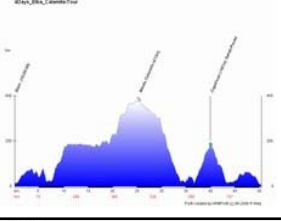
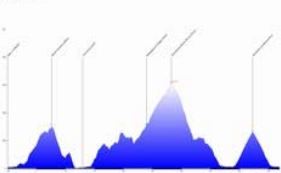
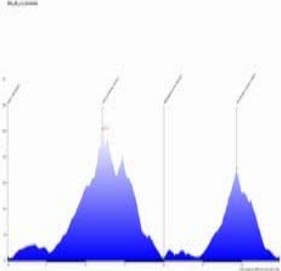
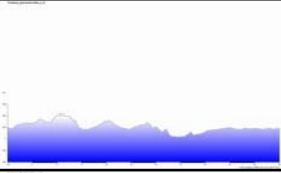
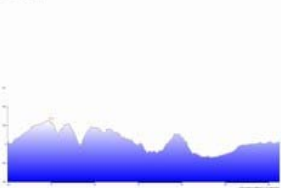
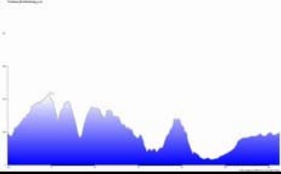


Tourenwoche Elba + Toskana	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil Level 2	
	km	hm	Level 1		km	hm		Level 2
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 03.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.							
Tag 2	45	700	Monte Calamita		54	800	Monte Calamita	
	Lockerer Einrollen entlang der Küste und Auffahrt zum ehemaligen Künstlerort "Capoliveri". Auf der alten Minenstraße biken wir einige Zeit auf gleicher Höhe und mit atemberaubenden Ausblicken auf die Küste. Eine schöne und abwechslungsreiche Abfahrt endet am Meer. Entlang der Küste und gesäumt von üppiger Vegetation fahren wir wieder zum Cappuccino und Gelati nach "Capoliveri" hinauf. Danach lockeres Ausrollen bis zur Unterkunft.			Lockerer einrollen entlang der Küste und Aufstieg zum ehemaligen Künstlerort "Capoliveri". Auf der alten Minenstrasse biken wir einige Zeit auf gleicher Höhe. Atemberaubende Ausblicke auf die Felsküste und die tief unter uns liegenden Buchten verleiten öfters zum Anhalten. Es folgt die Umrundung des Mte. Calamita durch einen Pinienwald (hier fand 1994 der MTB-Worldcup statt). Immer wieder eröffnen sich weitere tolle Ausblicke auf die verschiedenen Küstenabschnitte und Yachthäfen. Auf dem Rückweg gönnen wir uns auf der Piazza von "Capoliveri" noch den obligatorische Cappuccino und ein Gelati.				
Tag 3	35	800	Monte Perone		47	1300	Monte Perone	
	Die Passstraße bezwingen wir heute im Minibus. Wir folgen dem Schilfrail an dessen Ende der abwechslungsreiche Aufstieg zum zweithöchsten Berg der Insel beginnt. Sandstein- und Lehmipisten führen durch üppige Vegetation entlang der Nordküste. Den Rest des Berges nehmen wir auf schmalen Asphaltstraßen durch Kastanienwälder. Eine schöne Abfahrt durch verschlafene Bergdörfer endet am Ausgangspunkt und unserem Minibus.			Nach Überquerung unseres Hauspasses folgt der bekannte Schilfrail. An dessen Ende beginnt der abwechslungsreiche Aufstieg zum zweithöchsten Berg der Insel. Sandstein- und Lehmipisten durch üppige Vegetation führen entlang der Nordküste. Den Rest des Berges nehmen wir auf schmalen Asphaltstraßen durch Kastanienwälder. Ein Sahne-Downhill über Sandsteinpisten und -trails erfordert nochmals volle Konzentration und endet in der Ebene von Marina de Campo.				
Tag 4	35	600	Lacona Highs		35	1100	Der Nordosten	
	Über die Passstraße erreichen wir die Ebene vor Marina de Campo. Hier führt ein Trail durch z.T. dichtes Schilf zum Ausgangspunkt des nächsten Anstieges. Auf Schotter- und Forstwegen biken wir entlang von schöner Vegetation und Bella Vistas auf den Höhensattel der beide Küstenlinien trennt. Abfahrt über die Bergstraße oder optional besteht noch die Möglichkeit die "Hausbergkante" zu erklimmen und den verdienten Guck-ma-da Ausblick auf die Lacona Bucht zu genießen. Abfahrt über Schotterwege und Trails.			Ein Schotterweg bringt uns auf den Höhensattel zwischen "Portoferraio" und "Porto Azzuro". Wir folgen einem Kamtrail entlang eines Gebirgszuges. Unvergessliche Ausblicke über die Insel, die sich hier nach beiden Seiten hin offenbart und hochalpines Ambiente belohnen uns für die anstrengende Auffahrt mit kurzen Schiebe / Tragepassagen (3 Stück von jeweils ca. 10min.). Die Abfahrt fällt nicht weniger spektakulär aus. Ein Traumtrail windet sich durch die schroffe Bergwelt in Richtung Küste und wird im letzten Drittel wirklich anspruchsvoll (ein Traum für gute Fahrer). Zurück geht es durch das innere der Insel mit seinen vielen Bauernhöfen, Olivenplantagen und Weinanbau. Ein tolle Route und ein schöner Abschluss unseres Aufenthaltes auf Elba.				
Tag 5	Transfertag: Nach dem gemütlichen Frühstück brechen wir auf in Richtung Hafen. Die Fähre benötigt ca. 1 Stunde für die Überfahrt zum Festland. Zeit genug für ein kleines Sonnenbad auf Deck. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung...vielleicht ein kleiner Spaziergang zum See oder farnieren in Massa Maritima.							
Tag 6	30	600	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 7	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 wellige 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 8	55	600	Erzminenweg		65	1000	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 Richtung See und der Unterkunft rollen.			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 Richtung See und der Unterkunft rollen.				
Tag 9	Individuelle Heimreise. Die Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Frühst art für die Mitfahrer des Go Crazy Minibus.							
Anforderungen	Level 1: Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund			Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 2 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.			