

Reiseprogramm

SINAI / ROTES MEER

Bike-Abenteuer 50plus Zeit zum Reisen

In Zusammenarbeit mit A. 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
Baden am Roten Meer



REISEPROGRAMM

Ein Bikeabenteuer – speziell für Junggebliebene über 50 Jahre – 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, steinigen oder asphaltierten 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, welche unter der Leitung des Chefarztes Dr. W. Kistler ist. Sport und Leistung, Kultur und Entspannung, Kameradschaft und emotionales Erleben, das seinesgleichen sucht. Das ist unser Angebot für Menschen über 50 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 auf Asphalt oder 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

bekritzelt und ein traumhafter Ausblick über die Wüstenlandschaft. Wer das Morgentrekking auslöst schwingt sich direkt auf den Bikesattel. Heute biken wir über eine weite sandige Ebene durch die jeder seinen eigenen Weg sucht. 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 leichte Abfahrt und biken anschliessend durch ein gewundenes Flusstal hoch. Von hier biegen wir ab in ein sehr steiniges Tal und weiter über einen Pass mit vielen Akazien. In der Jahrhundert alten Oase Bir Iqna 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 in St. Katharina, (F, M, A)

6. Tag Trekking auf den Mosesberg (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 beim Eliasplatz am Mosesberg 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 (Bike 64 km, Trekking 2 1/2 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. Nach dem Frühstück im Hotel biken wir anschliessend auf Asphalt zur Beduinenfamilie, wo wir das Mittagessen einnehmen. Im wunderschönen Wadi Arada mit seinen einmaligen Felsformationen trekken wir zu unse-

rem 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 (Trekking 16 km, Bike 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 und die Nacht.

Übernachtung im Beduinencamp oder unter freiem Himmel (F, M, A)

9. Tag Bridge Canyon (Bike 18 km Wüstenwege, 12 km Asphalt, 3 Std. Trekking)

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 Ain um Ahmed

Zuerst sind wir mit dem Auto und dann zu Fuss unterwegs um die Oase Ain um Ahmed zu erreichen. Hier trifft man auf einen grossen Palmenhain, vereinzelte Obstgärten und Gemüseanbau. Am Nachmittag machen wir uns auf den Rückweg nach Bir El Biyariya. Wir haben Zeit und geniessen den letzten Wüstentag.

Übernachtung unter freiem Himmel (F, M, A)

11. 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, nach Nuweiba in unser Hotel. Wir geniessen die nächsten Stunden am Meer.

Übernachtung im Hotel (F, M, 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

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.**

Eigenes Bike: Auf dieser Reise nimmt jeder Teilnehmer sein eigenes gut gefedertes Bike mit. Die Transportkosten sind im Reisepreis inbegriffen. Vor Ort können keine Bikes gemietet werden.

Reiseleitung: Thomas Hächler (Schweizer Reiseleiter), Ezzat Abdelmegid (lokaler Reiseleiter) 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 TeilnehmerInnen.

Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Abreise (später auf Anfrage)

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.

Daten	Preise CHF	EZ-Zuschlag CHF	Reiseleitung
SI-S1/12 6. – 17. Oktober 2012	3690.–	180.–	Thomas Hächler
SI-S1/13 5. – 16. Oktober 2013	3790.–	auf Anfrage	

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

€ Bei einer gewünschten Zahlung in Euro wird der Europreis bei der Buchung zum Tageskurs CHF/€ festgelegt.

Hinweis: Da der Flugplan für Sham el Sheik bei Katalogdruck noch nicht bekannt war, sind die Reisedaten noch nicht definitiv (+/-2 Tage Genauigkeit).

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich – Sharm el Sheikh – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen-Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Edelweiss Air CHF 66.–, Stand Nov. 11)
- 15 kg Freigepäck plus ein Bike mit Verpackung
- Biketransport auf den Flügen (CHF 160.–, Stand Nov. 11)
- 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Halbpension
- 8 Nächte im Doppelzelt oder im Freien mit Vollpension
- 2 - 4 Begleitfahrzeuge während der ganzen Tour (je nach Gruppengrösse)
- alle Transfers, Eintrittsgelder und Ausflüge nach Serabit El Khadim, Katharinenkloster und Mosesberg
- bat-Biketrikot
- lokale und bike adventure tours Reiseleitung
- **medizinische Betreuung durch Sportarzt vom Spital Davos** (ab der Mindestteilnehmerzahl)
- Vorbereitungstreffen

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten (Tag 1 und 12)
- Visumgebühren
- Trinkgelder
- Getränke
- fakultative Ausflüge
- Vorsorgeuntersuchung (Ergospirometrie = Untersuchung der Herz-Lungenfunktion unter Belastung) in Davos. Kosten ca. 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, deutsche und österreichische Staatsbürger beträgt CHF 40.–, (Stand Nov. 11).

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.



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