



### DAS „GET OUT“

Einander kennen lernen, gemeinsam lachen, Erfahrungen austauschen, Bergluft atmen, Freundschaften schließen, ratschen - einfach jede Menge Spaß haben und dabei eines der schönsten Bikereviere unter die Stollen nehmen – darum geht es beim GIRLSRIDETOO.DE gets out! Auch in diesem Jahr haben wir uns wieder ein tolles Programm ausgedacht und mit dem Bike-Hotel Palü erneut die ideale Ausgangsbasis für unser zweites Alta Rezia Bikeabenteuer. Dabei ist eines ganz wichtig: Unser Get Out ist kein kommerzielles Camp, sondern ein gemeinsamer Bike-Ausflug in die Bergwelt – von Bikerinnen für Bikerinnen organisiert. Und das Dank unserem Partner - dem Hotel Palü - zu einem sagenhaften Preis!

### DAS HOTEL



Das gemütliche, familiär geführte Hotel Palü\*\*\* in Pontresina hat sich ganz dem Bikegast verschrieben – und das ist hier nicht nur eine Floskel, wie wir im letzten Jahr feststellen durften. Eine bessere Heimat für unser Get Out können wir uns nicht vorstellen: Direkt am Berninatrail gelegen, werden wir hier vom bikebegeisterten Hotelbesitzer Gerold und seinem Team aufs Herzlichste 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 und an der Bar ist im Anschluss jede Menge Spaß garantiert! Eins ist sicher: Da fällt der Abschied am Sonntag schwer.



### DAS BIKEPARADIES

Das Oberengadin mit seiner unvergleichlich schönen Berglandschaft und seinen imposanten Gletscherpanoramen, macht sich stark für die Biker und öffnet immer mehr Wege und flüssige Trails, die die Grundlage für unser Bikeabenteuer in Pontresina bieten. So konnten wir auch in diesem Jahr wieder jede Menge traumhafte Weglein und Touren für euch herauspicken. Die perfekt ausgebauten Flowtrails sind dank den St.Moritzer Bergbahnen und dem hauseigenen Shuttleservice für alle bequem zu erreichen und garantieren Fahrspass pur. Bikeparkvergnügen, und viel Italianità bietet der Tagesausflug ins benachbarte Livigno.

### DAS PROGRAMM

- 1. Juli 2010 (Donnerstag):** Individuelle Anreise (Fahrgemeinschaften können über GIRLSRIDETOO.DE organisiert werden). Wer möchte, trifft sich abends mit uns auf einen kleinen Willkommensdrink.
- 2. Juli 2010 (Freitag):** Begleitete Tages-Biketour mit „Canadian Feeling“ Richtung Livigno See und ins Val Viola, gemeinsames Mittagessen auf Tour, Busshuttle zum Bernina Pass, gemeinsames Abendessen im Hotel Palü.
- 3. Juli 2010 (Samstag):** Gemeinsamer Ausflug zum/in den Bikepark Mottolino (Livigno) – wahlweise per Bike oder Shuttle, gemeinsames Pizzaschlemmen, Rückfahrt per Shuttle, gemeinsamer Abend mit Überraschungsprogramm.
- 4. Juli 2010 (Sonntag):** Begleitete Tagestour „Val Bever“ zum Suvretta Pass und ins Val Bever, gemeinsames Mittagessen im Berggasthaus Spinaz, individuelle Abreise am Nachmittag.





