

## MTBike – Special Week für Bikerinnen

Bikespaß zwischen Bergwelten und Blütenpracht



### Mountainbike Kurs für Frauen - trainieren, fahren und gemeinsam Spaß haben

#### Fahrspaß genießen mit perfektem Urlaubsfeeling

Madeira ist ein attraktives MTB-Revier und bietet perfekte klimatische Bedingungen, eine üppige Vegetation und ist an Vielseitigkeit kaum zu überbieten.

**Steigern Sie Ihr Fahrkönnen, erleben Sie Erfolge in der Gruppe und genießen Sie eine Woche Fahrspaß in perfektem Urlaubsambiente!**

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Mountainbike gemacht oder wollen einfach mal was Neues ausprobieren? Sie wollen Kenntnisse auffrischen oder erst erwerben, Vertrauen und Sicherheit in das Bike gewinnen? Die **Women's Weeks** sind speziell für Bikerinnen. Ein eigens dafür aufgesetztes Fahr- und Techniktraining, wunderschöne **Ausfahrten inkl. Training on Tour**, ein **Minischrauberkurs** und **gemeinsame Events** warten auf Sie.

Ob als **allein reisende Bikerin** oder **in der Gruppe mit Freundinnen** – Sie sind herzlich willkommen ...und falls Sie in Begleitung anreisen, die schon geübt auf dem Bike ist, kann diese aus dem Tagestourenprogramm ihre Wunschtour vor Ort auswählen. Wir beraten Sie gerne und bieten für jeden die passende Tour.

## So könnte Ihre MTBike „Special Week für Bikerinnen“ aussehen:

### 1. Tag: Bem vindo – Willkommen

Ankunft auf Madeira. Wir holen Sie am Flughafen ab und bringen Sie in Ihr gebuchtes Hotel.

Beim gemeinsamen Kennenlernen am Abend stimmen wir Sie mit landestypischen Köstlichkeiten in einem netten Restaurant auf die Woche ein. Wir besprechen den Verlauf der Woche und Ihre Wünsche

Gemeinsames Abendessen

### 2. Tag

Das MTB wird individuell auf Sie eingestellt. Nach einem Bike- und Ausrüstungscheck frisken Sie das Bremsen, die ideale Position und die Balance auf dem MTB auf. Spielerisch, mit viel Spaß in lockerer Atmosphäre geht's zu einer ersten Ausfahrt zu einem sehr schönen Aussichtspunkt.

↔ ca. 10-15 km      ↑ ca. 330 hm      ↓ ca. 330 hm

### 3. Tag

Unser Bikebus bringt Sie heute an den östlichsten Punkt der Insel - einer der schönsten Ecken Madeiras. Hier vertiefen Sie die Fahrkenntnisse bei „Training on Tour“. Wer möchte, kann am Sandstrand in Machico ein Bad im Meer nehmen. Auf der Rückfahrt lernen Sie bei einem Abstecher in die Markthalle in Santa Cruz die tropischen Früchte Madeiras kennen. Ein „Mini-Schraubkurs“ an der Bikestation rundet den Tag ab

↔ ca. 30 km      ↑ ca. 600 hm      ↓ ca. 600 hm

### 4. Tag

Mit dem Transferbus geht es heute hinauf in die Wälder Madeiras auf ca. 1000 m. Auf Forststraßen, Waldwegen und leichten Schotterwegen passen Sie Ihren Fahrstil den verschiedensten Untergründen an. Technik und Fahrtraining auf steinigem Untergrund führen Sie zu Ihrem ersten Trail. Entlang der Levada und über Nebenstraßen geht's zurück zur Bikestation.

↔ ca. 30 km      ↑ ca. 300 hm      ↓ ca. 1000 hm

### 5. Tag

Das ist Ihr „MTB freier“ Tag. Wie wäre es mit einem Stadtbummel in Funchal oder einer tollen geführten Wanderung, Canyoning, Paragliding, Coasteering oder ..... Wir geben Ihnen gerne Tipps dazu.

### 6. Tag

Heute starten wir auf der Hochebene Madeiras. Das eindrucksvolle Plateau fordert dynamisches und vorausschauendes Fahrverhalten. Bei der spektakulären Abfahrt bieten sich Ihnen traumhafte Blicke aufs Meer. Der Transferbus bringt Sie wieder zurück zur Bikestation.

↔ ca. 30 km      ↑ ca. 550 hm      ↓ ca. 1500 hm

### 7. Tag

Sie sind nun fit für Ihre heutige Tour „Portela“ und Sie werden begeistert sein. Sie fahren entlang der Levada und durch Lorbeer- und Eukalyptuswald. Auf dem abwechslungsreichen Terrain können Sie alle

erworbenen Fahrkenntnisse anwenden. Den Abschluss der Bikewoche feiern wir gebührend mit unserer traditionellen Poncha - Ponchakurs inklusive!

↔ ca. 45 km

↑ ca. 700 hm

↓ ca. 1100 hm



## 8. Tag Adeus – Auf Wiedersehen

Abreise oder Verlängerung. Wir bringen Sie zum Flughafen und sagen noch einmal Danke schön, dass Sie unser Gast waren.

### Unsere Leistungen

- 7 Übernachtungen incl. Frühstück im 3\*\*\* Hotel Villa Ventura oder einem anderen Hotel Ihrer Wahl
- 5 Mountainbiketage wie im Programm ausgeschrieben
- Mountainbike, Helm, Trinkflasche und Wasser zu den Touren
- Gemeinsames landestypische Abendessen
- Flughafentransfer
- Traditionelle Poncha mit Ponchaherstellung
- Urlaubsbeschreibung
- Qualifizierter deutscher Kursleiter

ab 4 Personen bis max. 7 Personen. Sie können auch gerne schon als Gruppe kommen

Termine nach Vereinbarung

Hotel Vila Ventura \*\*\* ist ein schönes, gemütliches deutschsprachiges Hotel und liegt gegenüber von unserem Büro und ca. 12 Minuten von der Bikestation entfernt. Die Zimmer haben eine Kochnische und jeweils einen Balkon oder eine Terrasse. Zugang zum Meer haben Sie im Hotel Roca Mar gegenüber (gegen Gebühr) oder am Reis Magos (ca. 10 Gehminuten). Ein schönes Restaurant mit sehr guter Küche ist am Hotel angeschlossen.

## Packliste für „Special Week für Frauen“

- ✓ Tagesrucksack für die Biketouren möglichst mit integriertem Regenschutz
- ✓ Bikeschuhe oder feste Sportschuhe mit guter Profilssole
- ✓ Zweckmäßige Bikekleidung, Bikhose mit Sitzpolster, Radhandschuhe
- ✓ Regenjacke oder wasser- und winddichte Jacke (die braucht man auch immer für die Abfahrten)
- ✓ Fleecejacke oder wärmere Jacke
- ✓ Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- ✓ Badesachen
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Sonnenbrille mit gutem UV A/B Schutz (günstige, gute Sonnensportbrillen in unserem Büro erhältlich)
- ✓ Fotoapparat
- ✓ Hygieneartikel für den persönlichen Bedarf, Feuchttücher
- ✓ Bequeme Schuhe oder Sandalen
- ✓ E-Ticket und notwendige Unterlagen
- ✓ Kopien von allen wichtigen Dokumenten oder als E-Mail hinterlegen
- ✓ Gültiger Personalausweis oder Reisepass und Impfausweis