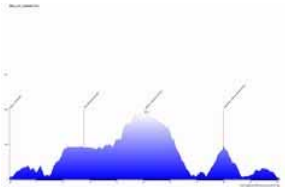
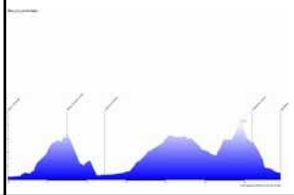
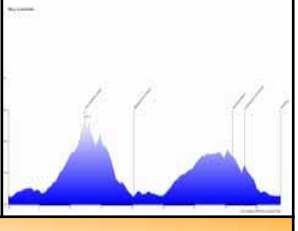
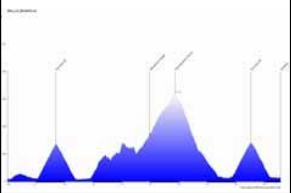
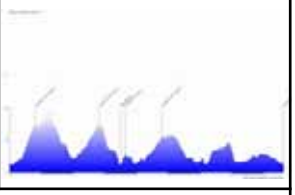
Tourenwoche Isola d´Elba	Tourenbeschreibungen						Höhenprofil
	km	hm	Level 1	km	hm	Level 2	
Tag 1	Der erste Tag steht zur Anreise zur Verf¿gung. Anreise bis 18.00 Uhr. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich um 03.00 Uhr bei Frankfurt. Nª here Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung f¿r Gª ste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.						
Tag 2	45	700	Monte Calamita	55	950	Monte Calamita	
	Wir beginnen die Tourenwoche mit lockerem Einrollen entlang der K¿ste und der Auffahrt zum ehemaligen K¿nstlerort "Capoliveri". Auf der alten MinenstraÇe biken wir auf einer breiten Schotterpiste mit atemberaubenden Ausblicken auf die Felsk¿ste und die vielen kleinen Buchten unter uns. Eine schº ne und abwechslungsreiche Abfahrt endet am Meer. Entlang der K¿ste und gesª umt von ¿ppiger Vegetation kurbeln wir wieder zum Cappuccino und Gelati nach "Capoliveri" hinauf. Danach lockeres Ausrollen bis zur Unterkunft.			Wir beginnen die Tourenwoche mit einer leichten Runde. Ganz entspannt rollen wir ein St¿ck entlang der K¿stenstraÇe. Auf holprigem Untergrund nehmen wir unseren ersten Hº hensattel. Lohn der M¿he ist ein fantastischer Blick auf Porto Azzuro. Eine teils anspruchsvolle Abfahrt endet auf der Piazza am Yachthafen. Dort genieÇen wir das erste Gelati und einen cremigen Cappuccino. Weiter gehts in Richtung Norden. Auf verschiedenem Untergr¿nden erkunden wir diesen Teil der Insel. Eine Lehmpiste f¿hrt auf ein Pinien-Plateau. Die Bella Vistas auf die Bucht von Porto Azzuro auf der einen Seite und die K¿ste auf der anderen Seite wollen unbedingt fotografiert sein. Es wartet noch eine letzte knifflige Auffahrt auf einem schmalen Singletrail auf uns, bevor wir uns in der Strandbar einem Hefeweizen zuwenden, oder so.	
Tag 3	35	600	Lacona Highs	35	900	Lacona Highs	
	¦ ber eine PassstraÇe erreichen wir die Ebene vor Marina de Campo. Hier f¿hrt ein Trail durch z.T. dichtes Schilf zum Ausgangspunkt des nª chsten Anstieges. Auf Schotter- und Forstwegen biken wir gesª umt von schº ner Vegetation und Bella Vistas auf den Hº hensattel der die beiden K¿stenlinien trennt. Abfahrt ¿ber die Bergstrasse oder optional besteht noch die Mº glichkeit die "Hausbergkante" zu erklimmen und den verdienten Guck-ma-da Ausblick auf die Lacona Bucht zu genieÇen.			¦ ber einen anspruchsvollen aber mit sensationellen Ausblicken auf die "Lacona Bucht" gespickten K¿stentrail erreichen wir die Ebene vor Marina de Campo. Weiter gehts auf einem Trail durch z.T. dichtes Schilf. Gesª umt von schº ner Vegetation und Bella Vistas erklimmen wir den Hº hensattel der die beiden K¿stenlinien trennt. Ein letzter knackiger Anstieg endet an der s.g. Hauskante. Die verdiente, abwechslungsreiche Schotterabfahrt begeistert mit vielen Guck-ma-da-Ausblicken ¿ber die Lacona Bucht. Die vielen Eindr¿cke verarbeitet man am besten in der Strandbar bei einem Hefeweizen oder so.	
