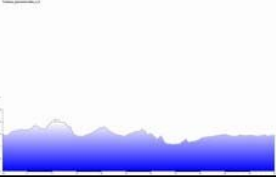
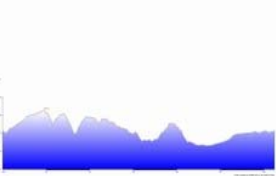
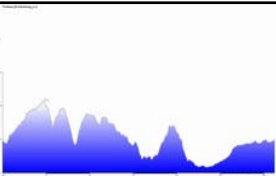


4 Day Klassische Toskana	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil Level 2
	km	hm	Level 1	km	hm	Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise zwischen 15.00 Uhr und 18.00 Uhr. Letzte Reise-Infos und eine Anfahrtsbeschreibung verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.						
Tag 2	32	650	Zypressen-Allee	45	850	Zypressen-Allee	
	Entspanntes Einrollen auf Nebenstraßen und Wegen durch die weitläufigen Olivenplantagen der Gegend. Später folgen wir unzähligen Feuerschneisen im ständigen Wechsel bergauf und bergab durch das grüne Dickicht der Maremma. Nach der verdienten Cappu-Pause gehts über eine typisch toskanische Zypressen-Allee in Richtung Unterkunft.			Entspanntes Einrollen auf Nebenstraßen und Wegen durch die weitläufigen Olivenplantagen der Gegend. Später folgen wir unzähligen Feuerschneisen im ständigen Wechsel bergauf und bergab durch das grüne Dickicht der Maremma. Nach der verdienten Cappu-Pause gehts über eine typisch toskanische Zypressen-Allee in Richtung Unterkunft.			
Tag 3	45	700	Parco Montione	55	950	Parco Montione	
	Lockerer Einrollen auf leichten Schotterpisten. Langsam gewinnen wir an Höhe. Weiter geht es auf Panoramawegen vorbei an den so typischen Höfen und Gütern mit ihren Zypressenalleen. Immer wieder genießen wir im Naturpark die Ausblicke auf das weilige toskanische Hinterland. Von Montioni führt eine Nebenstraße zurück zur Unterkunft.			Lockerer Einrollen auf leichten Schotterpisten. Langsam gewinnen wir an Höhe. Es folgt ein Downhill auf lenkerbreiten Trails durch das knochige Unterholz. Weiter gehts auf Panoramawegen vorbei an den so typischen Höfen und Gütern mit ihren Zypressenalleen. Immer wieder genießen wir im Naturpark die Ausblicke auf das weite toskanische Hinterland. Von Montioni rollen wir auf verschiedenen Wegen und Trails zurück zur Unterkunft.			
Tag 4	55	800	Erzminenweg	40	900	Erzminenweg	
	Über Nebenstraßen und Forstwege erreichen wir den Einstieg zur Brandschneise. Ein Weg führt entlang der alten Erzminenroute und durch verlassene Dörfern der Region. Durch einen grünen Tunnel aus Macchia gelangen wir zu einem der so typischen Dörfchen. Nach der Mittagspause sind einige Höhenmeter zu bewältigen bevor wir wieder ein kühles Getränk am Pool nehmen.			Über Nebenstraßen und Forstwege erreichen wir den Einstieg zur Brandschneise. Ein Weg führt entlang der alten Erzminenroute und durch verlassene Dörfern der Region. Durch einen grünen Tunnel aus Macchia gelangen wir zu einem der so typischen Dörfchen. Nach der Mittagspause sind einige Höhenmeter zu bewältigen bevor wir wieder ein kühles Getränk am Pool nehmen.			
Tag 5	Abreisetag: Individuelle Heimreise. Die Ferienwohnungen müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden.						
Anforderungen	Level 1: Grundkenntnisse in 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.		

www.go-crazy.de