

## Stoneman-Days-Lodge Bronze 25.-27. Juli 2019

### Hoi Biker und Naturfreunde,

Ich möchte euch mitnehmen in eine Welt voller Emotionen und ich möchte euch das Gefühl geben, um das es uns Bikern eigentlich gehen sollte: nicht um Leistung, nicht um Technik, sondern um das Naturerlebnis. Unter dem Motto „Was die Berge ausstrahlen, wird von euch zurückstrahlen.“ Könnt ihr mit mir den Stoneman-Trail erleben.

*Roland Stauder*

**STONEMAN-DAYS-Lodges 25.26.27. Juli 2019** Faszination, Meditation, zurück zur Einfachheit!  
3 Tage Biken auf dem Stoneman-Trail, persönlich geführt durch Roland Stauder

**Stoneman-Days Paket:** Preis: 320,00 €

- Stoneman-Startpaket mit Trophäe
- HP Sillianerhütte
- HP Rotwandwiesenhütte
- ausgebildeter südtiroler MTB Guide für 3 Tage
- Fotoservice

### Die Touren:

1.Tag Sexten-Sillianerhütte

Start 12.00 Uhr am Stoneman-Spirit-Info-Point an der Helmtalstation in Sexten.  
Länge ca. 20 km, Höhenmeter ca. 1.350 hm, Fahrzeit ca.4 St.

2.Tag Sillianerhütte-Rotwandwiesenhütte

Start 8.30 Uhr, Länge ca. 35 km, Höhenmeter ca. 1.350 hm, Fahrzeit ca.7 St.

3.Tag Rotwandwiesele-Marchkinkele

Start 8.30 Uhr, Länge ca. 60 km, Höhenmeter ca. 1.650 hm, Fahrzeit ca.7 St.

### Buchungsinfos

- Bei allen 2 Touren sehr gute Kondition und gute Fahrtechnikerfahrung erforderlich. Schwindelfrei und Trittsicherheit ist Voraussetzung. Wetterbedingte Tour- und Zeitverschiebungen vorbehalten
- in den Hütten wird in Mehrbett-Zimmern übernachtet. Wenn die Hütten keine freien Zimmer zur Verfügung haben, kann die Übernachtung auch in Schlaflager erfolgen.
- Die Getränke auf den Hütten sind im Preis nicht inklusiv.
- Übernachtung am Vortag und nach dem Stoneman kann gegebenenfalls organisiert werden.
- Die Kosten können mittels Banküberweisung beglichen werden. Oder direkt vor Ort.
- Storno: Betrifft die Unterkünfte. Kostenlos bis 30 Tage vor Ankunft, 30 – 7 Tage 50 %, 7 – 0 Tage 80 %
- Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen
- Anmeldeschluss ist jeweils ca.1 Monat vor dem Veranstaltungstermin.
- Weitere Infos erhalten Sie unter [info@stoneman.it](mailto:info@stoneman.it) oder auf [www.stoneman.it](http://www.stoneman.it)

**Teilnehmererklärung:**

Einer Tour im Hochgebirge haftet immer ein erhöhtes Risiko an. Daran sollten Sie beim Entschluss, den Stoneman-Trail zu fahren, immer denken. Gerade im Bergsport und auf Single Trail abschnitten, besteht ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko (große Höhe, Wetterumschwung, Absturzgefahr, Steinschlag, Kälte, Gewitter, Tiere, auch wild lebende usw.). Hier wird von jedem Teilnehmer ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung und Umsichtigkeit, eine angemessene eigene Tourenvorbereitung. Die Ausrüstung ist so zu wählen, dass sie den Wetterverhältnissen und den Tour-Ansprüchen gerecht wird. Warme Kleidung, Helm, Regenschutz, Verpflegung, Ersatzschlauch und ein taugliches Bike sind für den Stoneman-Trail obligatorisch.

An den „Stoneman-Days“ beteiligt sich der Kunde auf eigene Gefahr. Für schuldhaft verursachte Unfälle und für Schäden Dritter übernimmt der Fahrer die Haftung. Alle Teilnehmer haben sicherzustellen, dass sie eine gültige Unfall- und Haftpflichtversicherung haben.

Die Stoneman-Academy kann zu jedem Zeitpunkt die Veranstaltung absagen, wenn es um die Sicherheit der Teilnehmer geht.

**Wichtige Tipps zur Ausrüstung:**

- Ersatzschlauch mit passendem Ventil
- evtl. Flickzeug anstelle des Ersatzschlauches
- Luftpumpe – kontrollieren ob die Luftpumpe mit dem Schlauchventil zusammenpasst,
- Helm – kontrollieren ob der Helm auch richtig angepasst ist
- Sonnenbrille zum Schutz vor UV-Strahlen, Insekten, Staub und Steinchen
- Mobiltelefon für den Notfall
- Trinkflasche oder Trinkrucksack (in den Alpen gibt es die Möglichkeit unterwegs Trinkwasser aufzufüllen)
- kleine Mahlzeiten für unterwegs (Müsliriegel, Gels, Obst usw.)
- Bekleidung aus atmungsaktiven Materialien
- Gepolsterte Radhosen
- Ersatzwäsche (für den Hüttenaufenthalt)
- Handschuhe gegen Kälte und gegen Schwitzen
- Wind- und Regenschutz möglichst in Licht reflektierender Farbe
- Schuhe mit gutem Profil
- Sonnencreme verwenden
- Dokumente für grenzüberschreitende Touren
- Fotokamera
- Geld für Verpflegung in Hütten
- Innenschlafsack (Seidenschlafsack)
- Ohrstöpsel
- kleines Handtuch

**Tipps zur Bike-Kontrolle vor dem Start :**

- Felgen und Speichen kontrollieren – keine losen Speichen
- Reifenprofil kontrollieren
- Reifendruck überprüfen – ideal 2 – 3,5 bar
- Belag der Bremsklötze kontrollieren ob dieser noch ausreicht
- Rahmen kontrollieren auf evtl. Risse oder Beschädigungen
- Kontrolle von Tretlager, Pedallager oder Steuerlager
- Sattel auf die richtige Höhe einstellen
- Lenker richtig festziehen
- Auslösung der Klickpedale richtig einstellen und ölen
- Kette gut ölen
- Wechsel und Schaltung kontrollieren (auch unter Last) und evtl. einstellen,