



AlpenCross Trailride XL

Kondition: Lv2
Fahrtechnik: Lv3



1	Level 2 Lenzerheide - Arosa (CH) (Gasthof 1452m) Anreise bis 10.00 Uhr. Begrüßung und Tourenbesprechung. Wir beginnen diesen Trailride mit einigen vorbereitenden Fahrtechnik Übungen und Tipps zur Einstellung der Fahrwerke. Im Anschluss setzen wir uns im Gegensatz zu klassischen Transalp-Veranstaltungen entspannt in die Gondel. Das gewaltige Panorama lässt sich ergonomisch durch die Fenster der Kabine bestaunen. Unsere Kraft heben wir uns für die lange Abfahrt auf der anderen Seite auf. Die Rothornbahn bringt uns zum Startpunkt der legendären Red Bull Bike-Attack auf souveräne 2861m. Jetzt heißt es Protektoren anlegen, Helm auf, volle Konzentration und "Action". Die hochalpine Landschaft fliegt wie in Zeitrafferaufnahmen vorbei. Der Focus liegt auf der Piste vor uns und das ist gut so. Geschwindigkeitsrausch nennt man den Zustand. Bald	30 ▶ 100▲ 2800▼	SingleTrail XL Etappe 1
2	Level 2 Arosa - Davos (CH) (Hotel 1560m) Heute Vormittag müssen die Trailrider ganz stark sein, im wahrsten Sinne des Wortes. Die heutige Etappe beginnt mit ordentlicher Arbeit für die eigenen Waden. 1000 hm am Stück, bergauf, fyii. Dessen nicht genug. Auch Schiebe/Tragepassagen (ca. 45 min.) gibt's für's Geld. Ein abenteuerlicher Steig entlang einer Felswand, ca. 1,5 m breit und mit Handlauf rechts, treibt den Puls zusätzlich in die Höhe. Doch alle Anstrengungen werden belohnt, versprochen! Nach dem Strelapass (2350m) und dessen Felsengalerie folgen wir dem bekannten Davoser Höhenweg. Der Traumtrail schlängelt sich mehr oder weniger entlang einer Höhenlinie und schneidet messerscharf die Bergflanken. Hinter	40 ▶ 1350▲ 1100▼	SingleTrail XL Etappe 2
3	Level 2 Davos - Es-cha-Hütte (CH) (Berghütte 2600m) Früh starten wir die heutige Etappe. Lockeres Rollen entlang des Flusses zur ersten Seilbahn. Oben am Rinerhorn wartet ein Trail mit Unterhaltungscharakter, aber auch einigen Gegenanstiegen. Wir erreichen das berühmte Landwasser-Viadukt, eine 65 m hohe und 136 m lange Eisenbahnbrücke. Sie gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist das meist fotografierte Bauwerk der Rhätischen Bahn. Die lange Passstraße hinauf zum Albulapass genießen wir im Shuttlebus. Mittagspause auf der Passhöhe. Das im Gepäckbus bereit liegende Übernachtungsgepäck für die Hüttenübernachtung wird an den Rucksäcken verzerrt und los geht's. Ein teils fahrbarer Singletrail zieht sich hinauf zu einem Sattel. Von dort ist unsere Hütte in der Ferne zu erkennen. Der Trail ist nun gut fahrbar und endet an der höchsten	42 ▶ 800▲ 1400▼	SingleTrail XL Etappe 3
4	Level 2 Es-cha-Hütte - Livigno (IT) (Hotel 1816m) Heute Morgen geht es ohne Anlauf direkt vor der Tür auf die Piste. Mit voller Konzentration zirkeln wir anfangs durch viele enge Kehren. Weiter im vollen Galopp auf schmalen Pfaden über Almen und Kuhweiden. Im Tal angekommen wartet bereits der Shuttle. Kurze Fahrt bis zur Mittagspause in einer Käseerei. Gierig machen wir uns über die leckeren Käse- und Schinkenplatten her. Mit vollem Magen geht's auf schmalen Wegen bergauf. Der ein oder andere Fluch ist zu hören und das Bäuerchen schmeckt herrlich nach Käse/Schinkenbrötchen. Zur Rechten zeigt der imposante Morteratschgletscher seine Zunge. Der Gletscher scheint zum Greifen nahe und will fotografiert werden. Eine Schotterpiste durch ein men-	45 ▶ 1000▲ 2100▼	SingleTrail XL Etappe 4
5	Level 2 Livigno - Sta.Maria (CH) (Hotel 1375m) Das üppige Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen. Heute Morgen mal ganz anders, gleich in die Gondel und Berge gucken. Wir folgen der abwechslungsreich gebauten Freeridestrecke mit Anliegern und anderem Schabernack ein Stück bergab. Das vorläufige Ziel ist der Passo di Val Trela. Das bedeutet tendenziell bergauf. Doch die Auffahrt gestaltet ist sehr abwechslungsreich und landschaftlich wertvoll. Mal zirkeln wir auf einem schmalen Pfad entlang einer Geröllhalde oberhalb eines türkisfarbenen Sees. Dann ist der Untergrund seidenweich und führt durch einen lichten Arvenwald.	52 ▶ 1100▲ 2150▼	SingleTrail XL Etappe 5
6	Level 2 Sta. Maria - S.Caterina (IT) (Hotel 1734m) Auch dieses Frühstücks-Buffer ist über jeden Zweifel erhaben und der Abschied davon fällt schwer. Den Umbrailpass auf 2501m wird im Busshuttle erkämpft und die frühmorgendlichen Rennradfahrer beklatscht oder so. Bei Ankunft auf der Passhöhe besser noch nicht frohlocken. Zunächst nur leicht ansteigend, dann knackig bergauf führt ein Trail hinauf zum Broccetta di Forcola. Wieder sind wir auf knapp 2800m. Das Stilfser Joch und der Ortler mit seiner Eiskappe auf 3905m, immerhin einer der höchsten Berge der Ostalpen, sind bei guten Wetter zu erkennen. Ab hier folgen wir den s.g. Dynamite-Trails. Diese verbinden die ehemaligen österreichischen Linien am	69 ▶ 600▲ 3000▼	SingleTrail XL Etappe 6
7	Rücktransfer Lenzerheide am Samstag ca. 08.00 Uhr. Dauer ca. 3.5 Std. Zeiten vorbehaltlich Änderungen.	278 ▶ 4950▲ 12250▼	<<<< Gesamtdaten

