

Mountainbiken / Singletrails in Portugal



Swiss Bike School
Tom Wehrli, Teacher und Guide
(Version 1.8)

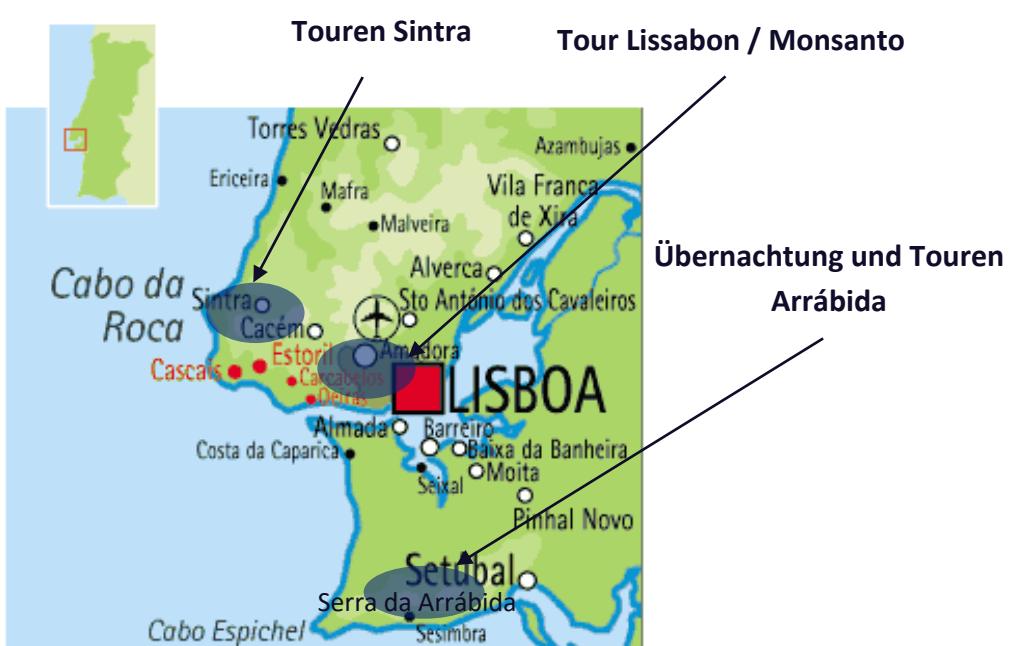


Übersicht

In den Schweizer Bergen liegt noch Schnee und die Trails sind zum Teil noch nicht befahrbar. Oder es wird in der Schweiz bereits kühler, die Tage werden kürzer und in den Bergen fällt der erste Schnee. Die Monate Mai, Juni oder Oktober sind ideal, um nach Portugal zu fliegen und dort den Sommer früher zu starten oder, bevor der Winter in der Schweiz einbricht, den Sommer zu verlängern.

Uns erwarten sonnige Momente auf atemberaubenden Singletrails mit unvergesslichen Panoramen. Die erlebnisreichen Tage lassen wir bei einem feinen Essen mit portugiesischen Spezialitäten ausklingen und freuen uns bereits auf die Tour des nächsten Tages. Die Reise bringt uns zu den wohl schönsten und abwechslungsreichsten Trails Portugals.

Übernachten werden wir in Azeitão, am Rande der Serra da Arrábida. Die Serra da Arrábida ist ein Naturpark, der die sanften Hügel, die wunderschönen Strände und die massiven Klippen zwischen Sesimbra und Setúbal umfasst. Die Region ist rund 30 Fahrminuten vom Zentrum Lissabons entfernt, liegt aber weit entfernt von den typischen Touristenstrecken und ist daher bei ausländischen Besuchern quasi unbekannt. Durch die Serra da Arrábida führt eine Strasse, die eine der landschaftlich schönsten Straßen in Portugal ist. Schöne Aussicht über die Serra, Richtung Süden über den Atlantik.



Reiseprogramm

Sonntag

Anreise nach Lissabon und Flughafentransfer

Wir holen euch mit dem Transportfahrzeug am Flughafen Lissabon ab und fahren spätestens um 15.00 Uhr rund 35 Minuten Richtung Süden nach Azeitão, am Rande des Naturparks Serra da Arrábida, wo sich das Hotel befindet. Wir beginnen mit dem Zimmerbezug, mit einer Rundfahrt (Transportfahrzeug) durch den Parque Natural Serra da Arrábida, einem Willkommens-Apéro, dem Briefing und mit einem gemeinsamen Nachtessen.

