



Transalp HighFive

Kondition: **Lv 3**
Fahrtechnik: **Lv 2,5**



1	Level 3 St.Anton - Ischgl (Berggasthof 1848m)	48 ▶	1750▲	1100▼	
	<p>Anreise nach St.Anton bis 09.00 Uhr. Tourbesprechung anhand von Karte und Höhenprofil. Tourstart mit sanftem Anstieg durch die liebliche Rosannaschlucht. Vorbei am idyllischen Verwallsee folgen wir dem Verwalltal mit seinen steilen Wiesenflanken und erreichen die Konstanzer Hütte (1688m). Weiter gehts auf guten Wegen und mit moderater Steigung durch das jetzt Schönverwalltal. An dessen Ende lauert die erste Schiebepassage (ca. 25 min.) hinauf zum Verbellner Winterjochl und die Heilbronner Hütte (2320m). Deftige Küche und</p>		<p>prächtiges Bergpanorama sorgen für 100% AlpenCross-Feeling. Gut gestärkt ergeben wir uns der Schwerkraft und lassen es Richtung Galtür bergab richtig krachen. In der Verlängerung geht es durch das Paznauntal zur weltbekannten Partymeile Ischgl die auch Gelegenheit zum Wintersport bietet. Aber noch nicht frohlocken. Die heutige Unterkunft liegt einiges oberhalb der Ortschaft, inmitten des Skigebiets. Das erste Hefeweizen oder so ist redlich verdient. Zu verdienen gibt es die nächsten Tage so einiges....</p>		
2	Level 3 Ischgl - S-Charl (CH) (Berggasthof 1800m)	48 ▶	1500▲	1500▼	
	<p>Aufbruch zum ersten Highlight dieser Route, im wahrsten Sinne des Wortes. Der Fimberpass auf 2608 m ist der höchste Übergang dieser Transalp-Route. Eine sehr gut fahrbare Schotterpiste durch das Fimbaltal endet an der Heidelberger Hütte. Hier stärken wir uns und nehmen die 1-stündige Schiebepassage zum Fimberpass in Angriff. Belohnt wird die Mühe mit atemberaubenden Ausblicken und einer beeindruckenden hochalpinen Kulisse. Schnellspanner checken, Sattel runter und Feder Elemente auf maximalen Bewegungsfreiheit einstellen. Es geht bergab, äußerst abwechslungsreich, abenteuerlich und sehr, sehr lange. Zunächst eine paar Kehren, mal mehr mal weniger eng, dann lange lenkerbreite Trailpassagen, auch Hängebrücken</p>		<p>gibts fürs Geld und in der Baumzone angelangt schlägt die Route vergnügliche Harken im Wald. Wer sein Bike beherrscht erreicht das Engadin mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Das Grinsen hält genau bis zur ersten Cappuccino-Rechnung. Spätestens jetzt ist klar, wir sind in der Schweiz. Ein schmales Bergsträßchen führt hinauf zu einem kleinen Weiler. Das Asphaltband ist i.d.R. mehrfach unterbrochen und wechselt ab mit Schotterpassagen. Rechts und links recken sich die steilen Bergflanken in die Höhe und lassen keinen Zweifel dass die Natur hier aktiv ist. Unser Berggasthof ist in der Schweizer Bike- und AlpenCross-Szene bestens bekannt. Die ausgezeichnete Küche lässt am Abend auch den Gaumen jubeln.</p>		
3	Level 3 S-Charl (CH) - Lago di Giacomo (Rifugio 1900m)	58 ▶	1400▲	1050▼	
	<p>Schwer fällt der Abschied vom üppigen Frühstücks-Buffer, doch es lohnt sich. Zunächst auf Schotter und später auf einem wunderschönen Trail überqueren die Transalpenisten den Alpenhauptkamm, yeah. Der Passo Costainas (2251m) ist einer der wenigen vollständig offroad fahrbaren Pässe die über den Hauptkamm führen. Auf die vielen Windungen der Schotterpiste folgt ein netter Wiesentraill hinab ins Val Müstair. Weiter gehts auf teils steilen Schotterpisten hinauf ins wildromantische Val Mora auf 2234m. Der Weg durch das Hochtal mit seiner unerklärlichen Magie ist 10 km lang. Zwischen den mächtigen</p>		<p>Berggipfeln rollt es jedenfalls mit leichtem Gefälle prima bergab. Das Hochtal verjüngt sich zunehmend und der jetzt lenkerbreite Traumtrail schneidet die steile Bergflanke messerscharf. Welch ein Spaß, leicht bergauf und bergab, immer mit Blick auf den kleinen Fluss rechts unten. Am Passo Val Mora wird die grüne Grenze nach Italien überquert und der deutschsprachige Raum verlassen. Hier beginnt das Val di Fraele und bald ist der 1900m hoch gelegenen, türkisfarbenen Stausee Lago di S.Giacomo und dessen mächtige Steinauer erreicht. Übernachtung in einem familiären Rifugio unweit des Sees.</p>		
