



Italien

MTB - Sardinien - Von Küste zu Küste



1.040



8x



Urwüchsige Felslandschaften

Herrliche Küstenpanoramen

Antike Zeitzeugen: UNESCO-Weltkulturerbe Su Nuraxi

Sardische Spezialitäten

Auf dieser Coast-to-Coast-Tour lernen Sie die Insel Sardinien mit all ihren landschaftlichen Höhepunkten kennen. Von den einladenden Sandstränden und Dünen der Westküste gelangen Sie über weite Hochebenen und herrliche Gebirgszüge ins Herz der Insel. Hier treffen Sie auf hochinteressante Zeugnisse der Nuraghenkultur und sehen alte Minenstädte aus der Zeit der Jahrhundertwende.

Olivenhaine, Weingärten, Macchia, Wälder mit alten Steineichen und Wacholder säumen Ihre abwechslungsreichen, mittelschweren Trails ins Gennargentu-Gebirge und ins wilde Kalksteingebirge Supramonte im Osten der Insel. Diese einsame und unberührte Landschaft entlang der höchsten Gipfel der Insel besticht durch tief eingeschnittene Schluchten, karge Hochflächen, Höhlen und bizarre Felsformationen. Außergewöhnlich ist auch die endemische Flora und Fauna zu Füßen des höchsten Berges, des 1.834 m hohen Punta La Marmora. Ausgewählte, gemütliche sardische Landgasthäuser und Pensionen (Agriturismo) sind Ihre Quartiere. Hier werden Sie gastfreundlich empfangen und mit leckerer sardischer Hausmannskost bewirtet.

Nach einem abschließenden herrlichen Downhill erreichen Sie die von steilen Felsen gesäumten Sandbuchten am Golf von Orosei und können am türkisfarbenen Meer entspannen. Ein sportliches Bike-Abenteuer mit Naturerlebnissen, Kultur, Genuss und Gaumenfreuden.

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Anreise

Eigenanreise. Transfer vom Flughafen zu Ihrem Quartier.
Übernachtung im Gästehaus.

Tag 2: Bergwerksdörfer und Piscinas-Dünen

Nach dem Frühstück fahren wir mit unserem Begleitbus in die gebirgige Region Sulcis-Iglesiente im Westen der Insel. Die Straße windet sich über ein flaches Plateau mit vielen kleinen Ortschaften, ehe wir in die hügelige Region der Mount Linas gelangen. Bevor wir unser erstes typisch sardisches Mittagessen genießen, bauen wir unsere Räder zusammen.

Schon am Nachmittag starten wir zu unserer ersten Bike-Etappe. Unser Trail führt zum Bidderdi-Pass (492 m). Unterwegs sind Pferde und weidende Schafe zu sehen, Oliven, Kakteen, Korkeichen und blühende Bäume, ein paar Reben, Wiesen und Pinien, Reste alter Behausungen und Mauern. Vom Pass aus führt eine befestigte Sandstraße zur verlassenen Minenstadt Ingurtosu. Bisweilen verwahrlost, meist aber malerisch schön wirken die verlassenen Stätten eines der größten Minendörfer aus dem 19.Jh. an der Westküste Sardiniens. Von hier bietet sich ein herrlicher Blick über Macchia bis hinab ans Meer, das von den hohen Sanddünen von Piscinas gesäumt wird. Während wir zum Meer hinabbiken, passieren wir verlassene Minenstätten und Maschinen - Zeugen einer einst boomenden Industrie.

An der Küste angekommen, bestaunen wir die größten, bis zu 50 m hohen Sanddünen Sardiniens, die sich goldfarben auftürmen und über ein Gebiet von 3 qkm erstrecken. Wir erfrischen uns kurz im Meer, bevor wir mit den Bikes zur nächsten Offroad-Strecke aufbrechen. Zunächst geht es an der Küste entlang in Richtung Norden, dann landeinwärts nach Osten. Wir folgen einem Trail, der einen Fluss 21-mal überquert. Am Abend erreichen wir Montevecchio, ein weiteres, fast verlassenes Minendorf, wo wir in einem Landgasthaus übernachten.

Bike-Strecke 45 km, 840 HM bergauf, 920 Hm bergab; Übernachtung Landgasthaus (Agriturismo);
(FMA)

Tag 3: Campidano

Wir frühstücken und brechen zur nächsten Bike-Etappe auf. Ein kurzer Wald-Trail führt uns hinab zur Campidano-Ebene, der wichtigsten und größten der Insel. Auf kurvigen Landsträßchen überqueren wir die Ebene und erreichen die Ausgrabungen der Terme von Sardara. Sardara gehört zu den bedeutendsten Brunnenheiligtümern Sardiniens, dessen Quelle im Wald am Dorfeingang liegt. Das Thermalwasser hat bemerkenswerte Heilkraft und wurde schon seit dem Altertum genutzt.

