

Traduzione di Elena Ronchi

Andreas Albrecht

# Elba

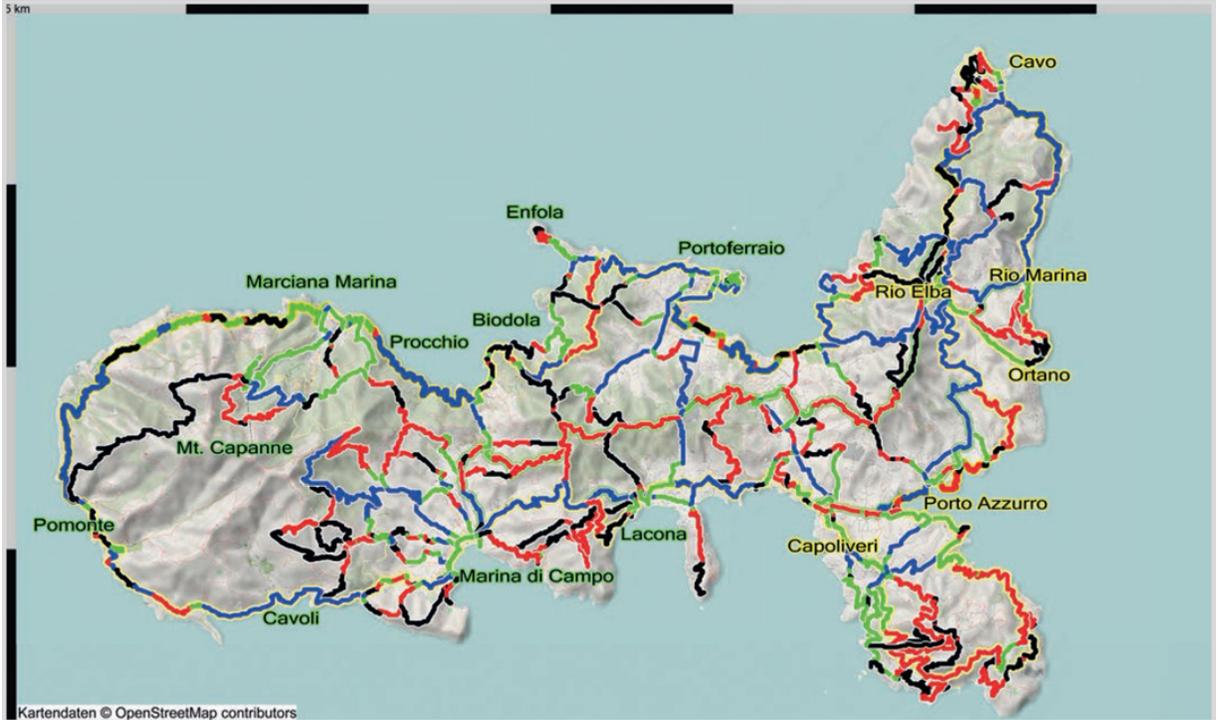
## scoprire l'isola in mountain bike

Itinerari singoli



» **Trailguide GPS** per l'isola più bella della Toscana

5 km



# Trailguide GPS - Itinerari singoli

## Elba

- Indicazioni sui contenuti

## Giri ad anello all'Elba

- **ET-01** Ronda Calamita
- **ET-02** Trail di Cessa dell'Asta
- **ET-03** Holy Trail di Calamita
- **ET-04** Trail della Valle di Fosco
- **ET-05** Spiagge di Calamita
- **ET-06** Monte Orello
- **ET-07** Trail delle Trane
- **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** 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** Itinerari di Napoleone
- **ET-22** Monte Poppe 1
- **ET-23** Colle Reciso – Monte Poppe 2
- **ET-24** Doppio anello Enfola – Viticcio
- **ET-25** Doppio anello di Biodola
- **ET-26** Serra del Literno
- **ET-27** Marciana - Poggio
- **ET-28** San Cerbone
- **ET-29** Cavoli
- **ET-30** "Gran tour" al 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** Cresta centrale – Serra del Pero

