



Tourenwoche Isola d'Elba



Tag 1	Level 1		Anreisetag	Level 2	
	km	hm		km	hm
<p>Der erste Tag steht zur Anreise zur Verfügung. Anreise optimalerweise bis 18.00 Uhr, denn um 19.00 Uhr treffen wir uns im Strandrestaurant zum gemeinsamen Abendessen. Die Bungalows können offiziell ab 16.00 Uhr bezogen werden, in der Regel sind sie jedoch ab 13 Uhr bezugsbereit. Teilnehmer mit gebuchter Anreise im Go Crazy Minibus treffen sich am Anreisetag um 01.00 Uhr in Eschborn/Süd bei Frankfurt.</p>			<p>Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn per Post oder Email.</p>		



Tag 2	35	500	Porto Azzurro	Ronda Minerva	55	900
	<p>Reizvolle Opening-Tour zu einem der schönsten Häfen der Insel. Vergnügliche Einrollen entlang der kurvigen Küstenstraße. Ein hübscher Feldweg führt durch die mediterrane Landschaft und mündet wieder in die Küstenstraße. Mit Blick auf den malerischen Hafen rollen wir hinab nach Porto Azzurro. Erste Gelegenheit für einen lecker cremigen Cappuccino am Yachthafen. Ein herrlicher Weg entlang der Klippen umrundet die mächtige Festung St.Giacomo oberhalb des Hafens und endet in der Barbarossa Bucht. Wir setzen die Erkundung der Ostküste auf einer leicht ansteigenden Nebenstraße fort. Immer mit Blick auf die zerklüftete Küste geht es sanft bergauf. In der 1.Etage angekommen verläuft eine schöne Panoramapiste mit reizvollen Ausblicken über die Insel und das toskanische Festland. Auf dem Rückweg bietet sich bei schönem Wetter ein Abstecher zu der am Ende eines Seitentals reizvoll gelegenen Kapelle Madonna di Monserrato an. Weiter geht's auf einer trockenen Lehmstufe die vorbei an mannshohem Schiff und Kakteen zu einer Anhöhe führt. Die Bella Vistas auf diesen Teil der Küste wollen unbedingt fotografiert sein. Vergnügliche Ausrollen mit Treffpunkt an unserer Standbar. Abendessen im Strandrestaurant mit Blick auf die in rötliches Abendlicht getauchte Bucht.</p>			<p>Neu arrangierte Tour zur Halbinsel Calamita und den ehemaligen Erzförderanlagen. Wir starten leicht wellig entlang der schönen Küstenstraße. Die ersten Höhenmeter führen hinauf in das Bergdorf Capoliveri. Der ehemalige Künstlerort gilt als das Tor zur Halbinsel Calamita. Hier beginnt die ehemalige Minenstraße "Strada Minerva". Die Panoramapiste wird bald zur Schotterpiste und verläuft flach oberhalb der Küste. Herrliche Ausblicke auf die Felsküste und die tief unter uns liegenden Buchten verleiten zu Fotostopps. Bei klarer Sicht ist auch die gegenüber liegende Insel Monte Christo gut erkennbar. Ein herrlicher und sehr gut fahrbarer Küstenstrail windet sich durch Kakteenfelder und vorbei an Agaven. Relikte aus Elbas Erzepoche liegen am Wegesrand. Uralte Wagons und verfallene Förderanlagen erinnern an diese für Elba ehemals bedeutenden Bodenschätze. Ein weiterer Pfad führt auf staubrockener roter Erde durch die surreale Landschaft des früheren Abbaubereiches. Picknick zur Mittagszeit inmitten dieser außergewöhnlichen Landschaft. Es folgt die Umrundung des Mte. Calamita auf einer etwas höher gelegenen Panoramapiste. Auf den Spuren des MTB-Worlcups von 1994 eröffnen sich immer neue Blickwinkel auf das gegenüber liegende Festland, die verschiedenen Küstenabschnitte und Yachthäfen. Auf dem Rückweg gönnen wir uns auf der belebten Piazza von Capoliveri den obligatorischen Cappuccino und ein herrlich cremiges Gelati. Abendessen im Strandrestaurant mit Blick auf die in rötliches Abendlicht getauchte Bucht.</p>		






