

## **GIRLS GET OUT AND RIDE!**

Einander kennen lernen, gemeinsam lachen, Erfahrungen austauschen, Bergluft atmen, Freundschaften schließen, ratschen - einfach jede Menge Spaß haben und dabei eines der schönsten Bike-Reviers unter die Stollen nehmen – darum geht es beim „GIRLSRIDETOO.DE gets out“!

Auch im sechsten Jahr gehen uns die Ideen nicht aus und mit dem Bike-Hotel Palü als Top-Partner haben wir wieder die besten Voraussetzungen für unvergessliche Tage.

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 konstant günstigen Preis!

### **DAS HOTEL**



Das nagelneu renovierte, aber nach wie vor mit viel Herz geführte Hotel Palü\*\*\* in Pontresina hat sich ganz dem Bikegast verschrieben – und das ist hier nicht nur eine Floskel, wie wir in den letzten 5 Jahren feststellen durften. Eine bessere Heimat für unser Get Out können wir uns nicht vorstellen, ein Grund, warum es uns immer wieder hierher zieht! Direkt am Berninatrail gelegen, bietet es nicht nur schnellen Zugang zu einem wahren Bike-Paradies, Hotelbesitzer Gerold ist mit zur Seele des Events geworden und verwöhnt „seine Mädels“ gerne nach Strich und Faden. Nach den Zimmer und dem traumhaft schönen Wellnessbereich unterm Dach strahlt nun auch der Restaurant- und Barbereich in neuem Glanz und wir dürfen uns auf ein wirklich umwerfendes Ambiente freuen. Das Frühstücksbuffet mit frischen, qualitativ hochwertigen Produkten bietet den perfekten Start in den Biketag und abends füllt feinstes Essen unsere ausgehungerten Bäuche. Und wieder wird der Abschied am Sonntag schwer fallen...

### **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 Bike-Abenteuer in Pontresina bieten. Die perfekt ausgebauten Flowtrails sind dank den St. Moritzer Bergbahnen, der Rhätischen Bahn und dem hauseigenen Shuttleservice für alle bequem zu erreichen und garantieren Fahrspaß pur.

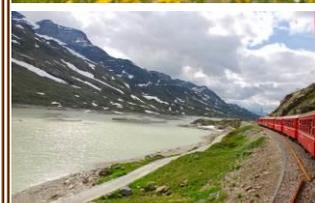
### **DAS PROGRAMM**

**03. Juli 2014 (Donnerstag):** Individuelle Anreise (Fahrgemeinschaften können über GIRLSRIDETOO.DE organisiert werden). Wer möchte, trifft sich abends mit uns auf einen kleinen Willkommensdrink.

**04. Juli 2014 (Freitag):** Begleitete Tagestour "unbekannter Bernina" mit aussichtsreicher Mittagspause auf der Alp Grüm. Neuer Waldtrail nach Poschiavo und mit der Rhätischen Bahn gemütlich zurück.

**05. Juli 2014 (Samstag):** Begleitete Tagestour "Septimer Pass". Mit dem Shuttle nach Bivio, per Bike über den geschichtsträchtigen Septimerpass ins sonnige Bergell.

**06. Juli 2014 (Sonntag):** Begleitete Tagestour „Val Bever“ mit Bahn-Shuttle zum Suvretta Pass und ins Val Bever, gemeinsames Mittagessen mit Lunch-Paket. Am Nachmittag gemeinsamer Abschluss-Kaffee und Duschmöglichkeit im Hotel, danach individuelle Abreise.



## DIE TOUREN

### Freitag: Unbekannter Bernina (ca. 40km, 900Hm)

Direkt hinter dem Hotel geht der sanft ansteigende Waldtrail in Richtung Berninapass los. 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.

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 betreten wir für uns unbekanntes Terrain. Zur kleinen Siedlung Selva führt in stetigem Auf und Ab ein Fahrweg. Fahrspaß auf einem Waldtrail erwartet uns bis ins italienisch anmutende Poschiavo. Mit der Rhätischen Bahn geht's gemütlich zurück auf den Berninapass und je nach Lust und Laune packen wir noch den Hometrail direkt bis an die Palü-Bar.

