


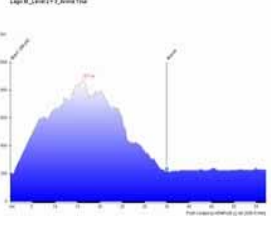
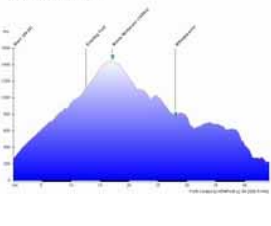



Tourenwoche Cinque Terre + Lago Magg.	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil Level 2	
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 06.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschieben 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		40	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 Bergdörfern. 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 Bonassola		40	1000	Rund um Bonassola	
	Wir rollen gemütlich bergab in die Bucht. Wer will, kann hier alternativ die Treppenabfahrt nehmen. In Bonassola 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 Bonassola 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 Bonassola einen Besuch ab und lassen den Tag gemütlich ausklingen.				
Tag 5	Transfertag: Nach einem letzten Frühstück auf der Terrasse mit Meerblick brechen wir auf in Richtung Norden. Entlang der Küstenautobahn und vorbei an Genua gehts dem Lago Maggiore entgegen. Am frühen Nachmittag erreichen wir unsere Unterkunft am See. Es bleibt Zeit für ein Bad und am Privatstrand zu relaxen oder per Schiff eine der beiden vorgelagerten Inseln zu besuchen.							
Tag 6	36	600	Arona-Tour		60	1150	Arona-Tour	
	Die heutige Tour beginnt mit einer Gondelfahrt (ca. 10,- EUR) bis zur 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 7	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 Waldes 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 Gipelfoto beginnt eine Berg- und Talfahrt der Superlativen. 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 nix wie umziehen und ein erfrischendes Bad im See nehmen.				
Tag 8	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 uns 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 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, 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.				
Anforderungen	Level 1: Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund. Grundsportlichkeit und Goodkondition.			Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahr) 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.			