Tag 3	50	600	Ronda Minerva	Porto Azzurro	45	900
	<p>Geschichtsausflug zur Halbinsel Calamita und den ehemaligen Eisenerz Förderanlagen der Insel. Wir starten leicht wellig entlang der schönen Küstenlinie. Die sich anschließende Auffahrt endet in einem typischen Bergdörfchen, dem ehemaligen Künstlerort "Capoliveri" und Tor zur Halbinsel Calamita. Hier beginnt eine breite Schotterpiste, die ehemalige Minenstraße "Strada Minerva". Atemberaubende Ausblicke auf die Felsküste und die tief unter uns liegenden Buchten verzaubern die Betrachter und füllen die Speichermedien der Kameras und Smartphones. Auf einem gut fahrbaren Küstenstrail passieren wir Relikte aus Elbas Eisenerz Epoche. Vorbei an Kakteen, Agaven, uralten Erz wagons und Förderanlagen folgen wir mit stetigem Meerblick der Küstenlinie. Nach dem Picknick wartet etwas oberhalb ein fantastischer Panoramaweg mit neuen Blickwinkeln, bsp. auf Monte Christo, und der Umrundung des Mte.Calamita. So viele Eindrücke verarbeiten Biker/Innen am besten auf der Piazza von Capoliveri, natürlich beim obligatorischen Cappuccino und lecker Gelati. Fröhliches Ausrollen und Parole Strandbar. Zum Abendessen ist ein Tisch in Porto Azzurro direkt am Hafen für uns reserviert.</p>			<p>Herrliche Tour zu einem der schönsten Hafenstädtchen der Insel. Lockeres Einrollen entlang der zerklüfteten Küste. Bald schon biegen wir ins Landesinnere ein. Auf Schotterpisten und Wirtschaftswegen geht's leicht ansteigend vorbei an kleinen Bauernhöfen und Privathäusern mit farbenprächtigen arrangierten Vorgärten. Mit zunehmender Höhe verbreitert sich das Sichtfeld. Sanft geschwungene Hügel, mit Zypressen gesäumte Zufahrten und pinienbestandene Bergrücken dominieren. Ein verkehrsaarmes Bergsträßchen verläuft in vielen Kehren bergauf. Am Wegesrand befindet sich eine markante Ruine. Auf eine Felspitze gepint sollte der befestigte Wachturm im Mittelalter vor Piratenangriffen warnen. Unser Blick fällt indes hinab auf das pittoreske Bergdörfchen Rio nell'Elba. Von oben schön zu erkennen wie der Ort sich kreisförmig um den zentralen Platz ausbreitet. Die Dächer sind einheitlich mit roten Ziegeln gedeckt. Um den Ort herum existiert ein feines Trailnetz welches wir gern in Anspruch nehmen. Gesäumt von haushohen Agaven und mannshohen Kakteen zirkeln wir auf schmalen Pfaden in den Ort. Zeit für eine vergnügliche Cappuccinopause auf dem eben von oben bewunderten Dorfplatz. Nach einem kurzen Straßenabschnitt biegen wir auf einen versteckten Trail ein. Der Pfad durch einen knochigen und finsternen Bergwald geht nahtlos in eine fantastische Panoramapiste mit Blick auf das Festland über. Anfangs nur leicht abschüssig endet die flotte Schotterabfahrt in vielen Kehren abrupt in einer hübschen Bucht. Jetzt noch ein kleines Stück entlang der Küste. Wie auf einer Postkarte breitet sich die wirklich blaue Bucht, der Yachthafen, die mit Palmen umfasste Piazza und der malerische Ort mit seinen engen Gassen vor uns aus. Um das Klischee perfekt zu bebildern thronet über all dem eine mächtige Festung. Bei Cappuccino und Gelati lässt sich das bunte Treiben auf der Piazza und den Yachten gut beobachten. Der Aufbruch fällt schwer...doch wir kommen wieder. Zum Abendessen ist hier ein Tisch direkt am Hafen für uns reserviert.</p>		



Tag 4	35	750	Capo Enfoia	Monte Perone	45	1250