## **Panoramica del giro completo dell'Elba e della traversata in cresta**

### **Appendice**

- Esclusione di responsabilità
- Informazioni private di Usu Hangen
- Scala single trail (STS)
- Pubblicazioni di Andreas Albrecht

Ulteriori info ed aggiornamenti in internet:

» [www.gps-bikeguide.com/elba](http://www.gps-bikeguide.com/elba)

» [www.elba-mtb.de](http://www.elba-mtb.de)

# Elba

La bella isola d'Elba nell'arcipelago toscano sarà sempre legata al nome di Napoleone. Il primo luogo d'esilio dell'imperatore francese si trova a Portoferraio, il capoluogo dell'isola. La sua residenza estiva, la “Villa Napoleonica”, si trova a San Martino, distante solo cinque chilometri circa da Portoferraio. Oggi è una meta molto visitata e risplende del fascino vagamente decadente di una lenta rovina e di passati splendori.

La permanenza di Napoleone all'Elba fu più esilio che prigionia e durò dal maggio 1814 all'aprile 1815. Egli utilizzò il breve periodo della sua permanenza di 300 giorni per mettere in atto alcuni progetti, che avrebbero dovuto migliorare le infrastrutture dell'isola.

Inoltre l'Elba era conosciuta già dal periodo etrusco per la presenza di minerali di ferro. L'estrazione durata migliaia di anni è cessata solo negli anni '80 del novecento. Resti di vecchi impianti di trasporto si trovano in larga misura nella penisola intorno al Monte Calamita nel sud-est dell'isola e nella zona tra Rio Marina e Cavo.

Oggigiorno costituiscono un ottimo panorama per le escursioni in mountain bike. Questo tipo di attività per il tempo libero sta diventando negli ultimi anni sempre più diffusa, visto che l'Elba offre buone condizioni climatiche. L'Elba in pratica presenta tutto l'anno un clima adatto alle escursioni in mountain bike, a parte quelle prolungate nei mesi di luglio e agosto, quando ci può essere troppo caldo. Nelle zone di bassa altitudine non nevicava praticamente mai. Solo il monte più alto dell'isola, il monte Capanne (1016 metri), risulta talvolta innevato in inverno per lunghi periodi.

La zona sottostante la cima, tra 800 e 1000 metri, è raggiungibile grazie ad un'apposita cabinovia. Questa zona non è decisamente adatta per andare in mountain bike, sebbene articoli più che altro propagandistici di alcune riviste specializzate ne suggeriscano la praticabilità.

Oltre a quelle asfaltate, le strade più frequenti per le escursioni in mountain bike sono quelle sterrate, le così dette "strade bianche". Molte di queste sono o strade militari risalenti alla seconda guerra mondiale, alcune delle quali veramente impegnative, o vecchie strade, spesso dissestate, di collegamento tra paesini. Intorno al monte Calamita ci si può divertire praticando il cross-country. Un gran numero di strade sterrate circonda ed attraversa il territorio, collegato grazie ad eccellenti percorsi con vista sensazionale sul Tirreno e sulle altre isole dell'arcipelago. Con bel tempo e buona visibilità si può scorgere perfino la Corsica, la patria di Napoleone. Prima di iniziare l'escursionismo in mountain bike all'Elba, si consiglia di valutare bene quali percorsi affrontare, seguendo le indicazioni che vi proporrò nelle mie guide.

I percorsi in mountain bike all'Elba sono suddivisi in tre sezioni:

- 1. 40 percorsi ad anello che si diramano da diversi punti di partenza (ET)**
- 2. Giro completo dell'Elba in cinque tappe con varianti (EU, EV, ES)**
- 3. Traversata in cresta dell'isola in tre tappe e ad anello (EK)**

**Nota:** Le parti 2 e 3 sono attualmente disponibili solo in lingua tedesca. Per informazioni sulle possibilità di reperimento dei formati si veda l'appendice.

