



## **TRANSALP TRENTINO „Power und Achtsamkeit“ 25.8.– 1.9.2018** **12 Männer – 8 Tage – über 300 KM – über 7500 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:**

9 Männer

3 Guides: Steffen Schmidt, Power, & Gerd Humbert, Achtsamkeit & Andreas Ruf, Technik angefragt

### **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 über 1000 hm zu fahren.
- Fahrtechnische Grundkenntnisse!  
Einstufung in technische Schwierigkeitsgrade: S1 müssen alle können: Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein ...– S2 ist das Maximum unserer Tour: Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen **enge Kurven und Single Trails** vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% ...; [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de)  
Wir empfehlen Fahrtechnikkurse bei: [www.trailrock.de](http://www.trailrock.de) in Dahn.
- Fahren mit Rucksack (ca. 6 kg).
- Jeder Teilnehmer trägt beim Fahren für sich selbst Verantwortung. Helmpflicht!

### **Kosten pro Teilnehmer:**

**895.- Euro** (incl. Übernachtung/Frühstück, geführte Tour, Programm, Rücktransport der MTB zum Startort/ Versicherung)

An-/Abreise wird von den Teilnehmern selbst organisiert und noch gemeinsam abgesprochen. Die Anmeldung ist gültig, wenn bis zum 1.3.2018 eine Anzahlung von 450.- € geleistet ist.

**Verpflichtendes Vortreffen für alle Teilnehmer an einem Abend:** Termin wird noch bekannt gegeben.  
**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 und Fragen an:**

gerd.humbert@evkirchepfalz.de/ 0631-3642-107/ Anmeldeformular unter [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de)  
 Eine Veranstaltung der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Kaiserslautern

**TRANSALP TRENTINO Männernetz Pfalz**

25.08. - 01.09.2018

DATUM	ETAPPE	
25.08.18	Anreise nach Landeck	Hotel Schrofenstein Landeck/ Ö.
26.08.18	Landeck - Nauders	Abenteuerhotel Astoria Nauders/ Ö.
27.08.18	Nauders - Schlanders	Goldener Löwe Schlanders/ I.
28.08.18	Schlanders - Andrian	Pension Zeder Andrian/ I.
29.08.18	Andrian - Coredo	Pineta Hotels Nature Coredo/ I.
30.08.18	Coredo - Altspaur	Appartamenti Decarli Altspaur/ I.
31.08.18	Altspaur - Torbole	Club Hotel e Residence La Vela Torbole/ I.
01.09.18	Rückreise	

