



### **8.5. - 9.5.2010 BIKEPASSION FAHRTECHNIKSEMINAR FÜR FRAUEN / WALLIS**

Fahrtechnik einmal anders: Bevor es mit der Bikesaison so richtig los geht, bekommen wir von den sympathischen Profis unserer Walliser Partneragentur „Bergrad“ in Sachen Biketechnik den letzten Schliff. Nach spielerischen Übungen auf einem Parcours nutzen wir die Vielfalt der Walliser Trails rund um Unterbäch, wenden das Gelernte an und werden über unsere Fortschritte staunen – nicht nur im Sattel, sondern auch später bei der Videoanalyse. Übernachtung, reichhaltiges Frühstücksbuffet und ausgezeichnetes 4-Gang-Menü im urchigen Hotel Walliserhof in Unterbäch/VS. In Zusammenarbeit mit unserer Walliser Partneragentur „Bergrad“.

*Technik und Kondition: Level 1 - 2*

*Preis: CHF 345.- / Person im DZ mit Halbpension*

*Aktuelle, vollgefederte Testbikes von Giant vorhanden*

### **22.5. – 29.5.2010 TRANSGARGANICA / ITALIEN**

Der Gargano, eine wunderschöne, unberührte, touristisch wenig bekannte Gegend in Süditalien, ist ein perfektes Bikegebiet für alle Ansprüche. Mit seiner unvergleichlichen Berglandschaft bildet er den nördlichen Abschluss Apuliens, den ‚Sporn‘ des italienischen Stiefels. Wilde, einsame Hügelzüge bis 1'000 m Höhe tauchen an einer atemberaubenden Felsküste ins azurblaue Meer. Teils sind die Hügel bedeckt vom einzigartigen Laubwald „Foresta Umbra“, der 1993 zum Nationalpark erklärt wurde, teils von saftig grünen Weiden und Wiesen mit uralten knorrigen Olivenbäumen, einzelnen Bauernhöfen, Ziegen- und Schafherden - wir fühlen wir uns versetzen in eine andere Welt.

Die Transgarganica, diese traumhafte einwöchige Biketour im unbekanntem Apulien ist eine Mischung aus Biken, Abenteuer, Kultur, köstlichem traditionellem Essen und viel ‚Italianità‘. Ein Bike-Erlebnis vom Feinsten.

Organisiert und durchgeführt von [www.garganobike.com](http://www.garganobike.com), begleitet von Caroline Doka (Guide).

*Fahrtechnik und Kondition: Level 2-3*

*Preis Euro 970 pro Person für sieben Übernachtungen im DZ mit Vollpension*

*Aktuelle Bikes von Scott können vor Ort gemietet werden*

**DOKA | SCHNEIDER**

Projekte in Sport und Kultur | Frobenstrasse 5 | CH-4053 Basel | T +41 61 271 71 11 M +41 76 360 70 12 | [mail@sportundkultur.ch](mailto:mail@sportundkultur.ch)



### **17.6. – 20.6.2010 BIKEPASSION DAYS FOR WOMEN / LIVIGNO/IT**

Dieses dreitägige Bike-Wochenende in Livigno/Italien, dem „Tibet der Alpen“, richtet sich an Genussbikerinnen, die gerne Naturwege und Singletrails fahren, eine himmelnahe Berglandschaft mit atemberaubenden Ausblicken geniessen und Wert auf ein modernes, stilvolles Hotel mit einem erstklassigen SPA sowie

ausgezeichneter Küche legen. In Zusammenarbeit mit dem Bikehotel Lac Salin.

*Technik und Kondition: Level 2 bis 2 ½*

*Preis: 475€ / Person im DZ mit Vollpension*

*Aktuelles Scott-Mietbike für drei Tage: 85€*

### **26.6.-27.6.2010 BIKEPASSION SINGLETRAIL-WEEKEND / WALLIS**

Singletrails ohne Ende erwarten uns an diesem Bikewochenende in der wunderschönen Altetschregion. Auf wenig befahrenen Singletrails, die selbst bei Einheimischen ein Geheimtipp sind, biken wir vor der grandiosen Kulisse des Aletschgletschers. Übernachtung, reichhaltiges Frühstücksbuffet und ausgezeichnetes 4-Gang-Menü im gemütlichen Hotel Bietschhorn in Unterbäch/VS. Ein Wochenende für sie und ihn. In Zusammenarbeit mit unserer Walliser Partneragentur „Bergrad“.

