

Andreas Albrecht

Band 2 – Einzeltouren

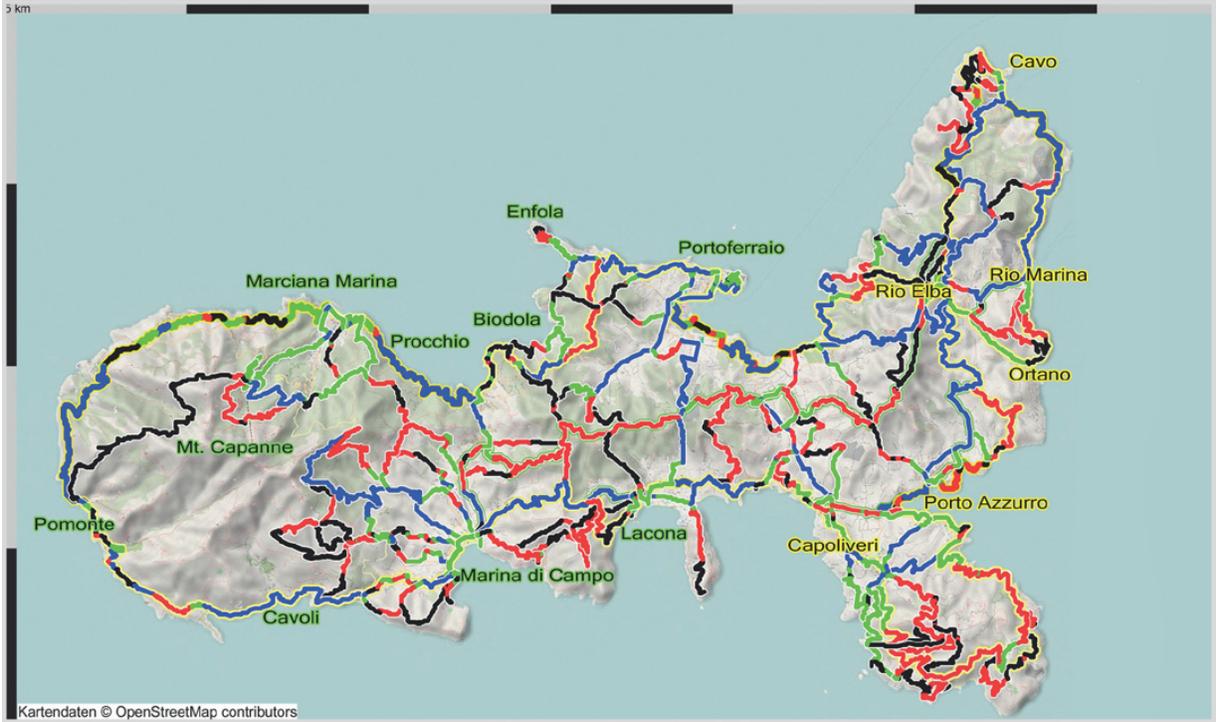
Elba

mit dem
Mountainbike
entdecken



» **GPS-Trailguide** für die schönste Insel der Toskana

5 km



Kartendaten © OpenStreetMap contributors

» Inhaltsverzeichnis

MTB-Guide Elba - Gesamtausgabe

Elba

- Inhaltliche Hinweise

Rundtouren Elba

- **ET-01** Ronda Calamita
- **ET-02** Cessa dell'Asta Trail
- **ET-03** Calamita-Holy Trail
- **ET-04** Valle di Fosco Trail
- **ET-05** Calamita Badestrände
- **ET-06** Monte Orello
- **ET-07** Le Trane Trail
- **ET-08** Terranera
- **ET-09** Cima del Monte 1
- **ET-10** Monte Capannello 1
- **ET-11** Cima del Monte 2, Capannello 2
- **ET-12** Monte Strega 1
- **ET-13** Sentiero dell' Amore 1
- **ET-14** Sentiero dell' Amore 2
- **ET-15** Blutsee - Laghetto delle Conche
- **ET-16** Torre del Giove
- **ET-17** Monte Grosso
- **ET-18** Monte Strega 2
- **ET-19** Capannello 3

