

TRANS-ABRUZZEN

ITALIENS STEINERNES HERZ

Ein Fastdreitausender vor den Toren Roms:

Der Gran Sasso ist einer der Höhepunkte durch die einsame Bergwelt der Abruzzen.

TRANS-ABRUZZEN

**Mountain
BIKE
MEGATOURS**

Durch das steinerne Herz Italiens – ein Biketrip im Alpencross-Format.

INFOS:

Fahrleistung: **376 km/11 700 HM**
Zeit: **7 Etappen**
Höchster Punkt: **La Portella am Gran Sasso, 2260 Meter**
Schwierigkeit: **mittel**

ANFORDERUNGEN Das raue Gelände mit alpinen und mediterranen Gesichtszügen erfordert Alpencross-Erfahrung und -Ausrüstung. Es muss mit starkem Wind, heftigen Gewittern und Temperaturstürzen mit Schneefall in den Gipfelregionen gerechnet werden. Da Pisten und Wege nur selten markiert und Landkarten oft ungenau oder falsch sind, verlangt das Auffinden der richtigen Route eine Menge Spürsinn.

ERLEBNISWERT Kilometerlange Trails über lange Berg Rücken und durch enge Täler, alpine Schotterpisten über weite Hochebenen und durch steile Flanken führen aus der Einsamkeit der kontrastreichen, vielerorts noch ursprünglichen Bergwelt zum pulsierenden Leben in den festungsgleichen Dörfern. Die traditionsreiche, bäuerliche Kost sorgt für Gaumenfreuden und füllt die leeren Energiespeicher müder Biker.

Reise-Infos: **www.regione.abruzzo.it, www.gransassolagapark.it, www.sibillini.net**

Beste Zeit: **Anf. Juni bis Mitte Juli und Mitte September–Mitte Oktober**

Karten: **Übersicht: General-Straßenkarte, Italien, Nr. 6 „Adria, Umbrien, Marken“ . Routenplanung: Kompass-Karte Nr. 669 „Gran Sasso“ und Nr. 666 „Monti Sibillini“**

1 UNTERM „GROSSEN STEIN“ 49 km · 2200 Hm ... · 1600 Hm

ISOLA DEL GRAN SASSO (415 m, Tourist-Info: Tel. 00 39/08 61/97 59 26. Anreise: auf Adria-Autobahn A 14 über Ancona bis Ausfahrt S. Angelo/Teramo etwa 40 km vor Pescara. Weiter auf A 24 Richtung Rom bis Ausfahrt San Gabriele, ab hier etwa 7 km zum Startort). Pretara (523 m, auf Teer) – San Pietro (760 m, auf Teer) – Piani di San Pietro (1075 m, auf Teer, Picknickplatz, Brunnen) – Sentiero Italia (1050 m, anfangs Piste, später Trail mit kurzem Schiebstock steil bergab in eine Schlucht. Achtung, die in der Karte verzeichnete Bikeroute ab Pretara ist bergauf nicht fahrbar!) – Pistenkreuzung nahe der Kapelle San Nicola (1150 m, auf Sentiero Italia, Bikeroute ab hier bergauf zum Colle Cima Alta unfahrbar) – Chierchiarà (685 m, leicht bergab auf Piste über Casale S. Nicola und Fano a Corno, schwer, auf Trail entlang des Wassertunnels über Gravate di Biselli und Vena di Fano) – Forca di Valle (800 m, Teer) – Rif. del Fontanino (1428 m, verfallen, kurz vor dem Dorfcafé li. bergauf, immer links haltend, sehr steile Pistenabschnitte nach dem Pianalunga-Rücken-Trail, insgesamt ca. 30 min Schieben) – Colle Cima Alta (1635 m, Piste) – Prati di Tivo (1430 m, Teer, Skigebiet) – Cascade Valle del Rio Arno (1450 m, auf anfangs sehr steiler Piste, Sent. Italia) – **PIETRACAMELA** (1031 m, Trail zum Monum. Chichetti, anfangs 15 min Schieben, dann Piste. Tourist-Info: Tel. 00 39/08 61/ 95 51 12, Übernachtungstipp: Antica Locanda, Tel. 95 51 20).

2 ZUM CAMPO IMPERATORE 48 km · 1700 Hm ... · 1400 Hm

PIETRACAMELA – Prati di Tivo (1430 m, auf Teer am Colle Croce Albaneto vorbei) – Cascade Valle del Rio Arno (1450 m, auf einer anfangs sehr steilen Piste, Sentiero Italia) – Nähe Sorgente Rio Arno (Pistenende) – la Portella (2260 m, auf dem Sentiero Italia, etwa 2 h Schieben) – Passo del Lucio (2156 m, auf gut fahrbarem Trail) – Albergo Campo Imperatore (2100 m, auf Trail, Bar und Restaurant in der Seilbahn-Bergstation) – weiter bis Straßenmündung S. Egidio (1600 m, auf Teer) – Sella di Monte Cristo (1760 m, auf Teer) – Lago di Barisciano (1575 m, auf Bikeroute. Die Piste beginnt nicht wie in der Karte verzeichnet auf der Sella Cristo, sondern jenseits nach der Kehre) – Lago di Passaneta (1525 m, Bikeroute) – Campo Imperatore-Teerstraße (1600 m, auf Jeeps Spuren westlich des Rif. Racollo, die in den Karten verzeichnete Bikeroute ist zugewachsen) – Pistenabzweig le Cortina (nahe Kote 1554, auf der Teerstraße 17 bis Richtung Osten) – Sella Cristoforo (1760 m, auf Piste) – **CASTEL DEL MONTE** (1346 m, auf Piste, „Frenda“. Tourist-Info: Tel. 00 39/ 08 62/93 81 37, Übernachtungstipp: Albergo Miramonti, Tel. 93 81 42).