### Samstag: Septimer Pass (ca. 30km, 800Hm)

Ein kleiner Alpencross erwartet uns. Mit dem hauseigenen Shuttlebus fahren wir auf die Nordseite des Julierpases nach Bivio, der Startort unserer heutigen Tour. Auf einem gut fahrbaren Forstweg bewältigen wir die 500Hm zum geschichtsträchtigen Septimerpass, der schon zu Zeiten der Römer als Übergang von Norden nach Süden genutzt wurde. Die Landschaft hier oben ist karg und oft pfeift hier oben ein kräftiger Wind, schnell fühlt man sich in die Zeiten der alten Schmuggler versetzt. Die Abfahrt ins italienischsprachige Bergell ist erst mit ein paar technisch anspruchsvollen Stellen gespickt, die wir schiebenderweise absolvieren, dann wird der Trail wunderbar fahrbar bis flüssig und mit jedem Kilometer tiefer wird es wärmer. In Casaccia, schon auf der Südseite des Malojapasses, überqueren wir die Passstraße und vergnügen uns auf spaßigen, waldigen Trails weiter das Tal hinunter, in Richtung Comersee, wobei immer wieder kurze, knackige Aufstiege den Puls in die Höhe treiben. Im netten Dörfchen Promontogno, kurz vor der italienischen Grenze, erwartet uns der Shuttlebus, der uns wieder in unser Hotel bringt. All die tiefen Eindrücke – der einsame Passübergang, der tolle Septimerpasstrail, das wunderschönen Bergell – können wir auf der schönen und bequemen Heimfahrt an den Obenengadiner Seen entlang nochmals Revue passieren lassen.

### Sonntag: Val Bever (ca. 25km, 400Hm)

Diese Tour ist schon ein echter „Get Out“-Klassiker und so wunderschön, dass man ihn gar nicht oft genug fahren kann! Wir fahren uns auf dem Corviglia Flowtrail warm, bevor wir die steilen Rampen angehen, 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 rauf und runter, durch fast bizarr anmutende Gesteinswüsten zum Suvretta Pass führt.

Der Trail, der sich durch das leicht abfallende Hochtal windet ist vor ein paar Jahren zu einem flotten Flowtrail ausgebaut worden. Die letzten Kurven ins wildromantische Val Bever sind für Spitzkehrenverweigerer eine Herausforderung, ansonsten heisst es Fahrspaß pur! Jetzt freuen wir uns auf ein herzhaftes Picknick in den wunderschönen Blumenwiesen und dann auf eine entspannte Abfahrt auf Almwegen durch überwältigende Naturschönheiten. In Bever sind wir zurück in der Zivilisation und gemütlich rollen wir auf Nebenstraßen zurück ins Hotel, wo vor dem Abschied neben erfrischenden Duschen auch nochmal Kaffee und Kuchen auf uns warten und die Lebensgeister für die Heimreise wecken.



## Euer Team



### Die 3 Organisatorinnen:

**Patricia (rechts):** Seit über 10 Jahren dreht sich bei Patricia beruflich wie in der Freizeit fast alles rund ums Biken – auch wenn das Biken nicht mehr erste Priorität hat, seitdem sie zum 2. Mal Mutter geworden ist. Über sich selbst sagt sie: „Ich liebe Singletrails, am liebsten mit viel Flow; ich bin eine bekennende Schönwetter-Bikern; ich bike um wunderschöne Naturerlebnisse zu haben; Pausen, um die Aussicht zu genießen und Fotos zu machen, sind für mich auf Touren eine Selbstverständlichkeit.“

**Judith (Mitte):** 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 ihr ganz oben – allerdings findet sie mehr und mehr Gefallen auch am vollgefederten Bergabrausch ...

**Andrea (links):** Auch bei Andrea ist das Biken ein zentrales Thema: Hauptberuflich kümmert sie sich zusammen mit Patricia mit der BIKE AGENTUR 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.



