

mit René Koller

Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2



ERLEBE DEN MOUNTAIN.BIKE.SPIRIT IM FRIAULISCHEN TRAIL-/ WEGELABYRINTH!

Friaul, ein absoluter Geheimtipp für alle Biker, die keine touristischen Hotspots suchen, sondern authentische, kleine Dörfer und ursprüngliche Natur erleben wollen! Neben den vielseitigen Möglichkeiten zum Biken, hat die Gegend auch kulturell, kulinarisch und geschichtlich einiges zu bieten. Die Gegend war im ersten Weltkrieg stark umkämpft und bietet neben den unzähligen Kavernen und Stellungssystemen viel Geschichte, welche man bei den Bike Touren Hautnah erleben und entdecken kann. Ein positives Überbleibsel vom Krieg ist das riesige und gut ausgebaute Trail- und Wegenetz, das sich auf und um die Berge und entlang von Bergrücken des Friauls spannt. Die unzähligen Wege und Trails bieten unheimlich viel Potential für lässige Touren und Trailkombinationen in allen Schwierigkeitsgraden. Die Gegend bietet sehr vielseitige Möglichkeiten vom hochalpinen Gelände des Sella Neveas mit ihren schroffen, steinigen Trails im Norden bis hin zu den tiefer gelegenen Ausläufern mit flowigen Laubwald Trails und Wegen im Süden.

Darüber hinaus bieten wir ein sportliches Rundumpaket mit „Good-Morning-Mobilityflows“ gegen Muskel- und Gelenkschmerzen, verspannten Rücken und Nacken und Entspannungsübungen nach der Tour für eine schnelle und bessere Regeneration.

Die Reise kann als Level 1 oder Level 2 Bikereise gebucht werden.



mit René Koller Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

Programm-Kurzfassung

Tag 1	Anreise
Tag 2-3	Biken, Biken, Biken
Tag 4	Bikerunde und Rückfahrt nach Hause

Anforderungen

Level 1:

- Konditionell: Touren bis maximal 1000hm und 35km
- Technisch: sicherer Umgang mit dem Bike bergauf und bergab auf guten, aber unwegsamen Straßen! Überwiegend auf Forst und Schotterwegen, kaum bis wenige leichte Trail Abschnitte.

Level 2:

- Konditionell: Touren bis maximal 1500hm und 45km
- Technisch: Überwiegend auf Forst Militär und Schotterwegen, leichten Trails bergauf, teilweise auch leichte Natur Trails bergab mit Wurzeln , Steinfeldern und kleinen Absätzen bis Schwierigkeitsgrad (S1-S2).

Weitere Termine auf Anfrage möglich!

ZEITRAUM 02. - 05. Oct 2025

MINDESTTEILNEHMERZAHL 6 Personen

PREIS PRO PERSON (ab 6 Teilnehmern): EUR 930,- *

Zuzüglich Reiseversicherung - empfehlenswert!



mit René Koller Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

PROGRAMM

TAG 1 ANREISE

Die Anreise erfolgt selbständig bzw. können sich vorab Fahrgemeinschaften bilden. Wir treffen uns um 10 Uhr im Hotel zum Briefing bei einem Espresso oder Cappuccino. Danach geht's auf die Bikes und nach einem kurzen Fahrtechnik Training starten wir zu einer kleinen Warm-up Tour, ca. 3h inklusive Mittagspause.

Verpflegung: -/-/-

Unterkunft: Hotel

TAG 2-3 BIKEN, BIKEN, BIKEN

Die nächsten Tage gestalten wir vor Ort je nach Wetter und dem Empfinden der Teilnehmer und wollen uns nicht an einen starren Plan halten, weil die Gegend so viel hergibt. Die Tagestouren werden wir gemütlich nach dem Frühstück starten, um die schönste und angenehmste Zeit des Tages am besten nutzen zu können. Je nach Bedingungen entführen euch die Guides auf die bestmöglichen Touren.

Je nach Länge der Tour, steuern unsere Guides auch jeweils eine kleinere Einkehr an, wenn nicht werden wir für das nötige Wohl unterwegs sorgen. Am zweiten oder dritten Tag werden wir auch eine etwas längere Tagestour fahren, davor und danach eher angepasste Runden für jeden zum Genießen.

Bei Level 1 Comfort/Genuss/Erlebnis ist der Name auch unser Programm. Wir wollen, dass jeder Spaß hat mit einem guten Gefühl am Ende der Tour zurückkommt und am nächsten Tag wieder bereit ist für neue Unternehmungen. Das Tempo wird dem Schwächsten angepasst, bei den Bergauf Passagen kann auch jeder sein eigenes Tempo suchen und finden und wir nehmen aufeinander Rücksicht. Bergab suchen wir die flowigsten und schönsten Trails und Wege. Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen für den tollen Ausblick, Fotostopps und den kulinarischen Genuss bei einer authentischen Einkehr. Den Friaulischen Lifestyle saugen wir auf und übernehmen ihn! Stress und Hektik lassen wir hinter uns! Touren von 2 - 5h inklusive Pausen sollten konditionell möglich sein und dem Sitzfleisch nicht zu sehr zusetzen. Das Fahren auf dem Bio- oder E-Bike auf unwegsamem Schotter- und Forstwegen bergauf- und ab, soll sicher beherrscht werden.