- **ET-20** Cima del Monte 3
- **ET-21** Napoleon Trails
- **ET-22** Monte Poppe 1
- **ET-23** Colle Reciso - Monte Poppe 2
- **ET-24** Enfola - Viticcio Doppelschleife
- **ET-25** Biodola Doppelschleife
- **ET-26** Serra del Literno
- **ET-27** Marciana - Poggio
- **ET-28** San Cerbone
- **ET-29** Cavoli
- **ET-30** Königstour am Monte Capanne
- **ET-31** San Piero
- **ET-32** Monte Perone
- **ET-33** Sant' Ilario
- **ET-34** Monte Turato
- **ET-35** Literno
- **ET-36** Marina di Campo - Procchio
- **ET-37** Monte Tambone
- **ET-38** Lacona - Laconella
- **ET-39** Capo Stella
- **ET-40** Zentralkamm Serra del Pero

Überblick Elba-Umrandung und Kammquerung

Anhang

- Haftungsausschluss
- Elba-Infos vom Insider Usu Hangen
- Veröffentlichungen von Andreas Albrecht
- Singletrail-Skala (STS)

Alle Bände gibt es als Ringbuch und als eBook.

Weitere Infos und Aktualisierungen im Internet unter:

» www.gps-bikeguide.com/elba

» www.elba-mtb.de

Elba

Die schöne Insel Elba im toskanischen Archipel wird wohl auf ewig mit dem Namen Napoleon verbunden sein. Der erste Verbannungsort des französischen Imperators befindet sich in Portoferraio, dem Hauptort der Insel. Seine Sommerresidenz, die „Villa Napoleonica“, befindet sich in San Martino, nur ungefähr fünf Kilometer von Portoferraio entfernt. Sie ist heute ein gern besuchtes Ausflugsziel und strahlt den leicht morbiden Charme langsamen Zerfalls und vergangener Glanzzeiten aus.

Napoleons Aufenthalt auf Elba war eher Exil als Gefangenschaft und währte nur von Mai 1814 bis April 1815. Er nutzte die kurze Zeit seines Aufenthaltes von 300 Tagen, um einige Projekte in Gang zu setzen, die die Infrastruktur der Insel verbessern sollten.

Ansonsten war Elba schon seit etruskischen Zeiten für seine Eisenerzvorkommen bekannt. Der über Jahrtausende dauernde Abbau ist erst in den 1980er Jahren zum Erliegen gekommen. Überreste alter Förderanlagen befinden sich in großer Zahl auf der Halbinsel rund um den Monte Calamita im Südosten der Insel und in dem Gebiet zwischen Rio Marina und Cavo.

Heutzutage bilden sie eine perfekte Kulisse bei Mountainbiketouren. Diese Art der Freizeitgestaltung wird auf der Ferieninsel in den letzten Jahren immer populärer, zumal Elba gute klimatische Voraussetzungen dafür bietet. Elba ist praktisch ein Ganzjahres-Bikerevier, wenn man davon absieht, dass es im Juli, August durchaus zu heiß für ausgedehnte Biketouren sein kann. In den tiefen Lagen gibt

es praktisch nie relevanten Schneefall. Nur der höchste Berg der Insel, der Monte Capanne (1016 Meter), ist im Winter manchmal längere Zeit schneebedeckt. Die Gipfelregion zwischen 800 und 1000 Metern wird durch einen speziellen Korblift erschlossen. Das ist definitiv kein Gebiet zum Mountainbiken, auch wenn das manche Bikemagazine in effekthaschenden Reportagen immer wieder gerne suggerieren.

Abseits befestigter Straßen dominieren Schotterpisten, die sogenannten „strade bianche“. Viele davon sind alte Militärstraßen aus dem 2. Weltkrieg. Die können schon mal recht grob sein. Dann gibt es noch die alten Verbindungswege zwischen den Dörfern. Diese haben oft einen ruppigen und verblockten Charme.

