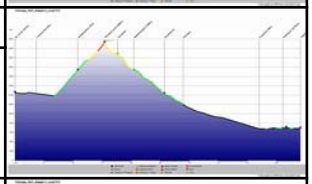
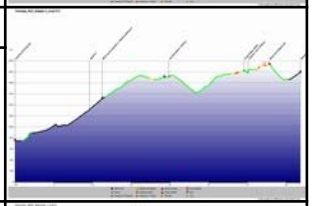
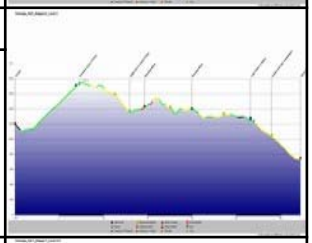
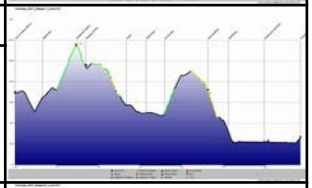
Transalp Ost-Route 1	Level 2		Level 3		Lv 2+3	Etappenbeschreibung	Höhenprofil
	km	hm▲	km	hm▲	hm▼		
Tag 1	55	1650▲	55	1650▲	780▼	Zell a.d.Z.- Pfitschertal (Gasthof / Fr¿hst¿ck)	
	Anreise nach Zell bis 09.00 Uhr. Tourbesprechung anhand von Kartenmaterial und Hºhenprofilen. Wir beginnen die Tour mit lockerem Einrollen durch ein tief eingeschnittenes Tal unterhalb des Tuxer Hauptkamms. Auf abwechslungsreichem Untergrund geht es hinauf zur gewaltigen Staumauer des Schlegeisspeicher, dem ersten Highlight der Tour. Mit Blick auf den tµrkisfarbenen Stausee machen wir uns ¿ber den ersten Kaiserschmarrn her. Eingerahmt von hochalpiner Kulisse beginnt die Auffahrt (Schiebepassagen ca. 30 min.) zum Alpenhauptkamm. Das Pfitscherjoch liegt auf 2248m und markiert gleichzeitig den Grenz¿bergang nach Italien. Auf einer schº-nen Schotterpiste und tollen Ausblicken auf das idyllische Pfitschertal rollen die Teilnehmer in Richtung Bella Italia. Auf der Terrasse unserer Unterkunft und mit einem Hefeweizen oder so endet der erste erlebnisreiche Transalp Tag.						
Tag 2	50	1300▲	50	1300▲	2000▼	Pfunderer Tal - Pustertal (Gasthof / Kiens)	
	Gestªrkt am ¿ppigen Fr¿hst¿cksbuffet und je nach Wetter und/oder Schneesituation brechen wir auf zum Pfundererjoch (2550m), dem hºchsten Punkt dieser Route. Am Ende der steilen Schotterauffahrt und nach erreichen der Traktionsgrenze steht noch eine Schiebepassage von ca. 45 min an. Belohnt werden die AlpenCrosser/innen mit einem atemberaubenden Ausblick auf die ersten Zacken der Dolomiten. Zusªtzliche Belohnung winkt in Form einer Abfahrt die zu den besten und abwechslungsreichsten der Alpen zªhlt. Nach einer deftigen Mittagspause auf einer bewirtschafteten Hochalm setzen wir die lustvolle Abfahrt fort und rollen entspannt dem Pustertal entgegen.						
Tag 3	40	2080▲	40	2080▲	850▼	Pustertal - W¿rzjoch (Berggasthof / Fr¿hst¿ck)	
	Fr¿h starten wir zum Tag der Joche. Entspannt und voller Tatendrang bringen wir uns auf dem Weg durch das schºne Pustertal auf Betriebstemperatur. Auf einer Asphaltnebenstraße und spªter auf Schotterwegen wird das Panorama mit jedem Hºhenmeter gewaltiger. Bald schon sind wir auf Augenhºhe mit dem Alpenhauptkamm und dem Kronplatz. Weiter gehts hinauf zur Rodenecker Alm (1900m) mit ihren lieblichen Almwiesen. Von der Terrasse der Jausenstation aus fªllt erstmals der Blick auf die eindrucksvollen Felst¿rme der Dolomiten. Vorbei am Astjoch, L¿senerjoch, W¿rzjoch und der Afferer Geisler Gruppe erreichen wir auf den verschiedensten Trails und Wegen (Schiebepassagen ca. 40 min) das W¿rzjoch. ¦ bernachtung auf der Passhºhe mit tollem Ambiente und vorz¿glicher K¿che.						
