



signinahotel

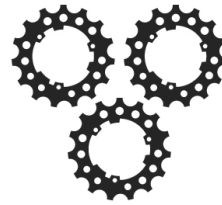
Biker ABC

Liebe Biker!

Wir haben für Sie in diesem Verzeichnis alle Bike-Informationen zusammengestellt damit Sie einen tollen Bike-Urlaub bei uns im **signina**hotel erleben. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Telefon: +41 (0)81 927 9000
Email: info@signinahotel.com

Wir sind Mitgliedsbetrieb der „**Mountain Bike Holidays**“ und sind mit **3** Ritzel ausgezeichnet.



Die Experten in den ausgesuchten und geprüften Hotels, Regionen und Bike-Zentren "**Mountain Bike Holidays**" haben erkannt worauf es ankommt. Sie sind täglich mit ihren Gästen auf Tour und wissen, dass es das eine Angebot für alle Ansprüche nicht gibt. So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind die Ansprüche und Vorstellungen vom Traumurlaub. Austrainierte Athleten und erholungsorientierte Genießer. Freerider und Bergfexe. Ganze Familien die auf den Bikesport stehen und Biker, die auch das Rennrad nicht verachten. Sie alle treffen sich in den Hotels der "Mountain Bike Holidays". Und jeder hat auf Grund unterschiedlicher Vorlieben individuelle Erwartungen. Nicht zu vergessen, die Ladys on Bike, deren Zahl ständig wächst und die zu Recht erwarten, dass ihre Wünsche nicht zu kurz kommen.

Die Kunst besteht nun darin, Urlaubsangebote für die unterschiedlichen Interessen zu erstellen. Die "**Mountain Bike Holidays**" Hotelbetriebe sind Meister dieser Kunst und damit wieder den entscheidenden Schritt voraus. Themenpauschalen, Urlaubspakete mit speziellen Leistungen, Touren in unterschiedlichen Leistungsniveaus, Single Trail Wochen, Techniktrainings, Freeride Action, Marathon Training, Gourmet-Genußtouren, Kids on Bike und und und.

63 Betriebe in 21 Regionen und 3 Ländern bieten Ihnen viele Leistungen, die Sie im Biker ABC wiederfinden.



Ein Projekt der MTS Austria GmbH





Biker's Corner im signinahotel

Biker's Corner

In unserem Bike's Corner gegenüber der Réception finden Sie alle Informationen rund ums Biken in unserer Region.

- Tourenmappe mit detaillierter Tourenbeschreibung von mehr als 20 Touren
- Karten zum Mitnehmen (auf Wunsch kopieren wir Ihnen gerne die Tourenbeschreibungen)
- Übersichtskarte der Region mit den eingezeichneten Touren
- Programm für Ihre bikefreien Tage
z.B.: Historische Klettersteig Pinut, eine schöne Wanderung, unsere neue Freestylehalle oder aber auch mal einfach Relaxen im **signina**wellness. Für Fragen rund um Ihren bikefreien Tag stehen wir Ihnen an der Réception gerne zur Verfügung.

Individuelle Tourenberatung

Von Sonntag bis Freitag steht Ihnen die Réception im Bike-Info-Corner für Ihre individuelle Tourenberatung jederzeit gerne zur Verfügung.

Geführte Touren

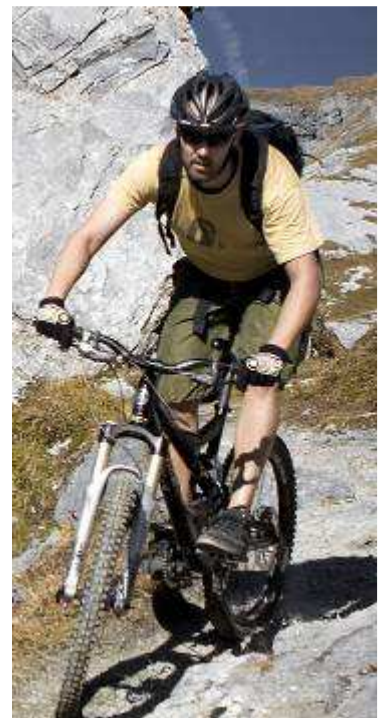
Wir bieten für Sie geführte Touren in **zwei** Leistungsgruppen pro Tag an. Genießen Sie einen erlebnisreichen Tag mit einer geführten Mountainbike-Tour. Geführt werden Sie von unseren ausgebildeten Bike-Guides Dario oder Christian.

