blick hinunter ins Val Poschiavo mit den Bergamasker Alpen im Hintergrund.

Im Restaurant Alp Grüm, auch Belvedere genannt, erwartet uns ein leckerer Teller Spaghetti. Noch ein Blick auf den gigantischen Palü Gletscher bevor wir auf dem breiten, gut gepflegten aber steilen Wanderweg hinunter zum Bahnhof Alp Grüm und zum kleinen Weiler Cavaglia gelangen. Eine Besonderheit in Cavaglia sind die riesigen Gletschermühlen, die erst vor wenigen Jahren freigelegt wurden.

Nach Cavaglia kommt der Fahrtechniktrail per Excellence. Ob es ein alter Römerweg ist oder ein alter Wirtschaftsweg interessiert uns nur bedingt. Tatsache ist, dass der Weg mit großen griffigen und meistens fest sitzenden Steinen gepflastert ist. Die technischen Passagen folgen dicht aufeinander. Eine besondere Herausforderung bietet das Überqueren der Bahngeleise. Wer sich nicht ganz sicher fühlt steigt besser ab. Nach den Pflastersteinen folgt ein neuer Biketrail bis hinunter nach Poschiavo, wo wir uns auf der mittelalterlichen Piazza ein feines Gelati gönnen!

### **Samstag: Livigno**

Heute unternehmen wir einen Ausflug ins italienische Bikemekka Livigno, wahlweise per Shuttle oder Bike. Dort erwartet uns grenzenloses Trailvergnügen. Gut bringt uns die Mottolinobahn schnell wieder auf den Gipfel, sonst könnten wir die vielen flüssigen Trails, den Bikepark mit Strecken für jedes Niveau gar nicht alle entdecken. Zum Mittagessen, wie könnte es anders sein, gönnen wir uns eine leckere, knusprige Pizza! Nach der Mittagspause geht der Trailspaß weiter: Camanel, Val delle Mine - die Möglichkeiten sind endlos. Ausgepowert aber happy nehmen wir den Shuttle zurück nach Pontresina gerne an!

### **Sonntag: Val Bever**

Je nach Vorliebe und Kondition erfolgt der Aufstieg auf die Corviglia kräftezehrend per Bike oder gemütlich mit der Corviglia Bahn. Aber auch bei der zweiten Variante warten jetzt ein paar unglaublich steile Rampen, die man besser schiebend angeht, schließlich befinden wir uns bereits auf gut 2500 MüM und der Sauerstoff wird schneller knapp als wir das gewohnt sind. Bald erreichen wir aber den Trail der uns abwechselnd sanft rauf und runter, durch fast bizarr anmutende Gesteinswüsten zum Suvretta Pass führt. Der Trail, der sich durch das leicht abfallende Hochtal windet ist mit einigen technischen Hindernissen gespickt, vor allem auf den letzten, steileren Kehren, die uns ins Herzen des wildromantischen Val Bever bringen. Jetzt freuen wir uns auf ein währschaftes Mittagessen im Berggasthaus Spinass. Zum Glück brauchen wir uns nicht mehr auf den Weg zu konzentrieren, sondern können während der Abfahrt auf dem Almweg die überwältigende Naturschönheit genießen. In Bever sind wir zurück in der Zivilisation und gemütlich rollen wir auf Nebenstrassen zurück ins Hotel. Duschmöglichkeit vor der Abreise.





## DAS TEAM



**Patricia:** Seit gut 8 Jahren dreht sich bei Patricia beruflich wie in der Freizeit fast alles rund ums Biken. Hochfahren tut sie vor allem, damit sich danach wieder runter fahren kann; sie bezeichnet sich somit als bekennender Shuttle-Fan. Über sich selbst sagt sie: „Ich liebe Singletrails, am liebsten mit viel Flow; ich bin eine bekennende Schönwetter-Bikerin; ich bike um wunderschöne Naturerlebnisse zu haben; Pausen, um die Aussicht zu genießen und um Fotos zu machen, sind für mich auf Touren eine Selbstverständlichkeit. Nicht erst seit ich einige Jahre in Italien gelebt habe, bin ich ein Fan der italienischen Küche - Pasta, Pizza, Gelati, Caffè, vino rosso.... was gibt es Schöneres....“



**Andrea:** Auch bei Andrea ist das Biken ein zentrales Thema: Hauptberuflich kümmert sie sich zusammen mit Patricia um die Konzeption, Angebotsentwicklung und Marketing für Destinationen im Mountainbike-Tourismus. Zudem bringt sie langjährige Guiding-Erfahrung von ihrer Zeit bei jester-tours mit. Andrea liebt es, neue Regionen mit dem Bike zu entdecken und freut sich sehr wenn sie dabei auf neue Flow-Trails stößt. „Aber scheue mich auch nicht, mein Bike für neue Abenteuer mal hoch oder runter zu schieben. Die Entdeckerfreude steht dabei im Vordergrund.“ Auch sie ist ein absoluter Genussmensch, der den Biketag gerne bei einem guten Essen und einem Gläschen Rotwein mit Freunden ausklingen lässt.



**Judith:** Als „Macherin“ von GIRLSRIDETOO.DE und leidenschaftliche Marathonistin ist auch „Jule“ eng mit dem Bikesport verwoben. Gerne als Bergziege geneckt, liebt sie es, die Berge per Bike zu erklimmen und sich endorphingetränkt über die wohlverdiente Gipfelbrotzeit her zu machen. Bergab mag sie es gern ein wenig softer als Andrea oder gar Patricia: „schöne Wald- und Wiesentrails stehen auf der Spaßliste bei mir ganz oben“.

