

Gite guidate in mountain bike Programma 2010

	Partenza	Ora	Gruppo A gruppo esigente	Gruppo B gruppo facile	Organizzatore
LUN	Goldene Krone Vital Hotel/Bressanone	10.00	Altopiano delle mele 35 km – 1.200 m di dislivello		info@goldenekrone.com tel. 0472 835 154
	Hotel Jonathan/Naz	9.30		Tour conca di Bressanone 20-30 km – 600 m di dislivello	info@hotel-jonathan.com tel. 0472 415 066
MAR	Landgasthof Wöhrmaurer/Velturmo Bikeplus/Chiusa	9.30	Alpe di Velturmo 30 km – 1.280 m di dislivello		info@woehrmaurer.com tel. 0472 855 301 info@bikeplus.it tel. 0472 847 576
	Aktiv- und Vitalhotel Taubers Unterwirt/ Velturmo	10.00		Da Velturmo a Snodres, Caerna, Stilums, Tiles, Sentiero del castagno 19 km – 570 m di dislivello	info@unterwirt.com tel. 0472 855 225
	Goldene Krone Vital Hotel/Bressanone	14.00		Plose Freeride Tour (solo 1 gruppo) 35 km – 300 m di dislivello	info@goldenekrone.com tel. 0472 835 154
	M2 Bike/Vipiteno	9.30	Brennergrenzkamm partenza Vipiteno 37 km – 1.200 m di dislivello	Brennergrenzkamm partenza Bagni del Brennero 20 km – 850 m di dislivello	info@m2-design.org tel. 339 717 2816
	Häuslerhof/Rasa	10.00	Giro di Bressanone 37 km – 1.300 m di dislivello		info@haeuslerhof.net tel. 0472 412 519
MER	Hotel Jonathan/Naz	9.30	Alpe di Rodengo ev. con trasferimento 30-50 km 800 – 1.200 m di dislivello		info@hotel-jonathan.com tel. 0472 415 066
	Goldene Krone Vital Hotel/Bressanone	10.00		Alpe di Rodengo ev. con trasferimento 30 km-600 m di disl.	info@goldenekrone.com tel. 0472 835 154
GIO	Aktiv- und Vitalhotel Taubers Unterwirt/ Velturmo	10.00	Monte di Velturmo 35 km – 1.500 m di dislivello	Monte di Velturmo 20 km – 600 m di dislivello	info@unterwirt.com tel. 0472 855 225
	Hotel Jonathan/Naz	10.00		Corso di tecnica con breve tour – ca. 4 ore	info@hotel-jonathan.com tel. 0472 415 066

Gite guidate in mountain bike Programma 2010

 www.eisackbike.info

GIO	M2 Bike/Vipiteno	9.30		Cima Gallina 21 km-1.000 m di disl.	info@m2-design.org tel. 339 717 2816
VEN	Goldene Krone Vital Hotel/Bressanone	10.00	Plose/Dolomiti con trasferimento 40 km-1.600 m disl.		info@goldenekrone.com tel. 0472 835 154
	M2 Bike/Vipiteno	9.00	Passo Vizze partenza Prati 64 km - 1.650 m di dislivello	Passo Vizze partenza Caminata 38 km-895 m di disl.	info@m2-design.org tel. 339 717 2816
	Hotel Jonathan/Naz	9.30		Chiusa - Lazfons 40-45 km - 1.500 m di dislivello	info@hotel-jonathan.com tel. 0472 415 066
SAB	M2 Bike/Vipiteno	14.30	Monte Cavallo Freeride Tour "easy sù - fico giù" (solo 1 gruppo)		info@m2-design.org tel. 339 717 2816
	Goldene Krone Vital Hotel/Bressanone	10.00	Highlight Tour 70 km - 2.200 m di dislivello		info@goldenekrone.com tel. 0472 835 154
DOM	M2 Bike/Vipiteno Hotel Stafler/Mules	13 o 14	Gita guidata a Bressanone 36 km (ritorno in treno)		info@m2-design.org tel. 339 717 2816

Check list per il mio tour in mountain bike:

Assolutamente necessario:	Ulteriormente vantaggioso:
- casco	- set di pronto soccorso
- maglietta da cambio	- gomma di riserva
- giacca scaldante	- set attrezzi
- giacca a vento	- cartina
- bevanda	- calzini di riserva
- cellulare	- zaino
- buona salute	- piccolo snack
	- crema solare
	- pantaloncini da bici + manicotti e gambali
	- scarpe mtb oppure scarpe con suola rigida
	- guanti
	- occhiali