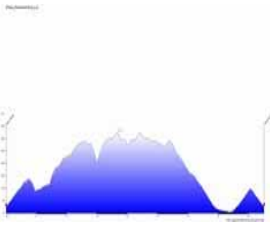
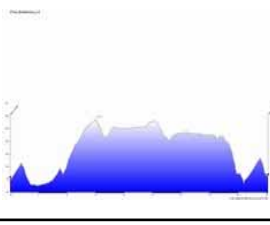
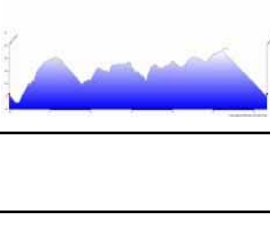


4 Days Cinque Terre	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil Level 2		
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Das erste gemeinsame Abendessen ist um 19.00 Uhr. Eine Anfahrtsbeschreibung und weitere Reise-Infos verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.								
Tag 2	30	700	Panorama-Tour		35	1000	Panorama-Tour		
	Über Schotterwege und schmale Asphaltsträßchen geht es vorbei an malerischen Örtchen und durch weitläufige Kastanienwälder zum höchsten Punkt der Tour, zum Monte Bardellone (609m). Zur Belohnung gönnen wir uns ein kleines Picknick und genießen die traumhaften Ausblicke nach zwei Seiten, einmal zum Meer und gegenüber zu den Apuanischen Alpen. Weiter gehts zur Pilgerstätte Madonna di Soviore und im Anschluss nach Levanto auf ein erstes leckeres Gelati und den unvermeidlichen Cappuccino. Von hier aus können wir den Zug nach Bonassola nehmen oder die letzten 150 hm mit dem Bike bezwingen. Jeder nach seinem Gusto.				Über Schotterwege und schmale Asphaltsträßchen geht es vorbei an malerischen Örtchen und durch weitläufige Kastanienwälder zum höchsten Punkt der Tour, dem Monte Bardellone (609m). Zur Belohnung gönnen wir uns ein kleines Picknick und genießen die traumhaften Ausblicke nach zwei Seiten, einmal zum Meer und gegenüber zu den Apuanischen Alpen. Weiter gehts auf anspruchsvollen Trails (kurze Schiebepassagen) und ein letzter Sahntrail endet in Levanto. An der Uferpromenade wartet bereits ein erstes leckeres Gelati und der unvermeidliche Cappuccino. Die letzten 150 hm bergauf rollen wir auf Asphalt mit Blick auf die Bucht von Levenato. Für die letzten Höhenmeter bergab nehmen wir hingegen eine der so typischen "Terrassen-Abfahrten". Ein Heidenspass durch die engen, verwinkelten Gassen und mit vielen kurzen oder langen Treppenstufen. Alternativ kann man auch die Straße bergab zur Unterkunft rollen. Jeder nach seinem Gusto.				
Tag 3	35	650	Riomaggiore-Tour		45	1300	Monte Grosso		
	Heute mal anderes herum und via Zug nach Vernazza, einem der 5Terre. Hier starten wir unsere Tour auf einem schmalen Asphaltsträßchen. Oberhalb der 5Terre-Dörfer gehts auf eine Panoramastraße mit sensationellen Blicken auf die zerklüftete Küste und den abenteuerlich anmutenden Terrassenanbau. Nach der Mittagspause folgen wir einer schönen Schotterpiste durch ein Waldgebiet bis zur Pfarrkirche S. Giovanni Battista. Mit tollen Blicken auf die Küste und auf Riomaggiore stellen wir auf einer holprigen Abfahrt unsere Geschicklichkeit unter Beweis. Und wieder wartet das verdiente Gelati und er ein duftender Cappuccino auf Biker/innen, diesmal in dem kleinen idyllischen Fischerhafen von Riomaggiore. Für den Rückweg benutzen wir wieder den Zug, was den Genuss des vorherigen Gelati deutlich verstärkt.				Nach wenigen Höhenmetern geht es zunächst auf einem anspruchsvollen Trail bergab in die Altstadt Levanto. Über ein Asphaltsträßchen gelangen wir zu einem der so typischen, abgeschiedenen Bergdörfchen. Ab hier wechseln Untergrund und Steigung und bald erreichen wir den Ausgangspunkt eines Traumtrails, unser Highlight des Tages: Der "Sentiero Rosso". Oberhalb der 5Terre-Dörfer gehts nun abwechselnd durch Farn-, Eichen- und Kastanienwälder und im stetigen Wechsel bergauf - bergab (Zwei ca. 20min Schiebepassagen). Auf lenkerbreiten und teilweise anspruchsvollen Wegen gelangen wir zur Pfarrkirche S. Giovanni Battista. Wirklich überwältigende Ausblicke auf die zerklüftete Küste und auf Riomaggiore füllen die Speichermedien der Kameras. Und das beste zum Schluss. Eine spektakuläre Abfahrt über Karrenwege und Treppen mitten durch den Terrassenanbau endet erst am idyllischen Hafen von Riomaggiore. Duftender Cappuccino und ein Gelati schmecken jetzt besonders gut; zurück nach Bonassola gehts mim Zug.				
Tag 4	35	800	Rund um Bonasolla		40	1000	Rund um Bonasolla		
	Wir rollen gemütlich bergab in die Bucht. Wer will, kann hier alternativ die Treppenabfahrt nehmen. In Bonasolla beginnt eine abwechslungsreiche, teils steile Auffahrt mit Schiebepassagen. Die schöne Sicht auf das glitzernde Meer und die Bucht von Bonassola entschädigen. Entlang der Küste erreichen wir Costa, ein nettes Örtchen und Schauplatz der wohlverdienten ersten Cappuccino-Pause. Im Anschluss lohnt ein Blick in die Pfarrkirche San Martino de Muris. Auf Schotterpisten, nadeligen Waldwegen und einem Stück Küstenstraße gelangen wir zurück zum Ausgangspunkt. Diesmal statten wir der Eisdielen von Bonasolla einen Besuch ab und lassen den Tag gemütlich ausklingen.				Über eine leichte Treppenabfahrt erreichen wir die Altstadt. Hier beginnt eine abwechslungsreiche, teils steile Auffahrt mit Schiebepassagen. Die schöne Sicht auf das glitzernde Meer und die Bucht von Bonassola entschädigen. Entlang der Küste erreichen wir Costa, ein nettes Örtchen und Schauplatz der wohlverdienten ersten Cappuccino-Pause. Im Anschluss lohnt ein Blick in die Pfarrkirche San Martino de Muris. Auf Schotterpisten, nadeligen Waldwegen und einem Stück Küstenstraße gelangen wir zurück zum Ausgangspunkt. Diesmal statten wir der Eisdielen von Bonasolla einen Besuch ab und lassen den Tag gemütlich ausklingen.				
Tag 5	Abreisetag: Nach einem letzten gemütlichen Frühstück auf der Terrasse mit Meerblick heißt es Abschied nehmen. Die Zimmer müssen bis um 10.00 Uhr geräumt sein.								
Anforderungen	Level 1: Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund				Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahre) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Trails, gute Kondition				
Tempo	Level 1: max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 3 km/h bei 6 % Steigung, auf harten Schotterpisten und auf Asphalt können es bis zu 3 km/h mehr sein.		Level 2: max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung.		Die genannten Parameter lassen sich am besten mit den BikeComputern 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.				

www.go-crazy.de