Tag

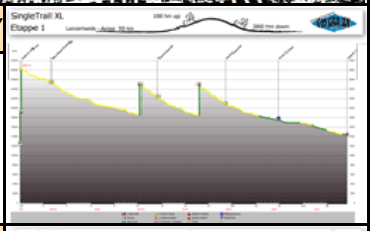
TrailrideXL-Graubünden

Kondition: Lv2
Fahrtechnik: Lv3,5

1 — Lenzerheide - Arosa (Gasthof)

30 ▶ | 100▲ | 2800▼

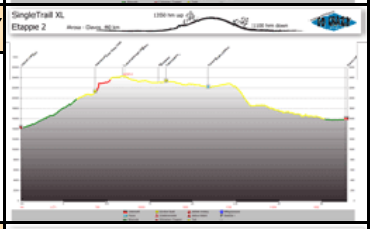
Anreise bis 10.00 Uhr. Begrüßung und Routenbesprechung anhand von Kartenmaterial. Wir beginnen diese Fahrtechnik-Transalp mit einigen vorbereitenden Übungen. Im Anschluss setzen wir uns im Gegensatz zu anderen Transalp-Veranstaltungen entspannt in die Gondel und genießen das Panorama durch die Fenster der Kabine. Die Rothornbahn bringt uns schließlich zum Startpunkt der legendären Red Bull Bike-Attack auf 2861m. Jetzt heißt es Protektoren anlegen, Helm auf, volle Konzentration uuund "Action". Spätestens in Arosa dominiert das breite Grinsen in den Gesichtern. Weiter geht der Spaß mit der nächsten Seilbahn. Diese bringt uns wieder auf knapp 2500 m. Neben dem atemberaubenden Panorama wartet eine bestens präparierte 3,8 km lange Downhillstrecke auf die Abfahrer. Bei guten Bedingungen kann der Ritt ein zweites Mal gemacht werden. Erschöpfte Haltemuskulatur garantiert. Aber egal. Anschließend geht es weniger ruppig unserer ersten Unterkunft unterhalb von Arosa entgegen.



2 — Arosa - Davos (Hotel)

40 ▶ | 1350▲ | 1100▼

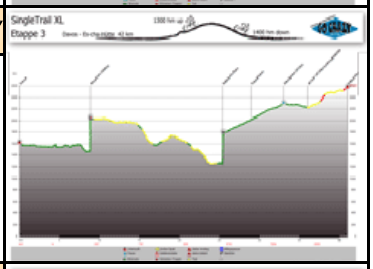
Die heutige Etappe beginnt mit ordentlicher Arbeit für die eigenen Waden. 1000 hm am Stück, bergauf, hui. Dessen nicht genug, auch noch Schiebe/Tragepassagen (ca. 45 min.) und ein kurzer Steig in Form einer zur linken Seite ausgesetzten Treppe, ca. 1,5 m breit und mit Handlauf rechts. Echt spannend und dicht am Thema "Abenteuer Alpen". Doch alle Anstrengungen werden belohnt, versprochen! Nach dem Strelapass (2350m) und dessen Felsengalerie folgen wir dem Davoser Höhenweg. Der Traumtrail schlängelt sich auf einer Höhenlinie leicht bergauf und bergab und schneidet messerscharf die Bergflanken. Hinter jeder Kurve werden gewaltige Ausblicke freigeschaltet und laden zum Innehalten ein. In einer der urigen Hütten entlang des Weges versorgen wir uns mit Nervennahrung. Auf dem weiteren Downhill nach Davos gibt es nochmals reichlich trailige Süßigkeiten zum Naschen und auch ein paar echte fahrtechnische Herausforderungen. Wir übernachten im weltbekannten Skiort Davos in einem kleinen, familiär geführten Hotel.



