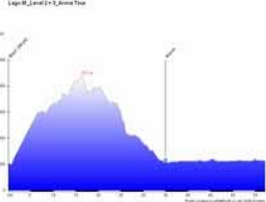
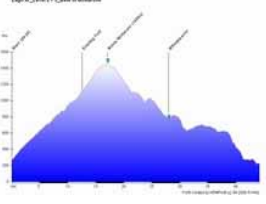



4 Days Lago Maggiore	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil
	km	hm	Level 1	km	hm	Level 2 + 3* (*Lv3 nur im September)	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 08.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.						Level 2 + 3
Tag 2	36	600	Arona-Tour	60	1100	Arona-Tour	
	Die heutige Tour beginnt mit einer Gondelfahrt (ca. 10,- EUR) bis zum Mittelstation. Etwas oberhalb von Gignese befindet sich der Einstieg zu einer sehr abwechslungsreichen Tour mit schönen Wegen durch Farn- und Kastanienwälder. Im ständigen Wechsel zwischen Up- und Downhill geht es meist auf Waldwegen entlang eines Bergkamms. Traumhafte Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der Schweizer Alpen oder den smaragdgrünen Lago läuten immer wieder Fotostopps ein. Am frühen Nachmittag erreichen wir Arona. Ein nettes Gelati und ein cremiger Cappuccino mit Blick auf den See erwarten uns. Rückfahrt über die Uferstraße und Badespaß in unserer Albergo am See. Oder bei Bedarf Bus-Shuttle zurück nach Baveno.			Wer am See wohnt und Mt.-Biken will muss zunächst Höhe gewinnen. Wir kurbeln die ersten 400 hm auf einem Nebensträßchen bis Gignese. Etwas oberhalb des Ortes befindet sich der Einstieg zu einer sehr abwechslungsreichen Tour mit schönen Trails durch Farn- und Kastanienwälder. Im ständigen Wechsel zwischen Up- und Downhill geht es meist auf Waldwegen entlang eines Bergkamms. Traumhafte Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der Schweizer Alpen oder den smaragdgrünen Lago läuten immer wieder Fotostopps ein. Am frühen Nachmittag erreichen wir Arona. Ein nettes Gelati und ein cremiger Cappuccino mit Blick auf den See erwarten uns. Rückfahrt über die Uferstraße bis Baveno und Badespaß in unserer Albergo am See.			
Tag 3	40	650	Best of Mottarone	45	1250	Best of Mottarone	
	Wir genießen wieder die Aussicht aus der Gondel heraus (ca. 10,- EUR) und die eingesparten Höhenmeter zur Mittelstation Alpino. Von hier geht es über Schotterwege und Trails zum Einstieg eines weiteren Panoramaweges entlang eines Bergkamms oberhalb des Sees. In einem tagsüber menschenleeren Bergdörfchen legen wir eine Mittagspause ein. Dann verschwinden wir für einige Zeit im dichten Pelz des Walds und kommen erst wieder kurz nach Gignese ans Licht. Abfahrt abwechselnd auf Asphalt und durchs Gelände.			Wieder steht zu Anfang der Workout bergauf auf dem Programm und erst dann folgen die Funworks im Gelände. Ein Panoramaweg führt vorbei an der Mittelstation Alpino und weiter über Schotterwege und eine Asphaltnebenstraße Richtung Monte Mottarone auf 1450m. Nach dem Gipfelfoto beginnt eine Berg- und Talfahrt der Superlative. Ein Super-Downhill über griffigen Waldboden und Sandsteinpisten mit Anliegern erfreut die Reiter und lässt die Federelemente glühen. In einem tagsüber menschenleeren Bergdörfchen unterbrechen wir den Abfahrtspass für eine Mittagspause. Danach verschwinden wir wieder für einige Zeit im dichten Pelz des Waldes, der uns erst in der Nähe unserer Unterkunft wieder ausspuckt. Und nun wie umziehen und ein erfrischendes Bad im See nehmen. Level 3 fährt heute 55 km und 1450 hm.			
Tag 4	50	500	Lago d'Orta Tour	60	1550	Lago d'Orta Tour	
	Heute statten wir dem nur durch eine einzelne Bergkette getrennten Lago d'Orta einen Besuch ab. Hierfür bemühen wir zunächst wieder die Seilbahn bis zur Mittelstation. Von dort geht es in aller Ruhe bis zum Gipfel (kurze Schiebepassage) dem Monte Mottarone auf 1450m. Der geniale 360° Panoramablick ist die Mühe wert. Im Anschluss folgen wir den unterschiedlichen Wegen bergab in Richtung Lago d'Orta. Die Mittagspause verbringen wir mit Blick auf den zauberhaften See. Zurück rollen wir entspannt und auf Nebenstraßen in Richtung Baveno, nicht ohne der Eisdielen in Baveno einen letzten Besuch abzustatten.			Heute statten wir dem nur durch eine einzelne Bergkette getrennten Lago d'Orta einen Besuch ab. Wir umfahren zunächst die Bergkette an ihrer Nordflanke auf Asphaltstraßen und kleinen Nebenstraßen. Kurz nach Omegna erreichen wir den nicht minder schönen See und kurz danach beginnt die sehr abwechslungsreiche Auffahrt. Auf Waldpisten, Schotterwegen und Trails gelangen wir zum Gipfel auf 1450m, nur diesmal von der anderen Seite. Die Mittagspause verbringen wir in der Nähe des Gipfels. Danach freuen wir uns auf 1250 Höhenmeter am Stück bergab. Abwechslungsreicher kann ein Downhill nicht sein. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht bestellen wir ein letztes Gelati in der Eisdielen in Baveno.			
Tag 5	Abreisetag: Ein letztes gemütliches Frühstück im Garten am See. Individuelle Heimreise oder Weiterfahrt zum nächsten Bikerevier z.B. mit uns in die Provence. Die Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt sein. Abfahrt des Go Crazy Minibus um 10.30 Uhr.						
Anforderungen	Level 1: Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund. Grundsportlichkeit und Grundkondition.		Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahr) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Trails, gute Kondition		Level 3: Sehr gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 2 Jahre) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Trails, sehr gute Kondition		
Tempo	Level 1: max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 3 km/h bei 6 % Steigung,		Level 2: max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung,		Level 3: max. 12 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 9 km/h bei 6 % Steigung, max. 6 km/h bei 9 % Steigung,		
auf harten Schotterpisten und auf Asphalt können es bis zu 3 km/h mehr sein.							
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