Anforderungen	<p>Fahrtechnik Level 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 3 Jahre Mountainbikeerfahrung, - viel Gelängeerfahrung - gute und sichere Bikeberrschung auf unbefestigten Wegen und Trails im alpinen Gelände <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus oder der Pfalz als Vorbereitung und gewähren 15,- EUR Nachlass auf GoCrazy-Tagesseminare oder Coaching-Staffeln im Vorfeld.</p>	<p>Offenes Wort:</p> <p>Für diese Route sind keine besondere Artistik, Sprungkünste oder Tricks erforderlich. Vielmehr setzen wir bergab fundierte Geländeerfahrung, gute Balance, präzise Radführung und ein gewisses Maß Entschlossenheit voraus. Notwendige Sprünge gibt es keine und auch keine Stufen oder Drops deutlich über 50cm Höhe die gefahren werden müssen. In einigen Spitzkehren ist es hilfreich das Hinterrad umgesetzt zu können, aber nicht als Voraussetzung (geht aber auch zu Fuss!)</p> <p>Wir empfehlen Bikes der Klasse AllMountain oder Enduro. Federwege sollten vorne wie hinten nicht unter 12cm betragen, besser 15cm und mehr. Dennoch auf das Gesamtgewicht achten. Es sind knapp 5000hm aus eigener Kraft bergauf zu fahren! Hardtails sind ausschließlich nur nach Rücksprache zugelassen. Grobstollige Reifen der Größe 2.35 erachten wir dem Einsatz entsprechend als angemessen. Zeitgemässe Scheibenbremsanlagen sind Pflicht. Ebenso Protektoren für Ellbogen/Unterarm und Knie/Schienbein und Ganzfinger-Handschuhe . Insgesamt ein echter Spaß für fortgeschrittene Biker/innen mit gut abgestimmten und bestens verträumtem Material.</p> <p>Der Guide/Fahrtraining-Coach vermittelt euch situativ fortgeschrittene Techniken, bsp. Spitzkehren fahren, Hinterrad umsetzen, höhere Stufen, Drücktechnik für schnelle Kurven etc.</p>
Wissenswertes	<p>Mindestteilnehmerzahl je Gruppe/Level ist 5. Die maximale Teilnehmerzahl je Guide beträgt unter normalen Umständen 11. Mountainbike-Reisen können nur mit technisch einwandfreien und zeitgemäßen Mountainbikes mit zeitgemäßen Scheibenbremsanlagen angetreten werden. Trekking- oder Crossbikes nur auf Anfrage. E-MTBs sind nur im Rahmen von E-Bike-Terminen erlaubt. Die Teilnehmer nebst deren Ausrüstung müssen den speziellen alpinen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourenausschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar diesen Voraussetzungen nicht entsprechen, können vom verantwortlichen Guide abschnittsweise, etappenweise oder ganz von der Reise ausgeschlossen werden. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Gründen der Sicherheit Helmpflicht, auch bergauf und in Schiebepassen! Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter bei Tourstart</p>	<p>am Morgen. Aus wichtigem Grund oder aus Gründen der Sicherheit und der Gewährleistung einer reibungslosen Durchführung behalten wir uns ausdrückliche Änderungen hinsichtlich der gewählten Strecken und Quartiere vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Der vertragliche Leistungsumfang beinhaltet Gepäcktransport, jedoch keinen Begleitfahrzeug-Service. Es besteht kein grundsätzliches Anrecht auf Mitfahrt im Gepäckbus, wenn dem organisatorische- oder Kapazitätsgründe entgegenstehen oder Taxis für den Gepäcktransport eingesetzt sind. Wir versuchen dies natürlich wo immer möglich einzurichten. Jeder Teilnehmer hat Anspruch auf Transport von 1 Gepäckstück (90 x 30 x 30 cm, oder vergleichbarem Volumen) mit max. 20 Kilo. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschlossener Reiseabbruch-Versicherung! Etwaige Fragen oder Unklarheiten bitte unbedingt vor Buchung mit uns abstimmen.</p>
<h1 style="color: orange; margin: 0;">www.go-crazy.de</h1>		