**Ricky:** Auch in diesem Jahr kommen wir wieder in den Genuss einer professionellen Bike-Mechanikerin, die uns auf den Touren begleiten wird. Ricky kommt aus Konstanz und ist seit letztem Jahr offizielle Zweiradmechanikerin. Schon früh wurde sie mit dem Fahrrad-Virus infiziert und hat an Rennrad- und Mountainbike-Rennen teilgenommen. Sie steht total auf Biketouren mit Zelt, Kocher und wenig Gepäck. Sie ist auf jedem Rad gern unterwegs und repariert ebenso gern fast jedes. Seit neuestem ist sie auch auf den Genuss von einem vollgefedertem Bike gekommen und will viele neue, flowige Trails erkunden. Ricky meint: „Mädels, traut euch zum Selbst-Schrauben!“

## Unsere Partner



**ION** – gegründet 2004 – ist Weltmarktführer für Neoprenanzüge & -Accessoires im Wakeboard, Kite- & Windsurfsport. ION steht für hochqualitative & - technische Produkte in einzigartig progressivem Design. 2013 übertrug ION diesen Ansatz erstmals auf zwei Räder, denn die zweite große Leidenschaft der Marken-gründer war schon immer der Mountainbikesport. Der Shooting-Star unter den Bikebekleidungsherstellern ist in diesem Jahr unser neuer Partner und spendiert jeder Teilnehmerin ein wunderbar buntes und funktionelles Paar Bikehandschuhe.



Der Rucksackspezialist **Deuter** bleibt uns treu. Deuter designt seine komplette Rucksack-SL-Linie exakt auf die weibliche Anatomie: Alle Deuter SL Damenrucksäcke haben schmälere Schulterträgern, konische Hüftflossen sowie eine etwas kürzere Rückenlänge. Natürlich gibt es auch dieses Jahr ein besonderes Deuter-Schmankerl für jede Teilnehmerin unseres Bike-Ausflugs: ein superpraktisches, extrem leichtes Touren Washbag mit alle eure Kosmetik-Utensilien auch im kleinsten Gepäck sauber verstaut sind.



**X-BIONIC** ist unser zweiter neuer Partner in diesem Jahr. Die Hightech Sportbekleidung und Funktionsunterwäsche kühlt, wenn du schwitzt und wärmt wenn du frierst... und ist zudem noch absolut geruchsneutral und mit einer energieoptimierten Partialkompression ausgestattet. Von X-BIONIC gibt's ein nettes kleines „Goody“ – lasst euch überraschen! ☺

#### DIE ANFORDERUNGEN

Für Bikerinnen, die Freude und Spaß daran haben, den ganzen Tag auf dem Bike in schöner Natur zu verbringen. Du solltest Singletrail-Erfahrung mitbringen. Wir bewegen uns im hochalpinen Gelände. Wir haben die Möglichkeit uns auf den Touren in zwei Gruppen aufzuteilen, um den unterschiedlichen Niveaus gerecht zu werden.

#### DER PREIS

Preis pro Person: 540,- CHF (Umrechnung in € gemäß Tageskurs). Die Bezahlung erfolgt direkt im Hotel.

#### DIE LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im DZ
- Freie Nutzung des Wellness-Bereichs im Hotel
- 2 Abendessen (1x im Hotel, 1x Überraschungsabend)
- 3 Mittagessen auf den Touren (2x in Form von Lunch-Paketen)
- Abschiedskaffee
- 3 begleitete Biketouren (2 Gruppen)
- 1 Rhätische Bahn-Ticket Poschiavo - Bernina
- 1 Shuttle Pontresina - Bivio
- 1 Shuttle Promontogno - Pontresina
- 1 Bergbahnticket Corviglia, inkl. Biketicket
- 1 Paar Bike-Handschuhe von ION
- 1 Deuter Washbag
- 1 Überraschungs-Goody von X-Bionic

**Nicht im Reisepreis enthalten sind:** Abendessen am Anreisetag (Donnerstag) und am Abreisetag (Sonntag), sowie alle Getränke während der Mahlzeiten und an der Hotelbar. Tafelwasser zu den Abendessen im Hotel Palü und auf den Zimmern ist kostenlos.



### 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 auf max. 25 Personen beschränkt, die Anmeldung wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.

### 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)

