

SINAI / ROTES MEER

Bikeabenteuer für Junggebliebene 55plus

In Zusammenarbeit mit Andreas Aemisegger,
Gerontologe und der sportärztlichen Abteilung des
Spital Davos



Sharm el Sheikh
Entlang des Golf von Suez
Grandiose Wüstenlandschaften
Oasen, Slickrocks & Kameltrails
St. Katharina und Mosesberg
Kamelritt zur Oase Ain Hudra
Bridge Canyon
Baden am Roten Meer



REISEPROGRAMM

Ein Bikeabenteuer – speziell für Junggebliebene über 55 Jahren – von Golf zu Golf, quer durch die Bilderbuchwüste des Südsinai.

Eine der schönsten und vielseitigsten Wüstenreisen in Zusammenarbeit mit den Sport-Gerontologen Andreas Aemisegger organisieren wir das Bikeabenteuer quer durch die weitläufige Gebirgswüste des Sinai.

Diese sportliche Tour ist eine Herausforderung für alle, welche die Wüste mit dem Mountainbike erleben wollen. Die karge, aber faszinierende Wüstenlandschaft steht in starkem Kontrast zur üppigen Vegetation in den Oasen. Teils ‚offroad‘, teils auf sandigen oder steinigen Jeeptrails durchqueren wir den Südsinai auf einer antiken Pilger- und Handelsroute. Am Abend sitzen wir mit den Beduinen am nächtlichen Feuer zusammen und geniessen die Stille der sternenklaren Nacht. **Was gibt es Schöneres?**

Die eigenen Grenzen kennen lernen – und doch nie überfordert sein! Das Abenteuer im Älterwerden wagen – geführt von erfahrenen Wüstenprofis. Begleitet von einem Arzt der sportärztlichen Abteilung des Spitals Davos unter der Leitung der beiden Chefärzte Dr. G. Niedermaier und Dr. W. Kistler. Sport und Leistung, Kultur und Entspannung, Kameradschaft und emotionales Erleben, das seinesgleichen sucht. Das ist unser Angebot für Menschen über 55 Jahre, die über einen guten Trainingsstand verfügen und in ihrer Nacharbeitsphase noch unternehmungslustig geblieben sind.

1. Tag Flug Zürich – Sharm el Sheikh (Flugdetails siehe Flugplan)

Wir treffen uns im Flughafen Zürich zum Check-in und fliegen nach Sharm el Sheikh in den Südsinai. Dort werden wir von unserem lokalen Reiseleiter abgeholt und ins nahe gelegene Hotel an der Naama Bay gebracht, wo wir einchecken und unser erstes gemeinsames Nachtessen geniessen. *Übernachtung in einem guten Hotel in Sharm el Sheikh (A)*

2. Tag Entlang dem Golf von Suez (Bike 12 km Asphalt , 24 km Wüstenwege)

Auf unserer morgendlichen Fahrt mit dem Bus entlang des Golfes von Suez machen wir in El Tur, dem Verwaltungszentrum des Südsinai einen Rast um erste Eindrücke des Lebens in dieser Wüstenregion zu erhalten. Der Bus bringt uns danach hinauf zum Matallah-Pass, wo wir das Gepäck in die Landcruiser umladen und die Bikes montieren. Das Bike-Abenteuer kann beginnen! Wir biken zum Teil auf Asphalt, aber mehr auf sandigen Wegen durch faszinierende Sandwüsten verschiedenster Farben bis zum Haus von Sheikh Selim, unserem Gastgeber für diese Nacht. *Übernachtung im Haus von Sheikh Selim oder im Freien (F, M, A)*

3. Tag Serabit El Khadim und Forest of Pilars (Bike 35 km Wüstenwege)

Wer will schnürt heute zuerst die Wanderschuhe: Wir unternehmen einen morgendlichen Ausflug hoch zum Serabit El Khadim, einem Türkisberg aus pharaonischen Zeiten. Es erwarten uns uralte Stelen mit Hieroglyphen bekrizelt und ein traumhafter Ausblick über die Wüstenlandschaft. Wer das Morgentrekking auslöst schwingt sich direkt auf den Bikesattel. Zum Mittagessen im Schatten eines Felsens treffen sich Trekker und Biker in der Nähe des Gebel Umm Reiga wieder. Nachher ist es nicht mehr weit bis zum Forest of Pilars, einem geologischen Wunder der Natur. Unser Lagerplatz ist sehr idyllisch und entschädigt uns für die Strapazen des heutigen Tages.

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel (F, M, A)

4. Tag Grandiose Wüstenlandschaften (Bike 38 km Wüstenwege)

Heute erwartet uns eine vielseitige Etappe. Nach einem feinen Morgenessen mit frischem Fladenbrot, geniessen wir zuerst eine herrliche Abfahrt und biken anschliessend durch die endlose Weite der Wüste und über einen steinigen Pass mit vielen Akazien. In einer jahrhundert alten Oase bauen wir unser Nachtlager auf. Wir lauschen Ezzats abenteuerlichen Geschichten aus 1001 Nacht und geniessen die Stille der weiten Wüste.

