









1	Anreisetag (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2	1. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	2. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	3. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	4. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	5. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	6. Trailride (Bikehotel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
8	Abreisetag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. 19.00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen. Die Zimmer können offiziell ab 15.00 Uhr bezogen werden, in der Regel sind sie jedoch ab 13 Uhr bezugsbereit. 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 per Post oder Email.

Trailauswahl je nach Wetter und Zustand der Trails. Shuttle zur **Nato Base auf 1015m**. Diese Abfahrt ist bewusst gewählt und bestens geeignet zum Einfahren. Dieser gelungener Mix aus angelegten und natürlichen Flowtrails ohne nennenswerte Schlüsselstellen macht einfach nur glücklich. Über den **Caravezzatrail** gehts weiter flüssig zum **Ingegnere**, der uns um etwas mehr Konzentration bittet. Hier wird es deutlich gröber und spannender. Nach der Mittagspause könnten wir noch ca 240 hm dranhängen und den **Pino Morto** fahren, der direkt am Restaurant raus kommt. Shuttle zur **Hochebene Manie**. Hier warten Teile der **Enduro-Tour** und zum Abschluss den **Julietta**. Spätestens jetzt zeigen neben den Muskeln die für das Dauergrinsen verantwortlich zeichnen, auch ein paar der restlichen Muskelpartien Wirkung. Höchste Zeit um Kurs auf die Uferpromenade zu nehmen. Chillen am Meer mit Cappuccino, lecker Gelati oder so. Später geht's noch gemeinsam in eines der ausgewählten Restaurants in der verwinkelten Altstadt von Finale.

Trailauswahl je nach Wetter. Wieder Shuttle zur Nato Base. Heute morgen gönnen wir uns den **Supergroppo**, einen der besten Trails in Finale und das trotz einiger im Verlauf bitterer Höhenmeter und Schiebebpassagen (ca 250 hm) in denen gerne laut geflucht werden darf. Der Trail wurde 2014 für die Enduro World Series gebaut und ist trotzdem herrlich flowig mit nur wenigen ruppigen Schlüsselstellen. Insgesamt warten hier knapp 11 km Singletrail. Nach dem Mittagessen wieder ein Shuttle. Der **Rollercoaster** (ca. 50 hm) steht auf dem nachmittäglichen Animationsprogramm. Der Trail ist wirklich außergewöhnlich und beginnt wieder extrem flowig. Die meisten verstehen erst beim zweiten Mal was im unteren Teil mit Ihnen passiert. Keine Sorge, Euer Guide erklärt Euch vorher wie es geht. Der untere Teil bietet sicherlich genug Gesprächsstoff für die Strandbar und das abendliche gemeinsame Dinner.

Trailauswahl je nach Wetter. Shuttle zur **Nato Base**. Wir beginnen mit dem s.g. **H-Track** (vom großen H des Helikopterlandeplatzes abgeleitet) der zu den Sahnetracks Finales iazählt. Bald rollen wir weiter auf dem **Ca' Bianca**, ein für viel Flow geschapten Trail. Es folgt ein kurzer Gassenuphill zum Einstieg des **Neandertalers**. Anfangs wieder totaler Flow und Geschwindigkeit, nur lustvoll unterbrochen von ein paar Absätzen die man springen oder dropfen kann. Später folgt die Achterbahnfahrt durch Anlieger, Wellen und Kompressionen...sauegill zu fahren. Mittagspause in Finale, hoffentlich verletzt sich keiner mit den zittrigen Händen. **Keine Gnade - Shuttle nach Manie**. Jetzt noch die Wettbewerbsstrecke **DH-Donne** (Frau). Wer jetzt denkt es wird Mädchenhaft wird eines besseren belehrt. Die DH-Man bleibt den Experten vorbehalten.

