

Exklusive Mountainbike-Touren-Woche am Comer See

VISPO

Ernährung und Sport

www.vispo-valti.de

Von Sport-Trainern begleitete GPS-unterstützte
MTB-Touren von leicht bis Hochalpin, 20 - 120 km

Mountainbiken am Comer

See mit seinem natürlichen Gelände-Parcour ist wirklich beeindruckend. Seine steilen abfallenden Berghänge, den alten Militärstrassen und den grossen flachen Bike-Wegen im nahen „Valtellina-Tal“, eignet es sich sowohl für Anfänger als auch für die „Hardcore-Biker“. Am Anfang der Touren geht es meistens steil bergauf, belohnt wird man mit einer einmaligen Seesicht und einzigartigen

Talfahrten. Flache Passagen findet man an den Ufern. Im Valtellina Tal kann man die flachen Passagen direkt neben dem Fluß „Adda“ genießen. An deren Ufern ist ein gut ausgebauter und in herrlicher Lage laufender Radweg. Vom „Valtellina“-Tal aus kann man diverse Weingüter ansteuern und Weinproben machen. Die „Valtellina“-Touren haben meist über 70km als Tagesumfang.

Untergebracht sind wir auf unserer Mountainbike-Touren-Woche in der gemütlichen „Residenz Weinberggehöft „Casa Rina“ mit herrlichem Ausblick auf den Comer See.

Programm:

Mountainbike-Touren -Woche in Zusammenarbeit mit dem VISPO-Vitalitäts-Team Claudia und Georg Valtl. Direkter Einstieg in 4 GPS-unterstützte vielfältige MTB-Touren von leicht bis „Hochalpin“, 20–60km, von Montag bis Freitag. Die Nachmittage stehen in der Regel zur freien Verfügung. Es besteht die Möglichkeit von zusätzlichen Mountainbike-Touren, oder und einer Erlebnis-Wanderung

Sonntag: Anreise und Begrüßung durch unseren Gruppenleiter. Danach Zuweisung der gebuchten Apartments-Zimmer. Im Anschluss findet ein Kennenlernen in der „Taverna“ bei Vino und Käse statt. Wir besprechen unser GPS-Touren-Programm und stellen die Bikes ein, damit wir am folgenden Tag gleich loslegen können.

Montag: Tour I / Einsteige-Tour

Dienstag: Tour II / Bergdorf-Tour

Mittwoch: Ruhetag / auf Wunsch Ausflugstour mit Schifffahrt auf dem Lago di Como

Donnerstag: Tour III / Rund-Tour

Freitag: Tour IV / Abschluss-Tour

Samstag: Abreise

Treff

Täglich 17.00 Uhr betreuter Treff, tolles Gruppenerlebnis und anregender Erfahrungsaustausch mit gemütlichen Beisamensein bei lombardischen Spezialitäten. Auf Wunsch Ernährungsberatung.

Empfohlene Ausrüstung:

- ° Wetterangepasste Sportkleidung
- ° Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)
- ° MTB-Rad

Unser Angebot:

beinhaltet Mountainbike-Touren-Woche von Montag bis Freitag
6 Tage im Doppelzimmer € 550.--/p. Person (EZ € 590.--/p. Person)
Minimum 5 Teilnehmer pro Kategorie.

Unterkunft:

Die „Residenz Weinberggehöft Casa Rina“ liegt ruhig, sonnig und bietet einen faszinierenden Ausblick auf den Comer See. Entdecken Sie die geschmackvoll eingerichteten Ferienwohnungs-Zimmer.

Unsere gemütliche Unterkunft am Comer See liegt oberhalb des Städtchens Gravedona auf einer Sonnenterrasse mit einem atemberaubenden Panorama, viele Sonnensunden und ein regenerierendes Klima par Excellence!

Unsere Spazier- und Wanderwege sind wie geschaffen für Nordic Walking Fans jeden Niveaus

Das Städtchen Gravedona bietet Ihnen neben einem schönen Strand mit einer Uferpromenade bis nach Dongo auch eine hübsche Altstadt mit vielen Restaurants und Bars und natürlich allen Einkaufsmöglichkeiten, sowie vielfältige Sportmöglichkeiten wie Tennis, Segeln, Surfen, Schwimmen usw.

Kurs-Termine:

MO 2.10. bis SA 7.10.06
(3. Okt. Brückentag in Deutschland-Feiertag)
MO 16.10. bis SA 21.10.06
MO 30.10. bis SA 4.11.06
(Herbstferien in Deutschland)
Bei Anfrage auch andere Termine möglich.