4	Level 3 Lago di Giacomo - Passo Mortirolo (via Passo Verva) (Hotel 1800m)	60 ▶	1750▲	1850▼	
	<p>Traumstart auf 1900hm. Eine 14 km lange und fast ebene Schotterpiste entlang einer Bergflanke beschert uns die seltene Gelegenheit die hochalpine Kulisse in vollen Zügen und aus der Fahrt heraus zu genießen. Auf dem sich anschließenden ehemaligen, teils steilen Militärweg überquert das Teilnehmerfeld den Passo Verva (2300m) und erreicht ein eher abgelegenes Italien. Teils auf holpriger Piste, teils auf Bergsträßchen führt der Weg talwärts. Im Tal genießen wir die Sonne und die Mittagspause auf dem Dorfplatz. Ausgesprochen lecker gestärkt, mit Espresso befeuert, wird sich dem nächsten Gegner gestellt, 1200 hm am Stück. Auf einer ruhigen</p>		<p>Nebenstraße (Teilabschnitt der Giro d'Italia) geht es zum Passo di Foppa (1890m) hinauf. Besser bekannt als Passo Mortirolo, je nach dem von welcher Seite man ankommt. Die Auffahrt und das Ziel sind eindeutig. Jeder fährt sein eigenes Tempo und lässt sich wie die Helden der Giro von den vielen auf den Asphalt gesprühten Motivationsparolen befeuern oder auch nur ablenken. Der Tag endet mit einer weiteren Bergankunft. Heute mit grandioser Aussicht. Vor der großen Terrasse entfaltet sich ein Talblick im 16:10 Format. 4-Gang Abendessen in einem für Italien so typischen Speisesaal.</p>		
5	Level 3 Passo Mortirolo - Passo Croce Domini (Rifugio 1500m)	75 ▶	2050▲	1900▼	
	<p>Auch heute wieder ein Tourstart auf großer Höhe. Kurz nach dem Anrollen kippt eine Schotterpiste Richtung Tal und bespaßt die noch steifen Gelenke als bald mit ein paar Trailabschnitten, bevor auf einem Bergsträßchen vorbei gehend wieder Ruhe im Fahrwerk einkehrt. Im Val Camonica angekommen folgen wir den Verlauf des Rio Oglio auf Nebenstraßen, Schotterwegen und später auch ein Stück entlang des neu angelegten Po-Radweg. Dann steht wieder eine lange Auffahrt auf der Jobliste. Genauer gesagt, 1600 hm am Stück. Anfangs auf einem Karenweg, dann einem schönen aber teils steilen Waldweg und</p>		<p>schließlich wieder auf einem überwiegend einspurigen Bergsträßchen geht es bergan. Kurz nach dem Ende der Baumgrenze ist der Passo Croce Domini (1832m) erreicht. Nachdem der heftige Pulsschlag sich beruhigt hat ist der Kopf frei für die traumhafte Kulisse die sich den AlpenCrossern hier oben eröffnet. Noch nicht frohlocken, zunächst geht es noch ein Stück bergauf. Aber dann, der Schwerkraft folgend, rollen wir ein kurzes Stück Straße bergab. Am kleinen Flüsschen Gaver, im gleichnamigen Naturpark, beziehen wir Quartier in einem familiären Rifugio.</p>		
6	Level 3 Passo Croce Domini - Lago di Ledro (Hotel 655m)	55 ▶	1250▲	1850▼	
	<p>Wir starten den Tag auf einem ehemaligen, teils holprigen Militärweg bergauf. Nachdem das Waldgebiet durchquert ist entfaltet sich vor den Augen ein liebliches Hochtal. Ein Almweg führt vorbei am einzigen Gehöft und danach in vielen, aber komplett fahrbaren Serpentinaen hinauf zum Passo Bruffione (2046m). Eine kleine Schutzhütte mit Tisch und Bänken lädt zur Pause ein. Gelegenheit die Aussicht zu beiden Seiten zu genießen. Genießerrisch ist auch der anfangs flowige, später knifflige und unterhaltsame Trail bergab. Eine Schotterpiste übernimmt</p>		<p>den Rest der Abfahrt ins Tal. Cappuccino und Gelati am Dorfplatz gefällig?. Gestärkt gehts ein Stück dem Tal entlang, Anlauf nehmen und hinauf zum nächsten See kurbeln. Jetzt kann man den Gardasee schon fast riechen. Oder ist es doch der Lago di Ledro? Egal, das Eis am dem im Vergleich idyllischen Ledro-See schmeckt mindestens so gut wie das in Riva. Noch ein kurzes Stück und unsere heutige Unterkunft ist erreicht.</p>		
7	Level 3 Lago di Ledro - Riva del Garda via Tremalzo (Hotel 7)	52 ▶	1350▲	1950▼	
