

Bellagio, Bellavi(s)ta und Biken am westlichen Comer See

Einige der schönsten Panorama-Trails der Lombardischen Alpen befinden sich rund um den Lago di Como mit seinem mediterranen Flair. Unser Quartier zwischen Luganer und Comer See ist der Ausgangspunkt für sechs Tagestouren in die umliegenden Berge und entlang des Kamms der Halbinsel Bellagio mit atemberaubenden Blicken auf die zwei südlichen Arme des Comer Sees. Wie das italienische Essen sind die Trail-Abfahrten pikant gewürzt, aber dennoch gut bekömmlich, solange die Auffahrten zwischen 1000-1600 Hm nicht zu schwer im Magen liegen.

Testtour: Am Dienstag, den **08.07.2014** (nach Absprache auch Alternativ-Termin möglich) von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr am Tierpark/Thalkirchner Brücke.

Ort: Comerseeberge
Datum: **17. - 22. Juli 2014 (Do-Di, 6 Tage)**
Guide: Björn Liedtke
Fahrtechnik: S-1 bis S-2, (optional bis S3)
Kondition: MTB-Tour mittelschwer
Tagesleistungen: 1000 - 1600 Hm, 30 - 70 km, 4-9 h
Reisekostenbeitrag: 120 EUR
Quartiersvorauszahlung: 49 EUR (für eine Nacht)
Quartier: Hotel im Intelvi-Tal (mit Frühstück)

Ausrüstung: All-Mountain-MTB, Helm, Brille, Handschuhe, geeignete Kleidung (Details s. separates Blatt schriftliche Vorbesprechung)
Vorbesprechung: schriftlich

Treffpunkt: **6:00 Uhr 17.07.2014** am Parkplatz Luise-Kiesselbach-Platz
Anreise: mit Auto
Anmeldung: im Bike-Chat-Thread
 und per E-mail an Bjoern.Liedtke@arcor.de

(die folgenden 5 Punkte bitte **nur per Mail schicken** und NICHT in den Thread posten !)

- Vor und Zuname
- Sektion
- DAV Nummer
- Mobilnummer
- Email Adresse

Bemerkungen zum generellen Charakter der Touren:

In den Tourenbeschreibungen auf den folgenden Seiten ist zu erkennen, daß oft über die Hälfte der Anstiege auf Asphalt verlaufen. Obwohl es teilweise anstrengende Alternativ-Anstiege auf Trails im Wald gibt, wurden bewußt die leichteren Asphalt-Auffahrten gewählt, weil

1. Die Touren relativ lang sind und die Summe der Höhenmeter dadurch erleichtert wird
2. genügend Energie für verbleibende Trail-Anstiege gespart werden soll
3. Die ersten 500 Hm oft gut zum Warmfahren im mittleren Leistungsbereich geeignet sind
4. Die ausgewählten Straßen und Fahrwege von Autos äußerst schwach befahren sind
5. Die Straßen oft grandiose Panorama-Blicke erlauben, die das Bike-Erlebnis steigern

Die Trail-Abfahrten sind überwiegend leicht (S-0) bis mittelschwer (S-1), einige kurze Passagen weisen jedoch auch schweren Charakter (S-2) auf, die entweder bei Bedarf durch leichtere Alternativ-Abfahrten umgangen werden können, oder die kurz genug sind, um ggf. das Bike ein Stück runterzuschieben. Bei entsprechendem Fahrkönnen der Gruppe können alternativ auch Touren im Bereich S-2 bis S-3 angeboten werden.

Tour 1:		(erster Tag, Einfahrtour)			S-1
	Gesamtstrecke:	30 km			
	Höhenmeter bergauf:	800 Hm			
			80%	Asphalt	
			10%	Trail leicht	S-0
			10%	Trail mittelschwer	S-1
		700Hm		mit Aufstiegshilfe	
	Höhenmeter bergab:	1500 Hm			
			25%	Asphalt	
			45%	Trail leicht	S-0
			25%	Trail mittelschwer	S-1
			5%	Trail schwer	S-2
	Maximale Höhe:	1400 m			
	Dauer:		Anfahrt MUC- Comersee 06:00h-11:30h:		
			ab 13:00h Start der Tour		
		4 h	reine Fahrzeit		
		30 min	mit Aufstiegshilfe		
		5,5 h	gesamt mit Pausen		

Fahrtechnisch leichte Einfahrtour mit grandiosem Panorama !