Anforderungen	<p>Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung, - gute Kondition (regelmäßig 2 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikeberrschung auf unbefestigten Wegen und Trails im alpinen Gelände - Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für die Uinaschlucht <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus oder der Pfalz als Vorbereitung und gewähren 15,- EUR Nachlass auf GoCrazy-Tagesseminare oder Coaching-Staffeln im Vorfeld.</p>	<p>Tempoparameter Level 2:</p> <p>max. 9 km/h bei 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>Definieren die Geschwindigkeit, bsp. 9 km/h, auf unbefestigtem Untergrund bei jeweiliger Steigung, Bsp. 6%. Auf durchgängig harten Schotterwegen und auf Asphalt kann es bis zu 3 km/h schneller sein.</p> <p>Entspricht 300 - 450 hm pro Stunde, je nach Untergrund.</p>	<p>Die genannten Parameter lassen sich am besten mit den BikeComputern von CICLO CM 414/434 Alti oder von VDO MC2.0+ 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.</p>
Wissenswertes	<p>Mindestteilnehmerzahl je Gruppe/Level ist 5. Die maximale Teilnehmerzahl je Guide beträgt unter normalen Umständen 11. Mountainbike-Reisen können nur mit technisch einwandfreien und zeitgemäßen Mountainbikes mit zeitgemäßen Scheibenbremsanlagen angetreten werden. Trekking- oder Crossbikes nur auf Anfrage. E-MTBs sind nur im Rahmen von E-Bike-Terminen erlaubt. Die Teilnehmer nebst deren Ausrüstung müssen den speziellen alpinen Anforderungen und Voraussetzungen gemäß der jeweiligen Tourenausschreibung in Hinblick auf Kondition, Fahrtechnik, Tempo-Parameter, Bikeausstattung und der spezifischen Bekleidung entsprechen. Teilnehmer die erkennbar diesen Voraussetzungen nicht entsprechen, können vom verantwortlichen Guide abschnittsweise, etappenweise oder ganz von der Reise ausgeschlossen werden. Auf allen GO CRAZY Mountainbike-Reisen besteht aus Gründen der Sicherheit Helmpflicht, auch bergauf und in Schiebepassen! Touren werden bei jedem Wetter durchgeführt, Ausnahme sind Gewitter oder Unwetter bei Tourstart am Morgen. Aus wichtigem Grund oder aus Gründen der Sicherheit und der Gewährleistung einer reibungslosen Durchführung behalten wir uns ausdrückliche Änderungen hinsichtlich der gewählten Strecken und Quartiere vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Der vertragliche Leistungsumfang beinhaltet Gepäcktransport, jedoch keinen Begleitfahrzeug-Service. Es besteht kein grundsätzliches Anrecht auf Mitfahrt im Gepäckbus, wenn dem organisatorische- oder Kapazitätsgründe entgegenstehen oder Taxis für den Gepäcktransport eingesetzt sind. Wir versuchen dies natürlich wo immer möglich einzurichten. Jeder Teilnehmer hat Anspruch auf Transport von 1 Gepäckstück (90 x 30 x 30 cm, oder vergleichbarem Volumen) mit max. 20 Kilo. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschlossener Reiseabbruch-Versicherung! Etwaige Fragen oder Unklarheiten bitte unbedingt vor Buchung mit uns abstimmen.</p>		
<h1 style="color: orange;">www.go-crazy.de</h1>			