	<p>Diese sehr abwechslungsreiche Tour führt uns über viele schöne Wege zur Nordküste. Doch erst die Arbeit, ziemlich genau 200 hm, dann das Vergnügen. Nachdem die Flughöhe am Steinbruch fast erreicht ist, geht es auf einem Teilabschnitt des TransElba-Wanderwegs leicht ansteigend weiter. Bald liegt der erste Traileinstieg vor uns. Ein gut fahrbarer, lenkerbreiter Pfad verläuft im Zickzack bergab durch den dichten Wald. Vorbei an der Villa San Martino, Napoleons Regierungssitz 1814-15, geht's langsam aber stetig auf Asphalt wieder bergauf. Oben angekommen zweigt eine Schotterpiste Richtung Norden ab. Wir verschwinden im dichten, mediterranen Buschwald. Plötzlich wird es wieder heller und das Meer glitzert durch das dichte grün. Die Nordküste ist erreicht. Ein schmaler Weg entlang einer Klippe endet quasi auf der Terrasse unseres Restaurants. Mittagspause mit Blick auf das Meer und Capo Enfoia. Die Kalorien werden wir bald wieder los. Auf weiteren schönen Wegen leicht bergauf und bergab vergnügen wir uns im Verlauf des frühen Nachmittags, bis wieder die Parole Strandbar ausgegeben wird. Zum Abendessen ist ein Tisch im s.g. Klippenrestaurant am anderen Ende der Laconabucht reserviert. Dem voraus geht ein kleiner Strandspaziergang im Abendlicht. Aus der Vogelperspektive kommt das Farbenspiel der untergehenden Sonne über der Bucht erst richtig zur Geltung.</p>			<p>Facettenreiche Tour zum zweithöchsten Berg der Insel. Zunächst erarbeiten wir uns den Hauspass, immerhin auf 280m. Hier verläuft die Grenze zwischen dem Bezirk Lacona und dem benachbarten Marina di Campo. Auf der Passhöhe angekommen besser noch nicht frohlocken...über einen alten Karrenweg geht's weiter bergauf. Je höher wir kommen desto atemberaubender werden die Aussichten auf die Laconabucht. Ebenfalls über holprige Karrenwege und einen gut versteckten Trail durch das Unterholz windet sich die Route bergab Richtung Elba Airport. Am Ende des kurzen Rollfeldes beginnt die abwechslungsreiche Auffahrt zum zweithöchsten Berg der Insel. Sandstein- und Lehmipisten schlagen wilde Harken durch die im Vergleich üppige Vegetation der Nordküste. Mittagspause auf halber Höhe in einem pittoresken Bergdorf mit einem unglaublichen Meerblick. Den Rest des Berges nehmen wir auf einem schmalen Bergsträßchen durch Kastanienwälder. Für die überaus spaßige Abfahrt ist eine griffige Sandsteinpiste mit leichten Wellen und vielen Kehren gewählt. Spezialisten nutzen die sanften Geländewellen für kleine Sprünge. Schöne Aussichtspunkte verleiten zum Fotografieren. Mal fällt der Blick auf Marina di Campo mit dem längsten, weißen Sandstrand der Insel. Hinter der nächsten Ecke taucht das schwarze Rollfeld des Airport auf. Wir erreichen die Ebene bei Marina di Campo. Je nach Zeit und Wetter lässt sich an der Uferpromenade ganz prima Cappuccino und Gelati genießen. Zum Abendessen ist ein Tisch im s.g. Klippenrestaurant am anderen Ende der Laconabucht reserviert. Dem voraus geht ein kleiner Strandspaziergang im Abendlicht. Aus der Vogelperspektive kommt das Farbenspiel der untergehenden Sonne über der Bucht erst richtig zur Geltung.</p>		



Tag 5	Level 1		Tag zur freien Verfügung mit Grillabend		Level 2			
	km	hm			km	hm		
Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Besichtigung und Einkaufsbummel in Portoferraio sind möglich. Auch ein relaxter Tag am Strand liegt hoch in der Gunst der Teilnehmer. Auf Wunsch organisieren wir einen geselligen Grillabend, inkl. vergnüglichen "gemeinsamen" Schnippeln und Zubereiten ab 18.00 Uhr.								
