

INHALT

VORWORT	7
LAND UND LEUTE	8
Geschichte	8
Geografie & Geologie	9
Klima & Outdoor-Saison	10
Anreise	11
MOUNTAINBIKE-TOUREN	11
Tourenwahl & Charakter	11
Sicherheit zuerst	12

MONTE CALAMITA-GEBIET

TOUR 1	RONDA CALAMITA	13
	Hm 315 km 19,1 Zeit 2:00	
TOUR 2	WORLD-CUP 1994	18
	Hm 435 km 10,3 Zeit 1:45	
TOUR 3	MINIERA-CALAMITA-TRAILS	22
	Hm 515 km 18,7 Zeit 2:30	
TOUR 4	SERRONE-DELLE-ROSE-TRAILS	26
	Hm 550 km 14,6 Zeit 2:15	
TOUR 5	LEGEND-CUP 2010	32
	Hm 1650 km 45,2 Zeit 5:15	

CIMA DEL MONTE – NORDKAMM-GEBIET

TOUR 6	VOLTERRAIO – LA CROCE	38
	Hm 595 km 20,5 Zeit 2:45	
TOUR 7	SANTA CATERINA – TORRE GIOVE – ORTANO .	43
	Hm 815 km 18,3 Zeit 3:00	
TOUR 8	MINIERA RIALBANO – MONTE GROSSO	49
	Hm 875 km 30,2 Zeit 3:30	
TOUR 9	CIMA MONTE – NORDKAMM	54
	Hm 1190 km 30,6 Zeit 4:45	

SAN MARTINO-GEBIET

- TOUR 10** LITERNO – NAPOLEON-TRAILS 61
Hm 550 km 17,1 Zeit 2:15
- TOUR 11** MONTE ORELLO – SANTA LUCIA 65
Hm 660 km 19,3 Zeit 3:00
- TOUR 12** GOLFO PROCCHIO – SAN MARTINO 70
Hm 940 km 25,4 Zeit 3:45
- TOUR 13** MONTE TAMBONE – TRE GOLFI 77
Hm 1150 km 31,6 Zeit 4:30
- TOUR 14** DUE MARI – CAPO ENFOLA 83
Hm 1405 km 41,3 Zeit 5:45

MONTE CAPANNE-GEBIET

- TOUR 15** PIETRA MURATA – MULINO-MONCIONE-TRAILS . 89
Hm 490 km 12,3 Zeit 2:00
- TOUR 16** SAN GIOVANNI – SAN-PIERO-TRAILS 94
Hm 460 km 13,5 Zeit 2:00
- TOUR 17** MONTE TURATO – VIE-DEL-GRANITO-TRAILS. 99
Hm 955 km 28,6 Zeit 4:00
- TOUR 18** MADONNA DEL MONTE – COSTA-ANDREA-TRAILS 106
Hm 940 km 19,3 Zeit 3:30
- TOUR 19** MASSO QUATA – VIE-DEL-GRANITO-II-TRAILS 111
Hm 1220 km 30,9 Zeit 4:45
- TOUR 20** MONTE CAPANNE – WESTCOAST-FREERIDE .. 117
Hm 910 km 34,0 Zeit 5:00

ALLGEMEINE INFOS	124
Karten & Literatur	124
Erzminen & Museen	124
Biketouren & Marathonveranstalter	124
Bike-Shops & Bike-Verleih	124
Shuttle Taxi	125
Notfälle	125
Essen & Trinken	125
Unterkunft	125
Agenturen & Touristeninformationen	126
Verkehrsanbindung	126
ORTSREGISTER	127