

Band 3 – Umrundung, Elbakamm

Andreas Albrecht

Elba

mit dem
Mountainbike
entdecken



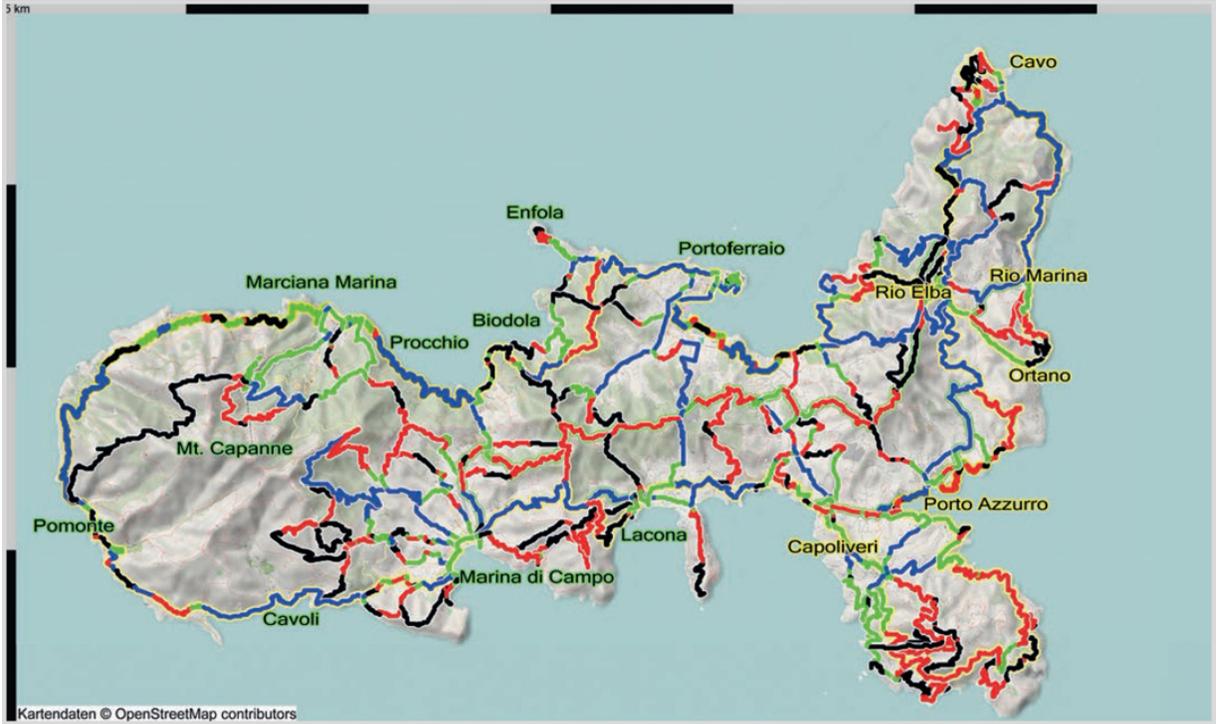
» **GPS-Trailguide** für die schönste Insel der Toskana

Wie bekomme ich die GPS-Tracks?

Download der GPS-Tracks über dieses Formular

» www.gps-bikeguide.com/gps-elba3-v1.php

5 km



» Inhaltsverzeichnis

MTB-Guide Elba - Band 3

Elba

- Inhaltliche Hinweise

Elba-Umrundung

- **Gesamtübersicht**
- **EU-1** Portoferraio – Procchio
- **EU-2** Procchio – Marina di Campo
- **EU-3** Marina di Campo – Rio Elba
- **EU-4** Rio Elba – Cavo – Rio Elba
- **EU-5** Rio Elba – Portoferraio
- Elba-Umrundung in einzelnen Schleifen

Elba-Kammquerung

- **Kammquerung komplett**
- **EK-1** Capannello – Strega – Cavo
- **EK-1 R** Rio Elba – Capannello – Cavo
- **EK-2** Cima del Monte – Acquabona
- **EK-2 R** Cima del Monte – Acquabona
- **EK-3** Acquabona – Colle Reciso – Serra Literno
- **EK-3 R** Colle Reciso, Serra Literno

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



Blick über Elba am Monte Capannello



Laconella



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-elba3-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 Elba-Umrandung

Als ich mich mit dem Thema Mountainbiken auf Elba beschäftigte, kam mir sofort in den Sinn, eine Umrundung der Insel mit dem Mountainbike auszutüfteln. Dabei ist es sinnvoll, dass die Strecke **entgegen der Uhrzeigerrichtung** gefahren wird, weil man so einen besseren Blick aufs Meer hat. Die Ausnahme von dieser Regel gibt es im Norden von Elba zwischen Rio Elba, Cavo, Rio Marina, Ortano und wieder Rio Elba. Hier drehen wir eine kleine Runde im Uhrzeigersinn (EU-4). Das hat seinen Grund darin, dass sich die Offroadpassage auf dem Weitwanderweg G.T.E. (Grande Traversata Elbana) zwischen Monte Strega und der Nordspitze der Insel bei Cavo in dieser Richtung deutlich besser fährt als andersherum. Auch einen der schönsten Küstentrails, den Pfad der Liebe (Sentiero dell'Amore) zwischen Rio Marina und Ortano, fährt man so ebenfalls in der „richtigen“ Richtung.

Starten und beenden kann man die Umrundung, wo und wie man will. Ich beschreibe sie mit Start und Ziel in Portoferraio. Das hat in erster Linie praktische Gründe. Die allermeisten Besucher der Insel kommen hier mit der Fähre an. Also kann man sich auch gleich hier der Aufgabe stellen. Die Hauptstrecke hat eine Länge von ca. 159 Kilometern. Dabei sind weit mehr als 3000 Höhenmeter zu überwinden. Theoretisch können das ambitionierte Mountainbiker an einem Tag schaffen. Doch warum hetzen? Nutzen wir doch die Gelegenheit und werfen den Stress und die Hektik des Alltags über Bord. Ich habe sowieso das Gefühl, dass auf Elba die Uhren noch etwas gemächlicher ticken. Und das meine und empfinde ich als positiv. Natürlich kann jeder die