Rund um den Monte Calamita kann sich der Cross-Country Biker richtig austoben. Eine Vielzahl von Schotterpisten umrundet und durchzieht das Gebiet, verbunden durch exzellente Trails mit sensationellen Ausblicken auf das Mittelmeer und auf die anderen Inseln des Archipels. Bei klarem Wetter und guter Sicht lässt sich sogar Korsika, die Heimat von Napoleon, erblicken. Alles in allem ist man jedoch gut beraten, sich vor dem Mountainbiken auf Elba ein wenig darüber zu informieren, was hier geht und was nicht. Dazu sollen die von mir veröffentlichten Mountainbike-Guides beitragen. Darin werden MTB-Touren auf Elba aus drei Blickwinkeln beschrieben:

HINWEISE

1. **40 Rundtouren: ausgehend von verschiedenen Standorten (ET)**
2. **Elba-Umrundung in 5 Abschnitten mit Varianten (EU, EV, ES)**
3. **Kammquerung in 3 Abschnitten und als Runden (EK)**

Diese sind alle in der **Gesamtausgabe » Band 1** enthalten. Um den unterschiedlichen Interessen der auf Elba urlaubenden Mountainbiker gerecht zu werden, gibt es außerdem :

» **Band 2** (nur mit den Einzeltouren ET - ideal für den Familienurlaub)

» **Band 3** (nur mit der Elba-Umrundung und der Elba-Kammquerung).

Alle Bände gibt es als praktisches Ringbuch und als eBook. Hinweise zu den Bezugsmöglichkeiten - siehe [Anhang](#).

Inhaltliche Hinweise

Die hier beschriebenen Touren wurden ausdrücklich für Mountainbikes recherchiert, auch wenn einige Abschnitte mit einem Trekkingbike befahrbar sind. Viele der off-road-Passagen sind jedoch definitiv **nicht für Trekking-Bikes** geeignet (es sei denn, man nimmt bewusst längere Schiebepassagen in Kauf). Dieses Buch ist bewusst als **GPS-Bikeguide** konzipiert worden. Die Tourbeschreibungen sind

dennoch bei der Elba-Umrandung ausführlich anhand von Wegpunkten ausgearbeitet, die auch für GPS zur Verfügung stehen. Trotzdem sind sie nicht als Roadbook gedacht, wer will schon alle paar hundert Meter auf Papierzettel schauen. Bei den einzelnen Elba-Touren werden die Wegpunkte der Elba-Umrandung, wenn möglich und sinnvoll, als Referenz verwendet. Damit erhält man Anregungen, wie man diese Touren bei Bedarf verlängern oder von einem anderen Startort aus anfahren kann. Fahrzeiten gebe ich bewusst nicht an, da dies nach meiner Erfahrung durch die unterschiedlichen Leistungsniveaus keine zuverlässigen Angaben hervorbringt. Man kann sich jedoch an folgender Faustregel orientieren, die sich auf die Höhenmeter im Anstieg bezieht: ein durchschnittlicher Mountainbiker kann etwa 500 Höhenmeter pro Stunde fahren.

In den Tourbeschreibungen finden sich **farblich** gestaltete **Übersichtskarten** und **Höhenprofile**. Aus denen lässt sich ablesen, wie der Untergrund beschaffen ist, ob zum Beispiel die Abfahrt ein Trail ist oder eine Schotterpiste.

Dabei gilt folgende Systematik:

- **1. blau:** Straße (auch mit Autoverkehr, geeignet für alle Radtypen)
- **2. grün:** Radwege, Teer (auch Nebenstrecken mit sehr geringem Autoverkehr, geeignet für alle Radtypen)
- **3. rot:** Feldweg, Schotter (kann auch recht grober Untergrund sein, in der Regel eher für Mountainbikes geeignet)
- **4. schwarz:** Trail, Pfad (schmale Wege, Trails; können auch sehr anspruchsvoll sein, in der Regel nur für Mountainbikes geeignet)

Die Einstufungen der technischen Schwierigkeiten von Trails orientieren sich an der Singletrail-Skala (STS): siehe [Anhang](#)
» www.singletrail-skala.de

»» **GPS-Daten**

Zu allen Touren gibt es GPS-Daten im universellen gpx-Format. Diese sind beim Befahren der Routen aufgezeichnet wurden und nicht am PC künstlich entstanden. Die GPS-Daten wurden mit Hilfe digitalen Kartenmaterials nachbearbeitet. Dadurch wurden offensichtliche Ausreißer eliminiert. Die Tracks sind mit einem Zeitstempel nach internationalem Standard versehen. Damit ist gewährleistet, dass sie geräte- und plattform-unabhängig funktionieren. Leider ist es bei der Vielzahl der neu auf den Markt drängenden Anbieter nicht möglich, die Kompatibilität mit jedem einzelnen GPS-Gerät zu testen. Im Zweifel hilft » www.gpsies.com weiter. Hier können die verschiedensten Formate online umgewandelt werden.

