



4 Days Klassische Toskana

Kondition: Lv2
Fahrtechnik: Lv2



	Anreisetag	km ▶	hm ▲	
Tag 1	<p>Der erste Tag steht für die Anreise zur Verfügung, idealerweise zwischen 15.00 und 18.00 Uhr. Um 19 Uhr treffen wir uns zu einem leckeren Begrüßungs-Menu (im Preis inbegriffen) bei unserer netten Gastgeberin. Hier schwingt die Mama in der Küche noch höchstpersönlich die Kochlöffel. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich am Anreisetag um 02.00 Uhr in Eschborn/Süd (bei Frankfurt). Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.</p>			
Tag 2	<p>Zypressenallee</p> <p>Je nach Wetter und Temperatur frühstücken wir auf der Terrasse mit Blick auf den Lago del Accesa oder im Frühstücksraum. Unsere Tourenwoche beginnen mit einer kleinen Einheit Fahrtechnik. Diese hat sich in den letzten Jahren stark verändert und ein Update bringt ggf mehr Spaß und Sicherheit für die nächsten Tage. Entspannt und voller Erwartung rollen wir vom Gelände. Vorbei am Lago geht es auf einfachen Wirtschaftswegen und Schotterpisten bergauf. Bald ist der erste Aussichtspunkt erreicht. Der Blick zweift über die hügelige Landschaft rund um den See. Auch die trutzigen Stadtmauern von Massa Marittima sind am Horizont gut zu erkennen. Über eine Schotterpisten erreichen wir den nächsten Aussichtspunkt. Auf dieser Seite zeichnet sich die nahe Küste ab. Zudem liegt</p>	50 ▶	950 ▲	
Tag 3	<p>Parco Montioni</p> <p>Wieder beginnt der Tag mit einem gemütlichen Frühstück. Unser heutiges Ziel ist ein wunderbarer Naturpark mit herrlichen Panoramawegen. Über landschaftlich schöne Nebenstraßchen, Schotterpisten und Wiesenpfade gewinnen wir langsam an Höhe. Schon bald folgt eine spaßige Abfahrt auf einem lenkerbreiten Trail durch das knochige Unterholz. Leicht wellig folgen die Panoramapisten den Höhenzügen, nur gelegentlich unterbrochen von Zypressenalleen. Immer wieder halten wir inne und genießen die Ausblicke auf das hügelige toskanische Hinterland. Auf den jeweils höchsten Punkten liegen die so typi-</p>	60 ▶	1000 ▲	
Tag 4	<p>Elbaausflug</p> <p>Heute zeigen wir euch auf einer herrlichen Rundtour einige Highlights aus unserem Elba-Bike-Programm. Frühstart. Mit den Privat-PKW's gehts zum Fährhafen in Piombino (ca.45min.). Die Fahrzeuge verbleiben am Hafen. Nur mit den Bikes gehen wir an Board. An der Bordbar gibt's leckeren Cappuccino und frische Croissants. Jetzt schnell hoch auf das Sonnendeck und die Überfahrt genießen. Nach knapp 1 Std. verfolgen wir von hier oben das Einlaufen in den geschichtsträchtigen Hafen von Portoferraio. Das weitläufige Hafenbecken ist gesäumt von vielen bunten Häuschen, Restaurants und Shops. Über der Stadt und dem Hafen wacht die sternförmige Medici-Festung. Guter Dinge rollen wir die Laderampe hinab und bahnen uns den Weg durch die Altstadt. Nach ein paar Kilometern ist die hektische Stadt hinter uns. Wir erreichen einen breiten Höhenweg und</p>	34 ▶	850 ▲	

eine für die Gegend so typische und teils kilometerlange Feuerschneise vor uns. Dieser folgen wir bergauf und bergab eine Weile. Auf den kleinen "Gipfeln" eröffnen sich immer wieder grandiose Ausblicke. Weiter geht's im ständigen Wechsel hoch - runter über gut fahrbare Trails durch die dichten Eichenwälder. Vorbei an einem Weingut erreichen wir die Zypressen-Allee. Flankiert von diesen markanten Bäumen kurbeln wir vergnügt der verdienten Cappu-Pause in Massa Marittima entgegen. Bei einem Gelati bewundern wir den beeindruckenden Dom und das bunte Treiben auf der Piazza. Noch ein paar Höhenmeter und Trails durch Wald und Felder und wir sind zurück an der Unterkunft.

schen Weingüter und Höfe. Die Zufahrten sind stets von Zypressen gesäumt. Das zweite Highlight ist ein 7 km langer Trail der in Montioni endet. Nach der ausgiebigen Cappupause führt ein kleines Nebenstraßchen zurück zur Unterkunft. Zum Abendessen steht der Besuch des mittelalterlichen Massa Marittima mit seinen mächtigen Festungsmauern und seinen engen Gassen auf dem Plan. Wir flanieren mit den Einheimischen um die Wette und treffen uns auf einen Aperitif an der zentralen Piazza mit dem stimmungsvoll beleuchtetem Dom.

erklimmen einen Sattel oberhalb von Porto Azzuro. Toller Ausblick. Der Name ist Programm. Tiefblaues Meer, weiße Segelboote und palmenbestandene Uferpromenade, viel schöner geht nicht. Auf breiter Lehm-piste und launiger Treppenabfahrt rollen wir dem obligatorischen Gelati & CappuPause auf der Piazza entgegen. Es folgt die Umrundung des mächtigen Festung auf den Klippen. Ein herrlicher Panoramaweg führt außen herum und endet urplötzlich an einem Strand. Über weitere schöne Trailabfahrten mit Meerblick und Gegenanstiege auf Schotterpisten passieren wir die Villa Napoleon. Zum Abschluss noch eine Pizza im Standrestaurant in Hafennähe. Mit der untergehenden Sonne verlassen wir die Insel und nehmen Kurs auf das Festland. Puuh, ein langer Tag, aber viele tolle Eindrücke im Kopf und der Kamera.

www.go-crazy.de

Tag 5	Abreisetag		
	Individuelle Heimreise. Die Bungalows müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden.		
Anforderungen	<p>Level 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 1 Jahr Mountainbikeerfahrung, - gute Grundkondition (regelmäßig 1 - 2 mal Biken pro Woche), - Grundsportlichkeit und gute körperliche Verfassung - Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf unbefestigtem Untergrund <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung</p> <p>Tempoparameter Level 1:</p> <p>max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 4 km/h bei 6 % Steigung, max. 2 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>Definieren die Geschwindigkeit, bsp. 4 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 200 - 300 hm pro Stunde, je nach Untergrund.</p>	<p>Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung, - sehr gute Kondition (regelmäßig 2 - 3 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikeberschung auf unbefestigten Wegen und Trails <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung</p> <p>Tempoparameter Level 2:</p> <p>max. 9 km/h bei 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 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 300 - 450 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>
	Wissenswert	<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 Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourenausschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar diesen Voraussetzungen nicht entsprechen, können vom verantwortlichen Guide abschnittsweise, etappenweise oder ganz von der Reise ausgeschlossen werden.</p> <p>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 vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. 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>	
www.go-crazy.de			