Bei Level 2 blenden wir ebenfalls Hektik und Stress aus und wollen auch keine Bestzeiten aufstellen. Aber wir wollen unseren sportlichen Ehrgeiz und den Hunger nach flowigen Trails bergab stillen und uns der ein oder anderen Challenge bergauf/-ab stellen! Die Touren können durchaus ein wenig anspruchsvoller sein, jedoch werden wir uns auch in dieser Gruppe Zeit für die tolle Landschaft und der ein oder anderen Cappuccino Pause nehmen. Touren bis zu 6 h und 1500hm sollten konditionell machbar und das Fahren auf leichten Singletrails (S1 mit wenigen Stellen S2) möglich sein. Die ein oder andere kurze Schiebepassage meistern wir mit einem Lächeln, weil diese uns meistens tolle Übergänge und Abfahrten bescheren

Verpflegung: Frühstück/-/-

Unterkunft: Hotel

TAG 4 BIKERUNDE UND RÜCKFAHRT NACH HAUSE

Am letzten Tag werden wir noch eine kleine Abschlusstour fahren, damit jeder fit genug ist für die individuelle Heimreise.

Verpflegung: Frühstück/-/-



mit René Koller
Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

HINWEIS

Aufgrund von Schlechtwetter, „höherer Gewalt“ usw. kann es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Ein gewisses Maß an Geduld und Flexibilität sind bei Bergreisen für die Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten notwendig. Eine Reise auf engstem Raum erfordert Teamgeist und Kameradenhilfe genauso, wie Respekt und Toleranz gegenüber Mitreisenden.

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 4 geführte Biketouren in kleinen Gruppen
- Technik Training, um individuelle Schwächen zu verbessern
- Entspannungsprogramm und Faszientherapie zur besseren Regeneration
- Unterbringung im Hotel*** im Doppelzimmer
- Frühstück
- Willkommenspresent
- Führung durch René Koller, gepr. Bikeguide
- Spesen des Bikeguides
- Organisation durch Pure Mountain, österr. Reiseveranstalter

NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Reiseversicherung
- An- und Abreise
- Verpflegung (Frühstück ist inkludiert!)
- Getränke
- Einzelzimmerzuschlag
- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben



mit René Koller
Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

ALLGEMEINE REISEINFORMATION

Zur Einreise benötigen Sie einen gültigen Reisepass.

Impfungen sind für Österreichische Staatsbürger keine vorgeschrieben. Trotzdem wird empfohlen ca. 8 Wochen vor Reisebeginn den Hausarzt aufzusuchen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- und Stornoversicherung und können diese über unseren Partner, die [Europäische Reiseversicherung](#), anbieten. Mit dem Komplettschutz Versicherungspaket genießen Sie unter anderem erweiterte Stornogründe, wie z.B. unerwartete Sportunfähigkeit aufgrund Erkrankung oder Unfall.

Nach Buchung werden eine Anzahlung von 20% vom Reisepreis und die Reiseversicherung verrechnet. Der Restbetrag ist 20 Tage vor Abreise fällig.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 2 Monate vor Reisebeginn nicht erreicht werden, kann die Reise vom Reiseveranstalter kostenlos storniert werden. Die bereits geleistete Anzahlung, sowie die Kosten für die Reiseversicherung werden in diesem Fall vom Reiseveranstalter zurück überwiesen.

DETAILPROGRAMM



mit René Koller
Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

IHR BERGFÜHRER

René Koller
E-Mail: koller_rene@hotmail.de
Telefon: +43 (0)664 6577771

René Koller

Sportwissenschaftler (univ.), Geschäftsführer sportscare, staatl. geprüfter bike guide.

Der gebürtige Bayer bereiste mit seinen Eltern schon sehr früh die österreichischen Berge, sowohl im Winter zum Skifahren und Tourengehen, als auch im Sommer zum Wandern und Biken. Seit mehr als 20 Jahren fühlt er sich als Wahl Tiroler in den Bergen daheim, hat dort seine Frau Caroline kennengelernt, mit ihr die Firma SPORTSCARE und eine eigene Familie gegründet, mit ihrer gemeinsamen Tochter Hanna-Alina. In der Freizeit ist René ehrenamtlicher Bergretter der Ortstelle St. Ulrich a.P., war dort langjähriger SAN-wart und Teil des Ausbildungs Teams und verbringt mit seinen Freunden und seiner Familie jede freie Minute in den Bergen zum Klettern, Bergsteigen, Skitouren gehen, Langlaufen und Biken. Sowohl daheim in Tirol, als auch auf den hohen Bergen in den Anden oder im Karakorum sucht René gerne die Herausforderung von neuen und interessanten Erstbegehungen und unbekanntem Abenteuern auf Skiern, kletternd oder auf dem Bike.

Als Geschäftsführer von Sportscare geht der studierte Sportwissenschaftler und Sport Therapeut seiner zweiten Leidenschaft ,anderen Menschen helfen zu wollen, hauptberuflich nach!

In den Sommermonaten arbeitet er nebenbei als bike guide sowohl im In- als auch im Ausland. Fahrsicherheit auf dem bike in unwegsamem Gelände und die Verbesserung des Eigenkönnens stehen neben dem Spaß und dem Erlebnis beim Tourenguiding an oberster Stelle!



VERANSTALTER

PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
A-6383 Erpfendorf – Oberrain 22
info@pure-mountain.at - +43 (0) 664 3918160
www.pure-mountain.at

PURE MOUNTAIN - Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
A-6383 Erpfendorf/Tirol, Oberrain 22, +43 664 3918160, info@pure-mountain.at, www.pure-mountain.at

DETAILPROGRAMM



mit René Koller Bike Camp Friaul - Level 1 oder 2

RSV-NR: 2016/0029

Garantiegeber: Raiffeisenbank Kirchdorf i.T., Dorfplatz 15, 6382 Kirchdorf i.T., Österreich.

Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 (0)1 317 25 00, E-Mail: info@europaeische.at

Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler vorzunehmen.

Stand: 14.11.2024

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Pure Mountain.