Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

La Costa Verde:

„ Sardiniens grüne Küste "

Abgelegene, dünn besiedelte Landstriche mit langen goldenen Sandstränden und atemberaubenden Bergen: La Costa Verde ist ***DIE*** perfekte Kulisse für eine einzigartige Woche mediterranes Mountainbiking. Entlang malerisch mediterraner Szenerie kurven wir durch schnelle Single Trails an der Küste, über herrliche Waldpfade und einsame Pässe, die jeden Biker faszinieren und begeistern.
Cruisen durch einsame Bergbau Dörfer, an zerklüfteten Küsten, entlang Fischerdörfern, umgeben vom smaragdblauem Meer, haben viele der Fahrten ein Finish am Strand: also vergesst nicht eure Badebekleidung, um schließlich auch noch abzutauchen!

Ausgangsstation für den ersten Teil der Woche, eingebettet in die sanften Ausläufer des Mt. ***Arcuentu***-Gebirge im Südwesten der Insel, ist ein familiär geführtes "***Turismo rurale***". Dort wird Bio-Gemüse serviert, es gibt Wurstwaren und köstliche hausgemachte Pasta. Von hier aus nutzen wir ein paar Tage, ein Netz von herrlichen Wanderwegen und Singletrails zu erforschen, die diese alten Bergbau-Dörfer verbinden. Jetzt haben sie Sardinien zur prestigeträchtigsten MTB Destination werden lassen! Retour zum Ausgangspunkt, stets nach einem Tag voller spannender Momente im Sattel, ist unser Bauernhof der beste Ort, um zu erfahren, dass traditionelle Küche und Wein hier zu den besten Köstlichkeiten zählt.

Weiter Richtung Mittelpunkt der Küste, ist unsere Unterkunft erneut ein charmantes Agriturismo und bietet den idealen Rahmen für den zweiten Teil unseres Urlaubs! Sonnenterrassen mit Blick auf ununterbrochene Küsten und Berge, und doch nur einen "Katzensprung" vom langen Sandstrand von ***Portixeddu*** – gibt es einen besseren Ort, um nach einem Tag im Sattel zu entspannen? Zu den Bike-Highlights, und davon gibt's viele, zählen die sensationellen Singletrails hinab durch die ***Gutturu Pala***-Schlucht, die "endlose" Abfahrt von ***Mt. Linas*** und die reine Abfolge von Soultrails durch die üppigen Korkeichenwälder des ***Sulcis***-Gebirge.

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Die **Highlights**:

- Herrliche ***Küsten****panoramen*, urwüchsige Fels- und Berglandschaft,
- Variable ***Trails***: Wege und Pfade in unberührten mediterranen Landstrichen
- Typische Landhäuser (*Agriturismo*) mit sardischen ***Spezialitäten*** (leckerer Wein inkl.)
- Antike Zeitzeugen [***Tempio di Antas***] und Bergbau-Kulissen
- "***Goldene Sandstrände***" am smaragdgrünen Meer
- letztlich das komplette ***Ambiente***: für Italienliebhaber ist's der „Himmel auf Erden"...

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Tourverlauf

Tag 1 - Anreise/Eigenanreise
Nach unserer Ankunft in Sardinien [***Cagliari***] brechen wir mit den Support-Fahrzeugen auf zum ***Sulcis-Iglesiente***, einer bergigen Region, ca. ¼ des Weges nordwestlich der Insel.
Wenn wir die Küstenstadt ***Cagliari*** hinter uns lassen, nehmen wir eine Straße über die weite Ebene des ***Campidano***, umsäumt von kleinen Städtchen, kurz bevor wir die hügelige Region unterhalb des ***Mt. Arcuentu*** und unsere Unterkunft erreichen: diese wird unsere Heimat für die nächsten Tage.
Wir kommen rechtzeitig zu unserem ersten leckeren sardischen Essen, frisch von unserem Gastgeber zubereitet. Transferzeit insgesamt: 1 ½ Stunden. **[A]**