Nach einem Picknick-Lunch haben wir genügend Zeit, um uns in den warmen Pools der Terme zu erholen, bevor wir uns in der Stadt Sardara noch einen prähistorischen Tempel ansehen (ein Zeugnis der Nuraghenkultur auf Sardinien aus der Bronzezeit). Am Nachmittag setzen wir unsere Biketour fort und gelangen zu den Marmilla-Hügeln, die sich bis zum Dorf Collinas, unserem heutigen Tagesziel, hinaufziehen. Olivenhaine und Weingärten bedecken die Hügel. Größere Bekanntheit erlangte das Dorf, als auf einem nahen Hügel Ende der 1970er Jahre das Nuragher-Dorf Genna Maria entdeckt wurde. Die dortigen Funde aus Eisen, Bronze und Keramik sind heute im Museo Archeologico in Villanovaforru zu besichtigen. Heute quartieren wir uns in einem freundlichen Hotel ein. Wir setzen uns mit einem kühlen Drink auf die Piazza mit Blick auf die Dorfkirche und genießen die Ruhe des kleinen Dorfes wie die alten Sarden, die vor ihren Häusern sitzen. Gibt es einen schöneren Abschluss für einen sportlichen und erlebnisreichen Tag?

Bike-Strecke 47,2 km, 670 HM bergauf, 700 HM bergab; Übernachtung Hotel;
(FMA)

Tag 4: Die Hügel von Marmilla, Barumini

Wir lassen uns unser herzhaftes sardisches Frühstück schmecken. Danach beginnt unsere heutige Biketour auf einem kurvigen Trail über die Marmilla-Berge. Abwechselnd über Sandpisten und Landsträßchen geht es vorbei an Olivenhainen, Weingärten, kleinen Bauernhöfen und verschlafenen Dörfern. Auf kurze Aufstiege folgen herrlich schnelle Downhills. Man sollte Sardinien nicht bereisen, ohne den archäologischen Stätten mit imposanten Nuraghen-Bauten (aus der Bronzezeit) einen Besuch abzustatten. In Barumini befindet sich der wichtigste archäologische Fund der Insel: der nuraghische Komplex von Barumini. Er liegt etwa 60 km von Cagliari entfernt zwischen der Hochebene „Giara di Gesturi“ und dem Hügel Las Plassas. Den gesamten Komplex, der verschiedene Entwicklungsphasen erlebte, muss man sich wie eine mächtige Burg vorstellen. Der älteste Teil ist der 20 m hohe Turm in der Mitte (ca. 1470 Jahre v. Chr. erbaut), um den 4 Türme

(entsprechend den Himmelsrichtungen) errichtet wurden. Später entstand eine Verteidigungsmauer rund um die Burg sowie ein Dorf mit Hütten zum Wohnen, Kult- und Versammlungsplätzen, die es zu einer Militär- und Kultstätte werden ließen. Lange Zeit war dieser Ort dann verlassen und unbewohnt; während der punisch-phönizischen und der römischen Herrschaft wurde er wieder bevölkert. 1950 entdeckte Prof. Lilliu diesen Nuraghen-Komplex und 1997 erklärte die UNESCO Barumini zum Weltkulturerbe.

Nach einem gemütlichen Picknick setzen wir unsere Biketour durch ein enges Tal fort und arbeiten uns langsam hinauf in die Ausläufer des Gennargentu-Gebirges. Unser Tagesziel ist ein Landgasthaus nahe der Stadt Laconi (555 HM). Zum Abendessen gibt es wieder typisch sardische Kost, dazu einen guten Wein.

Bikestrecke 48km, 950 HM bergauf, 970 HM bergab; Übernachtung in einem Landgasthaus (Agriturismo) mit Pool;

(FMA)

Tag 5: Laconi und das Gennargentu-Gebirge

Gestärkt brechen wir nach einem herzhaften Frühstück zur "Königsetappe" unserer Mountainbike-Tour auf. Zunächst aber statten wir dem ruhigen Städtchen Laconi, in dessen Nähe das Aymerich-Schloss liegt, einen Besuch ab. Wir bummeln durch die Gassen und erkunden Bars und Straßenmärkte. Von Laconi (555 m) erklimmen wir einen 1.040 m hohen Pass durch das Gennargentu-Gebirge im Herzen der Insel. Der Weg führt zunächst noch gemächlich bergan durch lichten Eichenwald. Die Landschaft wird zusehends karger und wilder - eine unberührte Region für Natur- und Vogelliebhaber. Hier und dort ein Schäfer mit seiner Herde, eine kleine Hütte oder ein Dorf, das sich in ein von steilen Bergen flankiertes Tal schmiegt. Nach einer kleinen Rast im Dorf Aritzo erklimmen wir die steileren Hänge des Gennargentu und erreichen am späten Nachmittag unser Tagesziel, eine rustikale Berghütte. Wir beschließen den Tag mit einem bäuerlichen Essen mit Speck und Käse.

