











Kombi-Tourenwoche Elba & Toskana



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. 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 Schilf 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.			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 Küstenstrahl 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-Worlucups 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 Küstenstrahl passieren wir Relikte aus Elbas Eisenerz Epoche. Vorbei an Kakteen, Agaven, uralten Erzragons 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.			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 Berggrücken dominieren. Ein verkehrssames Bergsträßchen verläuft in vielen Kehren bergauf. Am Wegesrand befindet sich eine markante Ruine. Auf eine Felspitze gepipt 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 tröht 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 Teilstück 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 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.	

	Level 1		Transfertag	Level 2			
	km	hm		km	hm		
Tag 5							
Tag 6	32	550	Zypressenallee	Zypressenallee	50	950	
	Je nach Wetter und Temperatur sitzt man auf der Terrasse mit Blick auf den Lago del Accessa oder im Frühstücksraum. Entspannt und voller Erwartung starten wir zur ersten Tour. Zunächst auf einfachen Wirtschaftswegen geht es durch die für die Gegend so typischen Olivenplantagen. Später folgen wir bergauf - bergab den für die Gegend ebenso typischen und teils kilometerlangen Feuerschneisen. Auf den kleinen "Gipfeln" eröffnen sich herrliche Ausblicke bis hin zur Küste. Weiter geht's im ständigen Wechsel "hoch - runter" über sehr gut fahrbare Trails durch dichte Eichenwälder. Später liegt eine der längsten Zypressen-Alleen der Toskana auf unserem Weg. Rechts und links flankiert von diesen markanten Bäumen kurbeln wir vergnügt zur verdienten Cappu-Pause. Noch ein paar Höhenmeterchen und wir sind zurück an der Unterkunft.			Je nach Wetter und Temperatur sitzt man auf der Terrasse mit Blick auf den Lago del Accessa oder im Frühstücksraum. Entspannt und voller Erwartung starten wir zur ersten Tour. Vorbei am Lago geht es auf einfachen Wirtschaftswegen und Schotterpisten bergauf. Bald ist der erste Aussichtspunkt erreicht. Der Blick zweift über die hügelige Landschaft rund um den See. Auch die trutzigen Stadtmauern von Massa Marittima sind gut zu erkennen. Über eine Schotterpisten erreichen wir den nächsten Aussichtspunkt. Auf dieser Seite zeichnet sich die nahe Küste ab. Zudem liegt eine für die Gegend so typische und teils kilometerlange Feuerschneise vor uns. Dieser folgen wir bergauf und bergab eine Weile. Auf den kleinen "Gipfeln" eröffnen sich immer wieder grandiose Ausblicke. Weiter geht's im ständigen Wechsel hoch - runter über gut fahrbare Trails durch die dichten Eichenwälder. Vorbei an einem Weingut erreichen wir die Zypressen-Allee. Flankiert von diesen markanten Bäumen kurbeln wir vergnügt der verdienten Cappu-Pause in Massa Marittima entgegen. Bei einem Gelati bewundern wir die beeindruckende Kathedrale und das bunte Treiben auf der Piazza. Noch ein paar Höhenmeter und Trails durch Wald und Felder und wir sind zurück an der Unterkunft.			
Tag 7	48	700	Parco Montione	Cala Viola (Neu)	70	1000	
	Wieder beginnt der Tag mit einem gemütlichen Frühstück. Unser heutiges Ziel ist ein wunderbarer Naturpark mit herrlichen Panoramawegen. Über landschaftlich schöne Nebensträßchen und Schotterpisten gewinnen wir langsam an Höhe. Leicht wellig folgen die Panoramapisten den Höhenzügen, nur gelegentlich unterbrochen von Zypressenalleen. Immer wieder halten wir inne und genießen die Ausblicke auf das hügelige toskanische Hinterland. Auf den jeweils höchsten Punkten liegen die so typischen Weingüter und Höfe. Die Zufahrten sind stets von Zypressen gesäumt. Ein kleines Nebensträßchen führt zurück zur Unterkunft. Zum Abendessen steht der Besuch des mittelalterlichen Massa Marittima mit seinen mächtigen Festungsmauern und seinen engen Gassen auf dem Plan. Wir flanieren mit den Einheimischen um die Wette und treffen uns auf einen Aperitif an der zentralen Piazza mit dem stimmungsvoll beleuchteten Dom.			