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel (F, M, A)

5. Tag Slickrocks und Kameltrails (Bike 20 km Wüstenwege, 36 km Asphalt)

Weiter geht es per Bike durch die vielfältige Gebirgswüste des Südsinai. Wir biken über einen Kameltrail zu einer ersten Passhöhe und geniessen dann eine lange Fahrt downhill auf einer Wellblechpiste. Nachdem wir einen zweiten kleinen Pass bewältigt haben, erreichen wir die Asphaltstrasse und radeln zum bekannten Pilgerort St. Katharina (1500 m.ü.M.). Hier können wir uns in einem Hotel mit Swimmingpool ausruhen und den Rest des Tages geniessen.

Übernachtung im Hotel (F, M, A)

6. Tag Trekking auf den Mosesberg (Bike fakultativ, Trekking 3 Std.)

Der Morgen steht zur freien Verfügung. Nach dem Mittagessen führt uns eine gemütliche Wanderung durch das Wadi Arbain auf den Mosesberg (2285 m.ü.M.), wo wir den Sonnenuntergang erleben. Wir übernachten alle zusammen auf einem wunderschönen Platz und geniessen die Stille der Wüstenacht und den sternensäten Himmel.

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel (F, M, A)

- 7. Tag Katharinen-Kloster und Wadi Arada (Trekking 1½ bis 2½ Std.)**
Am frühen Morgen beobachten wir den Sonnenaufgang, bevor wir uns an den steilen Abstieg zurück zum Katharinen-Kloster machen. Das Kloster wurde übrigens an der Stelle des brennenden Dornbuschs gebaut. Ezzat erzählt uns die Geschichte und Bedeutung des ältesten Klosters im Sinai. Frühstück im Hotel und anschliessend Transfer zu einer Beduinenfamilie, wo wir das Mittagessen einnehmen. Im wunderschönen Wadi Arada mit seinen einmaligen Felsformationen trekken wir zu unserem traumhaften Nachtlager im Eingang des Canyons, den wir vor dem Abendessen noch durchsteigen.
Übernachtung unter freiem Sternenhimmel (F, M, A)
- 8. Tag Kamelritt zur Oase Ain Hudra (Bike 16 km Sand, 20 km Asphalt)**
Wir wandern durch die Sand- und Steinlandschaften des Wadi Arada zur Asphaltstrasse zurück und fahren mit dem Bike weiter bis zu Sheikh Musa und seinen Kamelen. Ein abenteuerlicher Kamelritt bringt uns zum Ziegen- und White-Canyon, welchen wir durchsteigen bis wir ganz unten die vielleicht schönste Oase des Südsinai, Ain Hudra, erreichen. In der Oase und seiner einmaligen Umgebung verbringen wir den Nachmittag.
Übernachtung im Beduinencamp oder unter freiem Himmel (F, M, A)
- 9. Tag Bridge Canyon (Bike 8/16 km Wüstenwege, 12 km Asphalt)**
Die Fahrzeuge bringen uns zu einem Beduinencamp, wo unsere Bikes deponiert sind. Von hier sind es noch ca. 12 km bis zur Asphaltstrasse. Auf dieser fahren wir nach Norden und biegen nach weiteren ca. 12 km ab in ein Wadi, dem wir bis Bir El Biyariya folgen. Dort richten wir unser Nachtlager ein und benützen den Rest des Tages für eine Wanderung durch den faszinierenden Bridge Canyon.
Übernachtung unter freiem Himmel (F, M, A)
- 10. Tag Ans Rote Meer (Bike 35 km Naturstrasse, 31 km Asphalt)**
Nach dem Frühstück biken wir zurück zur Asphaltstrasse. Anschliessend geht es in schneller Fahrt abwärts in Richtung Meer. Dort wenden wir uns südwärts und fahren noch gut 30 km auf einer Naturstrasse der Küste entlang bis Ras Abu Galum. Bei dieser Tauchstation schlagen wir unser letztes Wüstennachtlager auf.
Übernachtung unter freiem Himmel (F, M, A)
- 11. Tag Ras Abu Galum nach Dahab (12 km Naturstrasse, 20 km Asphalt)**
Ein aus groben Steinen bestehender Kameltrampelpfad führt uns weiter dem Golf von Aqaba entlang. Teilweise schieben wir unsere Bikes, aber nach 1½ Std. liegt die letzte abenteuerliche Strecke hinter uns. Wir erreichen das Schnorchelrevier Blue Hole.

