



AlpenCross Go West

Kondition: Lv2,5
Fahrtechnik: Lv'



1	Level 2,5 St.Anton - Ischgl (Berggasthof 1844m) 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 Schönverwalltal. Am dessen Ende lauert eine Schiebepassage (ca. 25 min.) hinauf zum Verbellner Winterjöchl und der Heilbronner Hütte (2320m). Deftige Küche und	48 ▶ 1750▲ 1100▼	
2	Level 2,5 Ischgl - S-Charl (CH) (Berggasthof 1813m) Aufbruch zum nächsten Highlight dieser Route, im wahrsten Sinne des Wortes. Der Firmpass auf 2608 m ist der höchste Übergang dieser Transalp-Route. Eine sehr gut fahrbare Schotterpiste endet an der Heidelberger Hütte. Hier stärken wir uns und nehmen die knapp 1-stündige Schiebepassage zum Firmpass 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. Lenkerbreite Trailpassagen, auch Hängebrücken gibts für Geld. Zurück in der Baumzone schlägt die Route vergnügliche	48 ▶ 1650▲ 1500▼	
3	Level 2,5 S-Charl - Livigno (IT) (Hotel 1816m) Schwer fällt der Abschied vom üppigen Frühstücks-Buffer, doch es lohnt sich. Eine der schönsten Etappen in unserem AlpenCross-Programm steht bevor, zudem 95% offroad. Ein ansteigender Schotterweg teilt den höchst gelegenen geschlossenen Arvenwald der Alpen. Vorhang auf für das Breitbildformat. Vor den Augen entblößt sich ein von schroffen Bergflanken eingerahmtes Hochtal. Von der Natur meisterlich arrangiert durchfließt ein Bächlein in sanften Kurven die Almweide. Ein kurzer steiler Abschnitt zwingt die Protagonisten zu einer max. 20-minütigen Schiebepassage. Der 2.Stock ist erreicht, die Kulisse noch atemberaubender. Wir überqueren ein menschenleeres Plateau auf knapp 2400m. Es folgt der pure Trailspaß in hochalpinen Landschaft. Am Ofenpass beginnt ein prima fahrbarer Flowtrail mit enormen Spaßpotential und sorgt für gute Laune. Beim anschließenden kurzen aber steilen Anstieg zur nächsten Hochalm müssen alle wieder ganz stark sein. Wellige	55 ▶ 1400▲ 1350▼	
4	Level 2,5 Livigno - G'j Ud'UbU (CH) (HcH' % \$\$m) Nach dem leckeren Frühstücks-Buffer führt eine anfangs flache Schotterpiste hinauf zum Forcola di Livigno auf 2315m. Nach der Passhöhe schrauben wir uns abseits der Straße auf einem überwiegend fahrbaren Traumtrail auf 2450 m. Das Panorama nun eindeutig Hollywoodreif. Zwischen den grauen Felsriesen glitzert am Horizont die Eiskappe des Piz Bernina. Im Drehbuch sind nun etliche Actionszeneen vorgesehen. Ein Oscar nominiertes Trailride windet sich hinab zum Lago Bianco und weiter an dessen Ufer. Weiche Überblendung in die nächste Szene. Weniger Gefälle aber maximaler Fahrspaß. Einer der schönsten Flowtrails des Engadin bittet zum Tanz. Leichte Geländewellen, Rechts-Links-Kombinationen, kleine Anlieger, harmlose Kicker lassen das Bike leicht werden...und ups...ein kleiner	50 ▶ 1000▲ 1000▼	
5	Level 2,5 Silvaplana - Comer See / Nord (IT) (Hotel) Weiter gehts auf dem s.g. St.Moritz-Plateau zum Malojapass. Vergnügliches Einrollen auf der autofreien Uferseite des Silvaplanaesee zum Malojapass. Für das erste Stück der Abfahrt bemühen wir die Passstraße und biegen im Verlauf ab ins Gelände. Entlang der Talflanken hangeln wir uns durch urige Bergdörfer und dichte Kastanienwälder, überwiegend bergab. Die kurzweilige Routenführung	85 ▶ 700▲ 2250▼	
6	Rücktransfer St.Anton am Freitag ca. 08.15 Uhr. Zeiten vorbehaltlich Änderungen.	286 ▶ 6500▲ 7200▼	

www.go-crazy.de

Level 2.5	<ul style="list-style-type: none"> - mind. 2-3 Jahre Mountainbikeerfahrung, - gute Kondition (regelmäßig 2-3 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikeberrschung auf unbefestigten Wegen und Trails im alpinen Gelände - Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für die Uinaschlucht <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>max. 10 km/h bei 3 % Steigung, max. 7 km/h bei 6 % Steigung, max. 4 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>Definiert die Geschwindigkeit, bsp. 7 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 450 - 550 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</p> <p>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; margin: 0;">www.go-crazy.de</h1>			