Bike-Etappe 44 km, ca. 1200 HM bergauf, ca. 1300 HM bergab; Übernachtung in einer Berghütte (Agriturismo);

(FMA)

Tag 6: Barbagia di Desulo - Gennargentu - Flumendosa-See

Unsere heutige Bike-Etappe führt an den Fuß des höchsten Gipfels Sardinien in eine kaum berührte Landschaft. Wir folgen unserer Route - eine Kombination aus "off road" und Waldtrails - und gelangen durch eine spektakuläre Szenerie noch tiefer hinein ins Herz Sardinien. Auf Single-Trails erkunden wir das Gennargentu-Gebirge, während wir in Richtung Flumendosa-Tal biken. Südlich des Gennargentu-Massivs hat die Erosion im Flumendosa-Tal die Tonneri geschaffen, Tafelberge aus Kalk mit kahlen, schroff abfallenden Wänden. Von den Tacchi, klippenartigen Inselbergen, die Reste einer Hochebene, sind infolge der Erosion nur noch Felstürme übriggeblieben. Diese Landschaft wird vom höchsten Berg Sardinien, Punta La Marmora (1.834 m), überragt. Die Stille in dieser einsamen Region wird lediglich von den Lauten der Tiere - Hirtenhunde, Kühe oder Gänse - durchbrochen. Mit Glück entdecken wir unterwegs den einen oder anderen Greif- oder Raubvogel hoch in den Lüften. Dem morgendlichen Anstieg folgt am Nachmittag ein teils fahrtechnisch anspruchsvollerer Downhill in Richtung Flumendosa-See - einer der größten Stauseen der Insel. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zu unserem Hotel am Seeufer nahe dem Städtchen Villagrande Strisali. Auch hier erwartet uns zum Abendessen Leckeres aus der sardischen Küche mit Pasta und Wein.

Bike-Etappe 40 km, ca. 980 HM bergauf, ca. 1290 HM bergab; Übernachtung im Hotel (Agriturismo);

(FMA)

Tag 7: Ogliastra - Supramonte di Baunei

Heute erfolgt unser großes sardisches "Bike-Finale" mit dem Abenteuer eines Off-Road-Bikings durch die wilde und raue Landschaft des Cadula di Fuili im imposanten Bergmassiv Supramonte di Baunei. Wir verlassen unser Quartier morgens und fahren die erste Strecke auf Asphalt bis zum Ausgangspunkt des Trails. Dann umfahren wir das rund 800 m hohe Urzulei-Massiv, bis wir das Hochplateau von Genna Croce und Genna Silana (1000 HM) erreichen. Es bleiben uns noch 25 km bis zur Küste, eine kurze Strecke mit einer großen Höhendifferenz liegt also vor uns. Wir sind nun in der Wildnis des Supramonte-Massivs. Kalksteinfelsen ragen in den Himmel, auf den grünen Weiden grasen Wildschweine und Pferde. Hier erreicht unsere Bike-Tour ihren abenteuerlichen Höhepunkt. Wir tauchen ein in den Givine-Wald mit hundertjährigen Wacholderbäumen, umgeben von spitzen Felstürmen, dazwischen die eine oder andere Schäferhütte. Ein alter Maultierpfad leitet uns hinunter zu einem der schönsten Küstenabschnitte der Insel. Zunächst geht es über die Cala Fuili, eine enge Schlucht an der gleichnamigen Bucht mit einer Vielzahl von Grotten, mit Überhängen und Wänden - eines der beliebtesten Klettergebiete Sardinien. Die Schlucht öffnet sich zum Meer hin und ganz in der Nähe liegt der Küstenort Cala Gonone am Golf von Orosei. Nun haben wir uns ein Bad im türkisfarbenen Meer und Erholung verdient. Das einstige Fischerdorf ist inzwischen ein beliebter Ferienort mit vielen kleinen Pizzerien und Restaurants, deren

Balkone Meerblick haben. Hier werden wir unser Bike-Abenteuer bei einem schmackhaften sardischen Abendessen ausklingen lassen. Wir sind in einem hübschen Hotel untergebracht.

