

MOUNTAINBIKE TOUREN **MOUNTAINBIKE TOURS**

FR Pico de las Nieves · die Gipfeltour
 Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 63 km · 770↑ 2700↓

Abfahrtsspaß charakterisiert diese Tour, aber 770 zu erklimmende Höhenmeter sollten nicht unterschätzt werden. Vom höchsten Punkt der Insel, dem „Pico de las Nieves“, geht es auf Waldwegen und Schotterpisten vorbei am Stausee „Presa de los Hornos“ zum „Degollada de Manzanilla“. Nur ein Asphaltanstieg trübt dazwischen das Bergab-Vergnügen. Eine knackige Abfahrt auf einem verfallenen Wanderweg, eine Straßenpassage und die Fahrt durch den „Barranco de Fataga“ beschließen diese Traumtour.

FRI Pico de las Nieves · peak track
 Fitness ●●○ · Technique ●●○ · 63 km · 770↑ 2700↓

This ride has it all! Drops, ledges and a good part of technical singletrack combined with fast rolling descents make this tour a sunny dream come true! Starting point is the top of Gran Canaria, the “Pico de las Nieves”. We'll ride down a fast trail winding our way in the most fluid manner through the pine trees. Next to “Degollada de Manzanilla” we'll gain a great bunch of elevation before heading down a lost hiking trail through the “Barranco de Fataga” back home.

Norden Trails · für Singletrail Fans
 Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 30 km · 350↑ 1680↓

Kurz, aber knackig ist diese Tour der Traum jedes Singletrail-Fans. Der Großteil der Strecke führt über schmale Pfade, von steinig und verblockt, über sanft schlängelnd auf weichem Boden, bis zu kurzen technisch anspruchsvollen Passagen für Könner: alles ist geboten! Vom „Pico de las Nieves“ geht es über den „Mirador de Becerra“ und das „Cruz de Tejada“ nach Teror. Fahrspaß pur ist garantiert! **Nur für erfahrene Biker!**

Northern Trails · the singletrailer
 Fitness ●●○ · Technique ●●○ · 30 km · 350↑ 1680↓

Short but intense, this tour is the cherry on the top of the cake! Hug the empty edge with elevation dropping off below, dip through rocky paths and snake your bike over barely ridden tracks – this varied terrain provides challenges for even confident Singletrailer! Starting point is the very top, the “Pico de las Nieves”, where we're starting this ride down to “Cruz de Tejada”, to follow a fast rolling track to Teror. **Only for experienced bikers!**

SA El Roque · die Aussichtsreiche
 Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 40 km · 650↑ 1400↓

Der reizvolle Parque Natural ist Teil der Tour, die beim “Lomo Pedro Alfonso” startet. Eine baumlose Ebene duftet nach Salbeisträuchern, klasse ist der Blick ins Soria Tal und auf steile Felsen. Der Anstieg zum Chira Stausee lässt die ersten Schweißtropfen perlen, das Steilstück zum El Roque bringt die Muskeln zum Brennen. Krönung ist die schwierige Abfahrt über ein wildes Hochplateau, wo nur knirschender Schotter und klappernde Felsplatten die totale Einsamkeit stören.

SAT El Roque · the panorama one
 Fitness ●●○ · Technique ●●○ · 40 km · 650↑ 1400↓

Join us on this big-mountain ride! We're starting through a high desert landscape, a scent of dried herbs, while heading towards the rugged valley of Soria. The uphill to the Lake Chira might challenge, but the soaring peak to El Roque will burn! Reward's a fantastic technical downhill over a far-off, bewildered plateau, where the ears only catch the crunchy sound the rocky track under your dipping wheels!

Je nach Wetterlage behalten wir uns das Recht vor, Streckenänderungen vorzunehmen. · Changes due to weather conditions possible.

Öffnungszeiten Winter
 Mo-Sa 08:30-19:00 h · So 09:00-18:00 h

Opening Hours Winter
 Mon-Sat 08:30-19:00 h · Sun 09:00-18:00 h



Free Motion · Playa del Inglés
 Hotel Sandy Beach Local 9
 Avd. Alferoces Provisionales s/n
 35100 Playa del Inglés · Gran Canaria
 Tel.: +34 928 777 479 · Fax: +34 928 775 299 · info@free-motion.net · www.free-motion.net

Free Motion · Meloneras
 C.C. Oasis Beach (next to bus station)
 Avd. Cristóbal Colón s/n
 35100 Meloneras · Gran Canaria



gültig vom 01.11.2010 bis 30.04.2011 · valid from 01.11.2010 to 30.04.2011

MOUNTAINBIKE TOUREN
MOUNTAINBIKE TOURS [Get out and ride!]

