

4 Days Südfrankreich Esterel	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil		
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Eine Anfahrtsbeschreibung stellen wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn im Kunden-Account zur Verfügung oder schicken wir Post zu, je nach gebuchter Option.								
Tag 2	30	500	Lac de Ecoreuil		38	700	Lac de Ecoreuil		
	Auf einer abwechslungsreichen und breiten Lehm-piste machen wir Höhenmeter und erreichen das Innere des Nationalparks. Weiter geht es auf verschiedenen Schotterpisten zum schön gelegenen Lac de Ecoreuil. Nach einem Picnic umrunden wir diese kleine, zwischen roten Felstürmen gelegene Idylle und vollenden die Runde auf einem Höhenweg unterhalb des Pic l'Ours. Bergab nehmen wir wieder einen breiten Schotterweg und stoppen in der Strandbar auf einen Kaffee und/oder ein Bier oder Radler oder so...				Kurzes Einrollen entlang der Küste. Ein abwechslungsreicher Trail bringt uns auf Höhe und verschafft erste Tiefblicke in das Innere des Nationalparks. Weiter geht's auf z.T. anspruchsvollen Single Trails zum schön gelegenen Lac de Ecoreuil. Nach einem Picnic umrunden wir diese kleine, zwischen roten Felstürmen gelegene Idylle und vollenden die Runde auf einem Höhenweg inmitten des Parkgebietes. Bergab nehmen wir wieder einige Trails, die aber auch auf Schotterwegen umfahren werden können, jeder nach seinem Gusto.				
Tag 3	43	700	Cap Roux		48	800	Cap Roux		
	Ziel unserer heutigen Tour ist eine weitere markante rote Felsformation hoch über dem Meer. Die abwechslungsreiche Route führt in einen für uns neuen Teil des Nationalparks. Eingerahmt von wüstenähnlicher Vegetation und auf einem Nebensträßchen erreichen das Cap Roux, hoch über dem Mittelmeer gelegen. Wieder einmal genießen wir den atemberaubenden Tiefblicke und die Spielzeugautos die sich weit unter uns die Küstenstraße entlang schlängeln. Nach einem Picnic geht's auf einem aussichtsreichen Trail oberhalb der Küste und später via Küstenstrasse zurück.				Ziel unserer heutigen Tour ist eine weitere markante rote Felsformation. Westlich von uns gelegen, thront der mächtige Felsblock hoch über dem Meer. Die abwechslungsreiche Route dorthin ist so schön wie abwechslungsreich. Wir genießen den atemberaubenden Ausblick vom Cape Roux und legen eine Pause ein. Zurück folgen wir einem schönen Singletrail oberhalb der Küste. Auf gleicher Höhenlinie schlängelt sich der Lenkerbreite Pfad durch die einheimische Flora und beschert nach jeder Windung eine neue Perspektive auf die Küste. Auch heute werden die vielen Eindrücke am besten bei einem Cafe au lait oder so in einer der vielen Strandbars verarbeitet.				
Tag 4	35	800	Pic de l'Ours		62	1100	Canyonlands		
	Wir brechen auf zum höchsten Punkt unserer Touren. Zunächst ein Stück entlang der schönen Küstenstraße und weiter auf einer Asphaltnebenstraße erreichen wir den Pic de l'Ours (485m). Hier oben genießen wir die traumhaften Ausblicke auf das glitzernde Küste, die Küstenstädte und die meist schneebedeckten Seealpen im Hintergrund. Ein schöner Panorama-Weg endet am Eingang des Red Canyon, ein weiteres Highlight. Durch diese schmale Schlucht schlängelt sich eingerahmt von roten Felsformationen ein kleines Flüsschen mit Badepools. Die Badepools laden ein zum Erfrischen und Verweilen				Eine Lehm-piste bringt uns heute auf Höhe. Vorbei am Lac und durch den wildromantischen Red Canyon gelangen wir in einen anderen Teil des Naturparks. Umgeben von wüstenähnlicher Vegetation folgen wir einer schmaler werdenden Schotterpiste in einen kargen Canyon. Zurück geht es oberhalb des Canyon entlang eines Bergkamms. Hinab zur Küste nehmen wir einen genialen Trail. Über nackte Felsplatten, zwischen großen Felsbrocken und kleinen Absätzen zirkeln wir das Bike gegen Ende durch einen Bambuswald, wer will...es gibt auch alternative Abfahrten. Revue passieren lässt man diese Abfahrt und diesen Traumtag am besten in unserer Strandbar.				
Tag 5	Abreisetag: Individuelle Abreise nach dem gemeinsamen Frühstück. Die Zimmer sind bis 10.00 Uhr zu räumen.								
Anforderungen	Level 1: Grundkondition und -Sportlichkeit. Grundlegende Kenntnisse der 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,		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.				