# Indicazioni sui contenuti

I percorsi qui descritti sono stati espressamente concepiti per mountain bike, anche se alcuni tratti sono praticabili con una bicicletta da trekking. Molti dei passaggi fuori strada sono però decisamente inadatti per le bici da trekking (a meno che non si decida di spingere la bicicletta in alcuni tratti). Questa guida è appositamente concepita come guida GPS. Le descrizioni dei percorsi per il giro completo dell'Elba sono estrapolate sulla base di coordinate dei sentieri che sono anche disponibili su GPS. Cioè non sono pensate come un roadbook, o per chi volesse confrontarle con cartine stradali. Per i percorsi semplici sono utilizzati come riferimento le coordinate dei sentieri, laddove possibile, così da ottenere spunti su come allungare i percorsi o partire da un altro punto.

Non indico tempistiche di percorrenza volutamente, poiché secondo la mia esperienza queste dipendono dai diversi livelli di preparazione e non sarebbero indicazioni affidabili.

Si può comunque tenere presente una regola approssimativa, per cui un biker medio può percorrere circa 500 metri di dislivello all'ora.

Nelle descrizioni dei percorsi ci sono cartine di orientamento colorate e profili altimetrici. Da queste si può evincere come sia la struttura del terreno, se per esempio il percorso sia su sentiero o su sterrato.

I colori nelle cartine hanno i seguenti significati:

- **1. blu:** strada (anche con traffico di auto, adatto a tutti i tipi di bici)
- **2. verde:** piste ciclabili, asfalto (anche tratti secondari con minimo traffico di auto, adatti a tutti i tipi di bici)
- **3. rosso:** stradine di campagna, mulattiere (possono anche essere con fondo sconnesso, di norma adatto per

mountain bike)

- **4. nero:** traccia, sentiero (sentieri stretti, tracce di sentiero; possono anche essere difficili, di norma adatti solo a mountain bike)

La graduatoria delle difficoltà tecniche delle tracce di sentiero si riferiscono alla Singletrail-Skala (STS). Dettagli in internet: » [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de)

## » Dati GPS

Per tutti i percorsi sono disponibili i dati GPS nel formato universale gpx. I dati sono stati registrati in tempo reale sui percorsi e non sono stati elaborati artificialmente al computer. I dati GPS sono stati estrapolati con l'ausilio di cartine digitali, per cui evidenti anomalie sono state eliminate. I percorsi sono stati muniti di una marcatura temporale secondo lo standard internazionale. Questo garantisce che siano validi indipendentemente dal dispositivo e dalla piattaforma operativa utilizzati. Dato però il gran numero di nuovi fornitori presenti sul mercato, non è possibile testare la compatibilità di ogni singolo apparecchio GPS. In caso di dubbi consultare » [www.gpsies.com](http://www.gpsies.com)

Su questo sito è possibile convertire online i più svariati formati.

I percorsi vanno trasferiti su un apparecchio GPS con l'ausilio di un computer e di un programma dedicato. Ciò può essere effettuato tra l'altro con l'utilizzo di uno dei seguenti programmi:

- **1.** BaseCamp per apparecchi GPS Garmin: disponibile in download gratuito (con BaseCamp si possono unire tra loro vari percorsi, in modo da collegare i singoli itinerari)
- **2.** i vari software abbinati ai molti altri apparecchi GPS disponibili sul mercato.

Naturalmente i dati GPS possono essere utilizzati sui moderni smartphone, forniti di un ricevitore GPS. Per l'impiego come navigatore per bicicletta ci sono numerose Apps, sia per iPhone che per smartphone Android. Con queste Apps è necessario assicurarsi che le mappe funzionino anche in modalità offline. Inoltre le tracce GPS durante il caricamento nella App non dovrebbero essere modificate dal sistema. Che poi uno smartphone agganciato al manubrio della mountain bike faccia sempre il suo dovere è tutto un altro discorso. Gli acquirenti del libro possono **scaricare le tracce GPS** dal seguente indirizzo internet:

» [www.gps-bikeguide.com/gps-elba-italiano-v1.php](http://www.gps-bikeguide.com/gps-elba-italiano-v1.php)

### **Legenda delle abbreviazioni, tracce e waypoint:**

G.T.E. - Grande Traversata Elbana

SP - Strada Provinciale

EU - giro completo dell'Elba (da EU-1 a EU-5, EU-1a, EU-2a, EU-3a)

EV - varianti del giro completo dell'Elba (da EV-1 a EV-18)

ES - completo dell'Elba in un unico anello (da ES-1 a ES-3, EU-4)

EK - traversata in cresta dell'Elba (da EK-1 a EK-3), ad anello (EK-1R, EK-2R, EK-3R)

U - Waypoint sul tragitto del giro completo (da U1 a U89)

V - Waypoint delle varianti (da V1 a V26)

I waypoint vengono dunque forniti una sola volta, precisamente con il giro completo dell'Elba (U-percorso principale e V-varianti). Vengono utilizzati, quando possibile, anche per le escursioni e le traversate in quota.