Tour Arrábida – Palmela

Ca. 40 Kilometer · 1100-1200 Höhenmeter · ca. 4 Stunden reine Fahrzeit

Die Tour führt direkt ab der Unterkunft von Azeitão über Naturstrassen und Singletrails durch die östliche Region der Serra da Arrábida bis nach Palmela. Wir fahren an alten Windmühlen vorbei und durch Wälder mit Korkeichen hoch zum 395 Meter über Meer gelegenen São Luis mit dem «Posto de vigia da Serra da Arrábida» (Beobachtungsposten der Parkwächter). Der Aufstieg erfolgt mehrheitlich über eine für Autos gesperrte Naturstrasse. Von dort aus haben wir einen wunderbaren Ausblick Richtung Atlantik und auf die Halbinsel Troia. Anschliessend führen verschiedene Singletrails wieder hinunter.

Kurzbeschreibung:	Schöne Aussichten, viel offenes Gelände, diverse zum Teil nicht gepflegte Trails.
Wege:	Forstwege, Schotterwege, Singletrails, sehr wenig Asphalt.
Schwierigkeitsgrad:	Mehrheitlich S1-S2. Verblockte Trails mit losen Steinen und Stufen am São Luis. Zum Teil kurze steile Stellen. Alles was zu schwierig ist, kann umfahren oder das Bike gestossen werden.
Spezielles:	Auf dem São Luis enge Trails mit vielen Büschen auf beiden Seiten (Langarm-Jersey empfohlen). Mittagspause aus dem Rucksack.

Tour Sintra-Gebirge West mit Trilho dos Burros

Ca. 35 Kilometer · 1000-1150 Höhenmeter · ca. 3-4 Stunden reine Fahrzeit

Mit dem Shuttle fahren wir ca. 50 Minuten Richtung Norden bis ins Sintra-Gebirge, welches der Trail-Garten der Region Lissabon ist. Es gibt hier eine Unzahl von Trails, welche Mountainbiker von Hand in den Wald geschaufelt haben. Viele technische Leckerbissen, die aber alle mit «Chickenlines» auch umfahren werden können. Gute Kondition und Beherrschung des Bikes sind notwendig für eine Menge Spass.

Kurzbeschreibung:	Schöne Meeressicht und offenes Gelände auf dem Trilho dos Burros, viele sehr gut gepflegte Trails in einem mystischen Wald. Je nach Motivation können Trails angehängt werden.
Wege:	Forstwege, Schotterwege, Singletrails, Asphalt beim Aufstieg ins Sintra-Gebirge.
Schwierigkeitsgrad:	mehrheitlich S1-S2, wenige Stellen mit S3. Einige Stufen. Optional sind Sprünge möglich. Alles was zu schwierig ist, kann umfahren oder zu Fuss gemacht werden. Viel Wald und eher Untergrund mit gutem Grip.
Spezielles:	Im Sintra-Gebirge kann es feucht, neblig und kühl sein. Entsprechende Kleidung mitnehmen (Windstopper, Thermowäsche). Mittagessen aus dem Rucksack.

Tour Monsanto - Lissabon

Ca. 35 Kilometer · 900-1100 Höhenmeter · ca. 4 Stunden reine Fahrzeit

Mit dem Shuttle fahren wir in ca. 30 Minuten zum Tejo (Fluss südlich von Lissabon) wo uns die Fähre nach Belém führt. Wir starten mit einem Kaffee und geniessen die leckeren sowie weltberühmten Pastéis de Belém (Rahmtörtchen). Frisch gestärkt fahren wir mit eigener Kraft zu den Singletrails auf den Monsanto, einer bewaldeten Parkanlage im Westen der portugiesischen Hauptstadt Lissabons. Die Tour beenden wir mit einer Fahrt durch die Stadt Lissabon.

Kurzbeschreibung:	Sehr gepflegte Trails im Wald. Je nach Motivation können Trails angehängt werden.
Wege:	Mehrheitlich Singletrails, wenige Naturstrassen, Asphalt beim Aufstieg und in Lissabon.
Schwierigkeitsgrad:	Mehrheitlich S1-S2. Einzelne Stellen S3. Einige Stufen und gebaute Sprünge (zum Teil mit Gap's). Alles was zu schwierig ist, kann umfahren oder zu Fuss gemacht werden.
Spezielles:	Der Monsanto gilt als Naherholungsgebiet für die Bewohner von Lissabon. Mittagessen aus dem Rucksack.

Tour Sintra-Gebirge Mitte/Ost

Ca. 35 Kilometer · 1000-1200 Höhenmeter · ca. 3-4 Stunden reine Fahrzeit

Erneut fahren wir mit dem Shuttle ins Sintra-Gebirge. Wir fahren mehrheitlich auf zahlreichen Singletrails im mystischen Wald. Hier kommen Singletrail-Liebhaber voll auf ihre Kosten.

Kurzbeschreibung:	Sehr viele sehr gut gepflegte Singletrails. Je nach Motivation können Trails angehängt werden.
Wege:	Forstwege, Schotterwege, Singletrails, sehr wenig Asphalt.
Schwierigkeitsgrad:	Mehrheitlich S1-S2, einzelne Stellen mit S3. Einige Stufen. Optional sind Sprünge mit diversen Schwierigkeitsgraden möglich. Alles was zu schwierig ist, kann umfahren oder zu Fuss gemacht werden. Viel Wald und eher Untergrund mit gutem Grip.
Spezielles:	Siehe Informationen vom Montag. Mittagessen aus dem Rucksack.