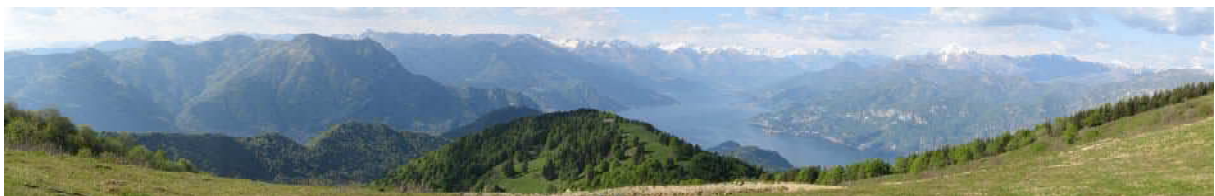
Tour 2:		S-1 bis S-2			
	Gesamtstrecke:	50 km			
	Höhenmeter bergauf:	1050 Hm			
		80%	Asphalt		
		15%	Trail leicht	S-0	
		5%	Schiebe-Trage-Strecke		
		900 Hm	mit Aufstiegshilfe		
	Höhenmeter bergab:		Variante 1	Variante 2	
		1950 Hm	— V1	- - - V2	
			schwerer	leichter	
		40%	60%	Asphalt	
		10%	10%	Trail leicht	S-0
		50%	40%	Trail mittelschwer	S-1
		10%	0%	Trail schwer	S-2
	Maximale Höhe:	1600 m			
	Dauer:	6 h		reine Fahrzeit	
		45 min		mit Aufstiegshilfe	
		8,7 h		gesamt mit Pausen	

„Abwechslungsreiche Tour durchs Mendrisiotto mit Bellavista auf den Lago di Lugano und bei guter Sicht bis zum Monte Rosa Massiv“



Tour 3:		S-1 bis S-2				
	Gesamtstrecke:	68 km				
	Höhenmeter bergauf:	1600 Hm				
			60%		Asphalt (die ersten 30 km flach)	
			30%		Trail leicht	S-0
			10%		Trail mittelschwer	S-1
		500 Hm			mit Aufstiegshilfe	
	Höhenmeter bergab:	2100 Hm	Variante 1	Variante 2		
			— (V1)	- - - (V2)		
			schwerer	leichter		
			30%	60%	Asphalt	
			30%	25%	Trail leicht	S-0
			15%	5%	Trail mittelschwer	S-1
			25%	10%	Trail schwer	S-2
	Maximale Höhe:	1431 m				
	Dauer:	7 h			reine Fahrzeit	
		30 min			mit Aufstiegshilfe	
		10,5 h			gesamt mit Pausen	

„Anspruchsvolle Königsetappe im Herzen der Monti Lariani“



Tour 4:		S1- bis S2				
	Gesamtstrecke:	50 km				
	Höhenmeter bergauf:	1570 Hm				
			60%	Asphalt		
			20%	Trail leicht	S-0	
			20%	Trail mittelschwer	S-1	
	Höhenmeter bergab:		Variante 1	Variante 2		
		1570 Hm	— V1	- - - V2		
			schwerer	leichter		
			40%	40%	Asphalt	
			20%	30%	Trail leicht	S-0
			35%	25%	Trail mittelschwer	S-1
			5%	0%	Trail schwer	S-2
	Maximale Höhe:	1320 m				
	Dauer:	6 h			reine Fahrzeit	
		8 h			gesamt mit Pausen	

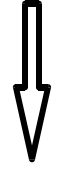
Kammfahrt auf der alten „Via dei Monti Lariani“ am Westufer des Comer Sees



Tour 5:		S-1 bis S-2			
	Gesamtstrecke:	55 km			
	Höhenmeter bergauf:	1300 Hm			
			70%	Asphalt	
			10%	Trail leicht	S-0
			0%	Trail mittelschwer	S-1
	Höhenmeter bergab:	400Hm	20%	mit Aufstiegshilfe	
			5%	Asphalt	
			10%	Trail leicht	S-0
	Maximale Höhe:	1700 Hm			
	Dauer:	1572 m			
		6,5 h		reine Fahrzeit	
		8 h		gesamt mit Pausen	



Über 1000 Hm abwechslungsreiche Trailabfahrten und Lago-Panoramen in allen Variationen, Bike-Genuß vom feinsten !

