4 Days Isola d´Elba

Tag 1

Level 1		Anreisetag	Level 2	
km	hm		km	hm

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.

Nähere Angaben zum diesem Treffpunkt und eine Anfahrtsbeschreibung für Gäste mit eigener Anreise verschicken wir ca. 2 Wochen vor Reisebeginn per Post oder Email.

Tag 2

35	500	Porto Azzurro	Ronda Minerva	55	900

Reizvolle Opening-Tour zu einem der schönsten Häfen der Insel. Vergnügliches 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 Lehmpiste die vorbei an mannshohem Schilf und Kakteen zu einer Anhöhe führt. Die Bella Vistas auf diesen Teil der Küste wollen unbedingt fotografiert sein. Vergnügliches Ausrollen mit Treffpunkt an unserer Standbar. Abendessen im Strandrestaurant mit Blick auf die in rötliches Abendlicht getauchte Bucht.

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 Panoramastraße 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 Küstentrail 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 staubtrockener roter Erde durch die surreale Landschaft des früheren Abbaugebietes. 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.

Tag 3

50	800	Ronda Minerva	Porto Azzurro	45	900

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 verzücken die Betrachter und füllen die Speichermedien der Kameras und Smarties. Auf einem gut fahrbaren Küstentrail passieren wir Relikte aus Elbas Eisenerz Epoche. Vorbei an Kakteen, Agaven, uralten Erzwagons 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 Azzuro direkt am Hafen für uns reserviert.

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 farbenprächtig arrangierten Vorgärten. Mit zunehmender Höhe verbreitert sich das Sichtfeld. Sanft geschwungene Hügel, mit Zypressen gesäumte Zufahrten und pinienbestandene Bergrücken dominieren. Ein verkehrsarmes Bergsträßchen verläuft in vielen Kehren bergauf. Am Wegesrand befindet sich eine markante Ruine. Auf eine Felsspitze 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 finsteren 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 trohnt 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

Tag 4

35	750	Capo Enfola	Monte Perone	45	1250

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 Enfola. 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.

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 Lehmpisten 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 de 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 de 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.

Tag 5

Abreisetag

Individuelle Heimreise. Die Bungalows müssen bis 10.00 Uhr geräumt werden.

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 Bikeberrschung 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.**

www.go-crazy.de