Tag 4	40	2080▲	60	2400▲	2200▼	W¿rzjoch - Plattkofelh¿tte (Bergh¿tte / Halbpension)	
	Ebenfalls sehr fr¿h brechen wir auf in das Herz des "Naturpark Dolomiten". Mit Blick auf die bekannten Geislerspitzen nehmen wir die erste Hürde hinauf zur Geschnagenhardtalm. Bei frisch gebackenen Buchweizenkuchen und Blick auf die mªchtige Geislergruppe beruhigt sich der Puls schnell. Direkt unterhalb dieses grauen Kalkriesen folgen wir einem bekanntn Wanderweg. Dies scheint auch der Grund für das Bikeverbot. Leider müssen wir hier für ca. 45min. unser Bike schieben. Eine gute Gelegenheit diese gewaltige Felsformation intensiver zu betrachten. Die Belohnung lªsst nicht lange auf sich warten. Der scheinbar endlose Trail hinab nach St.Ulrich ist wieder so ein Highlight welches in keiner Sammlung fehlen sollte. Level 2 nimmt in St. Ulrich die Seilbahn zur Seiseralm und spart einige Hºhenmeter. Kosten ca. 9,- EUR Oberhalb der bekannten Seiseralm, Europas größter Hochalm, ¿bernachten wir auf 2250m. Die Bergh¿tte liegt wie ein Adlerhorst auf einem Grat, inmitten des spektakulªren Panoramas. Diese exponierte Lage erklªrt die 2te nennenswerte Schiebepassage (ca. 30 min.) des Tages. Hier betrªgt die Steigung teilweise bis 30Á Doch es lohnt sich, jeder Meter. Südtiroler Leckereien und das Alpengl¿hen runden diesen Traumtag stimmungsvoll ab.						
Tag 5	85	1700▲	85	1700▲	2800▼	Plattkofelh¿tte - Truden (Hotel / Halbpension)	
	Wir folgen dem Grat auf einem abenteuerlich Panoramatrail. Zu beiden Seiten hin erºffnen sich geniale Ausblicke. Auf Schotterpisten geht es bergab durch das wildromantische Durontal. Eingerahmt von Respekt einflößenden Felsformationen erreichen wir das bekannte Fassatal und die italienische Sprachgrenze. Nach der Mittagspause auf dem Karrerpass passieren wir den gleichnamigen, tµrkisfarbenen See. Auf abwechslungsreichen Trails und Forstwegen unterhalb der Latemar Gruppe und vorbei an Obereggen fªhrt die Route zum Jochgrimm. Ein letzter Blick zurück auf die Kalkriesen. Jetzt nehmen die AlpenCrosser Kurs auf das Trentino. Schºne und abwechslungsreiche Abfahrt nach Kaltenbrunn und noch ein kleines Stück bergauf bis Truden. Geschafft.						
Tag 6	33	1050▲	33	1050▲	1050▼	Truden - Val di Cembra (Hotel / Halbpension)	
	Ab heute wird es etwas gem¿tlicher, aber nicht minder spannend. Der zªhe Anstieg zum Trudener Horn wird mit tollem Panorama und einer Cappuccino-Pause belohnt. Fortan schlªgt der Routenverlauf kühne Haken auf der Karte, schwer hier die Orientierung zu wahren. Im Gelªnde wechseln auch die Up- und Downhillpassagen im Vergleich zu den vorherigen Etappen ungewohnt schnell, fast wie ein Mittelgebirgsprofil. Die Trails werden zunehmend anspruchsvoller und fordern unsere volle Aufmerksamkeit. Die Mittagspause verbringen wir hoch ¿ber dem Etschtal, mit erhabenem Blick auf das weit entfernte und hektische Treiben unten im Tal. Weiter gehts im frºhlichen Wechsel, rechts - links, rauf - runter (einige kurze Schiebepassagen). Schon am frühen Nachmittag erreichen wir den "Heiligen See" und kurze Zeit spªter auch das hiesige Wingebiet, Val di Cembra. Für die Fahrtechnik-Spezalisten halten unsere Guides auch noch eine kniffflige Trail-Abfahrtsvariante bereit. Im Hotel lassen wir uns abends leckere Antipasti, gefolgt von raffinierter Pasta servieren, dazu Wein aus der Region.						
