



Fotos: Norbert Eisele-Hein, Günter Kast, Andi Schnellli

Reiseinfos

Konditions-Level 3

Fahrtechnik-Level 2-3

- Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 13 Personen (Doppelgruppen max. 20 Personen mit 2 ReiseleiterInnen)
- Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)
- Wichtig: In der Wüste übernachten wir im Zelt oder unter freiem Himmel. Die Mahlzeiten unterwegs wird unsere Reiseleitung für uns immer frisch zubereiten.
- Im Preis inbegriffen: Flug Zürich-Sharm el Sheikh-Zürich (andere Flüge auf Anfrage), Flughafen-, Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Edelweiss CHF 69.-/€ 46.-, Stand Nov. 09), max. 15 kg Freigepäck plus Bike, Biketransport auf den Flügen (CHF 120.-/€ 80.-, Stand Nov. 09), 2 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Frühstück und Nachtessen, 5 Nächte im Doppelzelt mit **Vollpension**, Begleitjeep während der ganzen Tour, Transfers, Eintrittsgelder, BAT-Biketrikot, lokale (Ezzat Abdelmegid) und bike adventure tours-Reiseleitung (ab 8 Personen)
- Nicht inbegriffen: Visumgebühren (CHF 40.-/€ 27.-, Stand Nov. 09), Trinkgelder, oblig. Annullationskosten- und Assistenzversicherung, evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe Seite 6)

Daten:	CHF	€
SI-1/10 20.-27. März 2010 (Flavia Christen)	2690.-	1790.-
SI-2/10 16.-23. Oktober 2010 (Thomas Krenn)	2790.-	1860.-
SI-3/10 30. Okt.-6. Nov. 10 (Housi und Erika Beer)	2790.-	1860.-
SI-1/11 12.-19. März 2011 (Housi und Erika Beer)	2690.-	1790.-
SI-2/11 19.-26. März 2011 (Flavia Christen)	2690.-	1790.-
Einzelzimmer ab	140.-	95.-

Wir bemühen uns, einen Zimmerpartner für Alleinreisende zu finden!

Programmänderungen sind vorbehalten!

Detailinfos / Reservationen / Buchungsbestand /

Fotogalerie: www.bikereisen.ch

Mountainbiking durch die Sinai-Wüste

Freerider gesucht! Ein Bikeabenteuer von Golf zu Golf, quer durch die Bilderbuchwüste des Südsinai. Ein Muss für alle Offroadbiker und Freaks von technisch anspruchsvollen Touren: Die weitläufige Gebirgswüste des Sinai bietet Bikeabenteuer pur. Diese sportliche Tour ist eine Herausforderung für alle, welche die Wüste mit dem Mountainbike erleben wollen. Ideal auch als Ausdauertraining zum Saisonauftakt. Die karge, aber faszinierende Wüstenlandschaft steht in starkem Kontrast zur üppigen Vegetation in den Oasen. Teils «offroad», teils auf sandigen Pisten durchqueren wir den Südsinai auf einer antiken Pilger- und Handelsroute. Abends sitzen wir mit den Beduinen am nächtlichen Feuer zusammen und geniessen die Stille der sternklaren Nacht. Was gibt es Schöneres?



Foto: www.sportundkultur.ch



1. Tag: Flug nach Sharm el Sheik. Begrüssung durch unseren Wüstenfuchs Ezzat, Transfer ins Hotel und erste Eindrücke des ägyptischen Lebens.

2. Tag: Start der Biketour in Abu Zenima. Morgens fährt uns der Bus erst dem Golf von Suez entlang hoch nach Abu Zenima. Hier beginnt unser Bikeabenteuer von Golf zu Golf quer durch die Sinai-Wüste. Die Einrolletappe bringt uns zu Sheik Selim, nach Serabit el Khadim. Hier wurde früher Türkis abgebaut.

3. Tag: Biken von Oase zu Oase. Während der nächsten Tage sind wir mit dem Bike durch enge Wadis und endlos weite Wüstenflächen unterwegs. Wir erklimmen Schotterpässe, fahren stundenlang «offroad» über sandig-kieselige Hochebenen und freuen uns über knifflige Kameltrails. Wir erhalten Einblick in das Leben der Beduinen, unterwegs auf sandigen Pisten oder in abgeschiedenen Oasen.