*Fahrtechnik und Kondition Level 2 – 3*

*Preis: CHF 345.- / Person im DZ mit Halbpension:*

*Aktuelle, vollgefederte Testbikes von Giant vorhanden*

### **22.7.-8.8.2010 BIKEABENTEUER IN DER MONGOLEI**

Diese atemberaubende Bikereise führt uns auf den Spuren von Dschingis Khan durch die weite Steppen- und Hügellandschaft der Mongolei. Wir radeln über saftige, blühende Wiesen, Steppengras, grüne Wälder, vorbei an fischreichen Seen durch die unendliche Weite und Stille der Mongolei. Meist übernachten wir in Jurten Camps und erhalten so einen Eindruck, wie die Nomaden seit Jahrhunderten leben. Herzliche Begegnungen mit der mongolischen Bevölkerung, die meist zu Pferd unterwegs ist, bereichern die Reise durch eine überwältigend schöne und fremdartige Landschaft.

*Eine Bikereise von Bikeadventure Tours [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch)*

*Tourleiterin und Bikeguide: Caroline Doka*



### **21.8.-22.8.2010 BIKEPASSION BIG MOUNTAIN WEEKEND FOR WOMEN / WALLIS**

Hoch hinauf geht es an diesem Bikewochenende für Frauen. Die beiden Touren führen uns ins Simplongebiet weit über die Waldgrenze auf über 2'500 m. Wir biken hauptsächlich auf Singletrails und können uns am fantastischen Panorama der Walliser- und Berner Alpen

kaum satt sehen. Die Mühen des Aufstiegs werden mit einer über 2000 m langen, sensationellen Singletrailabfahrt über weite, grasbewachsene Bergrücken und durch einsame Täler belohnt. Unterkunft, reichhaltiges Frühstücksbuffet und ausgezeichnetes 4-Gang-Menü im gemütlichen Hotel Bietschhorn in Unterbäch/VS, Videoanalyse. In Zusammenarbeit mit unserer Walliser Partneragentur „Bergrad“.

*Fahrtechnik und Level 2 – 2 1/2*

*Preis: CHF 345.- / Person im DZ mit Halbpension*

*Aktuelle, vollgefederte Testbikes von Giant vorhanden*

### **2.9.-5.9.2010 BIKEPASSION BIG MOUNTAIN SURPRISE TOUR / WALLIS**

Hoch hinaus geht es auch auf dieser dreitägigen Überraschungs-Biketour für Bikerinnen und Biker, die das Abenteuer und einsame Trails lieben. Wohin wir biken, bleibt bis zum Start dieser fantastischen, hochalpinen Biketour ein Geheimnis. Nur soviel: Sie führt weit über der Waldgrenze auf fantastischen, kaum bekannten Singletrails, quert einsame Pässe, unberührte Gegenden, beinhaltet ein paar Tragepassagen und ist an tollem Panorama nicht zu überbieten. Das Gepäck für drei Tage wird im Rucksack mitgetragen. In Zusammenarbeit mit unserer Walliser Partneragentur „Bergrad“.

*Fahrtechnik und Level 2 1/2 – 3 (vereinzelte Tragepassagen unumgänglich)*

*Preis: CHF 630.- / Person im DZ (zwei Übernachtungen), mit Vollpension und Gepäcktransport.*

*Keine Testbikes, eigenes Bike muss in einwandfreiem Zustand sein.*

*Anreise am Vortrag problemlos möglich*

*Programmänderungen vorbehalten*

*Anmeldeschluss: Zwei Wochen vor dem Event*

*Anmeldung und Info unter: [mail@sportundkultur.ch](mailto:mail@sportundkultur.ch)*

## **PARTNERBOOT – BEIM RUDERN DIE KUNST DES MITEINANDERS ENTDECKEN**

### **Wochenendseminare für Paare, Partner und für Singles**

Über glitzernden Wassern miteinander die Schönheit des Ruderns entdecken, Spass haben, einander besser kennenlernen und wertschätzen, gemeinsam wachsen, den Rhythmus zum gemeinsamen «Flow» finden, die Kunst des Miteinanders aus unergründlichen Tiefen an die Oberfläche holen: Partnerboot ist weit entfernt von eindimensionalen Wegen, direkt am Puls des Lebens.

An diesem spannenden, in jedem Sinne überraschenden Wochenende am Sempacher- oder Bodensee geht es auf dem Wasser und an Land darum, sich selbst und seinen Partner neu kennenzulernen und viel Erstaunliches und Wertvolles über die wichtigen Werkzeuge für gelingende Beziehungen zu entdecken. Und natürlich um ganz viel Spass beim Rudern! Für Paare, Partner, Freunde jeden Alters und Geschlechts. Ob geschäftlich oder in Sachen Liebe und Freundschaft miteinander unterwegs. Partnerboot gibt es auch für Singles.

In Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Spitzenruderer Paul Stahlberg.

Die Seminarelemente basieren auf der Streitbergmethode (Human Prozess Coaching).

*Daten noch offen, werden auf der Webseite bekannt gegeben. [www.partnerboot.com](http://www.partnerboot.com)*