Auf ein GPS-Gerät müssen die Tracks mit Hilfe eines PCs oder eines PC-Programmes übertragen werden. Das kann u. a. mit Hilfe folgender Programme erledigt werden:

- **1.** BaseCamp für Garmin GPS-Geräte: erhältlich im freien Download (mit BaseCamp kann man Tracks auch miteinander verbinden, um sich Touren individuell zusammenzustellen)
- **2.** diverse Software der Vielzahl anderer GPS-Geräte auf dem Markt

Natürlich können die GPS-Daten auch mit modernen Smartphones genutzt werden, die mit einem GPS-Empfänger ausgerüstet sind. Für die Verwendung als Navigationsgerät am Fahrrad gibt es eine Vielzahl von Apps für iPhone oder Android-Smartphones. Bei den Apps ist darauf zu achten, dass Karten auch im Offline-Modus funktionieren. Außerdem sollten die GPS-Tracks beim Einspielen in die App nicht durch das System verändert werden. Ob ein Smartphone allerdings am Lenker des Mountainbikes anstandslos seine Dienste verrichtet, steht auf einem anderen Blatt.

Die Käufer des Buches können die **GPS-Tracks** im Internet über dieses Formular anfordern:

» www.gps-bikeguide.com/gps-elba2-v1.php

Nomenklatur der Abkürzungen, Tracks, und Wegpunkte:

G.T.E. - Weitwanderweg Grande Traversata Elbana

SP - Strada Provinciale (Provinzstraße)

EU - Elba-Umrundung (EU-1 bis EU-5, EU-1a, EU-2a, EU-3a)

EV - Varianten der Elba-Umrundung (EV-1 bis EV-18)

ES - Elba-Umrundung als einzelne Schleifen (ES-1 bis ES-3, EU-4)

EK - Elba-Kammquerung (EK-1 bis EK-3), als Runde (EK-1R, EK-2R, EK-3R)

U - Wegpunkte auf der Strecke der Elba-Umrundung (U1 bis U89)

V - Wegpunkte auf den Varianten (V1 bis V26)

Die Wegpunkte wurden jeweils nur einmal vergeben, und zwar bei der Elba-Umrundung (U - Hauptroute und V - Varianten). Verwendet werden sie, wenn möglich und sinnvoll, auch bei den Elba-Touren und der Elba-Kammquerung.

GPS: Wegpunkte-Elba.gpx (enthalten im Download)

1 Rundtouren Elba

ET-01 bis 40

Viele teilen Elba in 4 Bikeregionen auf, angelehnt an die geografische Gliederung. Nach meinen Erfahrungen reicht es völlig aus, zwei Gebiete zu benennen, die durch die Verbindungsstraße zwischen Portoferraio und dem Golfo Stella gebildet werden.

1. **Elba Ost:** Halbinsel Calamita, Nordkamm bis Cavo
2. **Elba West:** Zentralkamm ab Colle Reciso bis Monte Capanne

Elba ist keine große, aber sehr vielfältige Insel. Die maximale Länge beträgt in West-Ost-Richtung gerade einmal rund 27 Kilometer. Zum Vergleich: der bekannte Gardasee ist ca. 52 km lang. Die maximale Entfernung zwischen Nord- und Südküste beträgt rund 18 km. An der schmalsten Stelle liegen zwischen Magazzini und Norsì keine fünf Kilometer.

Die einzelnen Touren starten und enden konsequent am selben Ort und fast immer in der Nähe eines Strandes (außer Capoliveri). Außerdem liegt der Startpunkt immer auf der Route der Elba-Umrundung oder einer Variante davon. Es wird jeweils Bezug genommen durch Benennung des entsprechenden Wegpunktes und Teilabschnittes (zum Beispiel U56 - EU-3). Dadurch können die Touren auf einfache und übersichtliche Art und Weise beliebig verlängert werden. Durch die vielfältigen

Kombinationsmöglichkeiten mit den Strecken der Elba-Umrundung und der Elba-Kammquerung kann man sich natürlich auch größere Tagestouren zusammenstellen. Damit ergibt sich eine Art Baukastensystem mit vielen flexiblen Möglichkeiten.