Nur wenige Meter vom Ufer entfernt fällt das Steilriff ca. 20 Meter tief ab und zeigt eine Vielfalt von Fischen und Korallen, die seinesgleichen sucht. Dahab erreichen wir am frühen Nachmittag, verpacken unsere Bikes und haben noch Zeit die schöne Hotelanlage und den Strand zu genießen.
Übernachtung in gutem Hotel in Dahab od. Nuweiba (F, A)

12. Tag Rückflug von Sharm el Sheikh

Unser Bus fährt uns zurück zum Flughafen von Sharm el Sheikh, wo wir uns von unserem ägyptischen Reiseleiter und seiner Crew verabschieden.
(Flugdaten siehe Flugplan)

REISEINFOS

bike55plus

Konditions-Level: 2–3

Fahrtechnik-Level: 2–3

Strecke: Total ca. 350 km und 3'200 Höhenmeter. 60% der beanspruchten Zeit (Leistung) befinden wir uns auf Naturstrassen, 7% der beanspruchten Zeit (Leistung) auf Asphaltstrassen und 33% der beanspruchten Zeit (Leistung) ist dem Trekking gewidmet. Bei total 8 Bike-Etappen ergibt sich ein Mittelwert von ca. 44 km / 400 Höhenmeter pro Tag. **Die Begleitfahrzeuge sind immer dabei, es kann jederzeit verladen werden.**

Reiseleitung: Andreas Aemisegger (Schweizer Reiseleiter), Ezzat Abdelmegid (lokaler RL) und ab der Mindestteilnehmerzahl ein Sportarzt des Spital Davos.

Voruntersuchung: Eine vorgängige sportärztliche Untersuchung (Leistungs- & Lactattest) kann beim Spital Davos gemacht werden. Für weitere Auskünfte melden Sie sich bitte direkt bei Dr. Walter Kistler, Tel. 081 414 88 88.

Teilnehmerzahl: mind. 10 max. 20 Personen, ab 14 Personen aufgeteilt in 2 Leistungsgruppen mit je 7 bis 10 Teilnehmern.

Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Abreise (später auf Anfrage)

bike adventure tours

| Daten | Preise | | EZ-Zuschlag | | Reiseleitung |
|--------------------------------|--------|--------|-------------|-------|---------------|
| | CHF | € | CHF | € | |
| SI-S1/10 4. – 15. Oktober 2010 | 3590.– | 2390.– | 190.– | 130.– | A. Aemisegger |
| SI-S1/11 4. – 15. Oktober 2011 | 3590.– | 2390.– | 190.– | 130.– | |

Wir bemühen uns, eine/n ZimmerpartnerIn für Alleinreisende zu finden!

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich – Sharm el Sheikh – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen- und Sicherheitstaxen (Edelweiss Air CHF 69.– / € 46.–, Stand Nov. 09)
- 15 kg Freigepäck plus ein Bike mit Verpackung
- Biketransport auf den Flügen (CHF 120.– / € 80.–, Stand Nov. 09)
- 2 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Frühstück, Mittag- oder Nachtessen
- 1 Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer mit Vollpension
- 8 Nächte im Doppelzelt oder im Freien mit Vollpension
- 2 - 4 Begleitfahrzeuge während der Tour (je nach Gruppengrösse)
- alle Transfers, Ausflüge nach Serabit El Khadim, Katharinenkloster, Mosesberg, Kamelausflug White Canyon
- BAT-Biketrikot
- lokale und bike adventure tours Reiseleitung
- **medizinische Betreuung durch Sportarzt vom Spital Davos** (ab der Mindestteilnehmerzahl)
- Vorbereitungstreffen

Nicht inbegriffen:

- Visumgebühren
- alkoholische Getränke
- Trinkgelder
- fakultative Ausflüge
- Vorsorgeuntersuchung (Ergospirometrie = Untersuchung der Herz-Lungenfunktion unter Belastung) in Davos. Kosten CHF 200.–, (fakultativ)
- oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

Legende Mahlzeiten: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Visum: Die Visumgebühr für Schweizer beträgt CHF 40.–, für deutsche und österreichische Staatsbürger € 27.– (Stand Nov. 09).

- Tipp / Hinweise:** Ihren Schlafsack und das Liegemätteli können Sie im Bikekarton transportieren. In der Wüste übernachten wir im Zelt (wird von bike adventure tours zur Verfügung gestellt) oder unter freiem Himmel. Die Mahlzeiten wird unser lokaler Reiseleiter mit seiner Crew immer frisch zubereiten.
- Weitere Infos:** www.senioren-mountainbiken.ch
www.davos-sportmedizin.ch/davos-sportmedizin/Sinai-Projekt.html
- Bildergalerie & Buchungsstand:** Zu jeder Reise unter www.bikereisen.ch ersichtlich.

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Stand, 17. November 2009

Eigene Notizen



Beratung & Verkauf

bike adventure tours
Sagistrasse 12
CH-8910 Affoltern am Albis
Tel. +41 (0)44 761 37 65
Fax +41 (0)44 761 98 96
info@bikereisen.ch

Deutschland Vertretung
bike adventure tours Vertretung
Sonja Wolfgramm
Guntramstrasse 29, D-79106 Freiburg
Tel. +49 (0)761 38 44 331
Fax +49 (0)761 38 44 332
info@bike-adventure-tours.de
www.bike-adventure-tours.de