

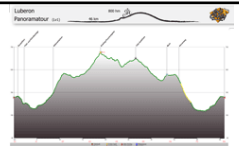
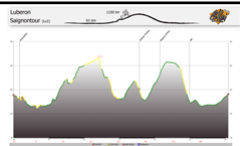

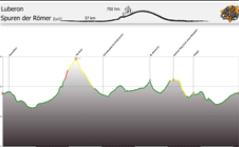
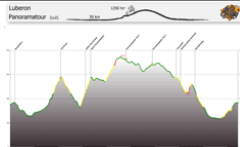

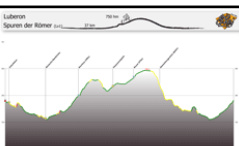
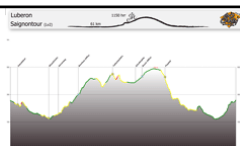


| Tag                      | Level 1   |     | 4 Days Provence Luberon |   | Level 2 |       |    |  |
|--------------------------|---|-----|-------------------------|---|---------|-------|--|--|
|                          | km  | hm  |                         |   | hm      | hm    |  |  |
| 1                        | <b>Anreisetag</b>   |     |                         |   |         |       |  |  |
|                          | Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise zwischen 15.00 Uhr und 19.00 Uhr. Eine Anfahrtsbeschreibung nebst Hoteladresse verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.   |     |                         |   |         |       |  |  |
| 2                        | 46  | 800 | <b>Panoramatur</b>      | <b>Saignon-Tour</b>   | 61 ▶    | 1150▲ |   |  |
|                          | Wir starten in Richtung Roussillon und passieren die berühmten Ockerbrüche. Auf verschiedenen Wegen rollen wir durch die herrliche provenzalische Kulturlandschaft. Auf einem Nebensträßchen gehts bergauf zum Einstieg einer endlosen Panoramapiste. Im steten Wechsel leicht bergauf - bergab und mit immer neuen Aus- und Tiefblicken folgen wir dem Verlauf einer Gebirgskette. Auf dem Rückweg erliegen wir einmal mehr dem besondere Charme eines der kleinen Bergdörferchen und nutzen die Gelegenheit für eine Kaffeepause. Weiter geht es zum Teil auf alten Karrenwegen, Feldwegen und Nebenstraßen bis Roussillon.   |     |                         | Wir beginnen unseren Aufenthalt im Luberon mit einem Auftakt dicht am Thema. Keine 10 min. nach Tourstart befinden wir uns auf einem herrlichen Trail inmitten von Ockerfelsen. Weiter geht der Spaß in Richtung Apt durch die provenzalische Kulturlandschaft. Auf der Route liegen Reiterhöfe, alte Mühlen und Lavendelfelder, die zu dieser Zeit leider noch nicht blühen. Kurz vor Apt beginnt die erste längere Auffahrt und einiges später folgt die Belohnung in Form von überwiegend flowigen Trails. Gegen Mittag erreichen wir das von einer mächtigen Mauer umgebene Bergdörferchen Saignon. Mittagspause. Die Rückfahrt führt uns durch Apt und zurück ins Hotel und an den Pool.   |         |       |  |  |
|                          |    |     |                         |   |         |       |  |  |
| 3                        | 37  | 750 | <b>The Rock</b>         | <b>Panoramatur</b>  | 50 ▶    | 1250▲ |    |  |
|                          | Wir starten ganz in Nähe der berühmten Ockerbrüche am Ortseingang von Roussillon. Über schöne Feld-, Wiesen- und Schotterwege erreichen wir eine der reizvollsten Sehenswürdigkeiten der Region, eine nahezu senkrechte Felswand, 100 m hoch und 700 m lang. Der Aufstieg ist steil aber nicht lang. Der Ausblick entschädigt für die Anstrengung. Wir folgen dem schmalen Weg über das Flachdach des markanten Felsens. Weiter geht es unterhalb der Wand auf einer leichten Schotterpiste bis St. Saturnin. In dem kleinen typischen Örtchen nehmen wir einen Cafe au Lait. Zurück geht es über Gargas und einige kleinere Anstiege. Die schöne Runde endet am Pool unseres Hotels.   |     |                         | Wir starten in Richtung Roussillon und vorbei an den berühmten Ockerbrüchen. Über schöne Feld-, Wiesen- und später anspruchsvolle Schotterwege erreichen wir das erste Highlight dieser Tour. Eine nahezu senkrechte Felswand, 100 m hoch und 700 m lang. Langsam arbeiten wir uns nach oben. Der Rundumblick ist wie zu erwarten atemberaubend. Wir folgen dem Weg über das Flachdach der Steilwand. Die steinige Abfahrt ist knifflig, aber nur leicht abfallend. Weiter gehts mit einer endlosen Panoramapiste im steten Wechsel leicht bergauf - bergab. Für weitere Begeisterung sorgt ein genialer und voll fahrbarer Trail hinab in eine abenteuerliche Schlucht. Eine 15 minütige Schiebepassage führt auf der anderen Seite wieder heraus. Weiter geht der Spaß durch viele reizvolle Bergdörfer und vorbei an Weingütern zurück nach Roussillon und an den Hauspool.                |         |       |  |  |