**GPS:** Wegpunkte-Elba.gpx (contenuti nel download)

# 1 Giri ad anello all'Elba da ET-01 a 40

Molti suddividono l'Elba in 4 regioni per girare in mountain bike, in base alla morfologia dell'isola. Stando alla mia esperienza è più che sufficiente identificare due zone, che vengono delimitate dalla strada di collegamento tra Portoferraio ed il Golfo Stella.

1. **Elba est:** penisola di Calamita, dorsale nord fino a Cavo
2. **Elba ovest:** dorsale centrale da Colle Reciso al monte Capanne

L'Elba non è un'isola grande ma è molto varia. La lunghezza massima in direzione est-ovest misura circa 27 chilometri (come metro di paragone, il ben noto Lago di Garda è lungo circa 52 km). La distanza massima tra le coste nord e sud misura intorno ai 18 km. Il punto più stretto che si trova tra Magazzini e Norsis non arriva a 5 km.

I giri singoli quindi partono ed arrivano nello stesso punto e quasi sempre nei pressi di una spiaggia (tranne Capoliveri). Inoltre il punto di partenza si trova sempre sul percorso del giro completo dell'isola o di una sua variante. Infatti lo si prende come riferimento nella denominazione dei corrispondenti waypoint e dei paragrafi (per es. U56 - EU-3), cosicché i percorsi possono essere prolungati in modo semplice ed immediato. Grazie alle possibilità di combinazione con i tragitti del giro dell'Elba e della traversata della dorsale, si possono organizzare naturalmente anche più ampi giri nell'arco di una giornata. In questo modo si ottiene un sistema modulare con molteplici e flessibili possibilità.

Questi percorsi sono sia brevi che lunghi e ciò per due ragioni.

### **1. Aspetti climatici**

Molti vanno all'Elba nel periodo principale di vacanze di luglio e agosto. Quindi spesso il clima può essere decisamente troppo caldo per intraprendere giri estesi a tutto il giorno (vedi anche le indicazioni in appendice). I giri più brevi si rivelano essere appropriati per mattina o sera.