Diese Elba-Touren sind eher kurz als lang (Ausnahmen bestätigen die Regel). Das hat zwei Hauptgründe.

1. Klimatische Gegebenheiten

Viele reisen in der Hauptferienzeit Juli/August nach Elba. Dann ist es oft schlicht und ergreifend zu heiß, um ausgedehnte Tagestouren mit dem Mountainbike zu unternehmen (siehe auch die Hinweise im Anhang). Die kürzeren Elba-Touren eignen sich gut als Morgen- oder Abendrunde.

2. Familiäre Urlaubsgestaltung

Oft ist es ja so, dass man Urlaub mit der Familie macht. Von denen muss nicht jeder zwingend Lust auf Fahrradgeschweige denn Mountainbiketouren haben. Man will vielleicht lieber Shoppen, Sightseeing machen oder einfach nur am Strand liegen. Außerdem sind vielleicht kleine Kinder dabei, die betreut werden müssen. Dann trifft es sich gut, wenn man die unterschiedlichen Interessen familien- und/oder partnerfreundlich miteinander verbinden kann. Einer liegt z.B. am Strand und die andere ist für kurze Zeit mit dem Mountainbike unterwegs, oder umgekehrt. Ein guter Kompromiss – oder nicht?



Blick über Elba am Monte Capannello



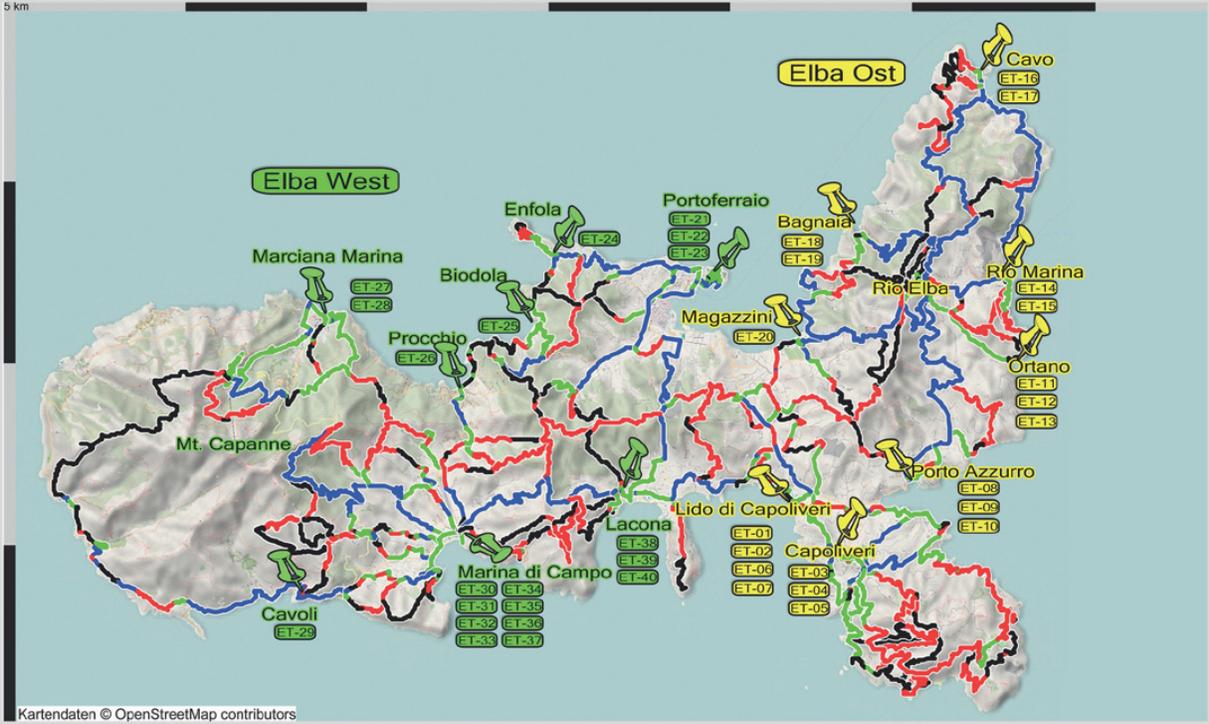
Laconella



TOUR ET-01 - 40

Nr.	Tourname	Start/Ziel	länge	Höhenmeter auf-/ abwärts	Höchster Punkt	Trails STS0/max
1. ELBA OST						
ET-01	Ronda Calamita	Lido di Capoliveri	27,0 km	494 hm	226 m	S0/S1
ET-02	Calamita - Cessa dell'Asta Trail	Lido di Capoliveri	20,2 km	492 hm	392 m	S1/S2
ET-03	Calamita - Holy Trail	Capoliveri	15,9 km	441 hm	394 m	S1/S2
ET-04	Calamita - Valle di Fosco Trail	Capoliveri	8,3 km	226 hm	363 m	S1
ET-05	Calamita Badestrände	Capoliveri	34,5 km	1099 hm	191 m	S0/S1
ET-06	Monte Orello	Lido di Capoliveri	15,2 km	476 hm	377 m	S1/S2
ET-07	Le Trane Trail	Lido di Capoliveri	20,4 km	554 hm	263 m	S1/S2
ET-08	Terranera	Porto Azzurro	12,1 km	273 hm	166 m	S1/S2
ET-09	Cima del Monte 1	Porto Azzurro	18,4 km	645 hm	516 m	S1/S3
ET-10	Monte Capannello 1	Porto Azzurro	26,9 km	786 hm	398 m	S1/S3