Tag 6	30	700	Monte Perone	Der Nordosten	45	1150		
	Facettenreiche Tour zum zweithöchsten Berg der Insel. Die bekannte Passstraße die den Bezirk Lacona mit dem benachbarten Marina di Campo verbindet bezwingen wir heute entspannt im Minibus. Die Route führt zunächst vorbei am Airport Elba. Am Ende des kurzen Rollfeldes beginnt die abwechslungsreiche Auffahrt. Sandstein- und Lehmipisten schlagen wilde Harken durch die im Vergleich üppige Vegetation der Nordküste. In einem kleinen Bergdorf mit fantastischem Ausblick auf die Küste und das Festland gegenüber verweilen wir zur Mittagspause. Danach führt ein schmales Bergsträßchen durch Kastanienwälder bis auf einen Sattel unterhalb des Monte Perone. Für die spaßige Abfahrt ist eine breite, griffige Sandsteinpiste gewählt. Immer wieder unterbrechen wir den Spaß um den Ausblick auf die langgezogene Bucht und den schneeweißen Sandstrand von Marina de Campo zu genießen. Über den schnuckeligen Wallfahrtsort Saint Ilario setzen wir die Abfahrt fort und erreichen die Ebene. Unser Minibus ist auch nicht mehr weit entfernt und die heutige Parole erratet ihr sicherlich.			Bildgewaltige Traumtour entlang eines Bergkamms mit teils alpinen Eindrücken, vielen Trails und geniale Panoramen. Über eine Schotterpiste erreichen wir den Höhengattel zwischen Portoferraio und Porto Azzurro. Hier beginnt ein teils anspruchsvoller Höhenweg der zur Nordostspitze Elbas führt. Wie an einer Perlenkette reihen sich die Gipfel aneinander. Dazwischen verbergen sich teils anspruchsvolle Trails und kurze, aber geil steile Anstiege. Auch kurze Schiebe- und Tragepassagen (3 x 10min.) gibts fürs Geld. Traumhafte Ausblicke zu beiden Seiten entschädigen für die teils anstrengenden Passagen. Etwa auf der Hälfte des Höhenwegs biegen wir ab in Richtung Küste. Ein Flowtrail schneidet messerscharf die Bergflanke. Zunächst ohne großes Gefälle folgen wir willig den zahlreichen Windungen des handtuchbreiten Bergpfads. Tief unter uns glitzert das Meer und in der Ferne der Hafen von Portoferraio. Der Trail wird anspruchsvoller und das letzte Drittel bleibt beherzten Fahrtechniker vorbehalten. Wer hier ein Stück schiebt ist nicht viel langsamer, aber deutlich entspannter unterwegs. Noch ein Stück Schotterpiste entlang der Küstenlinie und die verdiente Mittagspause am Strand ist ausgerufen. Zurück geht es durch das Inselinnere mit seinen kleinen Höfen, Olivenplantagen und Weingütern.				
