



## PROGRAMM «BIKE CAMPS IM OBERENGADIN » PROGRAMME « CAMPS DE VTT EN ENGADINE »

TAG JOUR	NIVEAU NIVEAU	DETAILS DÉTAILS	ORT LIEU	LEITUNG DIRECTION	HÖHENMETER (HM) DÉNIVELÉ (EN MÈTRE)	DISTANZ (KM) DISTANCE (KM)
1	Einsteiger <i>Débutant</i>	Fahrtechnik Grundlagen <i>Bases de technique de conduite</i>	Val Vex – Alp da Segl	Nicole, Raffael Bruno	200	20
	Mittel <i>Moyen</i>	Fahrtechnik, anschliessend Retour- fahrt auf Singletrails <i>Bases de technique de conduite et retour par des single trails</i>	Hotel Fex, auf der rechten Talseite zum God Laret – Bootshaus – Sils <i>Hôtel Fex, sur la rive droite de la vallée en direction de God Laret – hangar à bateaux – Sils</i>	Nicole, Raffael Bruno	300	30
	Fortgeschrittene <i>Avancé</i>	Fahrtechnik, anschliessend Retour- fahrt auf Singletrails <i>Bases de technique de conduite et retour par des single trails</i>	Vanchera – Alp Prasüra – Las Plattas – Sils	Nicole, Raffael Bruno	400	35
2	Einsteiger <i>Débutant</i>	Diverse Abfahrten mit Technik- training auf Flowtrails <i>Différentes descentes avec des parties techniques</i>	Flow-Trails, BähnliTour Corviglia	Nicole, Raffael Bruno	300	30
	Mittel <i>Moyen</i>	Diverse Abfahrten mit Technik- training auf Flowtrails <i>Différentes descentes avec des parties techniques</i>	Mit den Bergbahnen ab Signal bis Corviglia <i>Avec les remontées mécanique de Signal jusqu'à Corviglia</i>	Nicole, Raffael Bruno	400	40
	Fortgeschrittene <i>Avancé</i>	Downhill auf zum Teil verblockten Trails <i>Descentes downhill par des chemins pentus</i>	Corviglia – Pass Suvretta – Alp Suvretta	Nicole, Raffael Bruno	400	40



## PROGRAMM «BIKE CAMPS IM OBERENGADIN » PROGRAMME « CAMPS DE VTT EN ENGADINE »

TAG JOUR	NIVEAU NIVEAU	DETAILS DÉTAILS	ORT LIEU	LEITUNG DIRECTION	HÖHENMETER (HM) DÉNIVELÉ (EN MÈTRE)	DISTANZ (KM) DISTANCE (KM)
3	Einsteiger <i>Débutant</i> Mittel <i>Moyen</i>	Abwechslungsreiche Tagestour <i>Excursion journalière variée</i>	Tour nach Pontresina zum Ospizio Bernina <i>Excursion à Pontresina jusqu'à l'hospice de Bernina</i>	Nicole, Raffael Bruno	500	30
	Fortgeschrittene <i>Avancé</i>	Abwechslungsreiche und lange Tagestour <i>Excursion journalière longue et variée</i>	Tour Bernina Express Pontresina – Morteratsch – Berninapass – Alp Grüm – Cavaglia – Poschiavo, Berniapass – Pontresina – Sils	Nicole, Raffael Bruno	900	50
4	Einsteiger <i>Débutant</i> Mittel <i>Moyen</i>	Abwechslungsreiche Singeltrails <i>Single trails variés</i>	Bähnltour, mit den Bergbahnen ab Signal bis Corviglia <i>Bähnltour, avec les remontées mécaniques de Signal jusqu'à Corviglia</i>	Nicole, Raffael Bruno	200	40
	Fortgeschrittene <i>Avancé</i>	Im Hochgebirge mit kurzen happigen Steigungen und steilen Abfahrten <i>Combinaison de montées abruptes et de descentes techniques en haute montagne</i>	Piz Nair auf 3059 MüM. <i>Piz Nair à plus de 3059 mètres</i>	Nicole, Raffael Bruno	300	50

### Einsteiger

Leichte Bike Touren für Einsteiger auf breiten Naturwegen sowie Feld- und Wiesenwege bis 30 km und 300 bis maximal 600 Höhenmeter pro Tag.

### Débutant

*Des excursions faciles et variées sur des chemins adaptés, jusqu'à 30 km et de 300 à 600 mètres de dénivelé par jour.*

### Mittel

Sportliche Bike Touren auf Feld- und Wiesenwege sowie leichteren Singeltrails bis 30 km und 500 bis 800 Höhenmeter pro Tag.

### Moyen

*des excursions sportives dans des chemins tout terrains et des single trails, jusqu'à 30 km et de 500 à 800 mètres de dénivelé par jour.*

### Fortgeschritten

Sportliche Bike Touren auf Naturstrassen und steilen Singeltrails. Schiebe- und Tragepassagen möglich. 40 bis 50 km und 800 bis 1500 Höhenmetern pro Tag.

### Avancé

*Des excursions au niveau soutenu à travers des chemins techniques et des single trails. Portage possible. De 40 à 50 km et de 800 à 1500 mètres de dénivelé par jour.*

Programmänderungen sind möglich  
*Des changements de programme sont possibles*