Bike-Guide-Name

Dario Linder

Dario hat die anerkannte Bike-Guide-Ausbildung absolviert. Unsere Guides absolvierten die touristische Bike-Guide Ausbildung nach den Richtlinien des Schweizer Radsportverbandes Swiss Cycling. So ist der Fokus insbesondere auf die Sicherheit der Gäste und den Erlebniswert der Tour gerichtet.

Bei Fragen steht Ihnen Dario Linder jederzeit gerne zur Verfügung.





Die Bike-Guide-Ausbildung unserer Guides:

Die anerkannte Bike-Guide-Ausbildung beinhaltet

- Fahrtechnik
- Führungsverhalten (Führen von Gruppen)
- Tourenplanung
- Gerätekunde und Ausrüstung
- Erste Hilfe
- Umwelt und Recht
- Trainingslehre
- Berufskunde/Tourismus

Pro Person kostet die geführte Tour CHF 50,- / CHF 65.00. Sie erleben einen unvergesslichen Tag, denn unsere geführten Touren sind aufgebaut auf 3 Elemente – Erlebnis, Sicherheit und Kompetenz.

Mehrwert bei geführten Touren

„Mountain Bike Holidays“ setzt Standards bei Erlebnis, Sicherheit und Kompetenz!

ERLEBNIS	SICHERHEIT	
Individuelle Beratung bei der Anmeldung	Bike Check vor Beginn der Tour	
Gruppeneinteilung nach Kenntnissen und Erfahrungen	Einschätzung der Teilnehmer	
Besondere Ausrüstungstipps für den Tag	Info zu Schwierigkeitsstufen und Hindernissen	
Tourenbriefing und Besonderheiten	Geländekenntnis	
Tipps zur Einstellung des Bikes	Aktuelle Wegeverhältnisse	
Fahrtechtiktips während der Tour	Wetter- und Gefahreninfo	
Panoramahighlights & Fotostopps	Erste-Hilfe-Kenntnisse (Guide)	
Regionsinformation aus erster Hand	Verbandszeug (Guide)	
Ausgewählte Einkehrstopps:	Reparaturset und Ersatzteile (Guide)	
Reservierung, regionale Gerichte		
Geheimtipps	KOMPETENZ	
Organisation von Hin- und Rücktransport (wenn erforderlich)	Nur geprüfte Guides führen „Mountain Bike Holidays“-Touren!	
Keine Mindestteilnehmerzahl	Hotellers mit Guideprüfung, Bike-Guides der Hotels oder die Bike-Zentren begleiten Sie.	
Max. 10 Personen		
Durchführung auch bei Schlechtwetter (Streckenverlauf angepasst)		
Pünktlicher Start		



Wie läuft die geführte Tour ab?

- Informationsgespräch nach Vereinbarung an der Réception
- Anmeldung bis 18:00 am Vortag an der Réception
- Einstufung mittels „Selbsteinschätzung“ an der Réception
- Am Tag der geführten Tour bitte pünktlich 15 Min vor Start Treffpunkt an der Réception
- Was brauchen Sie für die geführte Tour?
die richtige Ausstattung:
 - Riegel und Getränk (Produkte erhalten Sie auch an der Réception)
 - Wasser für Ihre Trinkflasche können Sie jederzeit bei uns abfüllen
 - kl. Rucksack mit Regenjacke, Fotoapparat
 - Helm
 - Ersatzschlauch (ist an der Réception erhältlich)

Verhaltensregeln für Mountainbiker

Mountainbiken ist im Kanton Graubünden auf Wanderwegen erlaubt. Eine vorausschauende Fahrt mit dem Mountainbike und gegenseitiger Respekt vermeiden Konflikte. Wanderern ist der Vortritt zu gewähren.

- Verantwortungsvolles Fahren mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da jederzeit mit Hindernissen zu rechnen ist
- Rücksichtsvolles Überholen erfolgt im Schritttempo.
- Die land- und forstwirtschaftliche Bewirtschaftung hat auf den freigegebenen Wegen Vorrang.
- Weidegatter sind wieder zu schließen, vorübergehende Wegsperrungen werden eingehalten.
- Die vorgesehenen, beschilderten Strecken nicht verlassen. Damit werden Natur- und Wildlebensräume geschont.
- Eine gute Tourenplanung nimmt Rücksicht auf die Schwierigkeit der Strecke und das eigene Können. Dazu gehören auch Helm, Schutzausrüstung und ein technisch einwandfreies Mountainbike.