Tag 2 - Montevecchio - Miniera Sanna und Croccorigas Runde
32 km – Uphill insgesamt: ca. 700 hm
Uns're Auftaktetappe bringt uns zum Bergbaugebiet von ***Montevecchio***. Wir folgen alten Minenpfaden, biken durch diese Region: hier bietet sich eine atemberaubende Aussicht auf die Berge in grüner Macchia-Vegetation, wo überall wie aus einer Geisterstadt Dörfer mit ihren verstreuten bergbaulichen Hinterlassenschaften herausragen. Von der Unterkunft wenig weit entfernt, verbringen wir den Vormittag, indem wir ein Netz von Trails rund um ***Pozza Sanna*** erkunden: eine verlassene Mine im Tal versteckt; wir runden retour in Richtung ***Montevecchio*** mit einem stetigen Aufstieg durch üppige mediterrane Hügel.
Hier wartet ein ehemaliger Minenpfad, jetzt ein hervorragender Mountainbike-Downhill, Herausforderung pur für Kopf und Fahrtechnik! Adrenalin freisetzend geht die Fahrt in die Stadt, wo ein leckeres Buffet in Form von Picknick auf uns wartet: im schattigen Pinienwald von ***Montevecchio*** werden wir für unsere erste Fahrt am Morgen belohnt. Noch mehr Spaß erwartet uns am Nachmittag, wenn wir grandiose Single- und Doubletrails biken, stets kurvig abwärts, durch dichte Eichenwälder. Aus dem Tal klettern wir auf einem anspruchsvollen Uphill, der uns zu einem Pass bringt. Von hier aus sausen wir in schneller Abfahrt entlang eines verlassenen Bergarbeiter-Pfad bis auf den Boden des ***Rio Piscinas*** Tals. Zeit, nach ***Montevecchio*** retour zu biken, um uns'ren ersten Tag Bikeriding zu genießen mit einem Schluck Bier (oder zwei) an der lokalen Bar, bevor das nächste leckere Abendessen auf uns wartet.
[F, M, A]

Tag 3 - Ingurtosu und Strand von Piscinas
42 km – Uphill insgesamt: ca. 900 hm
Nachdem wir heute unsere Unterkunft verlassen, fahren wir durch das Revier von ***Ingurtosu***. Ausgehend von der Agriturismo und nach einem kurzen Abschnitt auf Asphalt, halten wir uns offroad, vorbei an verlassenen Minen, bevor wir ins Bergbaudorf Ingurtosu eintauchen. Zwei aufregende Singletrail-Abschnitte erwarten uns im morgendlichen Trip, verwinkelt durch das Abbaugebiet von ***Ingurtosu*** und das verlassene Erzwaschgebäude von ***Naracauli***. Dann werden wir werden die Küste bei Piscinas erreichen, einem der berühmtesten Strände in Sardinien, dort gibt's Picknick. Nach dem Mittagessen bringt uns eine kurze Fahrt zu einem Aussichtspunkt, von wo wir die wahre Ausdehnung der Sanddünen von ***Piscinas*** bewundern können. Wenn wir den kleinen Bach von ***Riu Irvi*** folgen, spritzen wir quer durch diesen rot gefärbten Strom mindestens 20-mal, bevor wir wieder die Hauptroute zurück nach ***Montevecchio*** erreichen.
[F, M, A]

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Gegensätzlichkeit pur: die Ruinen von Ingurtosu – Das Küstenstädtchen von Buggeru

Tag 4 - Monte Linas und Fluminimaggiore
56 km - Uphill insgesamt: ca. 1400 hm

Heute verlassen wir unser Agriturismo und wechseln zur zweiten Unterkunft, einem Agriturismo an der Küste. Wenn wir von diesem Agriturismo starten, gibt's eine Reihe von Optionen, je nach Grad uns'rer Begeisterung, Abenteuerlust und Vorlieben für's Gelände. Entweder Hineintasten in die unteren Hänge, über verwinkelte und gut fahrbare Single Trails durch Eichenwälder, oder aber eine große Auswahl von spaßreichen Trails mit ein paar Bachüberquerungen (und dabei gibt's immer was zu Lachen!). Alternativ, breite und hügelige Strecken durch den Wald, über Olivenbepflanzte Hügel, etwas für einen relaxteren Start in den Morgen. Der Beginn unserer Route war einst ein "Schmuggler-Weg " und wurde von Viehdieben genutzt, um gestohlene Tiere bis an die Küste zu transportieren.