ET-11	Cima del Monte 2, Mt. Capannello	Ortano	16,4 km	727 hm	516 m	S1/S3
ET-12	Monte Strega 1	Ortano	13,3 km	513 hm	425 m	S1/S3
ET-13	Liebespfad 1	Ortano	9,8 km	310 hm	203 m	S1/S2
ET-14	Liebespfad 2	Rio Marina	9,1 km	285 hm	202 m	S1/S2
ET-15	Blutsee - Laghetto delle Conche	Rio Marina	16,1 km	499 hm	302 m	S1/S2
ET-16	Torre del Giove	Cavo	14,7 km	289 hm	351 m	S1/S2
ET-17	Monte Grosso - Nordspitze	Cavo	13,8 km	489 hm	344 m	S1/S2
ET-18	Monte Strega 2	Bagnaia	14,8 km	618 hm	425 m	S1/S3
ET-19	Monte Capannello 3	Bagnaia	11,0 km	446 hm	398 m	S1/S3
ET-20	Cima del Monte 3	Magazzini	11,8 km	584 hm	516 m	S1/S3
2. ELBA WEST						
ET-21	Napoleon Trails	Portoferraio	24,0 km	475 hm	292 m	S1/S2
ET-22	Monte Poppe 1	Portoferraio	11,1 km	275 hm	205 m	S1/S2
ET-23	Colle Reciso - Monte Poppe 2	Portoferraio	22,6 km	557 hm	306 m	S1/S2
ET-24	Enfola - Viticcio	Enfola	11,8 km	428 hm	216 m	S1/S3
ET-25	Biodola Doppelschleife	Biodola	14,1 km	515 hm	226 m	S1/S3
ET-26	Serra del Litterno	Procchio	12,4 km	396 hm	306 m	S1/S2
ET-27	Marciana - Poggio	Marciana Marina	17,3 km	480 hm	384 m	S0/S1
ET-28	San Cerbone	Marciana Marina	17,8 km	617 hm	525 m	S1/S2
ET-29	Cavoli	Cavoli	20,9 km	595 hm	505 m	S1/S2
ET-30	Königstour am Monte Capanne	Marina di Campo	42,7 km	1258 hm	703 m	S2/S3
ET-31	San Piero	Marina di Campo	18,3 km	665 hm	605 m	S1/S3
ET-32	Monte Perone	Marina di Campo	20,2 km	657 hm	607 m	S0/S3
ET-33	Sant' Ilario	Marina di Campo	11,8 km	242 hm	219 m	S0
ET-34	Monte Turato	Marina di Campo	11,1 km	172 hm	143 m	S1
ET-35	Litterno	Marina di Campo	11,4 km	320 hm	295 m	S0/S1/S4
ET-36	Marina di Campo - Procchio-Runde	Marina di Campo	16,4 km	476 hm	306 m	S1/S2
ET-37	Monte Tambone	Marina di Campo	14,0 km	531 hm	324 m	S1/S2
ET-38	Lacona - Laconella	Lacona	11,3 km	402 hm	338 m	S1/S2
ET-39	Capo Stella	Lacona	9,7 km	177 hm	121 m	S0
ET-40	Zentralkamm - Serra del Pero	Lacona	24,4 km	552 hm	295 m	S1/S3

