

Tourenwoche Lago M. + Estere!	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil		
	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 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.								
<b>Tag 2</b>	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.					
<b>Tag 3</b>	043	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. Ein einem tagsüber menschenleeren Bergdörfchen stoppen wir für einen Cappuccino oder so. 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 Trails.			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 nix wie umziehen und ein erfrischendes Bad im See nehmen.					
<b>Tag 4</b>	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 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.					
<b>Tag 5</b>	<b>Transfertag:</b> Nach einem gemütlichen Frühstück im Garten brechen wir auf in Richtung Süden. Über Genua und entlang der Côte d'Azur erreichen wir das Estere!-Massic am frühen Nachmittag.								
<b>Tag 6</b>	30	500	Lac de Ecureuil		38	800	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.					
<b>Tag 7</b>	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.					
<b>Tag 8</b>	35	800	Pic de l'Ours		62	1000	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 Badespools. Die Badespools 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 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.					
<b>Anforderungen</b>	Level 1: Grundkenntnisse in 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				
<b>Tempo</b>	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.				