Der anfängliche uphill erfolgt peu a peu, wird konditionell hübsch fordernder, soweit wir aufmachen zum Weg bis ***Genna Solioni***. Nach engem Tal und schmalem Bach, dann Fahrt durch Almen und Wiesen, erreichen wir schließlich ***Planucheddu*** (630 Meter), von wo aus wir einen atemberaubenden 360 Grad Blick auf das Monte Linas-Areal genießen. Hier nehmen wir den spektakulären Blick voll auf, danach beginnt ein lohnender und spaßreicher 10 km Downhill in das verschlafene Städtchen ***Fluminimaggiore***. Ein kurzer Abstecher aus der Stadt bringt uns an einen sorgfältig ausgewählten Ort für ein Picknick, wo ein weiteres besonderes Mittagessen im typisch sardischen Stil erwartet. Nach dem Mittagessen und einem kurzen Besuch interessanter Wandmalereien machten wir uns auf in Richtung Küste: entlang des fruchtbaren ***Flumini***- Tals, entlang Landstraßen, vorbei an Olivenhainen und Weinbergen.

Der lange Sandstrand von ***Portixeddu*** ist unser Ziel. Falls jemand am Strand verweilen, in der Sonne liegen und entspannen möchten, nur zu! Das Agriturismo ist nur einen Katzensprung entfernt, dorthin können wir jederzeit und den freien Nachmittag verbringen. Nach dem Sonnenuntergang fahren wir zu einem örtlichen Restaurant und können dort nach Herzenslust à la carte bestellen.

[F, M]

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Tag 5 - Antas Tempel und Buggerru
36 km - Uphill insgesamt: ca. 700 hm
Der heutige Biketag ist eine Reise durch die Geschichte sowie durch abwechslungsreiche Landschaften, mit einigen Singletrails und vielen spektakulären Aussichten. Wenn wir ***Fluminimaggiore*** hinter uns lassen, geht's in Richtung ***St. Angelo***: ein paar Häuser in einem üppig grünen Tal. Hier verlassen wir breite Wege, jetzt satteln wir wieder die Bikes für die Trails: ein breiter Abschnitt verwinkelter Single Tracks führt uns an die Ausläufer von ***Mt. Linas*** und eröffnet herausragende Gipfelaussichten. Wenn wir den Pass erreichen, biken wir auf breiter, langer Strecke direkt zum Punkt, wo Mittagessen für uns angerichtet ist.
Während wir uns durch ein feudales, frisch und saftiges Picknick schlemmen, finden wir genügend Zeit, um in der jetzigen Landschaft wieder eine ganz andere Seite Sardiniens wahrzunehmen. Der Nachmittag wird fahrtechnisch lockerer, wobei wir eine breite, gewundene Schotterstraße nehmen, die uns direkt zum nächsten Highlight bringt: eine berauschende Abfahrt mit herrlichem Blick auf die Küste, führt uns unmittelbar an die Küste und zu unserer Unterkunft. Dort lockt der Strand, oder vielleicht auch ganz nebenbei ein kühles Bier mit Blick auf die Wellen?
[F, M, A]

