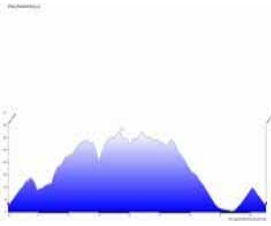
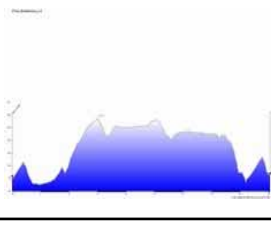
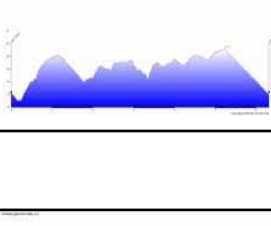
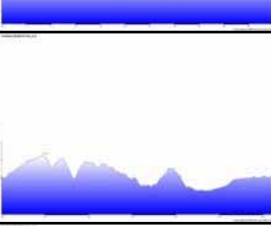
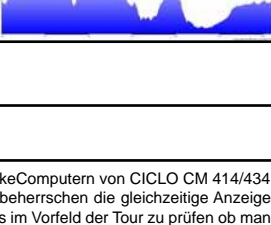



Tourenwoche Cinque Terre + Toskana	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil  Level 2		
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2	
<b>Tag 1</b>	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 03.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschieben wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.								
<b>Tag 2</b>	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.				
<b>Tag 3</b>	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 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.				
<b>Tag 4</b>	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.				
<b>Tag 5</b>	<b>Transfertag:</b> Nach einem letzten gemütlichen Frühstück auf der Terrasse mit Meerblick brechen wir auf in Richtung Süden. Entlang der Küstenautobahn und vorbei an La Spezia rollen wir der Toskana entgegen. Gegen Mittag erreichen wir unsere Unterkunft. Nach dem Check-In bleibt Zeit für ein Bad im Pool und/oder einen Spaziergang zwischen den dicken, sandfarbenen Mauern des mittelalterlichen Massa Marittima.								
<b>Tag 6</b>	30	600	Zypressen-Allee		55	950	Zypressen-Allee		
	Entspanntes Einrollen auf Nebenstraßen und Wegen durch die weitläufigen Olivenplantagen der Gegend. Später folgen wir unzähligen Feuerschneisen im ständigen Wechsel bergauf und bergab durch das grüne Dickicht der Maremma. Nach der verdienten Cappu-Pause gehts über eine typisch toskanische Zypressen-Allee in Richtung Unterkunft				Entspanntes Einrollen auf Nebenstraßen und Wegen durch die weitläufigen Olivenplantagen der Gegend. Später folgen wir unzähligen Feuerschneisen im ständigen Wechsel bergauf und bergab durch das grüne Dickicht der Maremma. Nach der verdienten Cappu-Pause gehts über eine typisch toskanische Zypressen-Allee in Richtung Unterkunft.				
<b>Tag 7</b>	45	700	Parco Montione		61	1100	Parco Montioni		
	Lockerer Einrollen auf leichten Schotterpisten. Langsam gewinnen wir an Höhe. Weiter geht es auf Panoramawegen vorbei an den so typischen Höfen und Gütern mit ihren Zypressenalleen. Immer wieder genießen wir im Naturpark die Ausblicke auf das weite toskanische Hinterland. Von Montioni führt eine Nebenstraße zurück zur Unterkunft.				Lockerer Einrollen auf leichten Schotterpisten. Langsam gewinnen wir an Höhe. Es folgt ein Downhill auf lenkerbreiten Trails durch das knochnige Unterholz. Weiter gehts auf Panoramawegen vorbei an den so typischen Höfen und Gütern mit ihren Zypressenalleen. Immer wieder genießen wir im Naturpark die Ausblicke auf das weite toskanische Hinterland. Von Montioni rollen wir auf verschiedenen Wegen und Trails zurück zur Unterkunft.				
<b>Tag 8</b>	55	600	Erzminenweg		65	1000	Erzminenweg		
	Über Nebenstraßen und Forstwege erreichen wir den Einstieg zur Brandschneise. Ein Weg führt entlang der alten Erzminenroute und durch verlassene Dörfern der Region. Durch einen grünen Tunnel aus Macchia gelangen wir zu einem der so typischen Dörferchen. Nach der Mittagspause sind einige Höhenmeter zu bewältigen bevor wir wieder ein kühles Getränk am Pool nehmen.				Über Nebenstraßen und Forstwege erreichen wir den Einstieg zur Brandschneise. Ein Weg führt entlang der alten Erzminenroute und durch verlassene Dörfern der Region. Durch einen grünen Tunnel aus Macchia gelangen wir zu einem der so typischen Dörferchen. Nach der Mittagspause sind einige Höhenmeter zu bewältigen bevor wir wieder ein kühles Getränk am Pool nehmen.				
<b>Tag 9</b>	.Individuelle Heimreise. Die Ferienwohnungen und Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Gegen 06.00 Uhr Frühstart des Go Crazy Minibus in Richtung Heimat.								
<b>Anforderungen</b>	<b>Level 1:</b> Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund			<b>Level 2:</b> Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahre) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Trails, gute Kondition					
<b>Tempo</b>	<b>Level 1:</b> 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.		<b>Level 2:</b> 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.				