5 km



Kartendaten © OpenStreetMap contributors

TOUR ET-01

ET-01 Ronda Calamita

- **Start und Ziel** » Lido di Capoliveri (U56 - EU-3)
- **Länge** » 27,04 km
- **Höhenmeter** » auf- und abwärts: ca. 494 hm
- **Höchster Punkt** » 226 m
- **Untergrund** » Straße: 4 % | Radweg, Teer: 45 % | Feldweg, Schotter: 50 % | Trail, Pfad: 1 %
- **Trails** » Ø S0, max. S1
- **GPS-Track** » ET-01-Ronda-Calamita.gpx

Kurzcharakteristik » sehr schöne und leichte Rundtour um die Halbinsel Calamita, immer mit Blick aufs Meer

»» Tourbeschreibung

Wer gerne mit leichten und dennoch eindrucksvollen MTB-Touren Geschmack auf die Insel Elba bekommen will, dem empfehle ich, mit dieser Tour rund um den Monte Calamita bei Capoliveri zu beginnen. So habe ich das gemacht, als ich das erste Mal hier war. Die erste Ausfahrt war diese Umrundung an einem wunderschön sonnigen und ruhigen Tag im März. Da war es um mich geschehen - die Insel hat mich in ihren Bann gezogen.

Nach kurzer Auffahrt durchquert man Capoliveri (U58), einen der schönsten Orte auf Elba. Von dort geht es weiter auf der Ringstraße nahezu höhengleich bis Ripalte (U61).

Dort auf jeden Fall einen Abstecher zum Weingut machen. Dabei den GPS-Track beachten, man gelangt zu einer riesigen Dachterrasse, die man von der Ringstraße aus nicht sieht. Neben der fantastischen Aussicht auf den südlichsten Teil von Elba erhält man in dem kleinen Verkaufspavillon eine freundliche und fachkundige Erklärung der hier angebauten Weinsorten:

» www.tenutadelleripalte.it

Danach fährt man weiter auf der Ringstraße entlang vieler Badebuchten (siehe auch [ET-04](#)).

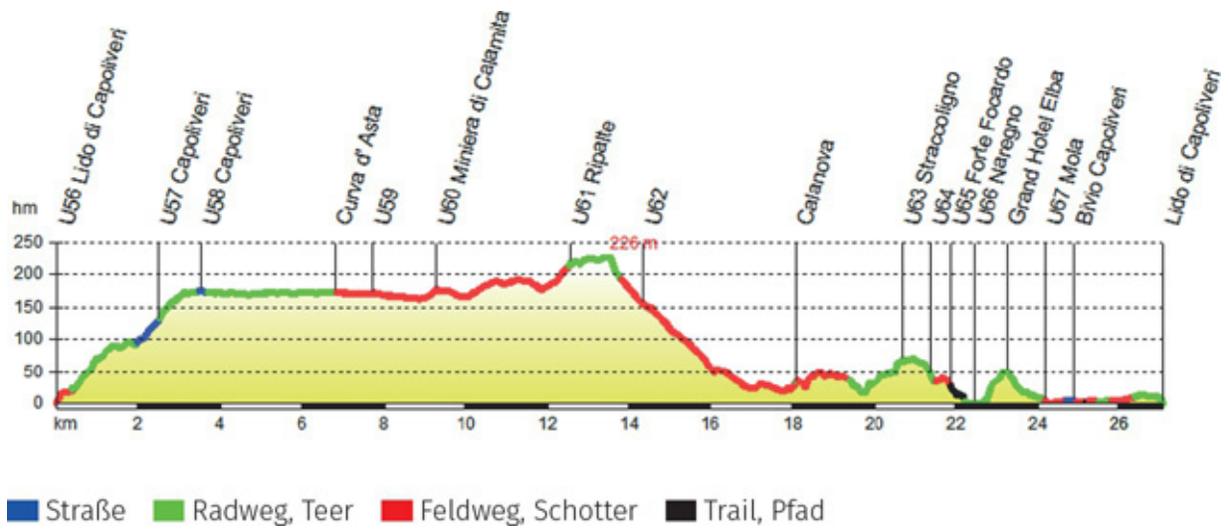
Am Forte Focardo (U65) wartet ein kleiner Trail zum Spiaggia di Naregno (U66). Dabei hat man ein tolles Panorama hinüber nach Porto Azzurro. Am Grandhotel Elba fährt man auf einem der wenigen Radwege auf der Insel Elba hinunter zur Bucht von Mola (U67). Nach kurzer Straßenberührung führt ein Schotterweg zurück in Richtung des Strandes am Lido di Capoliveri.