Tour 6: (letzter Tag)					
	Gesamtstrecke:	33 km			
	Höhenmeter bergauf:	925 Hm			
			80%	Asphalt	
			20%	Trail leicht	S-0
			0%	Trail mittelschwer	S-1
	Höhenmeter bergab:	925 Hm			
			50%	Asphalt	
			40%	Trail leicht	S-0
			10%	Trail mittelschwer	S-1
	Maximale Höhe:	1366 m			
	Dauer:	3,5 h		reine Fahrzeit	
		4,5 h		gesamt mit Pausen	
		ab ca. 15h		Heimfahrt nach München	

Leichte Genußtour mit weitem Blick über den See zum „Aus-Trailen“ vor der Heimfahrt



Tour-Alternative:		S-2 bis S-3				
↔	Gesamtstrecke:	28 km				
↑	Höhenmeter bergauf:	1100 Hm				
		60%		Asphalt		
		25%		Trail leicht	S-0	
		15%		Trail mittelschwer	S-1	
↓	Höhenmeter bergab:	1100 Hm	Variante 1	Variante 2		
			— (V1)	- - - (V2)		
			schwerer	leichter		
		0%	65%	Asphalt		
		5%	0%	Trail leicht	S-0	
		35%	15%	Trail mittelschwer	S-1	
		50%	20%	Trail schwer	S-2	
		10%	0%	Trail sehr schwer	S-3	
🏔️	Maximale Höhe:	1193 m				
🕒	Dauer:	4,5 h			reine Fahrzeit	
		6 h			gesamt mit Pausen	



„Auffahrt mit eingebauter Saftpresse, ziemlich anspruchsvolle Abfahrt über den Sentiero del Viandante mit einigen der schönsten See-Blicke hoch über Varenna“

Schwierigkeitsbewertung für Mountainbike-Touren

(siehe auch <http://www.singletrail-skala.de/>)

DAV-FT-Stufe	Technische Anforderungen entsprechend DAV-Fahrtechnikkurs	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Single-Trail-Skala	Beschreibung: Single-Trail-Skala	Single-Trail-Skala: Bild
FT-1	Fahrtechnikkurs I – Basic - leicht	Kontroll-Check, kontrolliertes sowie optimales Bremsen, elementare Up- und Downhill-Techniken, Schalten am Berg, sichere Bike-Beherrschung bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände und breiten befestigten Wegen	Von Urfeld um den Walchensee, Um den Guffert, Gindelalmscheid	S-0	S0 beschreibt einen Singletrail, der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.	
FT-2	Fahrtechnikkurs II – Advanced - mittelschwer	Zusätzlich: Diverse Kurventechniken, Hindernisse überqueren (Vorderrad heben, Stufen, Rinnen etc.), sicher mit Clickies, Singletrail-Basics, sichere Bike-Beherrschung bei mittleren Geschwindigkeiten und Gefälle	Um das Estergebirge, Von Valepp zur Erz-herzog-Johann-Klause, Von Valepp ums Hintere Sonnwendjoch	S-1	Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40%. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.	
FT-3	Fahrtechnikkurs III – Master – schwer	Zusätzlich: Kurventechnik (Haarnadelkurven), große Hindernisse (Stufen bergauf oder bergab), fortgeschrittene Singletrail-Techniken, sichere Bike-Beherrschung bei höheren Geschwindigkeiten und größerem Gefälle, Biken im Flow auf schmalen Pfaden	(Burgrain) Enningalm, Vom Rißtal zur Falken-hütte, Hohe Kisten	S-2	Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.	
FT-3	Fahrtechnikkurs III – Master – sehr schwer	Zusätzlich: Extreme Steigungen und Gefälle, Hindernisse und Stufen, sichere Bike-Beherrschung bei hohen Geschwindigkeiten und großem Gefälle, Biken im Flow auf schmalen Pfaden	Vom Ursprungstal ums Trainsjoch, Von Eschenlohe auf den Heimgarten (und nach Ohlstadt, Heimgartentrails), Birnlücke	S-3	Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zum S-Grad S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% sind keine Seltenheit.	