

4 Days Südfrankreich Luberon	Tourenbeschreibungen					
	km	hm	Level 1	km	hm	Level 2
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr.					
Tag 2	37	750	Spuren der Römer	47	1000	Spuren der Römer
	Unsere Tour beginnt bereits nach wenigen Kilometern mit einem historischen Highlight. Der Weg führt vorbei an einer gut erhaltenen römischen Steinbogenbrücke aus dem Jahre 3 v. Chr.. Nach dem Fotostopp geht's auf Schotter-, Feldwegen und Trails bergauf zu einem für den Landstrich so typischen alten Örtchen. In einer der kleinen Partierserien genehmigen wir uns einen leckeren Cafe au lait. Über einen Panoramaweg und ein weiteres verschlafenes Bergdörfchen geht's auf den unterschiedlichsten Wegen und auch über einige Trails (je nach Fahrkönnen muss eventuell auch mal kurz geschoben werden) zurück zum Hotel.			Unsere Tour beginnt bereits nach wenigen Kilometern mit einem historischen Highlight. Der Weg führt vorbei an einer gut erhaltenen römischen Steinbogenbrücke aus dem Jahre 3 v. Chr.. Nach dem Fotostopp gehts auf Schotter-, Feldwegen und Trails bergauf zu einem, für den Landstrich so typischen alten Örtchen. In einer der kleinen Partierserien genehmigen wir uns einen leckeren Cafe au lait. Auch nach der Pause wird die Abwechslung nicht geringer und ein sehr schöner Trail bergab wartet auf uns. Im Verlauf führt uns dieser durch ein enges dschungelartiges Tal. Der Rückweg zum Hotel gestaltet sich ebenfalls sehr abwechslungsreich, unterschiedlichsten Untergründen und sehr vielen Trails.		
Tag 3	32	550	Ockerbrüche	47	930	Ockerbrüche
	Heute starten wir zu den berühmten Ockerbrüchen von Roussillon. Der Weg dorthin gibt uns schon einen kleinen Einblick in diese farbenfrohe Welt. Die Ockerbrüche sind geschützt und dürfen mit Bikes nicht befahren werden. Daher werden wir diese brav zu Fuß besichtigen, wer will, für ca. 3.50 EUR Eintritt. Der eindrucksvolle Rundweg dauert etwa 1 Std., lohnt sich! Im Anschluss gehts über schöne Feldwege, Schotterpisten und Asphaltsträßchen nach St. Saturnin, wo der heutige Cafe au Lait schon auf uns wartet. Über Apt biken wir schön abwechslungsreich mit Blick auf den See zurück zum Hotel.			Heute starten wir zu den berühmten Ockerbrüchen von Roussillon. Der Weg dorthin gibt uns schon einen kleinen Einblick in diese farbenfrohe Welt. Die Ockerbrüche sind geschützt und dürfen mit Bikes nicht befahren werden. Daher werden wir diese brav zu Fuß besichtigen, wer will, für ca. 3.50 EUR Eintritt. Der eindrucksvolle Rundweg dauert etwa 1 Std., lohnt sich! Schöne Feld-, Wiesen- und später anspruchsvolle Schotterwege führen uns zum nächsten Highlight dieser Tour. Eine nahezu senkrechte Felswand, 100 m hoch und 700 m lang. Wir kurbeln zunächst unterhalb der imposanten Wand und arbeiten uns Stück für Stück nach oben. Richtig geraten, der Rundblick ist wie zu erwarten genial und lässt die Teilnehmer ihre Kameras zücken. Weiter geht es ein Stück auf dem Flachdach der Steilwand. Die schottrig-steinige Abfahrt ist anspruchsvoll, aber nur leicht abfallend. Erholen werden wir uns beim obligatorischen Cafe au Lait. Über Apt geht es wieder abwechslungsreich mit Blick auf den See zurück zum Hotel und dessen Pool.		
Tag 4	45	600	Saignon-Tour	55	950	Luberontrails
	Der Tag beginnt mit einem Trail oder entspannt auf dem Radweg. Auf wechselnden Untergründen kurbeln wir auf eine Höhe von 560m. Hier beginnt ein flacher, lenkerbreiter Singletrail mit Wurzel und Steinen. Alternativ kann auch die Strasse benutzt werden. Unser Ziel ist, Saignon, gegründet 150 v. Ch.. Ein pittoresker Ort mit kleiner Festungsanlage und vielen kleinen Häuschen mit hellblauen Fensterläden. Eine ausgiebige Cafépause haben wir uns jetzt verdient. Von hier kann man die Rückfahrt flexibel gestalten, je nach Lust und Laune der Gruppe.			Der Tag beginnt mit einem Trail und wechselnden Untergründen bis auf 560m Höhe. Hier beginnt ein lenkerbreiter Singletrail vom Feinsten. Flach aber Hallo, mit Wurzeln und Steinen, es geht links, es geht rechts, Achtung Baum, Ast von oben, alles nur keine Langweile. Danach „pausieren“ wir eine Weile auf Feld- und Asphaltwegen um wieder konzentriert für die nächste Achterbahn zu sein. Doch vorher gehts noch mal 250 hm bergauf. Auch den Cafe au Lait müssen wir uns noch erarbeiten, es geht wieder hoch, Strasse oder Trail, jeder wie er mag. Am Ende rollen wir in einen wunderschönen Ort ein, auf einem großen Felsvorsprung gelegen. Von hier kann man die Rückfahrt flexibel gestalten, je nach Lust und Laune der Gruppe.		
Tag 5	Abreisetag: Individuelle Abreise nach dem gemeinsamen Frühstück. Die Zimmer sind bis 10.00 Uhr zu räumen.					
Anforderungen	Level 1: Grundkondition und -Sportlichkeit. Grundlegende Kenntnisse der Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund.			Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahre) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Trails, gute Kondition		
Tempo	Level 1: max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 3 km/h bei 6 % Steigung, auf harten Schotterpisten und auf Asphalt können es bis zu 3 km/h mehr sein.		Level 2: max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, 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.	