Tag · Day	Tour	Fitness*	Techn.*	km	Hm · Altitude	Preis · Price
Mo · Mon	Grand Canyon	●●○	●●○	39	650 ↑, 650 ↓	39,00 €
	Grand Canyon XL	●●●	●●○	55	1050 ↑, 1050 ↓	39,00 €
Di · Tue	Chira	●○○	●○○	39	300 ↑, 1550 ↓	55,00 €
	Chira Trail	●●○	●●○	45	650 ↑, 1900 ↓	55,00 €
Mi · Wed	Casas Blancas	●○○	●●○	40	390 ↑, 1300 ↓	55,00 €
	Risco Blanco	●●○	●●○	52	750 ↑, 1650 ↓	55,00 €
Do · Thu	Soria - Puerto de Mogán	●○○	●○○	36	450 ↑, 1100 ↓	55,00 €
	Veneguera	●●●	●●○	52	920 ↑, 1560 ↓	55,00 €
Fr · Fri	Pico de las Nieves	●●○	●●○	63	770 ↑, 2700 ↓	55,00 €
	Norden Trails · Northern Trails	●●○	●●●	30	350 ↑, 1680 ↓	55,00 €
Sa · Sat	El Roque	●●○	●●○	40	650 ↑, 1400 ↓	55,00 €

*Levelbeschreibung siehe Innenteil · Level description inside

3 Touren / tours 139,- €

5 Touren / tours 225,- €

im Tourenpreis inklusive:
 vollgefedertes Mountainbike (RZ 120 2), Bikehelm, Sandwich, Trinkwasser, Shuttle und Hoteltransfer.

Tour prices include:
 full suspension MTB (RZ 120 2), helmet, sandwich, drinking water, shuttle and hotel transfer.

Extras:
 Upgrade-Preis: 6,00 € (RZ 120 0)
 Tourteilnahme mit eigenem Bike 39,00 € (Grand Canyon 24,00 €), Shuttleservice ohne Tourteilnahme 15,00 €
Abholungen von Salobre, Arguineguín bis Puerto de Mogán: 10,00 € pro Person extra

Extras:
 Upgrade-price: 6,00 € (RZ 120 0)
 Tour price with own bike 39,00 € (Grand Canyon 24,00 €), Shuttle service without tour participation 15,00 €
Transfer from the areas: Salobre, Arguineguín and Puerto de Mogán, 10,00 € per person extra

>> The No.1 Bike Center in GRAN CANARIA <<

Preisänderungen und Druckfehler vorbehalten. · October 2010 · Prices subject to error and price changes. October 2010

MO Grand Canyon · über den Adlerpass

Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 39 km · 650 ↑↓

Eine Tour mit fantastischem Ausblick auf Berge und Meer. Zum Einrollen geht es durch das grüne Schifftal von Ayagaures bis zum Stausee. Dort wartet der knackige Anstieg zum Adlerpass. Vor grandioser Kulisse bleibt oben Zeit zum Durchatmen und Genießen, dann geht es auf die Abfahrt durch den „Barranco de Fataga“ – dem „Grand Canyon“ Gran Canarias.

Grand Canyon · die XL-Version

Kondition ●●● · Technik ●●○ · 55 km · 1050 ↑↓

Die XL-Version dieser Tour ist nicht nur 16 Kilometer länger, sondern umfasst auch deutlich mehr Höhenmeter. Etwas mehr Schwitzen ist also angesagt. Vor der Abfahrt durch den „Barranco de Fataga“ führt ein lohnenswerter Abstecher in das Künstlerdorf Fataga im „Tal der tausend Palmen“.

MON Grand Canyon · the eagle bird trail

Fitness ●●○ · Technik ●●○ · 39 km · 650 ↑↓

Tour with awe-inspiring mountaintop onto canyon and the big blue sea! Stretch your legs on the starting warm up through the valley to the Ayagaures reservoir. A tough climb up to the eagle pass will challenge the group, but reward with a remarkable view and a great downhill with fast rolling track & fun sections back south!