Variante: Start und Ziel in Capoliveri (U58)

1. auf dem Rückweg Auffahrt vom Grandhotel Elba nach Capoliveri wie bei Tour ET-02 oder
2. wie bei Tour ET-03 Auffahrt links auf Straße bei U63



0 km 0.75 km 1.5 km 2.25 km 3 km



TOUR ET-02

ET-02 Cessa dell'Asta Trail

- **Start und Ziel** » Lido di Capoliveri (U56 - EU-3)
- **Länge** » 20,2 km
- **Höhenmeter** » auf- und abwärts: 492 hm
- **Höchster Punkt** » 392 m
- **Untergrund** » Straße: 13 % | Radweg, Teer: 44 % | Feldweg, Schotter: 30 % | Trail, Pfad: 13 % (davon Schieben: 150 m, 30 hm)
- **Trails** » Ø S1, max. S2
- **GPS-Track** » ET-02-Calamita-Cessa-Asta-Trail.gpx

Kurzcharakteristik » ein erster Vorgeschmack auf die Trailtouren am Monte Calamita

» Tourbeschreibung

Bei dieser Tour stelle ich eine weitere Auffahrtsmöglichkeit nach Capoliveri vor. Diese ist interessant für alle, die ihr Quartier in Porto Azzurro aufgeschlagen haben und die Calamita-Touren fahren wollen. Vom Bivio Capoliveri führt eine kleine Küstenstraße an der Bucht von Mola vorbei zum Grandhotel Elba (sogar ein Radweg ist auf der Nebenstraße markiert). Von dort führt eine weniger befahrene Straße hinauf nach Capoliveri. Weiter geht es teils recht steil an der nördlichen Flanke des Monte Calamita hinauf. Dabei hat

man tolle Ausblicke auf Porto Azzurro und den Nordteil von Elba.

Achtung! Bei der Auffahrt muss man auf einer Höhe von ca. 310 m rechts in einen kleinen Trail bergauf einbiegen (schieben ca. 30 hm, manch einer wird fahren können). Die anscheinend logisch geradeaus verlaufende Schotterpiste führt zu einer Brandschneise, die extrem steil wieder hinauf zum Mt. Calamita führt. Die Abfahrt auf dem Cessa dell'Asta-Trail verläuft in gerader westlicher Linie bis fast an die Küste bei Innamorata. Der Flowtrail nimmt nach unten etwas an Steilheit zu. Dabei hat man wiederum ein fantastisches Panorama auf den Westteil der Insel mit dem charakteristischen Monte Capanne.

Achtung! Die Ringstraße erreicht man an der Curva d'Asta. Kurz vor der Straße gibt es eine kurze steile Rampe abwärts. Hier kann man die Tour abkürzen und easy zurück nach Capoliveri rollen. Wenn man von Capoliveri aus startet, ist das eine super Morgen- oder Abendrunde mit tollen Fotopoints.

Variante:

1. Start und Ziel in Capoliveri (U58) wie bei ET-04
2. ab Curva d'Asta direkt zurück auf Ringstraße nach Capoliveri
3. erneute Auffahrt auf Strada Sardina und in den Holy Trail einsteigen (ET-03)