Frühstart zu dieser ausgedehnten Tour. Einer der schönsten Strände der Region, zudem Autofrei, ist das heutige Ziel. Auf teils bekannten Schotterpisten durch Wein- und Olivenplantagen erreichen wir den quirligen Küstenort Follonica. In einer Panaderia mit erweitertem Angebot wird sich für das geplante Strand-Picknick eingedeckt. Und gegen die sich anschließende Gelati- und Cappuccinopause an der Uferpromenade wehren sich die wenigsten. Der Strandpromenade in südlicher Richtung folgend reihen sich Campingplätze in schattenspendenden Pinienhainen und Yachthäfen aneinander. Es braucht wenig Phantasie um sich vorzustellen was hier im August los ist. Huch, Ende der Straße. Herrlich, ab hier müssen die Automobilisten ihre Badesachen schultern und die knapp 5 km zum Strand wackeln. Dennoch ist der Strand selten menschenleer, aber wunderschön. Schnell ist die Mittagspause ausgerufen und der Proviant ausgepackt. Füße und Schuhe entsanden und weiter gehts entlang der Küste. Die Schotterpiste mündet in einen handtuchbreiten Trail. Dieser dreht ins Landesinnere und hat enormes Spannungspotential. Leicht bergauf, bergab, mal rechts mal links und ohne große Schocker zirkeln wir für etwa 8 KM durch den knochigen Wald. Natürlich darf auch ein kleiner Pulskiller knapp an der Traktionsgrenze zu einem Aussichtspunkt hinauf nicht fehlen. Der Heimweg gestaltet sich abwechslungsreich. Teils auf Trails, teils auf Asphalt und dem finalen Anstieg auf Schotter geht's unserem See entgegen. Die letzte Abfahrt macht nochmals richtig Spaß und ein Bier oder so auf der großen Terrasse machen das Glück perfekt.			
Tag 8	35	600	Erzminenweg	Erzminenweg	43	900	
	Der Einstieg ins Gelände beginnt heute direkt an unserer Unterkunft. Die ersten Höhenmeter Richtung Massa Marittima kurbeln wir teils auf steinigem Untergrund. In Massa M. belohnen wir uns mit herrlich leckerem cremigen Cappu. Weiter führt unsere Route durch die hügelige und eisenhaltige Landschaft. Entlang der alten Erzminenroute gehts über schmale Pfade, durch grüne Tunnel aus Maccia und einige der jetzt verlassenen ehemaligen Minendörfer. Einige Höhenmeter sind noch zu bewältigen bevor ein wirklich langer, finaler Flowtrail mit wenig Gefälle die Herzen höher schlagen lässt. Auch dieser Trail ist kaum verblockt und man wedelt wie in einem Riesenslalom durch den knochigen Stangenwald. Mit einem Grinsen im Gesicht erreichen wir die Zivilisation und nehmen in einer Bar an der Straße einen Cappu oder doch schon ein Bierchen. Zur Unterkunft ist es jedenfalls nicht mehr weit und hier schließt sich der vergnügliche Kreis wieder. Relaxen auf der Wiese mit Blick auf den Lago und auf jeden einzelnen der 4-Gänge des leckeren Abendessens freuen.			Der Einstieg ins Gelände beginnt heute direkt an unserer Unterkunft. Die ersten Höhenmeter Richtung Massa Marittima kurbeln wir teils auf steinigem Untergrund. Ein Highlight der Gegend ist der s.g. Canyon. Ein natürlicher aber von den Locals auch gepflegter Flowtrail der seinem Namen gerecht wird. Der Hohlweg ist so tief und glatt ausgewaschen, zudem teils finster, dass man tatsächlich den Eindruck hat sich in einem Canyon zu befinden. Es liegt auch nichts im Weg was den Flow hemmen würde. So ist man versucht die zahlosen Anlieger immer höher zu nehmen. Natürlich kann man den Canyon auch wie einen ganz normalen kurvigen Trail verstehen, zumindest beim ersten Mal. Die anschließende Auffahrt nach Massa M. wird mit lecker cremigen Cappu belohnt. Weiter führt unsere Route durch die hügelige und eisenhaltige Landschaft. Entlang der alten Erzminenroute gehts im Galopp über viele Trails, durch grüne Tunnel aus Maccia und einige der jetzt verlassenen ehemaligen Minendörfer. Einige Höhenmeter sind noch zu bewältigen bevor ein wirklich langer, finaler Flowtrail mit weing Gefälle die Herzen höher schlagen lässt. Auch dieser Trail ist kaum verblockt und man wedelt wie in einem Riesenslalom durch den knochigen Stangenwald. Mit einem Grinsen im Gesicht erreichen wir die Zivilisation und nehmen in einer Bar an der Straße einen Cappu oder doch schon ein Bierchen. Zur Unterkunft ist es jedenfalls nicht mehr weit und hier schließt sich der vergnügliche Kreis wieder. Relaxen auf der Wiese mit Blick auf den Lago und auf jeden ein-			
Tag 9	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	<p>Level 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung</p> <p>Tempoparameter Level 1:</p> <p>max. 6 km/h bei 2 - 3 % Steigung, max. 4 km/h bei 6 % Steigung, max. 2 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>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.</p> <p>Entspricht 200 - 300 hm pro Stunde, je nach Untergrund.</p>	<p>Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Jahre Mountainbikeerfahrung, - sehr gute Kondition (regelmäßig 2 - 3 mal Biken pro Woche), - gute und sichere Bikeberrschung auf unbefestigten Wegen und Trails <p>Wir empfehlen ein Fahrtechnik-Seminar im Taunus als Vorbereitung</p> <p>Tempoparameter Level 2:</p> <p>max. 9 km/h bei 3 % Steigung, max. 6 km/h bei 6 % Steigung, max. 3 km/h bei 9 % Steigung</p> <p>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.</p> <p>Entspricht 300 - 450 hm pro Stunde, je nach Untergrund.</p>	<p>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.</p>
Wissenswert	<p>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.</p> <p>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.</p>		
<h1 style="color: orange;">www.go-crazy.de</h1>			