Tag 4	28	400	Das Inselinnere	35	1100	Der Nordosten	
	Heute begeben wir uns auf Erkundungstour im Inneren der Insel. Wir folgen zunª chst den vielen Windungen der K¿stenstraÇe. Weiter geht es ¿ber eine staubige Piste durch die Anbaugebiete der Insel. Die Route f¿hrt vorbei an einigen Bauernhº fen, Olivenplantagen und Weinreben. Es riecht wie im Krª utergarten und die vielen Blumen scheinen in ihrer Farbenpracht miteinander zu konkurrieren. Zur¿ck gelangen wir ¿ber einen Hº henweg und bei der Abfahrt entscheiden die Teilnehmer ob diese ¿ber die StraÇe oder Gelª nde erfolgt, beides ist mº glich.			Ein Schotterweg bringt uns auf den Hº hensattel zwischen Portoferraio und Porto Azzuro. Wir folgen einem Trail entlang eines Gebirgskamms, stª ndig begleitet von traumhaften Ausblicken, die sich hier oben nach beiden Seiten auftun. Hochalpines Ambiente belohnt uns f¿r die anstrengende Auffahrt mit kurzen Schiebe / Tragepassagen (3 St¿ck von jeweils ca. 10min.). Die Abfahrt fª llt nicht weniger spektakulª r aus. Ein Traumtrail windet sich durch die schroffe Bergwelt in Richtung K¿ste und wird im letzten Drittel anspruchsvoll (ein Traum f¿r gute Fahrer). Zur¿ck geht es durch das innere der Insel mit seinen vielen Bauernhº fen, Olivenplantagen und Weinanbau. Ein tolle Route.	
Tag 5	**Tag zur freien Verfügung (kein Bikeprogramm):** Der heutige Tag steht zur freien Verf¿gung. Besichtigung und Einkaufsbummel in Portoferraio ist mº glich. Auch ein relaxter Tag am Strand liegt hoch in der Gunst der Teilnehmer. Auf Wunsch kº nnen wir f¿r den Abend einen geselligen Grillabend organisieren, unter Beteiligung aller bei den Vorbereitungsarbeiten ab 18.00 Uhr.						
Tag 6	30	500	Monte Perone	50	1300	Monte Perone	
	Die bekannte PassstraÇe bezwingen wir heute im Minibus. Wir folgen dem Schilftrail an dessen Ende der abwechslungsreiche Aufstieg zum zweithº chsten Berg der Insel beginnt. Sandstein- und Lehmpisten durch ¿ppige Vegetation f¿hren entlang der Nordk¿ste. Den Rest des Berges nehmen wir auf schmalen AsphaltstraÇen durch Kastanienwª lder. Eine schº ne Abfahrt durch verschlafene Bergdº rfer endet am Ausgangspunkt und Minibus.			Nach ¦ berquerung unseres Hauspasses folgt der bekannte Schilftrail. An dessen Ende beginnt der abwechslungsreiche Aufstieg zum zweithº chsten Berg der Insel. Sandstein- und Lehmpisten durch ¿ppige Vegetation f¿hren entlang der Nordk¿ste. Den Rest des Berges nehmen wir auf schmalen AsphaltstraÇen durch Kastanienwª lder. Ein Sahne-Downhill ¿ber Sandsteinpisten und -trails erfordert nochmals volle Konzentration und endet in der Ebene von Marina de Campo.	
Tag 7	36	700	Porto Azzurro	45	900	Porto Azzurro	
	Wir brechen auf zu einem der schº nsten Hª fen der Insel. Ein Weg durchs das hochgewachsene Schilf f¿hrt uns bis kurz vor Porto Azzurro. Auf der Piazza am Yachthafen genieÇen wir das erste Gelati und einen cremigen Cappuccino. Auf einem schº nen Weg entlang der Klippen umrunden wir die mª chtige Festung oberhalb des Hafens und besichtigen eine reizvoll gelegene Kapelle. Eine Lehmpiste f¿hrt hinauf zu einem Pinien-Plateau. Die Bella Vistas auf die Bucht von Porto Azzurro auf der einen Seite und die K¿ste auf der anderen Seite wollen unbedingt fotografiert sein.			Kurz nach dem Start nehmen wir bereits die ersten Hº henmeter, immer mit Blick auf unsere Bucht. Lohn der M¿he ist ein fantastischer Blick auf Porto Azzurro. Eine teils anspruchsvolle Abfahrt endet nach einer witzigen Treppenpassage mit langen Stufen auf der Piazza am Yachthafen. Dort genieÇen wir das ein Gelati und einen cremigen Cappuccino. Auf einem schº nen Weg entlang der Klippen umrunden wir die mª chtige Festung oberhalb des Hafens. Eine Lehmpiste f¿hrt hinauf zu einem Pinien-Plateau. Die Bella Vistas auf die Bucht von Porto Azzurro auf der einen Seite und die K¿ste auf der anderen Seite wollen unbedingt fotografiert sein.	
Tag 8	**Abreisetag und Individuelle Heimreise**. Die Bungalows m¿ssen bis 10.00 Uhr gerª umt werden. Um die stattgefª hrdete Zeit am Gottardtunnel (ab 15.00 Uhr) zu umgehen, empfehlen wir einen Fr¿hstart oder einen zusª tzlichen Tag f¿r die Heimreise einzuplanen. Fr¿hstart f¿r die Mitfahrer des Go Crazy Minibus. Wir nehmen eine der ersten Fª hren, so gegen 06.00 Uhr.						
Anforderungen	**Level 1:** Grundkondition und -Sportlichkeit. Grundlegende Kenntnisse der Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf befestigtem Untergrund.			**Level 2:** Gute Bikebeherrschung (Gelª ndeerfahrung 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 kº nnen 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 mº glich, bereits im Vorfeld der Tour zu prüfen ob man der Anforderung hinsichtlich des Tempos entspricht. Wª hrend der Tour kann man ebenfalls mitverfolgen ob sich die Gruppe innerhalb dieser Parameter bewegt.

www.bikereisen.de