Tag 7	32	700	Lacona Highs	Capo Envola	38	1000		
	Nach dem gemeinsamen Frühstück und nach einer kurzen Einrollphase steht bald Arbeit auf dem Plan. Wir überwinden unseren Hauspass auf immerhin 263 m. Der Passo di Monumento trennt die Bezirke Lacona und Marina di Campo. Nach dem obligatorischem Verschnaufäuschen auf der Passhöhe rauschen wir guter Dinge talwärts. Weiter gehts durch die Ebene am Elba Airport vorbei. Etwas später steigt der Weg langsam wieder an. Die anfängliche Schotterpiste wird zum holprigen Karrenweg. Gelegentlich eröffnen sich tolle Ausblicke auf den Mte.Perone. Wir erreichen einen breiten Höhenweg dem wir überwiegend leicht bergab folgen. Nach dem Colle Reciso wechseln wir wieder auf die Nordseite und genießen die Ausblicke auf Portoferraio. Dann wird es ein letztes Mal anstrengend. Auf einer griffigen, aber steilen Lehmipiste geht's von Pinien gesäumt bergauf. Vorbei an einem Pferdegestüt und über einem letzten Höhengattel erreichen wir wieder die Südküste. Großes Finale und fantastische Ausblicke auf unsere Bucht und die kleinen Nebenstrände. Ein gelungener Abschluss unserer Tourenwoche auf Elba. Gemeinsamer Abschlussabend in unserem Strandrestaurant.			Diese Traumtour führt über sehr viele Trails zur Nordküste. Doch erst die Arbeit dann das Vergnügen. Die vorläufige Flughöhe ist nach knapp 200 hm am Steinbruch fast erreicht. Für knapp 5 km folgt eine breite Piste, leicht ansteigend. Jetzt liegt der erste Traileinstieg vor uns. Uuuuund Aktion. Wir folgen dem überwiegend gut fahrbaren, lenkerbreiten Pfad im wilden Zickzack durch den knochigen Wald bergab. Wie so oft enden Elbas Trails an herrlichen Stränden, so auch jetzt. Ein kurzer, aber abenteuerlicher Küstentrail verläuft durch eine beleuchtete Grotte. Auch unsere heutige Mittagspause erreichen wir über einen Trail oberhalb der Felsenküste. Rechtzeitig bremsen sonst entvölkern wir die Terrasse unseres schön gelegenen Restaurants. Mittagspause auf der Klippe mit Blick auf Capo Envola. Die lecker zubereiteten Kalorien werden wir bald wieder los. Mit weiteren Trails bergauf und bergab bespassen wir uns im Verlauf des frühen Nachmittags. Vorbei an der Villa San Martino, Napoleons Regierungssitz 1814-15, geht es nochmals stramm auf einem entzogenen Trail bergauf und dem Apre'Bike an unserer Strandbar entgegen. Yeah, was für ein schöner Trailtag. Gemeinsamer Abschlussabend in unserem Strandrestaurant.				
Tag 8	Abreisetag							
Individuelle Heimreise. Die Bungalows müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden. Frühstart für die Mitfahrer des Go Crazy Minibus. Wir nehmen eine der ersten Fähren, so gegen 05.00 Uhr.								
Anforderungen	Level 1: - mind. 1 Jahr Mountainbikeerfahrung, - gute Grundkondition (regelmäßig 1 - 2 mal Biken pro Woche), - Grundsportlichkeit und gute körperliche Verfassung - Grundkenntnisse in Fahr-, Brems- und Schalttechnik beim Mountainbiken auf unbefestigtem Untergrund Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung Tempoparameter Level 1: max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 4 km/h bei 6 % Steigung, max. 2 km/h bei 9 % Steigung Definieren die Geschwindigkeit, bsp. 4 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. Entspricht 200 - 300 hm pro Stunde, je nach Untergrund.			Level 2: - mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung, - sehr gute Kondition (regelmäßig 2 - 3 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikebeherrschung auf unbefestigten Wegen und Trails Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung Tempoparameter Level 2: max. 9 km/h bei 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung Definieren die Geschwindigkeit, Bsp. 6 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. Entspricht 300 - 450 hm pro Stunde, je nach Untergrund.			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.	
	Wissenswert 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 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 vor, auch kurzfristig und ohne vorherige Ankündigung. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung mit eingeschlossener Reiseabbruch-Versicherung! Etwaige Fragen oder Unklarheiten bitte unbedingt vor Buchung mit uns abstimmen.							