



## **TRANSALP TRENTO „Power und Achtsamkeit“ 5. – 12. August 2017 13 Männer – 8 Tage – 326 KM – 7430 HM**

Wir spüren die **Power** bergauf und den **Rausch** der Geschwindigkeit, wenn es abwärts geht. Dabei nehmen wir uns Zeit für bewusste Pausen, um **achtsam** innezuhalten. Mit Kondition und der Fähigkeit, die eigene Kraft einzuteilen, überqueren wir die Alpen. Wir achten auf uns selbst, die Gruppe und die Natur.

### **Eingeladen sind:**

Männer, die in der Gruppe die Natur erfahren und sich selber spüren wollen.

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

10 Männer plus

3 Guides/Teamer (Steffen Schmidt, Power & Andreas Ruf, Technik, & Gerd Humbert, Achtsamkeit)

### **Tourcharakter:**

- Teilweise Fahrt im alpinen Gelände, landschaftlich spektakulär
- Untergrund in d. Regel Schotter, zum Teil asphaltierte Radwege
- Längere, konditionell anspruchsvolle Anstiege
- Verschiedene Singletrails, mittelschwer
- Zeit für Innehalten, Achtsamkeit, Männerrunden
- Kurze Einführungen in MTB-Technik: Bremsbacken wechseln, ....

### **Voraussetzungen:**

- Eigenes MTB, das ich gut kenne.
- Die TN sollten konditionell in der Lage sein, Anstiege von ca. 500-1000 hm zu fahren.
- Fahren mit Rucksack (ca. 6 kg).
- Jeder Teilnehmer trägt beim Fahren für sich selbst Verantwortung. Helmpflicht!

### **Kosten pro Teilnehmer:**

**870.- Euro** (incl. Übernachtung/Frühstück, geführte Tour, Programm, Versicherung)

An-/Abreise wird von den Teilnehmern selbst organisiert und noch gemeinsam abgesprochen.

Die Anmeldung ist gültig, wenn bis zum 1.4.2017 eine Anzahlung von 400.- € geleistet ist.

### **Vortreffen als verpflichtendes Technik Training, Pfälzer Wald bei Landau**

Sa. 6. Mai, 10 – 18 Uhr

**MTB Guide:** Steffen Schmidt, Dipl.Soz.päd., hat mehrere MTB Gruppen über die Alpen geführt [www.singletrail.wordpress.com](http://www.singletrail.wordpress.com)

### **Anmeldung Info u. Fragen an:**

[gerd.humbert@evkirchepfalz.de](mailto:gerd.humbert@evkirchepfalz.de)/ 0631-3642-107/ siehe Anmeldeformular unter [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de)

Eine Veranstaltung der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Kaiserslautern

## TRANSALP TRENTINO Männernetz Pfalz

05.-12.08.2017

DATUM	ETAPPE	KM	HM	
05.08.17	Anreise nach Landeck			Hotel Schrofenstein Malser Str. 31 A-6500 Landeck
06.08.17	Landeck-Nauders	43	950	Beauty & Sporthotel Tirolerhof Dr. Tschiggfreystr. 27 A-6543 Nauders
07.08.17	Nauders-Plaus	88	940	Gasthof Mondschein Stein 20 I-39025 Naturns
08.08.17	Plaus-Vilpian	45	1230	Hotel Sparerhof Nalser Str. 2 I-39018 Vilpian
09.08.17	Vilpian-Coredo	46	1650	Hotel Sport Via delle Antiche Fontane 6 I- 38012 Coredo
10.08.17	Coredo-Spormaggiore	41	1410	Palazzina Rosa Via Trent 2 I-38010 Altspaur
11.08.17	Spormaggiore	63	1250	Hotel Elisabetta Via Coize 11 I-38069 Nago-Torbole
12.08.17	Rückreise			
		<b>326</b>	<b>7430</b>	