3 — Davos - Es-cha-Hütte (Berghütte 2600m))

42 ▶ | 1300▲ | 1400▼

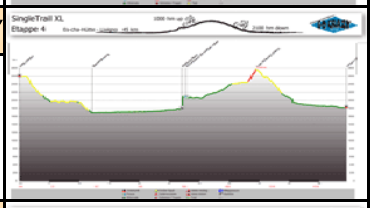
Früh starten wir die heutige Etappe. Lockeres Rollen entlang des Flusses zur ersten Seilbahn des Tages. Oben wartet ein Singletrail der seinen Namen Ehre macht. Wir erreichen das berühmte Landwasser-Viadukt, eine 65 m hohe und 136 m lange Eisenbahnbrücke. Sie gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist das meist fotografierte Bauwerk der Rhätischen Bahn. In eben diese legendäre Rätische Bahn steigen wir hier ein und lassen tiefenentspannt die einzigartige Landschaft am Fenster vorbei ziehen. Kurz nach dem Albulapass wartet schon der Gepäckbus auf uns. Wir nehmen unser Übernachtungsgepäck für die Hüttenübernachtung auf. Ein mehrheitlich fahrbarer Singletrail zieht sich hinauf zur höchsten Übernachtung in unserem Tourprogramm. Die Es-cha-Hütte liegt wie ein Adlerhorst auf knapp 2600m. Totales Bergfeeling und ein unbeschreiblicher Ausblick ziehen uns in ihren Bann. Wir spüren die Einfachheit der Berge am eigenen Leib, keine Duschen, kein warmes Wasser, nur ein Waschraum. Bergsteigerfeeling zum Anfassen. In der gemütlichen Gaststube riecht es nach Holz und ein wärmendes Feuer knistert im Kamin. Nach dem geselligen Hüttenabend gleiten wir in die Schlafsäcke und gut wer seine Oropax nicht vergessen hat....



4 — Es-cha-Hütte - Livigno (I) (Bikehotel)

45 ▶ | 1000▲ | 2100▼

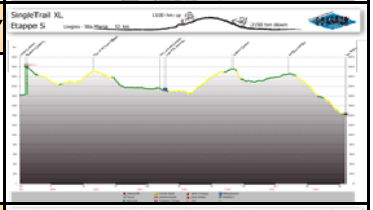
Richtig geraten, von hier oben kann es fast nur noch bergab gehen. Auch wenn die Glieder morgens noch nicht so richtig geschmeidig sind, so wartet doch eine Abfahrt der Superlative auf die Teilnehmer. Mit voller Konzentration zirkeln wir um die vielen engen Serpentinen. Hände ausschütteln und Wunden lecken können wir später in der Berninabahn bergauf. Aus der Bahn heraus scheint der Gletscher zum Greifen nah. Doch nicht frohlocken, es bleiben noch ein paar Höhenmeter für die eigene Lunge und eine fiese Schiebe/Tragestrecke (ca. 45 min.) zum Fluchen. Doch folgt die Belohnung wie schon die Tage vorher in Form von unvergleichlichen Singletrails mit hochalpinen Kulissen. Am Ende des Tages erreichen wir mit einem Lächeln auf den Lippen das Freeride-Mekka Livigno. Wir übernachten im Bikehotel mit superleckerem 4-Gang-Menü.
.



5 — Livgno - Sta.Maria (Hotel)

52 ▶ | 1100▲ | 2150▼

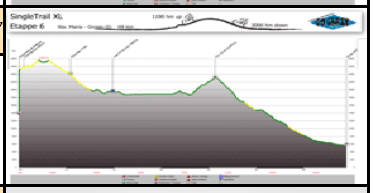
Das üppige Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen. Heute morgen mal ganz anders, gleich in den Lift und Berge gucken. Wir folgen der gut gepflegten Freeridestrecke mit Anliegern und anderem Schabernack ein Stück bergab, bevor wir uns dem Trail hinauf zum Passo di Val Trela stellen. Und wieder folgt ein Abfahrtsspaß der Superlative durch das wilde Val Trela, ein Trail schöner als der andere. Pannen oder Warten stören niemand, es gibt einfach zu viel Landschaft zu bewundern und zu fotografieren. Der Stelvio-Nationalpark ist unvergleichlich schön und der türkisfarbene Lago di San Giacomo erscheint wie aus einem Hollywood-Streifen entliehen. Auf Trails die wie Grasteppiche über saftig grüne Almwiesen führen erreichen wir das Val Mora. Noch mehr Trails warten im anschließenden Teil bis hinab nach Sta.Maria.