### **2. Pianificazione della vacanza in famiglia**

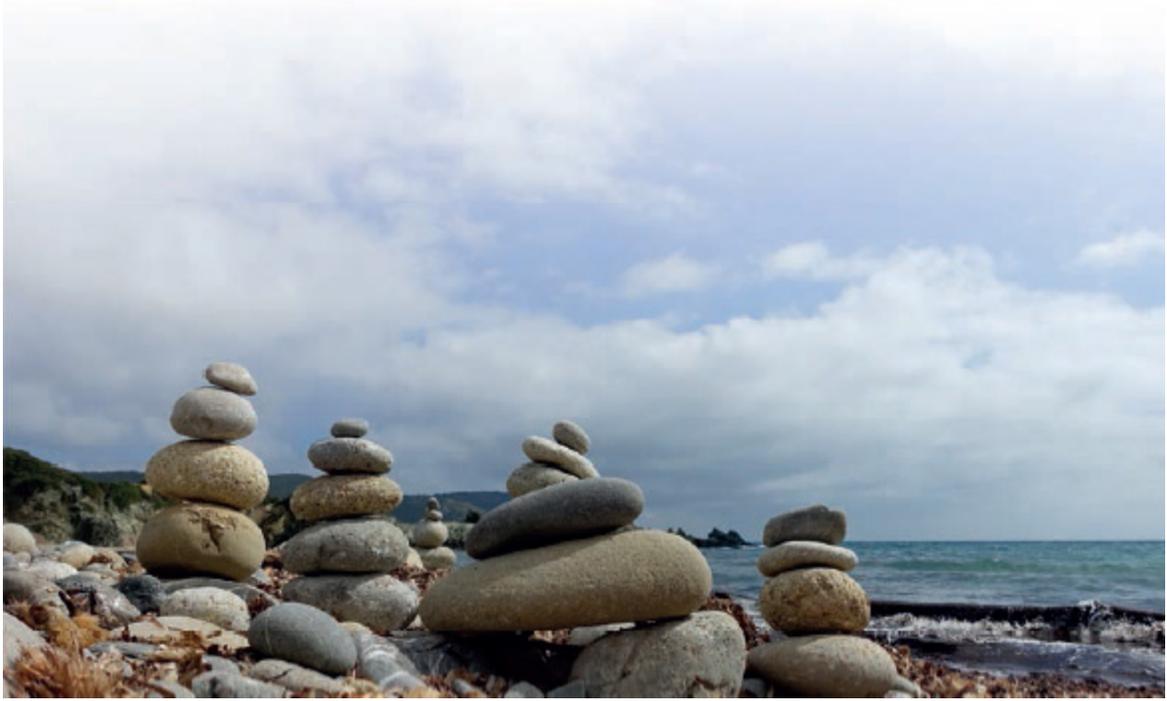
Spesso capita che si vada in vacanza con la famiglia. Ne deriva che non tutti in famiglia abbiano voglia di andare in bicicletta, figuriamoci poi in mountain bike. Forse si preferirebbe fare shopping, visitare le varie località o semplicemente stare in spiaggia. Inoltre magari si hanno dei bimbi piccoli che devono essere accuditi. Perciò la cosa migliore è cercare di conciliare i vari interessi dei familiari e/o del partner. Per es. uno sta in spiaggia mentre l'altro si fa un breve giro in mountain bike, o viceversa. Un buon compromesso, no?