Tag 7	70	1300▲	70	1300▲	1700▼	Cembra - Pomarolo (Hotel / Fr¿hst¿ck	
	Heute erwarten uns menschenleere Wege in den Weinbergen hoch ¿ber Trento. Die Wege und Trails sind jetzt knochentrocken, steinig und erfordern wieder volle Konzentration. Die Landschaft zeigt sich spärbar mediterraner, die Temperatur ist hºher, es riecht nach Pinien und die ersten Palmen sªumen unseren Weg. Ein kurzer aber steiler Anstieg auf einem gepflasterten Karrenweg endet am letzten Pass für heute. Die folgende, ruppige Trailabfahrt durch dichten Wald endet unvermittelt und inmitten eines Weingutes. Die letzten 20 km rollen wir entspannt entlang der Etsch und genießen die Ruhe unter dem Stollenreifen. Am Pool der heutigen Unterkunft und bei einem Hefeweizen lªsst sich der Tag der ganz prima Revue passieren.						
Tag 8	50	1350▲	50	1350▲	1500▼	Pomarolo - Riva del Garda (Hotel / Fr¿hst¿ck)	
	Wir starten frühe, nutzen die morgendliche Kühle und kurbeln gemütlich bergan durch die umliegenden Weinberge. Weiter geht es teils auf Trails, teils auf Asphaltnebenstraßen und vorbei am Lago di Cei in Richtung Passo Bordala. ¦ ber den Monte Velo folgen wir einer der legendªren ehemaligen Miltªrpisten mit stªndigem Blick auf den See. Up s...das isser ja. Obligatorisches Gruppenfoto mim glitzernden "Lago di Garda" im Hintergrund ist angesagt. Ein letzter Sahne-Downhill endet in Arco. Dort kennen wir eine klasse Eisdiele. Danach heißt es nur noch ab nach Riva und an den See. Gemeinsamer Abschlußabend im Urlaubsparadies.						
Gesamt	428	12280▲	443	12830▲	13330▼		

Anforderungen	**Level 2:** Gute und sichere Bikebeherrschung bergab (Gelªndefahrung mind. 1 Jahr) auf unbefestigten Wegen und Single-Trails, gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit im hochalpinen Gelªnde	**Level 3:** Sehr gute und sichere Bikebeherrschung bergab (Gelªndefahrung mind. 2 Jahre) auf unbefestigten Wegen und Single-Trails, sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit im hochalpinen Gelªnde
Tempo	**Level 2:** max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung, auf Schotterpisten und auf Asphalt können es bis zu 3 km/h mehr sein.	**Level 3:** max. 12 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 9 km/h bei 6 % Steigung, max. 6 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 mºglich, bereits im Vorfeld der Tour zu prüfen ob man der Anforderung hinsichtlich des Tempos entspricht. Wªhrend der Tour kann man ebenfalls mitverfolgen ob sich die Gruppe innerhalb dieser Parameter bewegt.
Wichtig	Aus wichtigem Grund oder aus Gründen der Sicherheit und der Gewªhrleistung einer reibungslosen Durchführung behalten wir uns ausdrückliche Änderungen hinsicht-lich der gewählten Routen und Quartiere vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Mountainbike-Reisen können nur mit Mountainbikes angetreten werden.Die Teilnehmer müssen den speziellen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß Öder jeweiligen Tourbeschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar nicht diesen Voraussetzungen entsprechen, können vom verant-wortlichen Gruppenleiter ganz oder teilweise von der Reise ausgeschlossen werden. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Sicherheitsgründen Helmpflicht, ohne Ausnahme und auch wªhrend hochalpiner Schiebepassen. Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter. Der vertragliche Leistungsumfang beinhaltet keinen Begleitfahrzeug-Service. Sollte ein Teilnehmer die Anfahrt des Gepäckbusses notwendig machen, werden dem Teilnehmer die entstandenen Kosten basierend auf den allgemeinen Kilometerpauschalen (EUR 0,40 pro km) plus 15,- EUR pro angefangene Stunde in Rechnung gestellt. Sollte kein Bus zum Einsatz kommen, trªgt der Teilnehmer alle anfallenden Taxikosten selbst. Die Bereitstellung von verschiedenen Könnensgruppen und Guides ist kein Leistungsmerkmal. Sollte die Mindestteilnehmerzahl für eine Könnensgruppe nicht erreicht werden, kann der Veranstalter die Gruppen zusammenlegen, auch ohne vorherige Ankündigung. Die Mindestteilnehmerzahl je Gruppe: 5, die max. Teilnehmerzahl je Könnensgruppe/Guide: 11	