Bike-Etappe 65 km, ca. 760 HM bergauf, ca. 1500 HM im Abstieg; Übernachtung im Hotel;

(FMA)

Tag 8: Ruhetag am Meer

Wir genießen Sonne, Meer, Strand und wohlthuendes Dolcefarniente in herrlicher Umgebung. Optional können wir eine Bootsfahrt entlang der Küste unternehmen, mit Sea Kajaks aufs Meer hinausfahren oder uns nochmals auf die Bikes schwingen und die Umgebung erkunden.

Übernachtung im Hotel;

(F)

Tag 9: Rückreise

Sehr früh brechen wir heute mit unseren Fahrzeugen auf und fahren zurück nach Cagliari. Rückreise in Eigenregie.

(F)

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Mittelschwere Biketrails für sportliche Mountainbiker mit Fahrtechnikenntnissen, Tagesetappen rund 50 km, Schotterpisten, Single-Trails, Asphalt.

MTB-Touren bieten die Möglichkeit, Naturlandschaften und Klimazonen weltweit aktiv zu bereisen. Oft lassen sich die Anforderungen jedoch 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. Sie benötigen dadurch nur ein Minimum an persönlicher Ausrüstung und können die Etappen je nach Tagesverfassung verlängern oder verkürzen. Unsere ausgebildeten MTB-Reiseleiter haben für Sie Werkzeug, Pannenausrüstung und Erste-Hilfe-Material mit dabei (genaue Auflistung siehe Ausrüstungsliste). Als besonderer Service fährt immer ein ausgebildeter MTB-Reiseleiter aus Deutschland oder Österreich mit und sorgt für den optimalen Reiseverlauf vor Ort.

Ein zusätzlicher, meist Englisch 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, die über Erfahrung im Off-Road-Biking (Fahrtechnik) und über gute Kondition verfügen. Die meisten Fahrstrecken liegen im mittleren Schwierigkeitsbereich. Begleitet werden Sie von einem mit den Fahrstrecken bestens vertrauten, örtlichen Bike-Guide sowie von unserem Hauser-MTB Guide, der überdies gerne Tipps gibt und Tricks verrät zur verbesserten Fahrtechnik. Die Bike-Strecken wechseln ab zwischen Schotterpisten, Single-Trails, asphaltierten Landstraßen und gemächlichen oder steilen Aufstiegen sowie herrlichen Down-Hills.

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 aus kulinarischer Sicht ein Highlight: Während der Mittagspausen gibt es ein reichhaltiges Picknick an reizvollen Plätzen in der Natur, das Abendmenü besteht aus 4 typisch italienischen Gängen. Die „primi piatti“ werden von der Agentur mit den Hotels und Agriturismi aufeinander abgestimmt, so dass der Gast sich immer wieder auf neue landestypische Kost freuen kann. Zum Hauptgang wird Fisch und/oder Fleisch serviert. Auch Vegetarier haben stets eine große Auswahl.

Wichtige Hinweise

Bedingt durch ungünstige Witterungsverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, nicht vorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren kann es bei dieser Reise zu Programmumstellungen und/oder -änderungen kommen. Beachten Sie bitte, 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 Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Für die exakte Durchführung der Ausschreibung können wir jedoch keine Garantie geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Bitte beachten Sie, dass Hauser exkursionen vor allem bei kurzfristigen Buchungen von Anschlussflügen keinen Einfluss auf die Übergangszeiten hat und sich durchaus einige Stunden Aufenthalt ergeben können.

Einreise und Gesundheit

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

Leistungen

Basis - Leistungen

- Programm ab/bis Cagliari oder Olbia
- Übernachtung in Landgasthöfen
- meist Vollpension
- Transfers

Hauser-PLUS

- Hauser-MTB-Guide
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 76,- (Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Paket bei der ERV)
- Begleitfahrzeug

Unser Service

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 26: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung
- Flug nach Cagliari oder Olbia auf Anfrage

Termine und Preise:

Reisennummer: ITM01

Reisetage: 9 Tage

Teilnehmerzahl: 8-15

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2011, Seite 15.

Termine:	Preis:	o. Flug:
29.04.2011 - 07.05.2011	1.090,00€	-
07.10.2011 - 15.10.2011	1.090,00€	-
Einzelzimmerzuschlag	260,00€	

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Anreise nach/von Cagliari; Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung; fehlende Mahlzeiten; Getränke; Eintrittsgebühren zu den archäologischen Stätten; optionale und individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie Ausgaben persönlicher Art; Trinkgelder; Einzelzimmer-Zuschlag; Mountainbike (selbst mitzubringen).

Hauser Shop / Gutschein

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von € 15,- für den Hauser-Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9
81241 München

Tel. +49 (89) 235006-0, Fax +49 (89) 235006-99
E-Mail: bike@hauser-exkursionen.de
In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften

