

SINAI / ROTES MEER

Mountainbiking durch die Sinai-Wüste

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?

1. Tag: Flug nach Sharm el Sheik

Begrüssung durch unsere einheimische Crew, 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 Einroll-etappe 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-kiesige 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

Im Bikesattel erreichen wir St. Katharina mit seinem historischen Kloster gegen Mittag. Auf einem Kamelweg trekken wir auf den biblischen Mosesberg, 2285m, wo wir einen traumhaften Sonnenuntergang und einen Sonnenaufgang erleben werden.



Reiseinfos Kondition 3 / Technik 2-3

- **Teilnehmerzahl:** mind. 10, max. 14 Personen
- **Anmeldeschluss:**
8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)
- **Wichtig:** In der Wüste übernachten wir im Zelt oder unter freiem Himmel. Die Mahlzeiten unterwegs wird die Reiseleitung für uns immer frisch zubereiten.
- **Im Preis inbegriffen:** Flug Zürich-Sharm el Sheik-Zürich (andere Flüge auf Anfrage) • Flughafen-, Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Edelweiss CHF 66.–, Stand Nov. 11) • max. 15 kg Freigeepäck plus Bike • Biketransport auf den Flügen (CHF 160.–, Stand Nov. 11) • 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 und bike adventure tours-Reiseleitung (ab 8 Pers.)
- **Nicht inbegriffen:** Visumgebühren (CHF 40.–, Stand Nov. 11) • Trinkgelder, oblig. Annullationskosten- und Assistancevers. • evtl. Kleingruppenzuschlag (s. S. 7)
- **Hinweis:** Da der Flugplan für Sharm el Sheik bei Katalogdruck noch nicht bekannt war, sind die Reisedaten ab September 2012 noch nicht definitiv (+/- 2 Tage Genauigkeit).

Daten	CHF
SI-1/12 18.–25.3.12 (Flavia Christen)	2650.–
SI-2/12 30.9.–7.10.12 (Thomas Krenn)	2790.–
SI-3/12 28.10.–4.11.12 (Housi u. Erika Beer)	2890.–
SI-1/13 17.–24.3.13	2750.–
Einzelzimmer ab	140.–

Wir bemühen uns, einen Zimmerpartner für Alleinreisende zu finden! Programm- und Preisänderungen vorbehalten!

**Detailinfos/Reservationen/Buchungsstand/
Fotogalerie: www.bikereisen.ch**

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 abenteuerlicher Tage 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, faulenzen und in den wunderschönen Korallenriffen schnorcheln.

8. Tag: Transfer zum Flughafen Sharm el Sheik

Rückflug nach Europa. Ankunft bei Nachtflug erst am nächsten Tag.



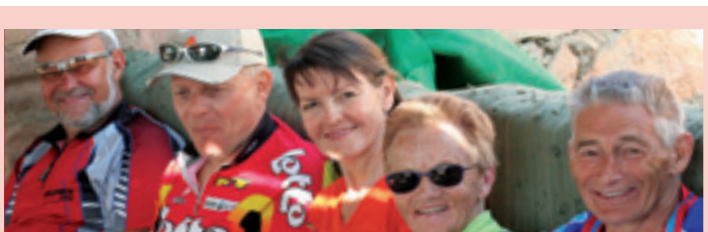
Fotos: Paul Gräub, Reto Barandun, Norbert Eisele-Hein



Fotos: Erich Müller, www.sportundkultur.ch

Bike-Abenteuer 50plus Zeit zum Reisen

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.**



Reiseinfos **Kondition 2-3 / Technik 2-3**

- **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)
- **Wichtig:** In der Wüste übernachten wir im Zelt oder unter freiem Himmel. Die Mahlzeiten unterwegs wird die Reiseleitung für uns immer frisch zubereiten.
- **Im Preis inbegriffen:** Flug Zürich-Sharm el Sheik-Zürich (andere Flüge auf Anfrage) • Flughafen- und Sicherheitstaxen (Edelweiss CHF 66.–, Stand Nov. 11) • max. 15 kg Freige Gepäck plus Bike • Biketransport (CHF 160.–, Stand Nov. 11) • 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-Biketrkot • lokale und bike adventure tours-Reiseleitung • **medizinische Betreuung durch Sportarzt** • **Vorbereitungstreffen**
- **Nicht inbegriffen:** Getränke • Vorsorgeuntersuchung • Visumgebühren (CHF 40.–, Stand Nov. 11) • Trinkgelder • oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- **Hinweis:** Da der Flugplan für Sharm el Sheik bei Katalogdruck noch nicht bekannt war, sind die Reisedaten für die Reisen 2012/13 noch nicht definitiv (+/- 2 Tage Genauigkeit).

Daten	CHF
SI-S1/12 6.–17. Oktober 2012 (Thomas Hächler)	3690.–
SI-S1/13 5.–16. Oktober 2013	3790.–
Einzelzimmer ab	180.–

Wir bemühen uns, einen Zimmerpartner für Alleinreisende zu finden! Programm- und Preisänderungen vorbehalten!

Detailinfos/Reservations/Buchungsstand/ Fotogalerie: www.bikereisen.ch

Weitere Infos siehe Seite 16 und auf: www.davos-sportmedizin.ch/davos-sportmedizin/Sinai-Projekt.html