Tag 6 - Cala Domestica und Nebida
35 km - Uphill insgesamt: ca. 900 hm
Der letzte Biketag: er vereint Berg & Meer in einer grandiosen Route mit spektakulären Blicken ins Küsten- und Bergland. Ausgehend vom Fischerdorf ***Buggerru***, wird unser erster Bikeabschnitt in die idyllische Sandbucht ***Cala Domestica*** führend. Nach einem kurzen Abschnitt auf Asphalt verlassen wir die Küste und klettern wieder in die Berge. Sanfte Uphills durch die Kalkstein-Schlucht ***Gutturu Cardaxius*** sind es. Die Auffahrt auf einem gut befestigten Schotterweg ist stetig, doch die umliegenden Kalkstein macht unsere Fahrt zum Erlebnis! Wenn wir den Weiler Grugua erreichen, begrüsst uns bei unserer Ankunft ein leckeres Picknick und ein letztes Mal heißt's zu probieren: einmal mehr von wunderbarer Wurst, Fleisch, Käse und lokalen Gerichten, die wir schon so viel während unsrer Zeit hier genossen.
Nach einer wohlverdienten Mittagsruhe (womöglich haben wir erneut viel zu viel gegessen ;-)) brechen wir noch einmal auf. Letzte Gelegenheit für atemberaubende Aussichten auf die Berge mit ihren schroffen Gipfeln, in einem duftenden mediterranen Land, dann wird die Landschaft karger und auch der Weg steiniger.
Zum Abschluss einer Woche Biken "alla grande" haben wir eine Überraschungsroute geschneidert, die jeden nur breit grinsend begeistern wird! Ein Downhill, der jeden laut juchzen lässt vor Begeisterung aufgrund seiner kniffligen Kurven, gleichzeitig noch die Aussicht nach unten zu bestaunen – ihr werdet es lieben! Zurück an der Küste heißt's Bikewear gegen Badesachen tauschen - ein Sprung ins Mittelmeer steht jetzt an jeder Tagesordnung, genauso Feiertrunk an der Strandbar! Und unsere gemeinsame Zeit wird zu guter Letzt mit einem außergewöhnlichen Abendessen, einmal mehr mit sardischen Köstlichkeiten abgeschlossen.
[F, M, A]

Tag 7 – Rückflug
Abhängig vom Flugplan und bevor der Flughafenshuttle beginnt, finden wir noch Muße, die Schönheit der sardischen Landschaft für vermutlich etwas längere Zeit in uns aufzusaugen...

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Schwierigkeitsgrad dieser Tour:
3 - 4 [von 5]

Preis / Leistung
- Unterkunft (geteiltes Zwei-Bettzimmer).
- 7 Tage Reise-/Tourführung (5 Tage Mountainbiking)
- 5 Tage Vollverpflegung (F, M, A)
- 1 Tag Halbverpflegung (F, M)
- 2 Bikeguides, davon 1 Reiseleiter ab D
- 1 Support-Fahrer (mobiles Mittagessen/Picknick, Betreuung und Transfers)
- Abholservice von und zum Flughafen Cagliari

nicht im Preis enthalten sind:
- Persönliche Kleidung und Ausrüstung.
- ergänzende Mahlzeiten und Getränke während und nach Sardinien
- Reiseversicherungen
- Hotel-Bar Rechnungen, Telefonate, Souvenirs, etc.
- Fahrradverleih (falls erforderlich, ab € 140,00 s.u.).
- Eintrittsgelder zu archäologischen Stätten (~ 5,- Euro pro Besuch.
- Flüge & Gebühren bzgl. An/Abreise mit dem Bike

Optionale Kosten:
Bike-Miete: ab € 140
Einzelzimmer-Aufpreis: ab € 180

Reiseinfos - Charakter der Tour und Anforderungen
MTB-Touren bieten die Möglichkeit, Naturlandschaften und Klimazonen weltweit aktiv zu bereisen. Oft lassen sich aber die Anforderungen nicht direkt mit den Touren zu Hause vergleichen. Beachten Sie bitte neben Entfernungsangaben und Höhendifferenzwerten vor allem die absolute Seehöhe und das dort herrschende Klima. Bei den meisten MTB-Touren steigern Begleitfahrzeuge den Komfort. Dadurch wird nur ein Minimum an persönlicher Ausrüstung benötigt; man kann die Etappen je nach Tagesverfassung verlängern oder verkürzen. Unsere ausgebildeten MTB-Reiseleiter haben Werkzeug, Pannenausrüstung und Erste-Hilfe-Material mit dabei (Genaue Auflistung siehe Ausrüstungsliste). Ein zusätzlicher, Englisch und Italienisch sprechender, lokaler Bike-Guide ist der Verbindungsmann zur örtlichen Agentur und ermöglicht die Verständigung mit der einheimischen Bevölkerung. Durch die doppelte Betreuung ist auch eine Teilung der Gruppe für die Befahrung von unterschiedlichen Strecken möglich.