Grand Canyon · valley of the 1000 palms

Fitness ●●● · Technik ●●○ · 55 km · 1050 ↑↓

This extended Gran Canyon loop offers 16 km +, and a good bunch of extra meters of elevation. At the eagle pass we're picking the side trip to the rural village of Fataga, crossing the valley of the thousand Palms, before riding through the Barranco back home!

DI Chira · Warm-Up mit Fahrtechartipps

Kondition ●○○ · Technik ●○○ · 39 km · 300 ↑ 1550 ↓

Ein Fahrtechniktraining vor dem Start macht auch ambitionierte Einsteiger fit für die Tour, die zunächst auf schmaler Serpentinstraße hinab zum Chira Stausee führt. Vor der Rast mit Blick auf Tenerifa fordert ein Anstieg Kondition. Nach kurzer Schotterabfahrt lädt der atemberaubende Blick in den „Barranco de Soria“ zum Stopp ein. Ausklang ist eine Asphaltpassage zu Free Motion.

Chira Trail · übers einsame Plateau

Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 45 km · 650 ↑ 1900 ↓

Die Tour beginnt bei der Bar „La Candelilla“, eine Abfahrt in den „Barranco de Ayacata“ und zum Chira Stausee sorgt für den ersten Geschwindigkeitsrausch. Die Schotterabfahrt zum El Roque ist hammerhart, die atemberaubende Abfahrt über das wildbewachsene, einsame Hochplateau entlohnt jedoch alle Mühen. Schotter und Steinplatten, die wie ein Xylophon klingen, fordern Bike und Biker.

TUE Chira · with technical riding tutorial

Fitness ●○○ · Technik ●○○ · 39 km · 300 ↑ 1550 ↓

Looking to improve your technical riding skills? This tour offers intermediate bikers a great mountain bike playground, with smooth paths and pro tips along the way from our guides! We're heading toward the Lake Chira, riding a short uphill to well deserve the upcoming pause and panoramic view onto the neighbor island Tenerife. Moving onwards we'll descent on a rubble, later on asphaltic path back south.

Chira Trail · the lonesome plateau

Fitness ●●○ · Technik ●●○ · 45 km · 650 ↑ 1900 ↓

Hurtle down this tour and pass through high-desert terrain with cactus & burned trees! We're starting with a fast downhill through the „Barranco de Ayacata“ heading the emerald shimmering Lake Chira. Safe some breath for the upcoming soaring elevation, which will reward with a panoramic vista onto the rugged, prehistoric scenery, we'll later dip down back home!

MI Casas Blancas – die Pistenreiche

Kondition ●○○ · Technik ●●○ · 40 km · 390 ↑ 1300 ↓

Gemeinsamer Startpunkt mit der Tour zum „Risco Blanco“ ist der Aussichtspunkt vor St. Bartolomé. Ein ständiges Auf und Ab abseits der Hauptstraße sorgt für die sportliche Herausforderung, im Blick liegen Santa Lucia und ein Stausee. Durch kleine Dörfer eines Weinbaugebiets erreicht man den Rastplatz unter Palmen. Tomatenplantagen säumen die Abfahrt zur Küste, wo ein kräftiger Rückenwind Richtung Free Motion schiebt.

WED Casas Blancas – the twisty one

Fitness ●○○ · Technik ●●○ · 40 km · 390 ↑ 1300 ↓

We're starting in St. Bartolomé, on a panorama plateau within the stunning mountain scenery. The sidetrack's sportive challenge, as it let's you dip up & down with view onto St. Lucia. Winding through its rural communities of a wine producing area we're arriving at our lunch spot, a marvelous rest under palm trees. Onward the path home let us snake our way along tomato plantation, and enjoy a strong tailwind back south!

MI Risco Blanco · vorbei am heiligen Felsen

Kondition ●●○ · Technik ●●○ · 52 km · 750 ↑ 1650 ↓

Nach dem Warm-Up über Pisten und Seitenstraßen trennt sich die Runde von der „Casas Blancas“-Tour und führt über eine schweißtreibende Schleife am Risco Blanco, dem heiligen Felsen, vorbei. Über eine Nebenstraße geht es durch das Innere eines erloschenen Vulkans, der „Caldera de Tirajana“, bevor die „Casas Blancas“-Runde wieder erreicht wird. Kilometerlange Pisten, die Rast unter Palmen und die rasante Abfahrt zur Küste lassen Biker-Hezen höher schlagen.