6 — Sta. Maria - Bormio (I) (Hotel)

69 ▶ | 1100▲ | 3000▼

Per Busshuttle erreichen wir den Umbrailpass auf 2501m. Ab hier folgen wir den s.g. Dynamite-Trails. Diese Wege und Pfade wurden z.T. im 1. Weltkrieg angelegt um Mensch und Maschine zur Schlachtbank zu führen. Teile der Schützengräben und Kasernen sind noch gut erhalten. Von hier auch gut erkennen sind das Stilfser Joch und der Ortler mit seiner Eiskappe, mit 3905m immerhin einer der höchsten Berge der Ostalpen. Vorbei am t¿rkisfarbenen Lago San Giacomo gehts lustvoll talwªrts Richtung Bormio. Nach der verdienten AMittagspause mit Pizza, Pasta und Tiramisu steht nochmals eine alange Gondelfahrt und eine noch längere, finale Trail-Abfahrt nach .St.Caterina auf dem Programm. Ein wahrschlich gigantisches Finale.



7

ca. 08.00 Uhr Rücktransfer nach Lenzerheide. Dauer ca. 4 Std.

278 ▶ | 5950▲ | 12550 ▼

◀◀◀ **Gesamtdaten**

Anforderungen

Kondition Level 2
- Mountainbikeerfahrung mind. 2 Jahre,
- Alpenerfahrung oder Erfahrung mit langen Anstiegen, (bsp. 800 hm am Stück)
- fortgeschrittene Fahrtechnik, (sichere Bikebeherrschung auf unbefestigten Wegen und SingleTrails)
- gute Kondition (regelmäßig 2 x Biken pro Woche),
- Trittsicherheit,
- Schwindelfreiheit

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
Maximal gefahrene Geschwindigkeit auf unbefestigtem Untergrund **bei jeweiliger Steigung.** Auf durchgängig harten Schotterwegen und auf Asphalt kann es bis zu 3 km/h schneller sein.

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.

Fahrtechnik Level 3.5: Gute und sichere Bikebeherrschung bergab auf unbefestigten Wegen und Single-Trails (Geländerfahrung mind. 3 Jahre), gute Grundkondition- und Konstitution, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit im hochalpinen Gelände
Offenes Wort: Für diese Route sind **keine** besondere Artistik, Sprungkünste oder Tricks erforderlich. Vielmehr setzen wir bergab fundierte Geländeerfahrung, gute Balance, präzise Radführung und ein gewisses Maß an Mut vorraus. Notwendige Sprünge gibt es keine und auch keine Stufen oder Drops deutlich über 50cm Höhe die gefahren werden müssen. In einigen Spitzkehren ist es hilfreich das Hinterrad umgesetzen zu können (geht aber auch zu Fuss!) Federwege sollten vorne wie hinten nicht unter 12cm, besser 15cm liegen. Hardtails sind ausschließlich nur nach Rücksprache zugelasen. Grobstollige Reifen ab der Größe 2.4 erachten wir dem Einsatz entsprechend als angemessen. **Zeitgmässe Scheibenbremsanlangen sind Pflicht**. **Ebenso ist die Teilnahme nur mit Protektoren für Ellbogen/Unterarm und Knie/Schienbein und Ganzfinger-Handschuhe möglich.** Insgesamt ein echter Spaß für fortgeschrittene Biker/innen mit gut abgestimmten und bestens vertrautem Material.
Der Guide/Fahrtraining-Couch vermittelt euch situativ neben den Basics auch fortgeschrittene Techniken, bsp. Hinterrad umsetzen, höhere Stufen, Drücktechnik für schnelle Kurven etc.

Wissenswertes

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. Mountainbike-Reisen können nur mit Mountainbikes angetreten werden. Die Teilnehmer müssen den speziellen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourbeschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar diesen Voraussetzungen nicht entsprechen, können vom verantwortlichen Guide ganz oder teilweise von der Reise ausgeschlossen werden. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen **besteht aus Sicherheitsgründen Helmpflicht, auch bergauf und während hochalpiner Schiebepassen**. Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter am Morgen. 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 0,36 pro km) plus 15,- EUR pro angefangene Stunde in Rechnung gestellt. Sollte kein Gepäckbus zum Einsatz kommen, oder stehen dessem Einsatz organisatorische Gründe entgegen, trägt der Teilnehmer die anfallenden Taxikosten selbst. Dasselbe gilt bei Reiseabbrüchen und Transfers zu Bahnhöfen. Die Bereitstellung verschiedener 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/Level: 5. Die max. Teilnehmerzahl je Könnensgruppe/Guide beträgt unter normalen Umständen 11. **Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschossener Reiseabbruchs-Versicherung!**