Diese Tour eignet sich für sportliche Mountainbiker mit Erfahrung im Off-Road-Biking (Fahrtechnik) mit Kondition für Fahrstrecken zwischen 30 und 60 km pro Tag. Die meisten Fahrstrecken bewegen sich im mittleren Schwierigkeitsbereich. Begleitet wird man von einem mit den Fahrstrecken bestens vertrauten und gut ausgebildeten lokalen Bike-Guide sowie von unserem fahrtechnisch versierten Profi-Bike-Guide, der wie immer gerne Tipps und Tricks zur verbesserten Fahrtechnik gibt.

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Die Bike-Strecken wechseln ab zwischen Schotterpisten, Single-Trails, asphaltierten Landstraßen und gemächlichen oder steilen Aufstiegen und herrlichen Downhills.

Einreisebestimmungen:

Für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger genügt zur Einreise nach Italien (Sardinien) eine gültige nationale Identitätskarte bzw. der gültige Personalausweis.
Für Reisen nach Italien (Sardinien) sind keine Impfungen vorgeschrieben. Grundsätzlich sollte der Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Polio überprüft und ggf. aufgefrischt werden. Ausführliche Informationen erhalten Sie zusätzlich bei dem unabhängigen Auskunftsservice für Touristen über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Service-Nummer des Reisemedizinischen Zentrums, Tel. 0900/1234-999 (1,98 € pro Minute) oder unter www.gesundes-reisen.de

Wichtige Hinweise:

Bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, nicht vorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren kann es bei dieser Reise zu Programmumstellungen und/oder -änderungen kommen. Wir bitten um Beachtung, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Verkehrsbüros) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen können. Selbstverständlich ist es das Ziel der Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Für die exakte Durchführung der Ausschreibung können wir jedoch keine Garantie geben. Wir bitten um Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Klima

Das Klima Sardiniens entspricht mit trocken-heißen Sommern, regnerischen Übergangsjahreszeiten und kühlen Wintern den typisch mediterranen Verhältnissen.
Im Frühjahr ist das Klima heiter und mild, kann jedoch, im Unterschied zum Herbst, noch recht frisch sein. Die Monatsmittelwerte liegen im Mai bei 16,5°C, im Juni bei 20°C, im September bei 22°C und im Oktober bei 19,4°C (wobei die Maximalwerte auch mal über 30°C betragen können und Abweichungen von den genannten Werten immer möglich sind). Während im Tiefland nur selten Frost auftritt, fällt in den Höhenlagen ab etwa 1.200 m im Winter Schnee, der erst ab 1.500 m längere Zeit liegen bleibt. Eine Besonderheit des sardischen Klimas sind die starken, oft recht stürmischen Winde.

Verpflegung

Diese Sardinien-Reise ist auch und vor allem aus lukullischer Sicht ein absolutes Highlight: während die Mittagspausen mit reichhaltigen, charmanten Picknicks an reizvollen Plätzen in der Natur einher wechseln, besteht das Abendmenü aus 4 typisch italienischen Gängen. Die „primi piatti" werden von der Agentur mit den Hotels und Agriturismi aufeinander abgestimmt, sodass der Gast sich immer wieder auf neue landestypische Kost freuen kann. Zum Hauptgang wird Fisch und/oder Fleisch serviert. Auch für Vegetarier besteht stets eine üppige Auswahlmöglichkeit.

Lieber Biker - freu dich bei Sardinien auf ein üppiges Fest, allein was die Verpflegung anbelangt...!

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074

Chiemgau Biking®
Chiemseestraße 84
D - 83 233 Bernau am Chiemsee

Fon: 08051 — 961.497.2 / 08051 — 961.497.3
Fax: 08051 — 961.497.6

There's no better way to bike!

Info@chiemgau-biking.de

Für persönl. Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„... Die Welt ist wie ein Buch –
wer sie bereist,
sieht viele Seiten davon..."!

© 2018 by Chiemgau Biking® | Chiemseestraße 84 | 83 233 Bernau am Chiemsee | Alle Rechte vorbehalten.

Ust-IdNr: DE813823304 | St-Nr: 156/289/61074