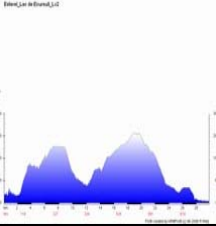
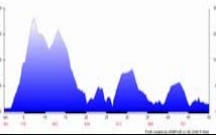
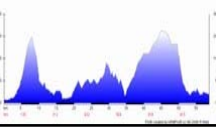


Tourenwoche Esterel + Finale Ligure	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil Level 2		
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise idealerweise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 02.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.								
Tag 2	30	500	Lac de Ecureuil		38	700	Lac de Ecureuil		
	Auf einer abwechslungsreichen und breiten Piste gelangen wir in das Innere des Nationalparks. Mit jedem Höhenmeter erschließen sich den Teilnehmern schönere Ausblicke auf die Blaue Küste. Das heutige Ziel ist der schön gelegene Lac de Ecureuil, ein kleiner See eingerahmt von roten Felswänden. Nach kurzem Aufenthalt umrunden wir den Lac zwischen den roten Felstürmen und vollenden die heute Runde auf einem Höhenweg unterhalb des Pic l'Ours. Bergab rollen wir entspannt mit Blick auf Cannes und seine Sandstrände. Als Tourausklang bietet sich eine der vielen schönen Strandbars.			Lockerer Einrollen entlang der Küstenstraße vorbei am Yachthafen und dem Kastell. Bereits im nächsten Ort biegen wir ab in Richtung der roten Felsen. Mit jedem Höhenmeter erschließen sich den Teilnehmern schönere Ausblicke auf die Blaue Küste. Das heutige Ziel ist der schön gelegene Lac de Ecureuil, ein kleiner See eingerahmt von roten Felsnadeln. Nach kurzem Aufenthalt umrunden wir den Lac zwischen den roten Felstürmen und vollenden die heute Runde auf einem Höhenweg unterhalb des Pic l'Ours. Bergab rollen wir entspannt mit Blick auf Cannes und seine Sandstrände. Als Tourausklang bietet sich eine der vielen schönen Strandbars.					
Tag 3	43	700	Cape Roux		48	800	Cape 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 gelangen wir zum Cape Roux und genießen den atemberaubenden Ausblick. Zurück folgen wir einem schönen Singletrail oberhalb der Küste. Auf gleicher Höhenlinie schlängelt sich der Lenkerbreite Pfad durch die einheimische Flora und besichert 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.			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 besichert 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		55	1100	Canyonlands		
	Wir brechen auf zum höchsten Punkt unserer Touren. Zunächst ein Stück entlang der schönen Küstenstraße und weiter auf einer Asphalt Nebenstraße 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 Flüschen 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 Nationalparks. Umgeben von wüstenähnlicher Vegetation folgen wir einer schmaler werdenden Schotterpiste in einen kargen Canyon. Zurück geht es oberhalb des Canyon entlang eines Bergrücken. 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	Transfertag: Nach dem Frühstück räumen wir die Bungalows und fahren Richtung Italien. Finale Ligure erreichen wir gegen Mittag. Nach dem Mittagessen mit Pizza & Pasta checken wir in unserem Hotel direkt am Strand ein. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Die Hotellage ist perfekt für einen Strandspaziergang oder das Flanieren durch die engen Gassen der Altstadt.								
Tag 6	25	600	Panoramatur		30	750	Ronda Finalborgo		
	Unser Tourprogramm startet mit dieser wirklich schönen Tour. Viele Panoramawege und Aussichtspunkte mit Meerblick erwarten uns. Ein wenig befahrenes Bergsträßchen mit moderater Steigung ermöglicht einen entspannten Höhenflug. Ablenkung verschaffen tolle Tiefblicke auf Finale und seine langgezogene Bucht. Auf der Hoch-ebene Le Manie angekommen zweigen wir auf eine staubige Schotterpiste ab. Im schönen Wechsel, leicht rauf, leicht runter, folgen wir den schmaler werdenden Wegen und Pfaden durch den Wald. Später erreichen wir die Steilküste und hangeln uns von einem Aussichtspunkt zum nächsten. Zwischendurch gibts auch immer mal ein paar kurze Schiebepassagen fürs Geld. Eine letzte, holperige Kopfsteinpflasterabfahrt Richtung Küste besichert zittrige Hände, die wir an der Strandbar mit Gelati und Cappuccino zur Ruhe kommen lassen. Über die landschaftlich reizvolle Küstenstraße gehts zurück nach Finale.			Der Auftakt des Tourprogramms beginnt im mittelalterlichen Finalborgo und seinen verwinkelten Gassen. Von dort windet sich ein historischer Pflasterweg hinauf zum Castel San Giovanni. Langsam gewinnen wir an Höhe und Überblick. Bald schon liegen die Dächer Finalborgos und das glitzernd Mittelmeer zu unseren Füßen. Wir passieren die Kirche Sant Eusebio, die Ruine des Castel Gavone und die fotogene Chiesa di Cinque Campani (Kirche mit 5 Türmchen). Weiter gehts im schönen Wechsel bergauf-bergab durch den so typischen Kastanienwald. Mal kurbeln wir locker auf kleinen Bergsträßchen, mal zirkeln wir das Bike bergab über uralte Karrenwege. Mit tollem Blick ins bewaldete Tal Richtung Carbuta erreichen wir unsere Trattoria für die Mittagspause. Gut gestärkt werden weitere Höhenmeter und eine trailige, teils anspruchsvolle Singletrailabfahrt gemeistert. Vorbei an einer weiteren Kirche "San Rocco" und einem weiteren Trail nähert sich die abwechslungsreiche Runde dem Ausgangspunkt. Auf der zentralen Piazza in Finalborgo fallen wir über das erste Gelati und den ersten Cappuccino her.					
