



Mountainbike-Ferienwoche im Engadin 2025

Sonntag, 24. bis Samstag,
30. August 2025

Das Oberengadin gehört mit seinem dichten Wegnetz zu einem der besten Spots für Mountainbiker in den Alpen. Unser Ausgangspunkt ist das Sporthotel in Pontresina.

Tagsüber fahren wir zu den schönsten Plätzen im Engadin und abends lassen wir es uns im Hotel gut gehen.

Wem die Höhenmeter zu viel werden, hat die RhB oder die Bergbahnen als Alternative zur Verfügung. Die Auswahl der Touren fällt angesichts der schier unbegrenzten Möglichkeiten nicht leicht.

Hotel

Sporthotel Pontresina
Postfach
7504 Pontresina
Tel 081 838 94 00
info@sporthotel.ch
www.sporthotel.ch



Zimmer/ Verpflegung/ Wellness

Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC ausgestattet. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3-Gang-Wahlmenu mit Salatbuffet, kostenfreie Benützung der Wellnesanlage

Inbegriffen

6 Übernachtungen mit Halbpension und Kurtaxen, 5 geführte Mountainbike-Touren in vier Gruppen (1 Gruppe Bio-MTB Niveau T3-4 und drei Gruppen E-MTB nach technischen Niveaus eingeteilt), Leitung und Organisation, Nutzung der Oberengadiner Bergbahnen und öffentlichen Verkehrsmittel von Maloja bis Alp Grüm.

Nicht inbegriffen

Reisekosten (nach Pontresina) und MTB-Transport, persönliche Ausgaben, Mittagessen und Zwischenverpflegung, Getränke

Kosten

Doppelzimmer	CHF 1370.— pro Person
Einzelzimmer Queen	CHF 1580.— pro Person
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	CHF 1760.— pro Person

An-/Rückreise

Anreise individuell nach Pontresina

MTB-Transport

auf Anfrage bei Philippe Kocher (CHF 20.00/Weg, Plätze beschränkt)

Versicherung

Unfall-, Kranken-, Haftpflicht- und Annullationskostenversicherungen sind Sache der Teilnehmenden.

Haftung

Bei allen von uns organisierten Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute Kanton Bern übernimmt keine Haftung, weder bei Unfällen noch Verlusten. Eine Annullations- und Reiseversicherung wird empfohlen.

Anmeldung/ Bestätigung

Bis spätestens am **Montag, 14. Juli 2025** mit beigelegtem Anmeldetalon. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sobald die Mindestanzahl an Teilnehmenden erreicht ist, spätestens nach dem Anmeldeschluss, erhalten Sie die Teilnahmebestätigung/Rechnung.

Durchführung

Mind. 21 bis max. 36 Teilnehmende. Bei einer zu kleinen Teilnehmerzahl behält sich die Pro Senectute Kanton Bern das Recht vor, die Bike-Reise abzusagen.

Mind. 6 Teilnehmende für eine reine Bio-Gruppe.

Annullierung

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annullation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

bis 30 Tage vor Anreise kostenlos (bis Freitag, 22. Juli 2025)

ab 29 Tagen vor Anreise 50% des Pauschalpreises

ab 14 Tagen vor Anreise 100% des Pauschalpreises

plus CHF 60.— Bearbeitungsgebühr pro Person

Ausrüstung

Helm und Handschuhe obligatorisch, Knie- und Ellbogenschoner werden ab T3 empfohlen. Rucksack mit Reserveschlauch und Kettenschloss, technisch einwandfreies Mountainbike oder E-Mountainbike (Pneu, Bremsen), wetterfeste Funktionsbekleidung (eine detaillierte Ausrüstungsliste folgt mit den Detailunterlagen).

Anforderungen

Technik: T2 – T4; **Bio-MTB:** T3 – 4; **Kondition:** K2 – K3; **Bio:** K3

⇒ wird den Teilnehmenden angepasst

Bitte beachten Sie die Anforderungsstufen Pro Senectute Schweiz. (s. letzte Seite). Bei Unsicherheiten nehmen Sie mit dem Leiterteam Kontakt auf.

➡ **Wir empfehlen die Teilnahme an einer ausgeschriebenen Tour mit einem der Leiter**

Leitung/ Auskunft

Die Engadiner Bike-Tage 2025 werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden (esa) geführt

Philippe Kocher, Tel 079 625 23 31, kop583@bluewin.ch

Heiri Fischer, Tel 077 412 75 16, fischer.heinrich@sunrise.ch

Markus Arnold, Tel 079 405 76 12, arnoldmark@bluewin.ch

Barbara Forster, barbara.forster@be.prosenectute.ch



Fotos: Barbara Forster

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 00

bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch



Anforderungsstufen Mountainbike-Touren Pro Senectute Schweiz

Kondition

Ohne Unterstützung

K1 (einfach), 20-35 km, 100-400 Hm	Einsteiger, Geniesser
K2 (leicht), 30-45 km, 400-600 Hm	sportliche Einsteiger
K3 (mittel), 35-50 km, 600-1000 Hm	gute allgemeine Fitness
K4 (anspruchsvoll) 40-70 km, bis 1500 Hm	gute Kondition, regelmässiges Training

Mit Unterstützung

K1 (einfach), 20-40 km, 150-500 Hm	Einsteiger, Geniesser
K2 (leicht), 30-50 km, 500-800 Hm	sportliche Einsteiger
K3 (mittel), 40-70 km, 700-1200 Hm	gute allgemeine Fitness
K4 (anspruchsvoll) 50-90 km, bis 1900 Hm	gute Kondition, regelmässiges Training

Technik

T1 (einfach), einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Radwege. Das Tempo ist moderat.

Technische Fahrטיפps vom Sportgruppenleiter.

T2 (leicht), leichte Tour ohne nennenswert technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. **Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.**

T3 (mittel), Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelt Schiebestrecken.

Voraussetzung sicheres Halten und Absteigen vom MTB im Gelände.

Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

T4 (anspruchsvoll), fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragepassagen möglich.

Voraussetzung sicheres Halten und Absteigen vom MTB im Gelände.

Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.