Biker-Stammtisch

Im Anschluss an die Bike-Tour trifft man sich auf der Terrasse bei einem erfrischenden Getränk. Ab 17:00 finden sich die Biker dort ein, der Bike-Guide Dario ist auch dabei.





Bike-Ausstattung im signinahotel

Als Mitgliedshotel der „Mountain Bike Holidays“ erfüllen wir alle Leistungen. Bei uns finden Sie:

Die Basisleistungen der Hotels

Service / Kompetenz

- Bike Kompetenz im Haus durch ausgebildete Bike-Guides
- Internetzugang *)
- Massage *)
- Leihräder vom Hotel organisiert *)
- Touren und Training können vorab reserviert werden
- Pauschalen mit vielen Extras ohne Aufpreis
- Bike-Zentren als Partner der Hotels
- Wochenprogramm mit allen Bike-Leistungen im Überblick
- Hotel Website mit Bike-Schwerpunkt, Infos zu Touren/Bike-Region
- Kostenloser GPS-Datendownload für mind. 5 Touren pro Region

Touren / Ritzel

- Tourenbeschreibung mit allen Details und Karten
- Leistungsgruppen bei geführten Touren
- Geprüfte Guides führen, erklären und geben Tipps
- Geheimtipps und Trails
- GPS-Touren und –Geräte
- Mindestens 20 Touren
- Tourenkarte kostenlos
- Touren mit einheimischen Profis
- Geführte Touren bei jedem Wetter (variable Routenwahl)
- Geführte Touren in kleinen Gruppen bis 10 Personen

Ernährung

- Frühstücksbuffet mit Müsli und frischem Obst
- MAXIM Energieriegel und Energiegetränk zum Ladenpreis
- Leichte, fettarme Gerichte
- Après-Bike-Snack *)

Ausstattung

- Fahrradständer außen
- Verschießbarer Fahrradraum mit Abstellvorrichtung
- Einrichtung zum Trocknen von Bikebekleidung und Schuhen
- Wäscheservice *)
- Serviceecke mit Werkzeug, Montageständer, Schmiermittel, Pumpe,
- Waschplatz

Pauschalen

- Bike-Pauschalen mit vielen attraktiven Zusatzleistungen
- MAXIM-Paket mit einem Energie-Riegel und einem Energie-Getränk (0,75l)





GPS

GPS Daten der Touren können per W-Lan im **signina**hotel kostenlos heruntergeladen werden. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Biken mit GPS Gerät? Sehr gerne: Bei uns können Sie GPS Geräte der Firma Garmin ausleihen (CHF 15,- pro Tag). Wir zeigen Ihnen wies geht! Eine kurze Einschulung, GPS Daten geladen und los geht's!

Reparaturservice

Täglich steht Ihnen das Amalgan im **rocks**resort oder die Boarderwold Flims mit Reparaturservice zur Verfügung. Werkzeuge zum selber reparieren stehen Ihnen in der gesamten Region zur Verfügung. Die Öffnungszeiten sind täglich von 08:30 – 17:00 Uhr.

Servicecard

Für Ihre Sicherheit steht Ihnen die Servicecard mit den Notfallnummern sowie der Nummer des Hotels zur Verfügung. Nehmen Sie sie mit auf Ihre Tour, sie steht für Sie im Bike-Info-Corner bereit.

Wo befindet sich was bei uns im Haus?



