



Auf einen Blick

E-MTB	Kondition	Technik	Fahrzeit	Strecke	Höhenmeter
			4 h 	42 km 	1400 hm

Leicht – Mittel – Anspruchsvoll

Treffpunkt

10.10 Uhr, SBB P + Rail Parkplatz Sargans beim Ausgang Bahnhof rechte Seite. Es hat dort genügend Parkplätze. Sargans ist sehr gut mit dem öV (Zug) von Zürich aus in ca. einer Stunde erreichbar.

Beschreibung

Die Hochebene Palfries in der Ostschweiz ist ein echtes Juwel für Wanderer & Biker. Die Hochebene liegt oberhalb des Seetals im Sarganserland und ist ein echtes Highlight für erfahrene Mountainbiker die spektakuläre Landschaften und tolle Strecken lieben. Die bekannteste Route ist die Palfries-Panoramabike-Tour.

Route

Rundtour ab/bis Sargans bietet eine atemberaubende Aussicht auf den Walensee, die Churfürsten, Sarganserland und die Alvierkette, wobei ca. 29km auf Belag, ca. 11km auf Naturbelag und ca. 2km auf Singletrails gefahren wird.

Verpflegung

Bei schönem Wetter gibt es zwei Verpflegungsmöglichkeiten. Für einen Kaffeehalt nach knapp 20 km gibt es das Bergrestaurant Spalrüfi und für den Mittagshalt nach 25 km, das Bäsibezli vis a vis vom Bauhaus Sennis. Da im Oktober die Restaurants nur bei sonnigem Wetter offen haben, schlage ich die Mittagsverpflegung aus dem Rucksack vor. Ein Placé oder ein Getränk in einem der Rest. Unterweg oder am Ende der Tour in Sargans ist möglich.

Ausrüstung

Verkehrstüchtiges E-Mountainbike mit vollem Akku, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Ventilnadeln, Bikehandschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Personalausweis für Notfälle resp. (Passer) EchoSOS-App, Krankenkasse Karte.

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und eine Anmeldung bis spätestens Sonntagabend, 5. Oktober per Mail oder Threema an Reto Nüesch notwendig!

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten

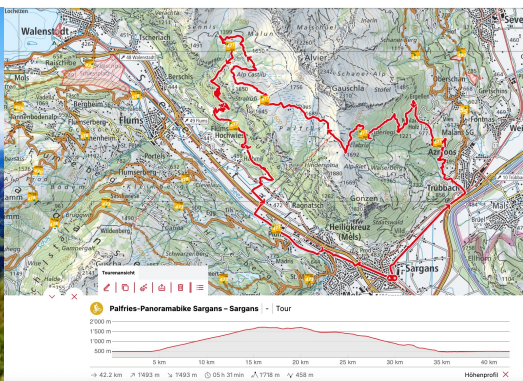
CHF 12.-

Leitung

Heinz Rudin (heinz_rudin@bluewin.ch, 079 402 27 61) und Reto Nüesch (reto@nuesch.info, 079 520 84 75)

Durchführung

Die Angemeldeten erhalten am Montag, 6. Oktober bis spätestens 18 Uhr eine Mail, ob die Tour stattfindet!



Weitere Auskünfte bei

Reto Nüesch, M: 079 520 84 75, E-Mail: e-mtb_zo@ggaweb.ch