Tag 7	30	700	Ronda Finalborgo		30	800	Panoramatur		
	Diese Runde beginnt im mittelalterlichen Finalborgo und seinen verwinkelten Gassen. Vorbei an der fotogenen Chiesa di Cinque Campani (Kirche mit 5 Türmchen) geht's im schönen Wechsel bergauf-bergab durch den so typischen Kastanienwald. Mal kurbeln wir gemütlich auf kleinen Bergsträßchen, mal zirkeln wir das Bike über uralte Karrenwege bergab. Mit tollem Blick ins bewaldete Tal Richtung Carbuta erreichen wir unsere Trattoria für die Mittagspause. Gut gestärkt werden weitere Höhenmeter Richtung San Rocco gemeistert. Die Abfahrt gestaltet sich ähnlich abwechslungsreich und endet auf der zentralen Piazza in Finalborgo. Gelati, Cappuccino, Pronto...si, si			Diese wirklich schöne Tour mit vielen Panorama- und Trailhöhepunkten startet an der Strandpromenade. Ein wenig befahrenes Sträßchen mit moderater Steigung ermöglicht einen entspannten Höhenflug. Dabei bieten sich tolle Aussichten aus ständig wechselnden Blickwinkeln hinab auf Finale und seine langgezogene Bucht. Auf der Hochebene Le Manie angekommen zweigen wir auf eine staubige Schotterpiste ab. Im schönen Wechsel folgen leichte Wellen bergauf und bergab durch den Wald. Die Piste wird zum kniffligen Singletrail. Dieser schlägt hoch über der Steilküste wilde Haken im Gelände und führt von Aussichtspunkt zu Aussichtspunkt, meist mit genialen Tiefblicken. Zwischendurch gibts auch immer mal ein paar kurze Schiebepassagen fürs Geld. Eine letzte, holperige Kopfsteinpflasterabfahrt besichert zittrige Hände, die wir an der Strandbar von Varijotti mit Gelati und Cappuccino zur Ruhe kommen lassen. Über die landschaftlich reizvolle Küstenstraße gehts zurück nach Finale.					
Tag 8	40	800	Back Country		45	1000	Back Country		
	Eine längere Runde ins aussichtsreiche Hinterland und vorbei am Gipfel des Monte Mao. Zunächst geht es gemütlich über eine verkehrsarme Asphaltstraße zum Einstieg eines schönen Höhenweges. Dessen Verlauf folgen wir nun auf einer abwechslungsreichen Schotterpiste durch teils dichten Bergwald. Mit schöner Regelmäßigkeit erreichen wir Lichtungen mit atemberaubenden Ausblicken auf die Küstenlinie. Wer nicht ausgelastet ist versucht sich an der kurzen aber steilen Rampe hinauf zum Monte Mao. Lohn der Arbeit ist ein genialer 360° Ausblick. Es folgt eine kurzweilige Abfahrt. Die anfängliche Piste geht in einen wunderschönen Singletrail über. Mit wenig Gefälle und schönem Flow schneidet dieser handtuchbreite Pfad messerscharf eine steile, küstennahe Bergflanke und bietet stetigen Meerblick. Mit einem Lächeln im Gesicht und der Gewissheit dass das nächste Gelati nicht mehr weit entfernt sein kann, erreichen wir die Strandpromenade eines kleinen Küstenortes. Nach der obligatorischen Pause folgen wir dem Verlauf der Küste zurück nach Finale.			Diese große Runde führt tief ins Hinterland und zum Gipfel des Monte Mao. Wir beginnen auf historischen Karrenwegen und folgen dem Verlauf Via Julia Augusta bergauf ins schöne Ponci-Tal. Der Karrenweg wird zum teils kniffligen Pfad in dessen Verlauf 5 antike, zum Teil aber noch gut erhaltene Römerbrücken aus dem 2. Jahrhundert nach Christus liegen. Wir erreichen den Einstieg zu einem schönen Höhenweges. Dessen Verlauf folgen wir nun auf einer abwechslungsreichen Schotterpiste durch teils dichten Bergwald. Mit schöner Regelmäßigkeit erreichen wir Lichtungen mit atemberaubenden Ausblicken auf die Küstenlinie. Als letzte harte Nuss gilt der kurze, aber steile Weg zum Gipfel des Monte Mao zu knacken. Ein schönes 360° Panorama ist der Mühe Lohn. Nachdem die Aussicht ins Gedächtnis gebrannt und auf den Speichermedien verewigt wurde, freuen wir uns auf die lange Abfahrt Richtung Meer. Die anfängliche Piste geht in einen wunderschönen Singletrail über. Mit wenig Gefälle und schönem Flow schneidet dieser handtuchbreite Pfad messerscharf eine steile, küstennahe Bergflanke und bietet stetigen Meerblick. Mit einem Lächeln im Gesicht und der Gewissheit dass das nächste Gelati nicht mehr weit entfernt sein kann, erreichen wir die Strandpromenade eines kleinen Küstenortes. Nach der obligatorischen Pause folgen wir dem Verlauf der Küste zurück nach Finale.					
Tag 9	Individuelle Heimreise. Die Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Frühstart für die Mitfahrer des Go Crazy Minibus.								