Vista sull'Elba dal monte Capannello

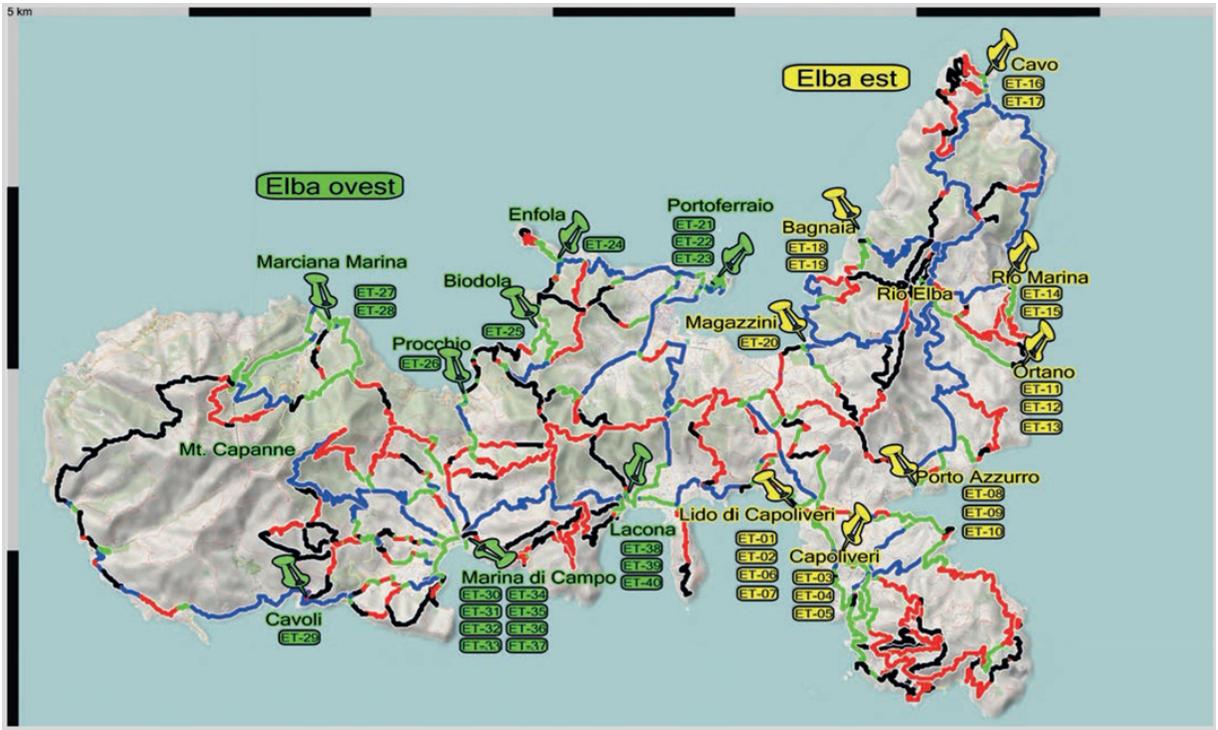


Laconella



Nr.	nome itinerario	partenza/arrivo	lunghezza	metri di dislivello in salita / discesa	Punto più alto	Trails scala STSØ/max.
<b>1. ELBA EST</b>						
ET-01	Ronda Calamita	Lido di Capoliveri	27,0 km	494 hm	226 m	S0/S1
ET-02	Trail di Cessa dell'Asta	Lido di Capoliveri	20,2 km	492 hm	392 m	S1/S2
ET-03	Holy Trail Calamita	Capoliveri	15,9 km	441 hm	394 m	S1/S2
ET-04	Trail della Valle di Fosco	Capoliveri	8,3 km	226 hm	363 m	S1
ET-05	Spiagge di Calamita	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	Trail delle Trane	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 2	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	Sentiero dell'Amore 1	Ortano	9,8 km	310 hm	203 m	S1/S2
ET-14	Sentiero dell'Amore 2	Rio Marina	9,1 km	285 hm	202 m	S1/S2
ET-15	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	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
<b>2. ELBA OVEST</b>						
ET-21	Itinerari di Napoleone	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	Doppio anello Enfola - Viticcio	Enfola	11,8 km	428 hm	216 m	S1/S3
ET-25	Doppio anello di Biodola	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	"Gran tour" al 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	Anello Marina di Campo - Procchio	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

<b>ET-38</b>	Lacona - Laconella	Lacona	11,3 km	402 hm	338 m	S1/S2
<b>ET-39</b>	Capo Stella	Lacona	9,7 km	177 hm	121 m	S0
<b>ET-40</b>	Cresta centrale - Serra del Pero	Lacona	24,4 km	552 hm	295 m	S1/S3



dati della mappa: © OpenStreetMap contributors

## ET-01 Ronda Calamita

- **Partenza e arrivo** » Lido di Capoliveri (U56 - EU-3)
- **Lunghezza** » 27,04 km
- **Metri di dislivello** » in salita e in discesa: circa 494 hm
- **Punto più alto** » 226 m
- **Fondo** » strada: 4 % | pista ciclabile, asfalto: 45 % | stradina di campagna, sterrato: 50 % | sentiero: 1 %
- **Scala STS** » Ø S0, max. S1
- **Traccia GPS** » ET-01-Ronda-Calamita.gpx

**Caratteristiche in breve** » Giro ad anello intorno alla penisola di Calamita, molto bello e facile, sempre con il mare in vista

### »» **Descrizione del percorso**

A coloro che vogliono gustarsi un giro in mountain bike emozionante e allo stesso tempo semplice consiglio di cominciare con questo giro da Capoliveri intorno al monte Calamita. Così ho fatto io la prima volta che sono stato qui. La prima uscita è stata con questo giro in una stupenda e tranquilla giornata assoluta di marzo. Da quella volta non ho avuto più via di scampo - l'isola mi ha catturato con il suo incantesimo

Dopo una breve salita si attraversa Capoliveri (U58), una delle località più belle dell'isola. Da lì si procede sulla vicina strada a mezza costa, circa alla stessa quota, fino a Ripalte (U61). Qui vale la pena di fare una deviazione per un'azienda vinicola. A questo punto meglio prestare

attenzione alla traccia GPS, e si giunge ad un'enorme terrazza che dalla strada non è visibile. Oltre alla bellissima vista verso la parte meridionale dell'Elba nel piccolo negozio dell'azienda vinicola si può ascoltare una spiegazione amichevole ma tecnica dei tipi di vino che vengono prodotti:

» [www.tenutadelleripalte.it](http://www.tenutadelleripalte.it)

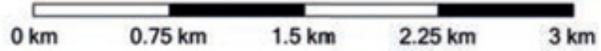
Si prosegue sulla strada a mezza costa lungo varie baie (vedi anche ET-04).

