

# Upplevelser utöver det vanliga!

23 december 2011



## MTB ADVENTURE

Gillar du konditionskrävande utmaningar, frisk luft och närhet till naturen? Är du nyfiken på det Gotland som ligger utanför de vanliga vägarna? Tycker du det är kul att ta dig fram i oländig terräng? Mountainbikes är smidiga och tuffa cyklar som passar utmärkt till Gotlands kringelkrokiga skogsvägar och stigar. Kanske har du tur att få se rabbis, eller kanske en kungsörn eller t o m Bysen? MTB Adventure uppfyller Naturens Bästas kvalitetskriterier.

Allt det praktiska med boende, mat och vägval har Berra fixat. Han ser också till att berätta om de platser ni kommer till och drar kanske en och annan anekdot från sina mc-färder runtom i världen? Det här är en kul utmaning för dig och ditt idrottslag eller dina arbetskompisar. Svårighetsgraden anpassas efter gruppen, men grundkonditionen bör var god för här gäller det att hänga med!



# mcrafter.se

MCraft Berra Marcusson | 0498-54070, 0704-136380 | berra@mcrafter.se



## PROGRAM

Tänk dig en ljummen höstdag med hög och klar luft. Vi tar oss fram nästan ljudlöst i natur där du inte möter en människa under långa sträckor. Ett njutningsfullt sätt att träna kroppen samtidigt som själen tar in massor av sköna intryck. (Är du intresserad av tuffare utmaningar arrangerar Berra även MTB Challenge - kontakt M-Craft för mer information!)

MTB Adventure är en fysisk sporthelg med fokus på träning, sport och motion uppbladdat med god mat, natur, jippon och äventyr längs vägen. Vissa sträckor kan innehålla transport till nya utmanande ställen för att få ut maximalt med rolig cykling. Hela tiden tar vi oss fram genom sköna naturområden och ofta nära havet. Vi cyklar igenom flera naturskyddsområden.

Helgen kan förutom cykling innehålla tillval som gutniska lekar, grottäventyr, besök på romdestilleri, kusthavsfiske, kajak eller kanot, kaninhoppning, bullridning - varje mountainbike-safari planeras efter deltagare och årstid.

### Exempel på program

**Dag 1:** Ankomst till Visby på eftermiddagen, inkvartering för två nätter på hotell alt toppmoderna stugor i Visby med omnejd.

Samling och genomgång av aktuell tur i mitt upplevelsecenter. Proving och utlämning av utrustning: MTB (till dem som inte har med egen), hjälm och vattenflaska. Fika med svärmors bullar, kaffe och/eller saft. Kort genomgång av säkerhet och andra praktiska frågor.

Första eftermiddagen-kvällen cyklar vi ca 3 mil under 3-4 timmar på tekniskt och fysiskt krävande underlag. (Det finns möjlighet att välja svårighetsgrad).

**Dag 2:** Frukost klockan 7-7.45 och cyklarna rullar ut redan klockan 8! Då ligger 8 mil av härliga stigar, skogsvägar och grusvägar framför oss. Det blir rolig cykling och vi tar oss fram i ett naturskönt Gotland som få har sett. Vi zick-zackar genom de historiska gränderna i Visby innerstad, cyklar via Brucebo och Brissund, besöker Lummelundagrottorna och tar oss fram längs de mest spektakulära och utmanande kuststräckorna från Nyhamn till Björkume naturreservat. Vi stannar för att fika och äter riktigt bra mat serverad på gourmetrestaurang alternativt av en kock ute i det gröna - det där löser Berra på olika sätt från gång till gång.

Efter lunch cyklar vi in mot land till Salmbärshagen och stannar sedan för övernattnings på Mix Ranch. Där blir det bad i vedeldat kar, bastu, relax och lättöl. Efter mummningen avnjuter vi en energirik middag i glada vänners lag.

På kvällen tar vi terrängbilen och gör en utflykt till Martebomyr där vi med lokal guide gör ett försök att få se det oförklarliga ljusfenomenet Marteboljuset, samt lyssnar på spännande berättelser. Kvällen avslutas med en spökvandring för dem som vågar...

**Dag 3:** Dagsprogrammet börjar med raska vägar på förmiddagen följt av storslagna vackra kuststräckor vid Lickershamn, Sigs-

arve och Hallshuk (beroende på gruppens ork) och sen svänger vi in över land och cyklar mot den östra kusten till Lergrav och ön Furillen.

Vi avrundar med à la carte-måltid på den undagömda men ändå världskända Fabriken Furillen. Här kopplar vi av och njuter av atmosfären och den kungligt goda maten innan vi tar bussen med guide tillbaka till hotellet.

