




Walliser Bike-Tage 2024

Dienstag, 17. bis Donnerstag,
19. September 2024

Das Wallis bietet für die Mountainbiker viele schöne Trails in grandioser und beeindruckender Bergkulisse. Unsere Leiter zeigen Ihnen gerne einige ihrer Lieblingstouren im Gebiet

Faldumalp – Moosalp - Gebidum

Mehr sei hier noch nicht verraten. Lassen Sie sich überraschen!

Hotel	Bildungshaus St. Jodern St. Jodernstrasse 17 3930 Visp Tel 027 946 74 74 info@stjodern.ch www.stjodern.ch	
Zimmer/ Verpflegung	Zimmer Kategorie Komfort zur Doppel- oder Alleinbenutzung mit Balkon, Dusche/WC. Halbpension (Frühstück und Abendessen) inklusive.	
Inbegriffen	2 Übernachtungen mit Halbpension, 3 geführte Mountainbike-Touren in drei Gruppen (1 Bio-MTB und 2 E-MTB), Gepäcktransport von Goppenstein nach Visp, Visp-Brig, Leitung und Organisation.	
Nicht inbegriffen	Reisekosten (nach Goppenstein und retour ab Brig) plus Velotageskarte, persönliche Ausgaben, Mittagessen und Zwischenverpflegung, Getränke. Kosten für Gondel und Postauto: total ca. CHF 30. — bis CHF 45. —	
Kosten	Doppelzimmer CHF 460.— pro Person Einzelzimmer CHF 495.— pro Person	
An-/Rückreise	Anreise mit dem Zug nach Goppenstein (von dort Start zur ersten Tour), Rückreise ab Brig.	
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 Dienstag, 13. August 2024 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. 15 bis max. 21 Teilnehmende. Bei einer zu kleinen Teilnehmerzahl behält sich die Pro Senectute Kanton Bern das Recht vor, die Bike-Reise abzusagen.	

Annullierung

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annullation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:
bis 2 Wochen vor Anreise kostenlos (bis Donnerstag, 29.8.24)
ab 13 Tagen vor Anreise 100% des Pauschalpreises

Ausrüstung

Helm und Handschuhe obligatorisch, Knie- und Ellbogenschoner werden 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: Bio-Bike T3, E-MTB 1x T3- (mit Umfahrungsmöglichkeiten) und 1x T3

Kondition: K3 mit E-MTB; K4 mit Bio-Bike (ohne Unterstützung). 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 der ausgeschriebenen Tour vom **Mittwoch, 14. August 2024** in der Region Thun, damit sich die Hauptleiter ein Bild Ihres "Technik-Niveaus" machen können.

Leitung/ Auskunft

Die Walliser Bike-Tage 2024 werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter (esa) geführt.

Hans Schütz, Tel 079 736 36 07, hans_schuetz@bluewin.ch

Konrad Gloor, Tel 079 692 39 43, konrad@konigloor.ch

Christian Neuenschwander, Tel 079 139 26 57, fzcn@bluewin.ch



Anforderungsstufen Mountainbike-Touren Pro Senectute Schweiz

Kondition

Ohne Unterstützung

K1 (einfach), 20-35 km, 100-400 Hm

K2 (leicht), 30-45 km, 400-600 Hm

K3 (mittel), 35-50 km, 600-1000 Hm

K4 (anspruchsvoll) 40-70 km, bis 1500 Hm

Einsteiger, Geniesser

sportliche Einsteiger

gute allgemeine Fitness

gute Kondition, regelmässiges Training

Mit Unterstützung

K1 (einfach), 20-40 km, 150-500 Hm

K2 (leicht), 30-50 km, 500-800 Hm

K3 (mittel), 40-70 km, 700-1200 Hm

K4 (anspruchsvoll) 50-90 km, bis 1900 Hm

Einsteiger, Geniesser

sportliche Einsteiger

gute allgemeine Fitness

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 Fahr Tipps 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.