3 NACH L'AQUILA 58 km · 1000 Hm ... · 1600 Hm

CASTEL DEL MONTE – Pistenabzweig nahe des Geländepunkts 1136 (1136 m, auf Teerstraße Ri. Calascio) – Fonte del Cane (1500 m, oft ausgetrocknet, auf der Piste „Costa di Anzano“) – Colle le Doniche (1440 m, auf Piste Richtung Westen) – San Stefano di Sessanio (1251 m, Bikeroute auf Teer, Bar im alten Ortskern) – Colle Tartalo (1350 m, Bikeroute) – Piano Locce (1230 m, auf Piste rechts halten, Bikeroute) – Kote 1543 (auf Bikeroute, Karte sehr ungenau, teils nur Wegspuren, etwa 20 min Schieben) – Fonte Pantani (1370 m, Bikeroute auf Piste) – Filetto (1090 m, auf Teer) – Pescomaggiore (989 m) – Faganica (660 m) – Bazzano (594 m) – **L'AQUILA** (714 m, auf der Staatsstraße 17. Tourist-Informationen unter Tel. 00 39/08 62/41 08 08).

4 ZUM LAGO CAMPOTOSTO 55 km · 2200 Hm ... · 1600 Hm

L'AQUILA – Autobahn A 24 – Collebrincioni (1090 m, Teer) – Valle Pugliese (1200 m, Piste „Pretali“) – Kote 1352 östlich der La Forchetta (Piste) – Massa Cappelli (1160 m, auf dem Sent. Italia Ri. Norden, toller Trail, am Anfang nur Wegspuren, Picknickwiese) – Colle Patrizio nahe Kote 1261 (Piste, dann auf Teer rechts bergab zum Pistenabzweig Sorg. Acqua Bernardo) – Sattel östlich des Monte Lenca (2125 m, sehr steile Piste) – Passo del Belvedere (1789 m, auf Trail nördlich des Monte Lenca am Kamm entlang, Kote 2009 und 1921, teils nur Wegspuren) – Rif. Antonella (1700 m, auf markiertem Wanderweg, Schiebstock, Beginn Piste) – Fonte Rio del Colle (1380 m, auf Piste) – SS 80 (1275 m, bei Acqua Santa, auf Teer) – Ortolano (1017 m, auf der SS 80) – **LAGO DI CAMPOTOSTO** (1303 m, auf schlechter Teerpiste. Tourist-Info: Tel. 00 39/08 62/90 01 42), Übernachtungstipp: Pensione Serena, Tel. 90 02 13).

5 IN DIE MONTI SIBILLINI 56 km · 1200 Hm ... · 1000 Hm

LAGO DI CAMPOTOSTO – Campotosto (1420 m, auf SS 577) – Amatrice (955 m, auf SS 577) – Fonte del Campo (749 m, auf SS 260 zur SS 4, dann auf der alten Straße, die neben der Via Salaria verläuft) – Accumoli (855 m) – Villanova (984 m) – Pistenabzweig nahe Colle Conche (1020 m, Teer) – Fonte Copelli (1550 m, anfangs auf sehr steiler Piste, dann Weg, zuletzt nur noch Spuren, etwa 60 min Schieben im ausgetrockneten Cupelli-Bachbett) – Forca Copelli (1634 m, Trail, Bikeroute) – Forca die Pantani (1624 m, Piste) – Forca Canapine (1541 m, Piste) – **CANAPINE** (1500 m, auf Teer. Tourist-Info: Tel. 00 39/07 36/80 91 22. Übernachtungstipp: Albergo Canapine, Tel. 00 39/07 43/82 30 05).