4. Tag: St. Katharina und Mosesberg. Wir erreichen St. Katharina mit seinem historischen Kloster gegen Mittag. Auf einem Kamelweg biken oder trekken wir auf den biblischen Mosesberg, 2285 m, wo wir einen traumhaften Sonnenuntergang und einen Sonnenaufgang erleben werden.

5. Tag: Der Canyon von Wadi Arada. Nach dem Abstieg und Frühstück biken wir weiter durch die menschenleere weite Wüstenlandschaft. Eine schnelle Schussfahrt bringt uns zum Eingang des Wadi Arada, welches wir zu Fuss erforschen.

6. Tag: Kamelritt zur Oase Ain Hudra. Ein weiteres grosses Abenteuer ist die Wüstendurchquerung von der Bilderbuchoase Ain Hudra bis hinunter zum Golf von Aqaba. Hier schwingen auch wir uns kurz in den Kamelsattel, bevor wir im Wadi Ghazallah nächtigen.

7. Tag: Baden am Golf von Aqaba. Während sieben abenteuerlichen Tagen mit Bike, Kamel und zu Fuss haben wir den Südsinai vom Westen bis in den Osten durchquert. In Nuweiba biken wir direkt an den Strand, wo wir baden, faulenzten oder in den wunderschönen Korallenriffen schnorcheln.

8. Tag: Transfer zum Flughafen Sharm el Sheik. Rückflug nach Europa.



Sinai/Rotes Meer Bikeabenteuer55plus ALL INCLUSIVE

Konditions-Level 2–3 / Fahrtechnik-Level 2–3

Eine der schönsten und vielseitigsten Bike-Wüstenreisen in unserem Programm. Wir fahren die gleiche Route wie auf der klassischen MTB Sinai Tour, haben jedoch unterwegs und am Schluss der Reise bedeutend mehr Zeit zur Verfügung. Insgesamt sind wir 12 Tage (anstatt 8 Tage) unterwegs. Doch die «Challenge» bleibt: Die eigenen Grenzen kennen lernen – ohne überfordert zu sein! Das Abenteuer wagen – geführt und begleitet von erfahrenen Wüstenprofis und einem versierten Sportarzt des Spitals Davos. Sport und Leistung, Kultur und Entspannung, Kameradschaft und emotionales Erleben, das seinesgleichen sucht. Eine sportliche Erlebnisreise für ältere Menschen, die über einen guten Trainingsstand verfügen und unternehmungslustig geblieben sind. **Das detaillierte Reiseprogramm senden wir gerne zu.**



Fotos: www.sportundkultur.ch



- Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 20 Personen, ab 14 Personen aufgeteilt in 2 Leistungsgruppen mit je 7 bis 10 TeilnehmerInnen
- Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)
- Im Preis inbegriffen: Flug Zürich–Sharm el Sheik–Zürich (andere Flüge auf Anfrage), Flughafen- und Sicherheitstaxen (Edelweiss CHF 69.–/€ 46.–, Stand Nov. 09), max. 15 kg Freigepäck plus Bike, Biketransport (CHF 120.–/€ 80.–, Stand Nov. 09), 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit **Halbpension**, 8 Nächte im Doppelzelt mit **Vollpension**, Begleitfahrzeuge während der ganzen Tour, alle Transfers, Ausflüge und Eintrittsgelder, BAT-Biketrikot, lokale und bike adventure tours-Reiseleitung, **medizinische Betreuung durch Sportarzt, Vorbereitungstreffen**
- Nicht inbegriffen: Getränke, Vorsorgeuntersuchung, Visumgebühren (CHF 40.–/€ 27.–, Stand Nov. 09), Trinkgelder, oblig. Annullationskosten und Assistanceversicherung

Daten:	CHF	€
SI-S1/10 5.–16. Oktober 2010	3590.–	2390.–
SI-S1/11 4.–15. Okt. 11 (Andreas Aemisegger)	3490.–	2330.–
Einzelzimmer ab	190.–	130.–

Wir bemühen uns, einen Zimmerpartner für Alleinreisende zu finden! Programmänderungen sind vorbehalten!

Detailinfos / Reservationen / Buchungsbestand / Fotogalerie: www.bikereisen.ch

Weitere Infos siehe Seite 20 und auf:

www.davos-sportmedizin.ch/davos-sportmedizin/Sinai-Projekt.html