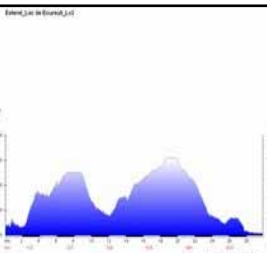
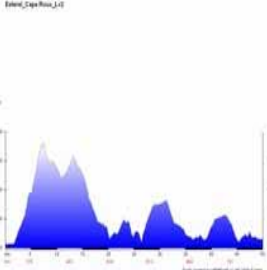
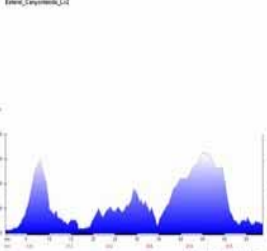





Tourenwoche Provence Kombi	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil		
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2	
Tag 1	Individuelle Anreise idealerweise bis 18.00 Uhr für ein gemeinsames Abendessen. Abfahrt Minibus Samstag 03.00 Uhr.								
Tag 2	30	500	Lac de Ecureuil		38	700	Lac de Ecureuil		
	Auf einer abwechslungsreichen und breiten Piste gelangen wir in das Innere des Nationalparks. Mit jedem Höhenmeter erschließen sich den Teilnehmern schönere Ausblicke auf die Blaue Küste. Das heutige Ziel ist der schön gelegene Lac de Ecureuil, ein kleiner See eingerahmt von roten Felswänden. Nach kurzem Aufenthalt umrunden wir den Lac zwischen den roten Felsstürmen und vollenden die heute Runde auf einem Höhenweg unterhalb des Pic l'Ours. Bergab rollen wir entspannt mit Blick auf Cannes und seine Sandstrände. Als Tourausklang bietet sich eine der vielen schönen Strandbars.				Lockeres Einrollen entlang der Küstenstraße vorbei am Yachthafen und dem Kastell. Bereits im nächsten Ort biegen wir ab in Richtung der roten Felsen. Mit jedem Höhenmeter erschließen sich den Teilnehmern schönere Ausblicke auf die Blaue Küste. Das heutige Ziel ist der schön gelegene Lac de Ecureuil, ein kleiner See eingerahmt von roten Felsnadeln. Nach kurzem Aufenthalt umrunden wir den Lac zwischen den roten Felsstürmen und vollenden die heute Runde auf einem Höhenweg unterhalb des Pic l'Ours. Bergab rollen wir entspannt mit Blick auf Cannes und seine Sandstrände. Als Tourausklang bietet sich eine der vielen schönen Strandbars.				
Tag 3	43	700	Cape Roux		48	800	Cape Roux		
	Ziel unserer heutigen Tour ist eine weitere markante rote Felsformation hoch über dem Meer. Die abwechslungsreiche Route führt in einen für uns neuen Teil des Nationalparks. Eingerahmt von wüstenähnlicher Vegetation gelangen wir zum Cape Roux und genießen den atemberaubenden Ausblick. Zurück folgen wir einem schönen Singletrail oberhalb der Küste. Auf gleicher Höhenlinie schlängelt sich der Lenkerbreite Pfad durch die einheimische Flora und beschert nach jeder Windung eine neue Perspektive auf die Küste. Auch heute werden die vielen Eindrücke am besten bei einem Cafe au lait oder so in einer der vielen Strandbars verarbeitet.				Ziel unserer heutigen Tour ist eine weitere markante rote Felsformation. Westlich von uns gelegen, thront der mächtige Felsblock hoch über dem Meer. Die abwechslungsreiche Route dorthin ist so schön wie abwechslungsreich. Wir genießen den atemberaubenden Ausblick vom Cape Roux und legen eine Pause ein. Zurück folgen wir einem schönen Singletrail oberhalb der Küste. Auf gleicher Höhenlinie schlängelt sich der Lenkerbreite Pfad durch die einheimische Flora und beschert nach jeder Windung eine neue Perspektive auf die Küste. Auch heute werden die vielen Eindrücke am besten bei einem Cafe au lait oder so in einer der vielen Strandbars verarbeitet.				
Tag 4	35	800	Pic de l'Ours		62	1100	Canyonlands		
	Wir brechen auf zum höchsten Punkt unserer Touren. Zunächst ein Stück entlang der schönen Küstenstraße und weiter auf einer Asphaltnebenstraße erreichen wir den Pic de l'Ours (485m). Hier oben genießen wir die traumhaften Ausblicke auf das glitzernde Küste, die Küstenstädte und die meist schneebedeckten Seealpen im Hintergrund. Ein schöner Panorama-Weg endet am Eingang des Red Canyon, ein weiteres Highlight. Durch diese schmale Schlucht schlängelt sich eingerahmt von roten Felsformationen ein kleines Flüsschen mit Badepools. Die Badepools laden ein zum Erfrischen und Verweilen.				Eine Lehm-piste bringt uns heute auf Höhe. Vorbei am Lac und durch den wildromantischen Red Canyon gelangen wir in einen anderen Teil des Naturparks. Umgeben von wüstenähnlicher Vegetation folgen wir einer schmaler werdenden Schotterpiste in einen kargen Canyon. Zurück geht es oberhalb des Canyon entlang eines Bergkamms. Hinab zur Küste nehmen wir einen genialen Trail. Über nackte Felsplatten, zwischen großen Felsbrocken und kleinen Absätzen zirkeln wir das Bike gegen Ende durch einen Bambuswald, wer will....es gibt auch alternative Abfahrten. Revue passieren lässt man diese Abfahrt und diesen Traumtag am besten in unserer Strandbar.				
Tag 5	Transfertag: Nach dem letzten Frühstück im Esterel packen wir unsere 7 Sachen und fahren motorisiert gegen Westen. Nach etwa 2,5 Std. erreichen wir das Luberon-Gebiet. Die Farbe Rot scheint den Felsen hier auf den ersten Blick zu fehlen. Helle, fast weiße Kalksteinformationen prägen das Bild. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Dieser kann relaxt am Pool unseres Hotels genossen werden, oder sportlich aktiv im nahegelegenen Bikepark. Auf präparierten Pisten findet der technisch versierte Biker alles was Spaß macht und/oder ziemlich weh tun kann wenns dumm läuft; Anlieger, Sprünge etc.								
Tag 6	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 Partiserieserien 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 Partiserieserien 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 7	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 Asphaltstraßen 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 Rundumblick 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 8	45	600	Saignon-Tour		55	950	Saignon-Tour		
	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. Chr.. 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.				
Anforderungen	Level 1: Grundkondition, Grundsportlichkeit, wenig Erfahrung im unbefestigten Gelände, Grundsportlichkeit und Grundkondition.				Level 2: Gute Bikebeherrschung (Erfahrung mind. 1 Jahr) 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.				