DO Soria – Puerto de Mogán („Klein Venedig“)

Kondition ●○○ · Technik ●○○ · 36 km · 450 ↑ 1100 ↓

Am Anfang dieser Runde liegt ein acht Kilometer langer Anstieg auf Schotter von Soria zum südlichen Rand des Nationalparks. 300 Höhenmeter treiben den Puls nach oben, die folgende wunderschöne serpentinreiche Abfahrt auf der Panoramastraße nach Mogán, ist der Lohn der Anstrengung. Windmühlen und kleine Dörfer liegen am Weg, von Mogán geht es weiter mit Tempo bergab bis Puerto de Mogán.

Veneguera – der einsame Strand

Kondition ●●● · Technik ●●○ · 52 km · 920 ↑ 1560 ↓

Diese Erweiterung der vorherigen Runde führt mit vielen zusätzlichen Höhenmetern von Soria über Veneguera nach Puerto de Mogán. Ein herrlicher Trail lässt das Herz jedes Bikers höher schlagen, dann heißt es den Anstieg Richtung San Nicolás zu meistern. Eine lange, schnelle Schotterabfahrt durch Bananenplantagen führt zum einsamen Strand von Veneguera. Ein knackiger Anstieg geht ordentlich in die Beine, bevor am Ende Puerto de Mogán auftaucht.

WED Risco Blanco · the sacred rock

Fitness ●●○ · Technik ●●○ · 52 km · 750 ↑ 1650 ↓

The Risco Blanco tour is a twisty, 52 km-long track that offers some of the island's best riding. Starting together with the „Casas Blancas“-troop, we'll leave towards our steep goal, the Risco Blanco. This sacred rock will encourage us for riding next through the inner part of a volcano named „Caldera de Tirajana“. At the exit we'll catch up with the Casas Blancas group, riding down to the rugged costal!

THU Soria – Puerto de Mogán („little Venice“)

Fitness ●○○ · Technik ●○○ · 36 km · 450 ↑ 1100 ↓

Challenge yourself with a steep uphill right at the start from Soria to the southern edge of the national park. The reward will be a fast rolling, twisty panoramic road back down, spotted with a rural windmill and villages of rustic charm. The seaside fishing village Puerto de Mogán is awaiting the group at the finish line.

Veneguera – the lonely beach

Fitness ●●● · Technik ●●○ · 52 km · 920 ↑ 1560 ↓

For those, not getting enough with the previous tour, here's the extension! Gain some extra elevation as you're riding up toward San Nicolás. The reward will be an amazing ride onto a twisty singletrack, snaking its way through banana fields to the lonesome beach of Veneguera. Take a deep breath of fresh ocean breeze before taking the last climb back towards Puerto de Mogán.

Mitzunehmen sind

sportliche Kleidung, Sport- od. Bikeschuhe, Windjacke, Rucksack, Geld für Einkehr und Sonnencreme.

What you need to bring

sports clothes, trainers or bike shoes, wind jacket, backpack, sun protection, money.


LEVELS
●○○ Level 1: mittel

Kondition: sportliche Grundkondition · **Fahrtechnik:** Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik, etwas Erfahrung im Gelände auf teils grobschottrigen Pisten

●●○ Level 2: anspruchsvoll

Kondition: gute Kondition · **Fahrtechnik:** Erfahrung in unbefestigtem Gelände auf leichten Singletrails und teils steilen Auf- und Abfahrten auf grobschottrigen Pisten

●●● Level 3: schwer

Kondition: sehr gute Kondition · **Fahrtechnik:** sehr gute Bikebeherrschung im Gelände mit teils starkem Gefälle & sehr anspruchsvollen Singletrails


LEVELS
●○○ Level 1: moderate

Fitness: moderate fitness level · **Technique:** some experience on dirt roads and familiarity with riding technique, braking and handling required

●●○ Level 2: demanding

Fitness: physically fit · **Technique:** experience on dirt tracks, easy single trails and partly demanding up & downhills required

●●● Level 3: challenging

Fitness: very physically fit · **Technique:** excellent bike control and experience on demanding open country and single trails required