	<p>Noch ein Highlight zum Abschluss. Kaum eine AlpenCross-Route hat diese legendäre Abfahrt vom Tremalzo noch auf dem Plan. Doch vor dem Spaß der Fleiß. Auffahrt über ein Bergsträßchen welches zu dieser Uhrzeit noch fast unbefahren ist. Von der Passhöhe windet sich eine Schotterpiste noch ein Stück weiter bergauf. Nach dem bei den Bikern so bekannten Tunnel...der lang ersehnte Blick auf den Gardasee. In unzähligen Kurven verläuft diese Schotterpiste talwärts. Fast nach jeder Biegung eröffnet sich ein anderer Blickwinkel auf das Wunschziel der meisten AlpenCrosser, der Gardasee, nur eben nicht aus dieser Richtung kommend. Auf halber Höhe kehren wir auf einer</p>		<p>Alpe ein. Nach der Mittagspause noch ein paar Schlenker und wir befinden uns auf der bekanntesten Trailabfahrt Richtung Pregasina. Diese lange und abwechslungsreiche Abfahrt zählt zu den unangefochtenen Highlights der Gardasee-Region. Nach Pregasina gehts fast immer mit Blick auf den glitzernden See und Hochstimmung dem unvermeidlichen entgegen.... das obligatorischen Bad im See und das Gelati an der Uferpromenade. Geschafft. Gemeinsamer Abschlussabend mit lauwarmen Temperaturen, leckerem Essen und bester Stimmung. Unterkunft je nach Termin in Riva oder Arco.</p>		
8	Rücktransfer St.Anton am Sonntag ca. 08.00 Uhr. Dauer ca. 4 Std., je nach Verkehr. (Änderung der Zeiten vorbehaltenlich)	411 ▶	11350▲	11300▼	◀◀ Gesamtdaten

Anforderungen	<p>Level 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung, - sehr gute Kondition (regelmäßig 2 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikeberrschung auf unbefestigten Wegen und Trails im alpinen Gelände - Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für die Uinaschlucht - Erfahrung mit langen Anstiegen Bsp. 1000 hm am Stück <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus oder der Pfalz als Vorbereitung und gewähren 15,- EUR Nachlass auf GoCrazy-Tagesseminare oder Coaching-Staffeln im Vorfeld.</p>	<p>Tempoparameter Level 3:</p> <p>max. 12 km/h bei 3 % Steigung, max. 9 km/h bei 6 % Steigung, max. 6 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>Definieren die Geschwindigkeit, Bsp. 6 km/h, auf unbefestigtem Untergrund bei jeweiliger Steigung, Bsp. 6 %. Auf durchgängig harten Schotterwegen und auf Asphalt kann es bis zu 3 km/h schneller sein.</p> <p>Entspricht 480 - 660 hm pro Stunde, je nach Untergrund.</p>	<p>Die genannten Parameter lassen sich am besten mit den BikeComputern von CICLO CM 414/434 Alti oder von VDO MC2.0+ 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.</p>
Wissenswertes	<p>Mindestteilnehmerzahl je Gruppe/Level ist 5. Die maximale Teilnehmerzahl je Guide beträgt unter normalen Umständen 11. Mountainbike-Reisen können nur mit technisch einwandfreien und zeitgemäßen Mountainbikes mit zeitgemäßen Scheibenbremsanlagen angetreten werden. Trekking- oder Crossbikes nur auf Anfrage. E-MTBs sind nur im Rahmen von E-Bike-Terminen erlaubt. Die Teilnehmer nebst deren Ausrüstung müssen den speziellen alpinen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourenausschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Gründen der Sicherheit Helmpflicht, auch bergauf und in Schiebepassen! Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter bei Tourstart am Morgen. Aus wichtigem Grund oder aus Gründen der Sicherheit und der Gewährleistung einer reibungslosen Durchführung behalten wir uns ausdrückliche Änderungen hinsichtlich der gewählten Strecken und Quartiere vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Der vertragliche Leistungsumfang beinhaltet Gepäcktransport, jedoch keinen Begleitfahrzeug-Service. Es besteht kein grundsätzliches Anrecht auf Mitfahrt im Gepäckbus, wenn dem organisatorische- oder Kapazitätsgründe entgegenstehen oder Taxis für den Gepäcktransport eingesetzt sind. Wir versuchen dies natürlich wo immer möglich einzurichten. Jeder Teilnehmer hat Anspruch auf Transport von 1 Gepäckstück (90 x 30 x 30 cm, oder vergleichbarem Volumen) mit max. 20 Kilo. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschlossener Reiseabbruch-Versicherung! Etwaige Fragen oder Unklarheiten bitte unbedingt vor Buchung mit uns abstimmen.</p>		
<h1 style="color: orange;">www.go-crazy.de</h1>			