Heute nur ein halber Tag zum Kräfte sammeln und Nachmittags shoppen, flanieren oder Beachen. Shuttle **Melongo**. Der Track **Isalle Extasi** startet am alten Fort auf der Passhöhe des Colle del Melogno und ist keine leere Versprechung. Jede Menge Adrenalin und Endorphin verteilen sich in der Blutbahn und wirken noch lange nach. Extrem flowige Passagen sind mit kurzen, fahrtechnisch kniffligen Schlüsselpassagen stimmig arrangiert. Ein Klassiker in Finale.

Trailauswahl je nach Wetter. Shuttle zur Nato Base. Heutiger Auftakt bildet die **Sentiero dela Nevriere**, gefolgt vom vergleichsweise unbekanntes aber lohnswerten **Toboga di Canova**. Auch ein paar Höhenmeter (280m) für die eigenen Waden gibts heute fürs Geld. Dafür rockt es auf **Kill Bill 2** mit ihren anspruchsvolleren Passagen auch besonders gut. Auch wieder ein ausgefüllter und kurzweiliger Tag.

Trailauswahl je nach Wetter. Shuttle Melongo und den **Isallo Extasi**. Mittagessen in Feglino, wo sich alles trifft. Shuttle Nato Base und die bekannte **Sentiro Crestino** komplett fahren. Zudem steht noch der **Mini Champery** noch auf dem Abschlußprogramm. Sehr lohnswertes Trail mit gutem Flow, perfekten Kurvenradien und kleinen Sprüngen. Und wieder freuen wir uns aufs Chillen in der Strandbar und den gemeinsamen Abschlussabend. Finale, wir kommen wieder

Individuelle Heimreise. Frühstart für die Mitfahrer unseres Minibusses. Unsere Selbstfahrer müssen die Zimmer bis 10.00 Uhr räumen.

Fahrtechnik Level 3:

- mind. 3 Jahre Mountainbikeerfahrung,
- viel Geländefahrung
- gute und sichere Bikebeherrschung auf unbefestigten Wegen und Trails

Offenes Wort:

Für diese Route sind **keine** besondere Artistik, Sprungkünste oder Tricks erforderlich. Vielmehr setzen wir bergab fundierte Geländefahrung, gute Balance, präzise Radführung und ein gewisses Maß Entschlossenheit voraus. Notwendige Sprünge gibt es keine und auch keine Stufen oder Drops deutlich über 50cm Höhe die gefahren werden müssen. Die zahlreichen Kicker können abgerollt werden, für größere Rampen gibt es Umfahrungen. In einigen Spitzkehren ist es hilfreich das Hinterrad umzusetzen zu können, aber nicht als Voraussetzung (geht aber auch zu Fuss!)

Bikes:

Wir empfehlen Bikes der Klasse AllMountain oder Enduro. Federwege sollten vorne wie hinten nicht unter 12cm betragen, optimalerweise zwischen 15cm und 18 cm. Dennoch auf das Gesamtgewicht achten. Es gibt auch Höhenmeter bergauf fürs Geld! Hardtails sind ausschließlich nur nach Rücksprache zugelassen. Grobstollige Reifen der ab 2.35 Größe erachten wir dem Einsatz entsprechend als angemessen. **Zeitgemäße Scheibenbremsanlagen sind Pflicht.** Ebenso Protektoren für Ellbogen/Unterarm und Knie/Schienbein und Ganzfinger-Handschuhe Fullface-Helme bieten naturgemäß den besten Schutz, sind aber in den Uphills eine echte Spaßbremse, denn wir haben Helmpflicht. Einen guten Kompromiss bieten s.g. Convertibles bei denen der Frontbügel abgenommen werden kann. Ansonsten setzen wir moderne Helme mit am Hinterkopf vergrößerter Schutzfunktion voraus. Insgesamt ein echter Spaß für fortgeschrittene Biker/innen mit gut abgestimmten und bestens vertrautem Material.

Der Guide/Fahrtraining-Coach vermittelt euch situativ fortgeschrittene Techniken, bsp. Spitzkehren fahren, Hinterrad umsetzen, höhere Stufen, Drücktechnik für schnelle Kurven, Kompressionen fahren etc.

www.go-crazy.de