



GEFÜHRTE MOUNTAINBIKETOUREN

BIKEGUIDING BIKEADVENTURE

WILLKOMMEN BEI **GOINGBIKE.at**

PURE MOUNTAIN ADVENTURE...

 Nach etlichen Jahren des Suchens nach den perfekten Mountainbike Wegen und Trails in unserem Gebiet rund um den Wilden Kaisers und den Kitzbühler Alpen kann ich Ihnen nun unser **GoingBike Programm** präsentieren.

 After many years of searching the ideal mountainbike tracks and trails in our area around the Kitzbühler Alpen and the Wilden Kaisers I am proud to present you our own weekly mountainbike program.

Das ausgewogene Bikeprogramm mit **Technik Schulungen, geführten Touren** in allen Schwierigkeitsstufen machen unser Programm interessant für die ganze Familie und zu einem Erlebnis ihres Ulaubes.

The exciting bike program includes different kinds of guided bike tours and technique training courses and is interesting for the whole familie.

Nehmen Sie an den Touren teil und erleben Sie die **Faszination des Mountainbikers**. Erlernen Sie mit uns die **richtige MTB- Technik** auf faszinierenden Wegen und Trails in unserem Gebiet.

Take part on one of our tours or our workshops and learn the right mountainbike technk and feel the fascination of Mountainbiking in the Alps.

Ride on!
Euer GoingBike Koordinator und Guide

Ride on!
Your GoingBike
Coordinator and Guide

Markus

Markus



The Guides Hannes, Lisa and Markus

GEFÜHRTE TOUREN / GUIDED TOURS

TOUR EASY / BLUE:

It is a easy MTB - Tour with easy uphill's and easy downhill's. In a blue tour the main thing is to get a feeling for the bike and to enjoy a nice bike tour in the mountains with some technique training. Ideal for children and families.

Every Tuesday/Dienstag 10:00 Uhr
LENGHT: 20 - 30 KM
HIGH METERS: 200 - 400 HM
HOURS: 2 - 3 Stunden
FITNESS: main fitness
TECHNIQU: easy
MIN. AGE: 8 years
Meeting Place: Sommerrodelbahn

Ist eine leichte MTB -Tour mit leichten Anstiegen und einfachen Abfahrten. Hauptaugenmerk liegt darin ein Gefühl für das MTB zu bekommen. Für Kinder und Familien ideal geeignet.

TOUR MEDIUM / ALMENCROSS:

This tours are real mountain bike tours including all elements of mountain biking. Medium uphill's and medium downhill's on small tracks and trails are the main characters of this tours. At the tours the mountain bike feeling and the fun factor with some exercises are important.

Every Tuesday/Dienstag 14:00 Uhr
LENGHT: 30 - 40 KM
HIGH METERS: 400 - 800 HM
HOURS: 3 - 4 Stunden
FITNESS: medium
TECHNIQU: medium
MIN. AGE: 12 years
Meeting Place: Sommerrodelbahn

Ist eine richtige Mountainbike-Tour bei der alle Elemente vom MTB enthalten sind. Mittelschwere Auffahrten, Spaß und mountainbike Feeling stehen im Vordergrund!


TOUR EXPERT / GASTEIG TRAILS


Real mountain bikers have fun with this kind of bike tour. Long uphill's, long and difficult downhill's with nice trails. Our bike guide tries to make the tour interesting and to an adventure for everybody.

Every Friday/Freitag 10:00 Uhr
LENGHT: 35 - 50 KM
HIGH METERS: 800 - 1200 HM
HOURS: 4 - 6 Stunden
FITNESS: medium - difficult
TECHNIQU: medium - difficult
Meeting Place: Sommerrodelbahn

Richtige Mountainbiker kommen hier voll auf ihre Kosten. Lange Auffahrten, lange oft Singitralartige Abfahrten. Unsere Guides versuchen die Tour individuell für die Gruppe zu gestalten.

FAHRTECHNIKTRAINING / TECHNIQUE WORKSHOPS

 Die Mountainbike Workshops sind dazu da Ihnen die **richtige MTB - Technik** beizubringen den Mountainbiking ist nicht gleichzustellen mit Fahrradfahren. Es gibt gewisse **Grundtechniken und Tips** um im Gelände klar zu kommen und nur ein **Mountainbiker** mit einer guten **MTB-Grundtechnik** hat beim fahren im Gelände oder beim bergauf fahren **richtig Spaß** und fühlt sich wohl auf seinem Bike. Sie FahrtechnikEinheiten werden unterteilt in Stufe 1 (leicht) Stufe 2 (fortgeschritten).

 At the mountain bike workshops you will learn the right MTB technique. We try to teach you the newest methodical and educational principles. After a technique workshop you will have more fun in downhill's and it will be easier and saver for you to go on difficult trails. You can choose between 2 levels (level 1/easy, level 2/medium).

Every Thursday/Donnerstag 14:00 Uhr

HOURS: 3 Stunden
FITNESS: main fitness
TECHNIQU: easy-medium
MIN. AGE: 8 years

REGISTRATION/INFORMATION

Direkly at the Mountain Hight office ore the tourist information office. The registration is possible up to 18 o'clock.

Anmeldung und Informationen direkt bei den Info Büros oder bei der Mountain High Station in Kirchdorf.

Kontakt:
Tel.: 0043 5352 62101
E-Mail.: office@mountain-high.at

SUPORTED BY:



GOINGBIKE.at
PURE MOUNTAIN ADVENTURE...

EQUIPMENT: good shoes, some drinks, good clothes;
WETHER: the tours are started by every wether
MINIMUM TOUR MEMBERS: 2 persons
Privat sessions are available on request every day

MEETING PLACE / TREFFPUNKT

In St.Johann at the parking place of the summer tobogan station
In St. Johann beim Parkplatz Sommerrodelbahn

