

4 Days Isola d'Elba	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. Eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.						
Tag 2	45	700	Monte Calamita	54	800	Monte Calamita	
	<p>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 Felsküste und vielen kleinen Buchten. Eine schöne und abwechslungsreiche Abfahrt endet am Meer. Entlang der Küste und gesäumt von üppiger Vegetation kurbeln wir wieder zum Cappuccino und Gelati nach "Capoliveri" hinauf. Danach lockeres Ausrollen bis zur Unterkunft.</p>			<p>Lockerer einrollen entlang der Küste und Auffahrt 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-Worlcup 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.</p>			
Tag 3	35	600	Lacona Highs	35	1100	Der Nordosten	
	<p>Über eine 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 gesäumt von schöner Vegetation und Bella Vistas auf den Höhensattel der die beiden 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.</p>			<p>Ein Schotterweg bringt uns auf den Höhensattel zwischen "Portoferraio" und "Porto Azzuro". Wir folgen einem Kammtrail 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.</p>			
Tag 4	35	800	Monte Perone	47	1300	Monte Perone	
	<p>Die bekannte 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 Minibus.</p>			<p>Über einen anspruchsvollen aber mit sensationellen Ausblicken auf die "Lacona Bucht" gespickten Küstentrail erreichen wir die Ebene vor Marina de Campo. Es 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 griffige Sandsteinpisten und -trails erfordert nochmals volle Konzentration und endet in der Ebene von Marina de Campo.</p>			
Tag 5	<p>Abreisetag und Individuelle Heimreise. Die Bungalows müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Um die staugefährdete Zeit am Gottardtunnel (ab 15.00 Uhr) zu umgehen, empfehlen wir einen Frühstart oder einen zusätzlichen Tag für die Heimreise einzuplanen.</p>						
Anforderungen	<p>Level 1: Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalt technik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund. Grundkondition und Grundsportlichkeit.</p>			<p>Level 2: Gute Bikebeherrschung (Geländeerfahrung mind. 1 Jahr) auf unbefestigten Wegen und auch auf Single-Tracks, gute Kondition</p>			
Tempo	<p>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.</p>			<p>Level 2: max. 9 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung,</p>			<p>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.</p>