## **DIE TOUREN**

### **Freitag: „Canadian Feeling“**

Der hauseigene Shuttledienst des Palü bringt uns zum Ausgangspunkt der Tour am Ofenpass. Nach kurzem Einrollen werden wir gleich mit der steilsten Herausforderung des Tages konfrontiert. Schieben ist hier eine legitime Alternative zum Kampf mit den Kraftreserven am Maximalpuls. Nach dieser unbarmherzigen, aber kurzen Rampe genießen wir die lockere Fahrt zur wunderschönen Hochebene Juf Plaun, wo wir zum Passo Gallo abzweigen. Hier erwartet uns eine fantastisch flüssige Serpentinaabfahrt Richtung Livigno See. Der folgende Trail hoch über dem Wasser wird leider jedes Frühjahr durch Murgänge zerstört, einige Passagen müssen also bestimmt zu Fuß bewältigt werden. Später geht es weiter, immer leicht aufwärts, durch unberührte Natur zu den imposanten Cancano Stauseen. Auf der breiten, topfebenen Décauville die uns ins Val Viola führt, haben wir Zeit und Muse das Gletscherpanorama der Cima Piazzu zu genießen. Der Aufstieg zum Passo Viola ist die letzte echte Anstrengung des Tages, was uns danach erwartet ist ein perfektes Bikemärchen: ein extra für Biker ausgebauter Trail, flüssig zu fahren, der uns mitten in eine faszinierende Landschaft mit türkisblauen Seen führt - sind wir in Kanada gelandet? Wehmütig verlassen wir diesen paradiesischen Platz und rollen gemütlich ins Val Poschiavo hinunter, wo uns schon der Shuttlebus erwartet und uns in kurzer Fahrt auf den Bernina Pass bringt, wo wir uns ins abschließende Trailvergnügen stürzen.

### **Samstag: Livigno**

Heute unternehmen wir einen Ausflug ins italienische Bikemekka Livigno, wahlweise per Shuttle oder Bike. Dort erwartet uns ein grenzenloses Trailvergnügen – entweder im Bikepark Mottolino oder auf Tour. Dabei bringt uns die Mottolinobahn schnell wieder auf den Gipfel, sonst könnten wir die vielen flüssigen Trails im 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 grenzenlos. Gut bringt uns der Shuttle zurück ins Hotel!

### **Sonntag: Val Bever**

Im letzten Jahr leider aufgrund der Schneemassen ausgefallen, starten wir einen neuen Versuch. Diese Tour ist einfach zu schön, um sie nicht zu fahren! Je nach Vorliebe und Kondition erfolgt dabei 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 (rechts):** 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 (Mitte):** 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 (links):** 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“. Im letzten Jahr hat sie allerdings das Bikepark-Fieber erwischt. Mottolino sei Dank.

## DIE PARTNER

**Bionicon** stellt uns wie im Vorjahr 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 mit dem Edison Grace auch ein Lady-Bike im Programm.



Vom italienischen Sattelhersteller **fi'zi:k** bekommen wir ebenfalls wieder 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 drei schöne Stücke 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. Als wäre es noch Weihnachten, hat Deuter ein wahrhaft tolles Geschenkpaket für unseren Ausflug geschnürt: So gibt es für jede von euch einen Tages-Bike-Rucksack mit der berühmten Blume. Der passt, sitzt und bietet euch auf Tour ausreichend Platz für all die kleinen und großen Dinge aus unserer Packliste ....



### **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 1.300Hm mitbringen, die uns zumindest am ersten Tag erwarten werden. Wir haben die Möglichkeit uns auf den Touren in verschiedene Gruppen aufzuteilen, um den unterschiedlichen Niveaus gerecht zu werden.

### **DER PREIS**

Preis pro Person: € 355.- / CHF 525.-

### **DIE LEISTUNGEN**

- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im DZ, EZ auf Anfrage und gegen Aufpreis
- 2 Abendessen (1x im Hotel, 1x Überraschungsabend), 3 Mittagessen auf den Touren
- 3 begleitete Biketouren (verschiedene Niveaus)
- 1 Tageskarte Bikepark Mottolino
- 1 Shuttle auf den Ofenpass, 1 Shuttle Val Poschiavo – Berninapass, 1 Shuttle vom Hotel nach Livigno und zurück
- 1 Bergfahrt nach Corviglia
- 1 Deuter Tages-Bike-Rucksack aus der SL-Linie
- 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 auf 20 beschränkt, die Anmeldung wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Wollt ihr Bikes testen, gebt bitte 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 Fax an: +41 (0)81 838 95 96. Oder eingescannt per Mail an [jule@girlsridetoo.de](mailto:jule@girlsridetoo.de) oder [info@palue.ch](mailto:info@palue.ch))

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum GIRLSRIDETOO.DE gets out vom 1.-4. Juli 2010 zum Preis von 355.- € / CHF 525.- 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)

#### 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. Programmänderungen, z.B. aufgrund von Schnee- oder Wetterbedingungen vorbehalten. 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 zweckgebundenen Speicherung meiner Daten zu.

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt ab Eingang der Buchungsbestätigung.

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