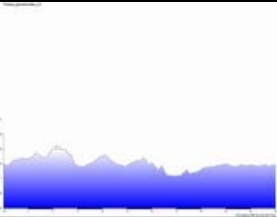
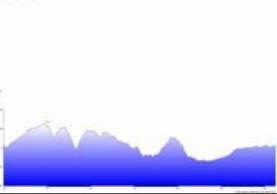
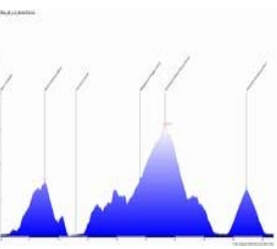
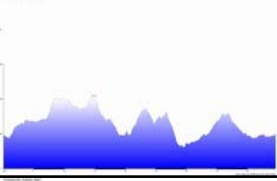
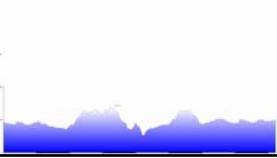


Tourenwoche Klassische Toskana	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil
	km	hm	Level 1	km	hm	Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 03.00 Uhr bei Frankfurt. Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.						
Tag 2	32	650	Zypressenallee	55	950	Zypressenallee	
	Nach dem gemeinsamen Frühstück mit Blick auf das mittelalterliche Massa Marittima starten wir zur ersten Tour. 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.			Nach dem gemeinsamen Frühstück mit Blick auf das mittelalterliche Massa Marittima starten wir zur ersten Tour. 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 Montioni	63	1100	Parco Montioni	
	Gemütliches 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 weite toskanische Hinterland. Von Montioni führt eine Nebenstraße zurück zur Unterkunft.			Gemütliches 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	50	700	"Neu" Elba-Bike-Ausflug	65	1000	"Neu" Elba-Bike-Ausflug	
	Heute zeigen wir euch einige der Highlights aus unserem Elba-Bike-Programm. Frühstart mit den Fahrzeugen nach Piombino zum Fährhafen (ca.30min.). An Bord gehen wir nur mit den Bikes. Nach ca. 1 Std. laufen wir in den Hafen von Portoferraio ein. Auf einer landschaftlich sehr reizvollen Runde jagt ein Highlight das Nächste. Dabei wird klar warum diese Insel bei Bikern so hoch im Kurs steht. Natürlich fehlt weder ein Mittagessen in unserem Lieblings-Strandrestaurant, noch ein Gelati am Yachthafen von Porto Azzuro. Mit der untergehenden Sonne laufen wir wieder aus in Richtung Festland.			Heute zeigen wir euch einige der Highlights aus unserem Elba-Bike-Programm. Frühstart mit den Fahrzeugen nach Piombino zum Fährhafen (ca.30min.). An Bord gehen wir nur mit den Bikes. Nach ca. 1 Std. laufen wir in den Hafen von Portoferraio ein. Auf einer landschaftlich sehr reizvollen Runde jagt ein Highlight das Nächste. Bei der Gelegenheit gibt es auch einige Sahnetrails für die Federelemente. Dabei wird klar warum diese Insel bei Bikern so hoch im Kurs steht. Natürlich fehlt weder ein Mittagessen in unserem Lieblings-Strandrestaurant, noch ein Gelati am Yachthafen von Porto Azzuro. Mit der untergehenden Sonne laufen wir wieder aus in Richtung Festland.			
Tag 5	Tag zur freien Verfügung: Der heutige Tag steht zur freien Verfügung und kann individuell gestaltet werden. Ausflüge an die nur 14 km entfernte Küste oder das 65 km entfernte Siena sind möglich. Aber auch ein relaxter Tag am Pool oder ein Einkaufsbummel in Massa Marittima stehen ganz oben auf der Wunschliste.						
Tag 6	53	850	Erzminenweg	65	1050	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 7	30	500	Lago del Accesa	40	650	Lago del Accesa	
	Wir lassen die Tourenwoche mit einer leichten Runde ausklingen. Zunächst folgen wir einer Schotterpiste durch eine weitläufige Olivenplantage. Auf unterschiedlichen Wegen in Richtung Valpiana und weiter zum Lago del Accesa. Nach der Mittagspause heißt es lockeres Ausrollen.			Wir lassen die Tourenwoche mit einer leichten Runde ausklingen. Zunächst folgen wir einer Schotterpiste durch eine weitläufige Olivenplantage. Auf unterschiedlichen Wegen in Richtung Valpiana und weiter zum Lago del Accesa. Nach der Mittagspause heißt es lockeres Ausrollen.			
Tag 8	Abreisetag und Individuelle Heimreise. Die Ferienwohnungen und Zimmer müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Frühstart des Go Crazy Minibus in Richtung Heimat.						
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		