

## **AIDA Radkreuzfahrt**

Karibische Inseln 2: 03.–17.12.2017

Sportart: Mountainbike

### **Reiseverlauf**

Barbados: Anreise

St. Lucia: "Einrollen mit karibischem Feeling"  
Stationen: an der Küstenstraße entlang zum Aussichtspunkt beim Leuchtturm; stetig bergauf über Babonneau; entlang des Hochplateaus mit gigantischem Blick; lange Abfahrt über Monchy und Beausejour zur Rodney Bay; Badestopp; zurück entlang der Küste (ca. 50 km / 1.100 hm)

Dominica: "Das Naturerlebnis"  
Stationen: Richtung Norden; vorbei an Woodbridge Bay; über Massacre nach Mahout; vorbei an Pringles Bay; Geländepassage; entlang des Layou River in den Regenwald; Anstieg auf 600 m nach Pont Cassé; lange Bergabfahrt Richtung Roger; Stadtrundfahrt mit Botanischem Garten (ca. 60 km / 1.400 hm)

Guadeloupe: "Tour de France Carribean"  
Stationen: Carrenage, Tombeau, erster Anstieg über 7 km, anschließender Badestopp in St. Anne; zweiter Anstieg über 8 km; lange Abfahrt zurück nach Point-a-Pitre mit kleiner Stadtrundfahrt (ca. 60 km / 1.300 hm)

Antigua: "Karibische Träume"  
Stationen: aus der gemütlichen Hauptstadt St. John's Richtung Süden; durch die Ortschaft Buckleys; über Sage Hill und Signal Hill an den Hängen des Mc Nish Mountain entlang; lange Abfahrt nach Old Road; am Fuße des Boggy Peak, vorbei an einigen der 365 Traumstrände Antiguas; Badestopp an der Jolly Bay; zurück entlang der Küste (ca. 70 km / 1.000 hm)

La Romana: "Zuckerrohr & Luxusdorf"  
Stationen: in Richtung Flughafen in Richtung El Limòn und Benedicto; durch die Zuckerrohrfelder in Richtung Higüey; flacher Rückweg in Richtung Casa de Campo und dem Altos de Chavon; Badestopp und Rückweg zur AIDA (ca. 80 km / 1.000 hm)

Aruba: „Inselrunde“  
Stationen: in Richtung Süden; durch den Arikok Nationalpark zurück ins Landesinnere; weiter über Santa Cruz und Montana zum

California Lighthouse; Badestopp am Palm Beach; Rückfahrt zum Schiff (ca. 70 km / 300 hm)

Curacao: „Amstel Curacao Race“  
Stationen: durch beide Stadtteile von Punda und Otrabanda; eintauchen in eine atemberaubende Kakteenlandschaft; Weiterfahrt zum Westpunta der Insel; Badestopp am Playa Abou; Rückfahrt auf welligem Profil zurück nach Willemstadt (ca. 100 km / 1.000 hm)

Bonaire: „Wüsteninsel von asketischer Schönheit“  
Stationen: von Kralendijk Richtung Norden; wenige Kilometer hinter Rincón beginnt die wilde Natur; über einen steilen Anstieg auf den 123 m gelegenen Seru Largo (Aussichtspunkt); Kakteenwälder säumen den Weg; vorbei an der schroffen Nordküste und Jahrhunderte alten Felszeichnungen; über kleinere Nebenstraßen und Sandpisten an den Boca Onima (Badestopp); stetig dem Wasser entlang zurück nach Kralendijk (ca. 60 km / 300 hm)

Grenada: „Grand Etang Nationalpark“  
Stationen: durch die Straßen von St. George; 10 KM bergauf zum Grand Etang Nationalpark mit fantastischer Aussicht; anschließend Weiterfahrt nach Greenville an der Atlantikküste; durch Täler entlang der Südseite Grenadas; Badestopp am Aquarium Beach; Rückfahrt zum Schiff (ca. 80 km / 1.800 hm)

St. Vincent: „Natur pur“  
Stationen: kurze Stadtrunde durch Kingstown; weiter in Richtung Südosten; viele kurze und lange Anstiege führen uns zum Mesopotamia Valley; nach einer traumhaft schönen Abfahrt geht es wieder bergauf in Richtung Greiggs; von dort an die Atlantikseite von St. Vincent; dort Badestopp; weiter entlang der Küstenstraße in Richtung Indian Bay mit Blick auf Young Island; Rückfahrt zur AIDA (ca. 50 km / 1.000 hm)

Barbados: Abreise

## Programm

Barbados: Einschiffung, Anreise  
Bike-Check  
Begrüßung & Briefing zum Programm  
Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant

St. Lucia: Ausfahrt über 50 km / ca. 1100 hm  
Bike-Check  
Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant

Dominica: Ausfahrt über 60 km / ca. 1.400 hm

	Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Guadeloupe:	Ausfahrt über 60 km / 1.300 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Antigua:	Ausfahrt über 70 km / 1.000 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Seetag:	Schrauber-Workshop I Fun-Challenge Bike-Check Talkrunde mit Jens Heppner Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
La Romana:	Ausfahrt über 80 km / 1.000 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Seetag:	Schrauber-Workshop II Fun-Challenge Bike-Check Vortrag: Ernährung, Training & Gesundheit Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Aruba:	Ausfahrt über 70 km / 300 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Curacao:	Ausfahrt über 100 km / 1.000 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Bonaire:	Ausfahrt über 60 km / 300 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Seetag:	Schrauber-Workshop III Fun-Challenge Bike-Check Vortrag: Carbon & Leichtbau Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
Grenada:	Ausfahrt über 80 km / 1.800 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant
St. Vincent:	Ausfahrt über 50 km / 1.000 hm Bike-Check Gemeinsames Abendessen im Buffet-Restaurant Siegerehrung Fun-Challenge

## Verabschiedung am Pooldeck

Barbados: Abreise

### **Inklusiv-Leistungen**

- 10 geführte Touren
- Gemeinsame Abendessen im Buffet-Restaurant
- Prostyle Experte: Jens Heppner
- Schrauber- Workshops
- Fun-Challenge an den Seetagen
- Vorträge: Ernährung, Training, Gesundheit, Carbon & Leichtbau
- Experten Talk mit Jens Heppner
- Dextro Energy Paket (Riegel, Gel, Energy Drink, Trinkflaschen)
- Testcenter von high-end Carbon Laufrädern Made in Germany
- Organisation durch das Team von Prostyle
- Täglicher Bike-Check
- Begrüßungs- und Farewell Treff
- Foto-DVD