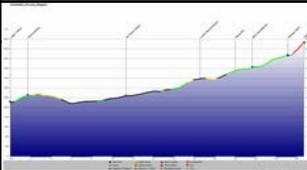
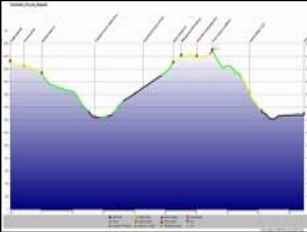
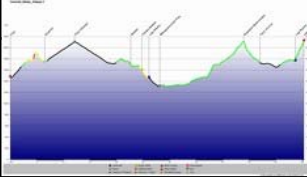
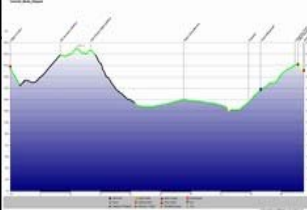
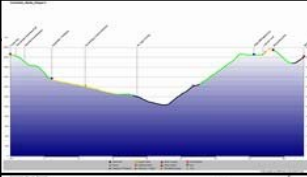
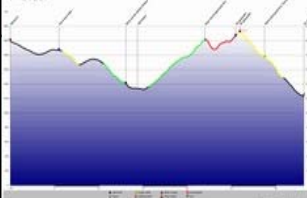


Ronda Dolomiti Media	Level 3			Etappenbeschreibung	Höhenprofil
	km	hm▲	hm▼		
Tag 1	35▶	1650▲	220▼	Lajen - Seiser Alm (Berghütte / Halbpension)	
	Anreise nach Lajen bis 09.00 Uhr. Los geht's auf Trails und Wegen oberhalb des Grödnertal in Richtung St. Ulrich. Hier beginnt die Auffahrt auf sehr unterschiedlichen Wegen in Richtung Wolkenstein und weiter zur Seiser Alm, der größten Hochalm der Alpen. Der Blick schweift über saftig-grüne Almen und schroffe, mächtige Felsmassive, u.a. Plattkofel, Langkofel und die Rosszähne. Das letzte Stück (ca. 250 hm) zur Unterkunft ist sehr steil und wird für viele zur Schiebepassage (max. 30min.). Wir übernachten oberhalb der Seiser Alm mit sensationellem Blick auf Lang- und Plattkofel. Auf 2300m genießen wir die süd-tiroler Küche, die absolute Ruhe und die klare Bergluft.				
Tag 2	47▶	1650▲	2050▼	Seiser Alm - Pieve (via Bindelweg) (Hotel / Halbpension)	
	Früh brechen wir auf und freuen uns auf einen genialen aber anspruchsvollen Trail entlang eines Berggrates. Bergauf und bergab folgen wir dem Trail, immer mit Blick auf die Seiser Alm oder das wildromantische Durontal auf der anderen Seite. Es folgt eine schnelle Schotterabfahrt ins Fassatal, eingerahmt von einer eindrucksvollen Felswand. Hier beginnt die abwechslungsreiche und anstrengende Auffahrt zum bekannten Passo Pordoi. Oben wartet ein unvergesslicher Ausblick auf den Sellastock und die Nordflanke der Marmolata mit ihrem Gletscher. Nach der Mittagspause mit Blick auf das ewige Eis der Marmolata steht der bekannte Bindelweg auf dem Programm. Der traumhafte Trail gegenüber der Marmolata führt (mehrere kurze Schiebe/Tragepassagen, max. 20 min.) bis zum Porto Vescovo auf eine Höhe von immerhin 2565 m und dem höchsten Punkt der Tour. Der Ausblick ist wiederum atemberaubend. Oberhalb von Arraba steht uns eine sehr abwechslungsreiche, teils anspruchsvolle Abfahrt bevor. Hotelübernachtung mit exquisitem 4-Gänge-Menü.				
Tag 3	60▶	2350▲	1750▼	Pieve - Lago Misurina (via Monte Cristallo) (Berghütte / Halbpension)	
	Ebenfalls sehr früh starten wir zur Königsetappe. Als erstes Hindernis erweist sich der Passo Falzarego auf 2105m. Nach einer landschaftlich schönen Abfahrt unterhalb der 5 Torri quert unsere spezielle Route mehrmals Skipisten der Region Cortina d'Ampezzo. Ein flowiger Waldtrail endet an einem smaragd-grünen Bergsee mit toller Atmosphäre. Nach einer Pause mit leckerer Pizza führt uns ein anfänglich steiler Schotterweg zum Monte Cristallo. Vorbei an der Bergstation gehts ebenfalls steil "hinab" zum Passo Tre Croce. Noch ein paar Kilometer zum schönen Lago Misurina und nochmals steil hoch zur Unterkunft. Geschafft. Wir übernachten mit Traumblick auf den See und diesen Teil der Dolomiten. Genial.				
Tag 4	50▶	1800▲	1760▼	Lago Misurina - Fanes Alm (via 3 Zinnen) (Berghütte / Frühstück)	
	Heute steht das absolute Highlight auf dem Programm. Früh starten wir die Auffahrt zu den legendären Drei Zinnen. Noch vor den ersten Reisebussen versuchen wir den Wanderweg zu erreichen. Belohnt werden wir mit einem Panorama wie man es nur selten geboten bekommt. Leider müssen wir wegen der zahlreichen Bikeverbote auf gleichem Weg zurück bis kurz vor dem Lago Misurina und weiter zum Einstieg der Faneschlucht. Es folgt die lange (mehrere kurze Schiebepassagen) und zähe Auffahrt zur Fanes Alm. Entlang des Fanesbaches und vorbei am gleichnamigen Wasserfall geht es durch die wildromantische Schlucht hinauf zum Limojoch (2174). Nachdem sich der Puls beruhigt hat ist Zeit für den Traumblick der sich uns hier oben eröffnet. Die saftig-grüne Fanesalm liegt eingerahmt von mächtigen Bergflanken zu unseren Füßen. Übernachtung in einer stimmungsvollen Berghütte mit guter Küche und inmitten der hochalpinen Kulisse.				