Tour Arrábida – Sesimbra

Ca. 50-60 Kilometer · 1000-1100 Höhenmeter · ca. 4-5 Stunden reine Fahrzeit

Auch diese Tour beginnt direkt ab der Unterkunft. Wir fahren nun im westlichen Teil der Serra da Arrábida, vorbei an einem riesigen Steinbruch, über einen Grat bis nach Sesimbra. Sehr eindrücklich ist der Trail vorbei an der Serra do Risco mit ihren 300 Meter hohen Klippen und spektakulärer Aussicht über den Atlantik. Diverse Fotohalte sind ein Muss. Oberhalb von Sesimbra, werden wir das Mittagessen einnehmen und anschliessend am Strand einen Kaffee oder etwas Kühles trinken.

Kurzbeschreibung:	Schöne Aussichten auf das Meer, viel offenes Gelände, diverse zum Teil nicht gepflegte Trails. Eher Crosscountry Stil.
Wege:	Viele Forstwege und Schotterwege, etwas weniger Singletrails als bei den anderen Touren, sehr wenig Asphalt (in Sesimbra und zurück zum Hotel).
Schwierigkeitsgrad:	Mehrheitlich S0-S2. Verbockte Trails mit losen Steinen und Stufen auf den Trails rund um Sesimbra. Alles was zu schwierig ist, kann umfahren oder das Bike gestossen werden.
Spezielles:	Bei den Aussichtspunkten zum Meer viele Büsche auf beiden Seiten (Langarm-Jersey empfohlen). Mittagessen aus dem Rucksack.

Samstag

Flughafentransfer und individuelle Rückreise ab Lissabon

Nach dem Frühstück bringen wir euch wieder zum Flughafen. In der Regel gibt es 1-2 Transfers nach Lissabon.

Schwierigkeitsgrade / Anforderungen

Die Tagestouren weisen einen technischen Schwierigkeitsgrad von S0 bis S2 (vereinzelt S3) auf. Die Beschreibung der Singletrailskala findest du hier: <https://bikeschool.ch/touren/singletrail-skala/>. Je nach Anzahl Teilnehmer, können auch unterschiedliche Stärkegruppen gebildet werden.

Von der körperlichen Kondition her, sollten im Schnitt 1000-1200 Höhometer pro Tag und jeweils über den ganzen Tag verteilt, kein Problem darstellen. Bei Bedarf kann auf die Teilnahme an einzelnen Tagestouren verzichtet und ein persönlicher Ruhetag eingeschaltet werden. E-MTB können auf frühzeitige Anfrage und je nach Verfügbarkeit bei einem Shop vor Ort gemietet werden. Die Swiss Bike School kann die Vermietung zwischen Kunden und Shop koordinieren.

Guides

Für die 5 Bike-Tagestouren stehen uns 1-2 lokale Guides von der MTB Crew „Os primos do javaly“ (übersetzt: die Cousins der Wildschweine) zur Verfügung. Die Guides fahren seit Jahren MTB und insbesondere Enduro. Sie kennen jeden Trail in der Gegend.



Unterkunft

Hotel Club d'Azeitão

Doppelzimmer im antiken Stil mit Doppelbett oder je 2 Einzelbetten inkl. Frühstück, WLAN, Bad und WC



Lage des Hotels:



Impressionen



Preis CHF 1440.00

Folgende Leistungen sind inbegriffen:

- Transfer vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen
- 6 Hotelübernachtungen im **Doppelzimmer (falls die Zimmeraufteilung aufgeht, ansonsten Einzelzimmer gegen Aufpreis)** inkl. Frühstück
- 5 Liter Mineralwasser pro Zimmer am Ankunftstag
- Rundfahrt mit einem Fahrzeug durch die Serra da Arrábida
- 5 Tagestouren mit dem Bike (davon 3 Touren mit Transfer vom/zum Hotel)
- 1 Schiffsahrt über den Tejo nach Lissabon und zurück
- Transfer zu den Restaurants (Nachessen)
- 1-2 Local Guides / 1-2 SBS Guides
- spannendes Rahmenprogramm
- Besichtigung Lissabon mit Bike
- Kundengeschenk

Nicht im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich/Basel/Genf - Lissabon (z.B. mit TAP, Swiss, EasyJet)
- Transport des eigenen MTB
- Miete eines Bikes vor Ort: auf Anfrage und nur sofern verfügbar. Je nach Typ ca. 200-300 Euro pro Woche. Kann auf Wunsch über die Swiss Bike School koordiniert werden.
- Mahlzeiten und Getränke (ca. CHF 200-250)
- Trinkgelder der Local Guides
- Einzelzimmer CHF 240 Aufpreis