|                          |    |     |                         |   |         |       |  |  |
| 4                        | 45  | 750 | <b>Spuren der Römer</b> | <b>Trailrunde Bonnieux</b>  | 38 ▶    | 800▲  |   |  |
|                          | Die heutige Tour beginnt mit einem kleinen Pfad der sich zwischen Ockerfelsen hindurch schlängelt. Weiter geht der Spaß auf wechselnden Untergründen vorbei an Reiterhöfen und durch Weinberge. Einige Kilometer später stehen wir vor einem historischen Highlight. Am Wegesrand liegt eine gut erhaltene römische Steinbogenbrücke (3 v. Chr.). Nach dem Fotostopp geht's auf abwechslungsreichen Wegen bergauf zu einem für den Landstrich so typischen Bergdörferchen. In einer kleinen Pâtisserie genehmigen wir uns einen leckeren Cafe au lait. Nach weiteren Höhenmetern schließt sich ein herrlicher Panoramaweg an. Auch auf dem Rückweg schlägt die Route wilde Harken in der provenzalischen Landschaft. Auch über einige Trails geht es (je nach Fahrkönnen muss ggf. kurz geschoben werden) bevor sich der Kreis ein letztes Mal wieder am Hotel oder der Eisdielen in Roussillon schließt. |     |                         | Diese Tour wartet bereits nach wenigen Kilometern mit einem historischen Highlight auf. Eine gut erhaltene römische Steinbogenbrücke aus dem Jahre 3 v. Chr. liegt am Wegesrand und will fotografiert sein. Auf verschiedenen Feld- und Karrenwegen erreichen wir das Bergdörferchen Bonnieux. Kaffeepauschen. Weiter gehts bis auf eine Höhe von 550m. Hier beginnt ein abenteuerlicher Trail vom Feinsten. Teils flach - aber Hallo - wedelt der Pfad durch einen knorrigen Stangenwald mit Wurzeln und Steinen garniert. Im kurzweiligen Wechsel gehts mal rechts kurz steil bergab, links in den Gegenanstieg, Achtung Baum, Ast von oben, Spitzkehre nach unten und über den Bach. Alles dabei, nur keine Langweile. Danach „pausieren“ wir eine Weile auf Feld- und Asphaltwegen um wieder konzentriert für die nächste Trail Achterbahn zu sein. Fyii, was für ein Spaß zum Abschluss. |         |       |  |  |
|                          |    |     |                         |   |         |       |  |  |
| 5                        | <b>Abreisetag: Nach dem Frühstück individuelle Heimreise. Die Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt sein.</b>   |     |                         |   |         |       |  |  |
| Anforderung              | <b>Level 1</b><br>- Grundkondition und Grundsportlichkeit,<br>- etwas Erfahrung im unbefestigten Gelände,<br>- Kenntnisse der Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken<br>- vorzugsweise bereits ein Fahrtechnik-Seminar besucht<br><br>max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung,<br>max. 4 km/h bei 6 % Steigung,<br>max. 2 km/h bei 9 % Steigung  |     |                         | <b>Level 2</b><br>- gute Kondition (regelmäßig 2 x Biken pro Woche),<br>- gute Bikebeherrschung auf unbefestigten Wegen und SingleTrails<br>- fortgeschrittene Fahrtechnik,<br><br>max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung,<br>max. 6 km/h bei 6 % Steigung,<br>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. |  |
|                          | <b>Maximal gefahrene Geschwindigkeit auf unbefestigtem Untergrund bei jeweiliger Steigung.</b><br>Auf durchgängig harten Schotterwegen und auf Asphalt kann das Tempo bis zu 3 km/h höher sein.   |     |                         |   |         |       |  |  |
| <h1>www.go-crazy.de</h1> |   |     |                         |   |         |       |  |  |