(Obs! Berra anpassar sina turer efter gruppen, väder och årstid. Det här programmet är bara ett exempel som visar vilka moment och strapatser som brukar ingå. Ett alternativ är att Dag 2 inleds med busstur till spännande och vackra cykeltrakter på antingen Furillen, Fårö eller Sudret. Hur turen slutligen läggs upp bestämmer Berra efter att ha varit i kontakt med deltagarna.)

## FAKTA

Programmet innehåller alltid två dagars cykling på minst fyra mil. Det exakta upplägget bestäms av Berra efter att ha varit i kontakt med deltagarna. En dag kör man sannolikt en dagstur i närheten av Visby, en annan dag ger vi oss iväg längre och tar hjälp av transport för att hinna nå fram till ett utvalt område särskilt lämpat för cykling. Det blir 90% grusvägar, skogsvägar eller stigar. Guidning av Berra Marcusson. För snabba, längre förflyttningar används ibland buss och transport av cyklarna.

Turerna läggs för att kunna erbjuda deltagarna en så rik naturupplevelse som möjligt och vi tar oss fram genom flera skilda landskapstyper: skog, klintkust, ången och stränder.

### Ledare för MTB Adventure:

Bertil Marcusson som inför endurotävlingar cyklat som en del i träningen. Han har 30 års erfarenhet från motorcykel och har kört 20 GGN och 3 Paris-Dakar.

**Samlingsplats:** Berra hämtar vid båt eller flyg. Turen startar vid Berras Upplevelsecenter.

**Boende:** Hotell eller toppmoderna stugor. Sängkläder ingår.

**Mat:** Samtliga måltider och fika ingår. Hög klass.

**Förkunskaper:** Konditionsnivå motsvarande att kunna springa 1 mil runt 60 minuter. Vara beredd att cykla minst 4 timmar per dag i raskt tempo.

### Villkor för deltagande:

- All cykling sker på egen risk och efter egen förmåga.
- Förståelse för att cykling är fysiskt krävande.
- Arrangören kan inte belastas för ev. personsador, förlust eller skador på utrustning.
- Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in turer p g a för få deltagare, svåra väderförhållanden eller andra yttre omständigheter.

### Du ansvarar för:

- Personligt försäkringsskydd och ev. reseförsäkring.
- Skador på cykeln ersätter du själv.
- Du ansvarar för hyrd utrustning och ersätter eventuell skada eller förlust.
- Du måste följa trafikregler och arrangörens instruktioner.

**Utrustning:** Cykelkläder efter väder. Badkläder. Lätt rygsäck med vätskebehållare. Egen hjälm rekommenderas.

M-Crafts cyklar är grundutrustade med vanliga pedaler som fungerar med vanliga gymaskor. Du som är van cyklist tar förstås med dina egna trampor och skor!

*Om det gäller grupper: kontakta Berra för offert! Berra arrangerar även MBT Challenge för dig som vill ha en större utmaning.*

### Pris inklusive mat, boende och aktivitet.

**Resa bokas separat av deltagaren.**

Pris 4 800 kr inkl cykel. Vill man ta med egen cykel så får man, men det blir ingen prisreduktion. Guidning, kringarrangemang, logi helpension 2 övernattnings, mat, punkteringsassistans, cykel och hjälm.

### Valbara tillägg och ev extra kostnad:

- Tillägg för enkelrum 250 kr/natt
  - Extra nätter på hotell, 500 kr, delat boende.
- Säg till om ni tar med egen cykel!*

### Antal deltagare, minimum för genomförande och maxantal:

Minst 6 personer, max 25 med Berras cyklar, kan utökas med deltagare som tar med egen cykel av liknande prestanda. Priset är det samma, först till kvarn gäller på de tio cyklarna.

### Datum 2012

- 20-22 juli
- 27-29 juli

Turer arrangeras också på förfrågan. Har du en grupp med dig ökar chansen att vi kan hitta ett datum som passar, är du ensam vill jag gärna att du graderar dig enligt mitt BPI, så att vi kan få med dig i en grupp som håller samma nivå som dig.

Mer information skickas ut efter anmälan och betalning av bokningsavgiften.

## ANMÄLAN

Läs mer om Berra och hans verksamhet på [www.mcraft.se](http://www.mcraft.se). E-posta eller ring i din intresseanmälan till:

M-Craft Berra Marcusson  
telefon: 0498-540 70,  
0704-136 380  
e-post: [berra@mcraft.se](mailto:berra@mcraft.se)