6 UM DAS PIANO GRANDE 42 km · 1400 Hm ... · 1900 Hm

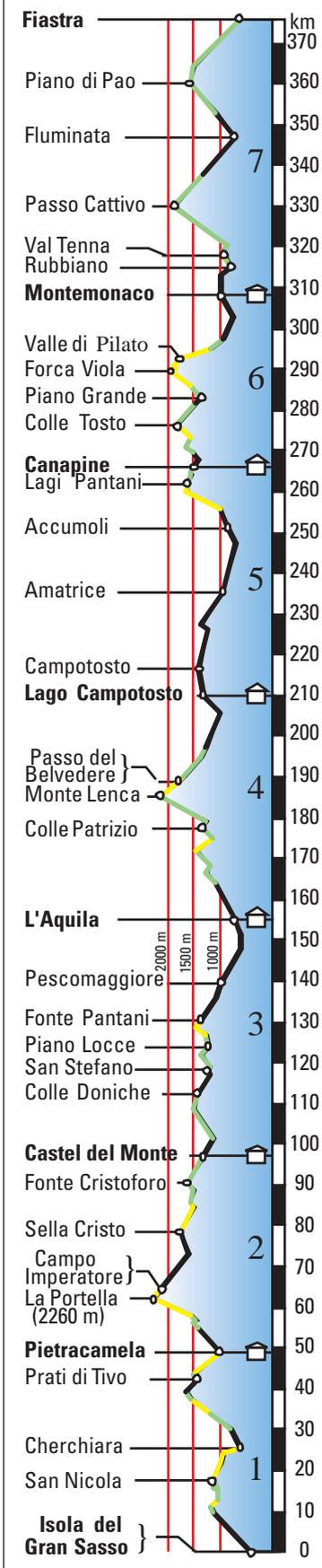
CANAPINE – Straßenabzweig westlich des Monte Serrone (1400 m, auf Canapine-Passstraße Ri. Norcia) – Pistenabzweig we-

ning über der Rif. Perugia (1520 m, auf Teer Ri. Castelluccio) – Monte Valle Sirica (1700 m, Ende Piste, Bikeroute) – Colle Tosto (1777 m, auf Wanderweg, 15 min Schieben, Bikeroute) – nahe Poggio di Croce (1780 m, auf Trail, Bikeroute) – Castelluccio (1453 m, auf Piste E 1, Bikeroute, Bar) – Pistenabzweig am Beginn des Piano Grande (1350 m, bergab auf Teer Ri. Osten) – Capanna Ghozzi (1570 m, nicht bewirtschaftet, auf Piste 2 um die Colli Alti e Bassi, Bikeroute) – Colle Abieri (1800 m, auf fahrbarem Wanderweg, kurze steile Abschnitte, Bikeroute) – Forca Viola (1936 m, auf Weg 2, nur kurze Schiebstockstücke) – Capanna Piscini (1753 m, nur noch Mauerreste, auf Weg 2 ins Valle del Lago di Pilato, schwerer Downhill mit Schiebstockstrecken) – le Svolte (1150 m, Beginn Piste, auf Weg 3 sehr schwerer Downhill mit längerem Schiebstock durch Schlucht, Bikeroute) – Foce (945 m) – Rocca (775 m, Teer) – Straßengabel nach Pignotti (760 m) – **MONTEMONACO** (988 m, Tourist-Info: Tel. 00 39/07 36/85 64 11, Übernachtungstipp: Albergo La Colombella, Tel. 85 61 55).

7 ZUM LAGO DI FIASTRA 68 km · 2000 Hm ... · 2350 Hm

MONTEMONACO – Isola San Biagio (932 m) – Rubbiano (779 m, Piste) – Schluchtengang Val Tenna (800 m, Ende Fahrstraße) – Capotenna (1200 m, Fahrweg 10, der meist verschlossene Tunnel am Beginn der Schlucht kann links auf Wanderweg umgangen werden) – Passo Cattivo (1869 m, Piste 10) – Monte Cornaccone (1700 m, Piste) – Madonna del Pian della Croce (1320 m, Piste über den Pian dell'Arco) – Fluminata im Val di Ussita (744 m, Teer) – Casali (1089 m, Teer, kurz vor dem Ort links ab auf Piste) – Piani di Pao (1572 m, Piste, an Gabel links bergab) – **LAGO DI FIASTRA** (648 m, auf Hauptpiste. Tourist-Info: Tel. 00 39/07 37 75 21 12, Übernachtungstipp: Albergo Sasso Bianco, Tel. 5 21 29). Rückreise zum Ausgangspunkt: per Bike am Fluss Fiastrone entlang nach Tolentino (gut 30 km), weiter mit der Bahn über Civitanova und Giulianova nach Teramo. Per Bike via Villa Romita ins Mavone-Tal und nach Isola del Gran Sasso (knapp 40 km). Tipp: Bei Anreise mit zwei Autos ein Fahrzeug bei der Hinfahrt am Lago Fiastra abstellen.

TRANS-ABRUZZEN



- 1 UNTERM „GROSSEN STEIN“**
49 km · 2200 Hm... · 1600 Hm
- 2 ZUM CAMPO IMPERATORE**
48 km · 1700 Hm... · 1400 Hm
- 3 NACH L'AQUILA**
58 km · 1000 Hm... · 1600 Hm
- 4 ZUM LAGO CAMPOTOSTO**
55 km · 2200 Hm... · 1600 Hm
- 5 IN DIE MONTI SIBILLINI**
56 km · 1200 Hm... · 1000 Hm
- 6 UM DAS PIANO GRANDE**
42 km · 1400 Hm... · 1900 Hm
- 7 ZUM LAGO DI FIASTRA**
68 km · 2000 Hm... · 2350 Hm



— Teerstraße — Bike-Piste — Trial — Etapper