Tag 5	45▶	1350▲	1300▼	Fanes Alm - Würzjoch (Berghotel / Halbpension)	
	Nach dem gemütlichen Frühstück rollen wir auf einer Schotterpiste bergab durch den herrlichen Fanes Naturpark und halten mehrfach um die beeindruckenden Ausblicke zu verinnerlichen. Weiter geht es in Richtung St. Vigil auf einem 8 km langen und sehr abwechslungsreichen Single-Trail durch Wald und Wiesen. Ab St. Vigil genießen wir für ein paar Kilometer die Ruhe unter den Stollen und rollen zunächst auf Asphalt, später über Schotter- und Forstwege hinauf zum Lüsener Joch. Nach der Mittagspause auf einer Hütte gibt es wieder einige Trails, z.T. mit Schiebe/Trage-Passagen (ca. 20min.) und zum Schluss noch 3 km Paßstraße hinauf zum Würzjoch (1987m). Übernachtung mit Blick auf den Pleitlerkofel und vorzüglicher Südtiroler Küche.				
Tag 6	35▶	1200▲	2250▼	Würzjoch - St. Ulrich / Abreisetag	
	Frühstart und einrollen direkt unterhalb der Aferer Geisler Gruppe. Vom malerischen St. Magdalena im bekannten Vlnösstal aus geht es 650hm bergan. Die auf einem Wiesenplateau gelegene Geisleralm (1982m) zählt zu den landschaftlichen Leckerbissen. Im Hintergrund steht die mächtige Geisler-Gruppe für ein Erinnerungsfoto bereit. Weiter führt der Weg zur bekannten Brogles-Hütte. Leider ist dieses Verbindungsstück für MTB-Biker zwischenzeitlich verboten, sodass wir zu ca. 45min. schieben verurteilt sind. Zum krönenden Abschluss zeigen wir den Teilnehmern eine der besten und abwechslungsreichsten Singletrail-Abfahrten der Region. Mit viel Flow und einigen kniffligen Passagen schweben wir durch herrliche Almlandschaft dem Grödnertal entgegen. Zur Mittagszeit erreichen wir St. Ulrich (1270m). Duschgelegenheit gibt es im Schwimmbad und danach ein letztes gemeinsames Mittagessen. Individuelle Heimreise oder mit unserem Minibus.				
<b>Gesamt</b>	<b>272▶</b>	<b>10000▲</b>	<b>9330▼</b>		
<b>Anforderungen</b>	<b>Level 3:</b> Sehr gute und sichere Bikebeherrschung bergab (Geländerfahrung mind. 2 Jahre) auf unbefestigten Wegen und Single-Trails, sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit im hochalpinen Gelände				
<b>Tempo</b>	<b>Level 3:</b> max. 12 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 9 km/h bei 6 % Steigung, max. 6 km/h bei 9 % Steigung,  auf Schotterpisten und auf Asphalt können es bis zu 3 km/h mehr sein.				Die genannten Parameter lassen sich am besten mit den Bike Computern von CICLO CM 414/434 Alti oder von VDO MC1.0+ nachvollziehen. Diese Modelle beherrschen die gleichzeitige Anzeige von Geschwindigkeit und Steigung. So ist es möglich, bereits im Vorfeld der Tour zu prüfen ob man der Anforderung hinsichtlich des Tempos entspricht. Während der Tour kann man ebenfalls mitverfolgen ob sich die Gruppe innerhalb dieser Parameter bewegt.
<b>Wichtig</b>	Aus wichtigem Grund oder aus Gründen der Sicherheit und der Gewährleistung einer reibungslosen Durchführung behalten wir uns ausdrücklich Änderungen hinsichtlich der gewählten Routen und Quartiere vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Mountainbike-Reisen können nur mit Mountainbikes angetreten werden. Die Teilnehmer müssen den speziellen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourbeschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar nicht diesen Voraussetzungen entsprechen, können vom verantwortlichen Gruppenleiter ganz oder teilweise von der Reise ausgeschlossen werden. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Sicherheitsgründen Helmpflicht, ohne Ausnahme und auch während hochalpiner Schiebepassagen. Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter. Der vertragliche Leistungsumfang beinhaltet keinen Begleitfahrzeug-Service. Sollte ein Teilnehmer die Anfahrt des Gepäckbusses notwendig machen, werden dem Teilnehmer die entstandenen Kosten basierend auf den allgemeinen Kilometern auschalen (EUR 0,40 pro km) plus 15,- EUR pro angefangene Stunde in Rechnung gestellt. Sollte kein Bus zum Einsatz kommen, trägt der Teilnehmer alle anfallenden Taxikosten selbst. Die Bereitstellung von verschiedenen Könnensgruppen und Guides ist kein Leistungsmerkmal. Sollte die Mindestteilnehmerzahl für eine Könnensgruppe nicht erreicht werden, kann der Veranstalter die Gruppen zusammenlegen, auch ohne vorherige Ankündigung. Die Mindestteilnehmerzahl je Gruppe: 5, die max. Teilnehmerzahl je Könnensgruppe/Guide: 11				