Fahrradraum in der Parkgarage



Waschraum im Haus Diva



Bikeverleih Amalgan





Bike-Programm

Tag	Gültigkeit	Programm	Info	Preise
Montag	Jede Woche vom 02.05. – 30.9.2011	Biketreff Flims	18:45 ca. 2h Tourismusinfo Flims	kostenlos, keine Anmeldung nötig
Montag	Jede Woche vom 30.5.-17.10.2011 30.5.-17.10.2011	Kleine Kennenlernrunde mit Shuttletransport Ziel: Info Gebiet, Selbsteinschätzung	10:00 1.5 Stunden Treffpunkt Laax Talstation, signinahotel	kostenlos, keine Anmeldung nötig
Dienstag	Jede Woche vom 31.5.-18.10.2011	Enduro Tour mit Shuttletransport Zwei Schwierigkeitslevel möglich	13.30 ca. 3 Stunden Treffpunkt Flims Talstation, Boarderworld	50.- p.P Buchung über Info Flims
Mittwoch	Jede Woche vom 6.7.-19.10.2011	Cross Country Tour mit Shuttletransport Zwei Schwierigkeitslevel möglich	10.00 ca. 3 Stunden Treffpunkt Laax Talstation, signinahotel	50.- p.P Buchung über Info Flims
Donnerstag	Jede Woche vom 2.6.-20.10.2011	Freeridetour mit Shuttle und/oder Bahntransport Zwei Schwierigkeitslevel möglich	13.30 ca. 3 Stunden Treffpunkt Flims Talstation, Boarderworld	65.- p.P. Buchung über Info Flims
Freitag	Jede Woche vom 1.7.-21.10.2011	Cross Country Tour Zwei Schwierigkeitslevel möglich	10.00 ca. 3 Stunden Treffpunkt Laax Talstation, signinahotel	50.- p.P Buchung über Info Flims
Samstag	Jede Woche vom 2.7.-22.10.2011	Sunset Ride, All Mountain Tour Mit Shuttle und/oder Bahntransport	13:30 ca. 3 Stunden inkl. Transport Treffpunkt Laax Talstation, signinahotel	65.- p.P. Buchung über Info Flims

Ausrüstung und Voraussetzungen nach Kategorien

	Ausrüstung	Voraussetzungen
Biketreff	Cross Country MTB, Helm, Handschuhe	MTB Grundfitness und Fahrtechnik erforderlich
Kennenlernrunde	MTB, Helm, Handschuhe	Keine besonderen Voraussetzungen
Enduro	MTB Fully empfohlen, Helm, MTB geeignet für Downhill und Uphill	MTB Grundfitness und Fahrtechnik erforderlich
Cross Country	MTB, Helm, Handschuhe MTB geeignet für Uphill	MTB Grundfitness und Fahrtechnik erforderlich
Freeride	MTB Fully Federweg mindestens 140mm, DH Bike ok, Helm, Handschuhe, Integralhelm und Protektoren empfohlen	Grundfahrtechnik Singletrail erforderlich
All Mountain	MTB Fully Federweg mindestens 140mm, MTB geeignet für Downhill und Uphill, Helm, Handschuhe Protektoren empfohlen	Grundfitness MTB, Grundfahrtechnik Singletrail erforderlich



Bike-Tour am Abreisetag

Wenn Sie am Abreisetag noch eine Bike-Tour machen, können Sie sich vor der Heimfahrt gerne bei uns kostenlos umziehen und duschen. Ihr Gepäck können Sie bei uns an der Réception abstellen.

Ernährung

Für den Sport

Maxim Produkte für Ihre Bike-Tour oder auch zum Wandern erhalten Sie an der Réception

Frühstücksbuffet

Das Frühstücksbuffet steht ab **7:30 Uhr bis 10.30 Uhr** für Sie zur Verfügung. Es beinhaltet frisches Obst, regionale Produkte, Fruchtsäfte, Naturjoghurt, Frischkäse, Sorten von Vollkornbrot, frische Eiergerichte, Müsli, Früchte- und Kräutertees, Obst zum Mitnehmen, Trinkwasser zum Abfüllen für die Tour.

Après-Bike-Snack

Von 14:30 – 17:00 steht Ihnen unser Après-Bike-Snack im Restaurant zur Verfügung. (Angabe ob kostenlos oder kostenpflichtig).

Abendessen:

Tanken Sie Kraft für den nächsten Bike-Tag!

Täglich von 18:00 – 21:00 genießen Sie unser täglich wechselndes 4Gang-Wahlmenü. Unsere Zutaten kommen ausschließlich von regionalen Lieferanten.

Leichte und fettarme Gerichte stehen ebenso für Sie zur Auswahl.

Wetterinfo

Die aktuelle Wetterinformationen können Sie bequem via Touch Screen an der Réception konsultieren.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt
in unserer Region und dem signinahotel.**

**Bei Fragen stehen wir Ihnen
an der Réception jederzeit gerne zur Verfügung**