Al Forte Focardo (U65) si trova un breve sentiero per la spiaggia di Naregno (U66). Da lì si gode un favoloso panorama fin giù verso Porto Azzurro. Al Grand Hotel Elba si giunge su una delle poche piste ciclabili dell'isola che arriva fino alla baia di Mola (U67). Dopo aver incontrato per un breve tratto il traffico di auto, una sterrata ci riporta in direzione di Lido di Capoliveri.

---

**Varianti:** Partenza e arrivo a Capoliveri (U58)

1. Nel ritorno salire dal Grand Hotel Elba verso Capoliveri come [nell'itinerario ET-02](#) oppure
2. come [nell'itinerario ET-03](#) salire a sinistra sulla strada all'altezza della U63





■ strada 
 ■ pista ciclabile, asfalto 
 ■ sterrato 
 ■ sentiero

## ET-02 Trail di Cessa dell'Asta

- **Partenza e arrivo** » Lido di Capoliveri (U56 - EU-3)
- **Lunghezza** » 20,2 km
- **Metri di dislivello** » in salita e in discesa: circa 492 hm
- **Punto più alto** » 392 m
- **Fondo** » strada: 13 % | pista ciclabile, asfalto: 44 % | stradina di campagna, sterrato: 30 % | sentiero: 13 % (di cui a spinta: 150 m, 30 hm)
- **Scala STS** » Ø S1, max. S2
- **Traccia GPS** » ET-02-Calamita-Cessa-Asta-Trail.gpx

**Caratteristiche in breve** » per gustare un'anteprima dell'itinerario al Monte Calamita

### »» **Descrizione del percorso**

Con questo itinerario propongo un'altra possibilità per salire a Capoliveri. Questo può interessare a coloro che scelgano come base Porto Azzurro e che desiderino percorrere gli itinerari del monte Calamita. Dal bivio di Capoliveri parte una piccola strada costiera presso la baia di Mola che prosegue per il Grand Hotel Elba (perfino una pista ciclabile è segnata sulla strada secondaria). Da qui una strada poco trafficata conduce su a Capoliveri. Più avanti procede in parte verso destra e ripida verso il fianco nord del monte Calamita. Da questa posizione si gode di una fantastica vista su Porto Azzurro e sulla parte settentrionale dell'isola.

**Attenzione!** Durante la salita bisogna svoltare a destra ad un'altezza di circa 310 m in un piccolo sentiero in salita

(bici a mano per circa 30 km, difficilmente se ne potrà fare a meno). Lo sterrato che prosegue diritto conduce ad un sentiero nel corridoio tagliafuoco, che con estrema ripidità arriva in cima al monte Calamita. Il percorso della Cessa dell'Asta continua in linea dritta verso ovest fino quasi alla costa presso l'Innamorata. Il flow trail risulta un poco più ripido in discesa. Da qui si apprezza nuovamente uno stupendo panorama sulla parte occidentale dell'isola e sul caratteristico monte Capanne.

**Attenzione!** Ci si ricongiunge alla strada presso la Curva d'Asta. Poco prima della strada si trova una salita breve ma ripida. Qui si può accorciare il giro e facilmente tornare indietro verso Capoliveri. Per chi parte da Capoliveri, questo è un percorso perfetto da effettuarsi di mattina o di sera, con possibilità di scattare foto meravigliose.

---

### **Varianti:**

1. Partenza ed arrivo a Capoliveri (U58) come [nell'itinerario ET-04](#)
2. Dalla Curva d'Asta direttamente sulla strada per Capoliveri
3. Nuovamente in salita sulla Strada Sardina ed immissione sull'Holy Trail (ET-03)