

1	<b>Level 2,5 St.Anton - Ischgl (Berggasthof 1844m)</b>	48 ▶	1650▲	1100▼	
	<p>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 jetzt Schönverwalltal. An dessen Ende lauert die erste Schiebepassage (ca. 25 min.) hinauf zum Verbellner Winterjöchl und die Heilbronner Hütte (2320m). Deftige Küche und</p> <p>prächtiges Bergpanorama sorgen für 100% AlpenCross-Feeling. Gut gestärkt ergeben wir uns der Schwerkraft und lassen es Richtung Galtür bergab richtig krachen. In der Verlängerung folgen wir dem Paznauntal bis zur weltbekannten Wintersport Partymelle Ischgl. Doch noch nicht frohlocken. Die heutige Unterkunft liegt einiges oberhalb der Ortschaft, inmitten des Skigebiets. Das erste Hefeweizen oder so ist redlich verdient. Zu verdienen gibt es die nächsten Tage so einiges....</p>				
2	<b>Level 2,5 Ischgl - S-Charl (CH) (Berggasthof 1813m)</b>	46 ▶	1500▲	1500▼	
	<p>Aufbruch zum nächsten Highlight dieser Route, im wahrsten Sinne des Wortes. Der Fimberpass 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 1-stündige Schiebepassage zum Fimberpass in Angriff. Belohnt wird die Mühe mit atemberaubenden Ausblicken und einer beeindruckenden geschlossenen Kulisse. Sattel runter und Federelemente auf maximalen Bewegungsfreiheit einstellen. Es geht bergab, äußerst abwechslungsreich, abenteuerlich und sehr, sehr lange. Zunächst eine paar Kehren, mal mehr mal weniger eng, dann lange Lenkerbreite Trailpassagen, auch Hängebrücken gibts fürs Geld</p> <p>und zurück in der Baumzone schlägt die Route vergnügliche Harken im Wald. Wer sein Bike beherrscht erreicht das Engadin mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Das Grinsen hält genau bis zur ersten Cappuccino-Rechnung. Spätestens jetzt ist klar, wir sind in der Schweiz. Ein schmales Bergsträßchen führt hinauf zu einem kleinen Weiler. Das Asphaltband ist i.d.R. mehrfach unterbrochen und wechselt mir Schotter. Rechts und links recken sich die steilen Bergflanken in die Höhe und lassen keinen Zweifel dass die Natur hier aktiv ist. Unser Berggasthof ist in der Schweizer Bike- und AlpenCross-Zone bestens bekannt. Die ausgezeichnete Küche lässt am Abend auch den Gaumen jubeln</p>				
3	<b>Level 2,5 S-Charl - Livigno (IT) (Hotel)</b>	5 ▶	1630▲	1550▼	
	<p>Schwer fällt der Abschied vom üppigen Frühstücks-Buffer, doch es lohnt sich. Eine der schönsten Etappen in unserem AlpenCross-Programm steht bevor, zudem 99% offroad. Ein ansteigender Schotterweg umspielt den höchst gelegenen geschlossenen Arvenwald. 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 Almwiese. Ein kurzer steiler Abschnitt zwingt die Protagonisten zu einer max. 20-minütigen Schiebepassage. Schon ist der 2.Stock erreicht, die Kulisse noch atemberaubender. Wir überqueren das menschenleere Plateau auf knapp 2400m und erreichen auf unterschiedlichen Untergründen den Ofenpass. Ein für alle fahrbarer Flowtrail sorgt mit enormen Spaßpotential für reichlich gute Laune und irres Grinsen. Letzteres vergeht den meisten beim anschließenden kurzen aber steilen Anstieg zur nächsten Hochalm.</p> <p>Wellige Schotterpisten und ein Trail führen hinab ins wildromantische Val Mora. Auf launigen Trails gehts leicht bergauf und bergab über den im Vergleich flachen Passo Val Mora. Die grüne Grenze nach Italien überquert. Hier beginnt das Val di Fraele und gleich ist auch der türkisfarbene Stausee San Giacomo erreicht. Die Hollywood-Kulisse begleitet uns auf dem Weg entlang des Ufers. Nach der Cappu-Pause mit Seeblick lauert der letzte Gegner des Tages. Der Passo Trela auf 2300m und seine abenteuerliche Felspassage entpuppen sich als harte Nuss, die teils schiebend geknackt wird. Es folgt "der" finale Flowtrail nach Livigno. Die Federelemente seufzen, die Bremsen glühen und das Adrenalin fließt in Strömen. Mit einer Grinslähmung im Gesicht spuckt der Trail uns am Lago Livigno aus dem Wald. Yeah. Wir passieren die ersten Parfüm- und Modeshops des zollfreien Livigno. Bella Italia.....und wir mittendrin.</p>				
4	<b>Rücktransfer St.Anton am Mittwochmorgen.</b>	151 ▶	4780▲	4780▼	<b>◀◀◀ Gesamtdaten</b>

Level 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung,</li> <li>- gute Kondition (regelmäßig 2-3 mal Biken pro Woche),</li> <li>- gute und sichere Bikebeherrschung auf unbefestigten Wegen und Trails im alpinen Gelände</li> <li>- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für die Uinaschlucht</li> </ul> <p><b>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.</b></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 <b>Geschwindigkeit</b>, bsp. <b>7 km/h</b>, auf unbefestigtem Untergrund <b>bei jeweiliger Steigung</b>, bsp. <b>6%</b>. 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><b>Mindestteilnehmerzahl je Gruppe/Level ist 5.</b> 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. <b>E-MTBs sind nur im Rahmen von E-Bike-Terminen erlaubt.</b> Die Teilnehmer nebst deren Ausrüstung müssen den speziellen alpinen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourenauschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. <b>Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Gründen der Sicherheit Helmpflicht, auch bergauf und in Schiebepassen!</b> 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</p>	<p>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. <b>Jeder Teilnehmer hat Anspruch auf Transport von 1 Gepäckstück (90 x 30 x 30 cm, oder vergleichbarem Volumen) mit max. 20 Kilo.</b> Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschlossener Reiseabbruch-Versicherung!  <b>Etwaige Fragen oder Unklarheiten bitte unbedingt vor Buchung mit uns abstimmen.</b></p>
---------------	--	---