## DIE PARTNER

**Bionicon** stellt uns Testbikes der neuesten Generation zur Verfügung und kümmert sich zudem um den technischen Support vor Ort. Der bayerische Bikehersteller hat eine ganz eigene Philosophie, wenn es um die Konstruktion und den Bau von Bikes für alle Zielgruppen geht: Im Vordergrund steht das Gesamtsystem „Bike“, nicht die einzelnen Komponenten. Mit ihrer innovativen Dämpfer-Technologie sind sie kräftig dabei, die Bikebranche zu revolutionieren. Natürlich hat Bionicon auch ein Lady-Bike im Programm.



Auch vom italienischen Sattlerhersteller **fi'zi:k** bekommen wir eine ganze Reihe an Testprodukten zur Verfügung gestellt. Denn nichts ist schwieriger (und wichtiger für den Bikespaß) als den richtigen Sattel zu finden. Da hilft nur eines: Ausprobieren. fi'zi:k produziert Sättel mit großer Leidenschaft und einem Ziel: Die Herstellung des perfekten Sattels mit der idealen Kombination aus Komfort, Gewicht, Technologie und Innovation. Über 20 verschiedene, handgemachte Modelle finden sich im Programm, darunter auch zwei für Bikerinnen.

**fi'zi:k**





Ein besonderes Schmankerl gibt es vom bayerischen Rucksackspezialisten **Deuter**. Als erster Hersteller schneidert Deuter seine komplette Rucksack-Linie exakt auf die weibliche Anatomie zu: Jeder Herrenrucksack hat das entsprechende Damen-SL-Gegenstück mit einer speziellen Konstruktion der Hüft- und Schultergurte, einem kürzeren Rücken und schmalere Sitz. Für uns hat Deuter ein kleines Überraschungspaket geschnürt, von dem wir hier noch nicht mehr verraten wollen.



### **DIE ANFORDERUNGEN**

Für Bikerinnen, die Freude und Spaß daran haben, den ganzen Tag mit dem Bike in schöner Natur zu verbringen. Du solltest etwas Singletrail-Erfahrung und Kondition für mindestens 800Hm mitbringen. Wir haben die Möglichkeit uns auf den Touren in verschiedenen Gruppen aufzuteilen, um den unterschiedlichen Niveaus gerecht zu werden.

### **DER PREIS**

Preis pro Person: € 335.- / CHF 495.-

### **DIE LEISTUNGEN**

- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im DZ, Einzelzimmer auf Anfrage und gegen Aufpreis
- 2 Abendessen (1x im Hotel, 1x im Thai Restaurant), 3 Mittagessen auf den Touren
- 3 begleitete Biketouren (verschiedene Niveaus)
- 1 Tageskarte Bikepark Mottolino
- 1 Shuttle vom Hotel nach Livigno und zurück
- 1 Zugfahrt mit dem Bernina Express von Poschiavo auf den Bernina
- 1 Bergfahrt nach Corviglia
- Bionicon Testbikes (in begrenzter Anzahl; eigene Bikes müssen mitgebracht werden)
- fi'zi:k Testsättel (in begrenzter Anzahl)

### **DIE ANMELDUNG**

Anmelden könnt ihr euch ab sofort bei GIRLSRIDETOO.DE ([jule@girlsridetoo.de](mailto:jule@girlsridetoo.de)) oder direkt im Hotel ([info@palue.ch](mailto:info@palue.ch)). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Anmeldung wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Bitte gebt bei der Anmeldung eure Körpergröße mit an.

### **DAS KLEINGEDRUCKTE**

Jede Teilnehmerin nimmt am **GIRLSRIDETOO.DE gets out** auf eigene Verantwortung teil. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Der Veranstalter lehnt jede Haftung an Personen- und Sachschäden ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Es gelten die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Hotels Palü. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Veranstalter: Hotel Palü, Mina und Gerold Forter-Caviezel, CH-7504 Pontresina,  
Tel.+41 (0)81 838 9595, [info@palue.ch](mailto:info@palue.ch)



## ANMELDEFORMULAR

(Per Mail an [jule@girlsridetoo.de](mailto:jule@girlsridetoo.de) oder [info@palue.ch](mailto:info@palue.ch). Oder per Fax an: +41 (0)81 838 95 96)

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum GIRLSRIDETOO.DE gets out vom 2.-5. Juli 2009 zum Preis von 335.- € / CHF 495.- in Pontresina an:**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Email-Adresse

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort, Land

\_\_\_\_\_  
Email-Adresse

\_\_\_\_\_  
Körpergröße

Ich möchte ein Einzelzimmer (gegen Aufpreis, begrenztes Kontingent)

Zusätzlich bestelle ich das **GIRLSRIDETOO.DE gets out**-Shirt:

Kurzarm-Shirt für 25.- €

Langarm-Shirt für 27.- €

Größe (XS, S, M, L): \_\_\_\_\_

### Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme am GIRLSRIDETOO.DE ist nur für Frauen möglich. Die Anreise erfolgt individuell. Jede Teilnehmerin nimmt am **GIRLSRIDETOO.DE gets out** auf eigene Verantwortung teil. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Der Veranstalter lehnt jede Haftung an Personen- und Sachschäden ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Es gelten die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Hotels Palü. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert

Ja, ich möchte von der Bike Agentur und GIRLSRIDETOO.DE über weitere Aktivitäten informiert werden und stimme der Speicherung meiner Daten zu.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Anmeldung und die Bestellung des T-Shirts sind verbindlich und gelten ab Eingang der Buchungsbestätigung.

Veranstalter: Hotel Palü, Mina und Gerold Forster-Caviezel, CH-7504 Pontresina,  
Tel.+41 (0)81 838 9595, [info@palue.ch](mailto:info@palue.ch)