



# TRANS ABRUZZEN E-MTB

## Durch Italiens wilde Mitte.

Wusstest du, dass zwischen den Alpen und Sizilien nochmals ein Gebirge mit Gipfeln auf fast 3000 Metern liegt? Die Abruzzen sind die höchste Gipfelkette im Apennin. Hier befindet sich der südlichste Gletscher Europas und ein noch fast unentdecktes Bikerevier. Wir biken durch die Berge der Nationalparks Monti Sibillini und Gran Sasso. Die Distanz zwischen der Sandküste an der Adria und dem alpinen Gebirge beträgt nur gerade 50 Kilometer. Das gibt dieser Tour einen ganz besonderen Charakter.

### 1. Tag Busfahrt Bad Ragaz-Scanno

Wir treffen uns am frühen Morgen in Bad Ragaz zur gemeinsamen Anreise im mountainbikereisen.ch-Bus. Die Fahrt führt uns durch den San Bernardino und über Mailand, Bologna und Ancona weiter bis zu unserem Ausgangspunkt nahe Pescara. Vielleicht ist vor dem Nachtessen noch Zeit für einen Spaziergang am See.

### 2. Tag Scanno-Pescasseroli, 33 km/1150 Hm (Zusatzrunde möglich max. 27km/750Hm)

Wir befinden uns am Eingang zum Parco Nazionale d' Abruzzo. Endlich steigen wir auf die Bikes und pedalieren uns warm. Biker sind noch eher rar in dieser Gegend, E-Biker sowieso. Vielleicht ist es gestern spät geworden. Darum starten wir etwas später und lassen dich ausschlafen. Wir fahren durch die engen Gassen der Bergdörfer. Der Weg wird steiler und mit zunehmender Höhe anspruchsvoller und schmaler. Der Karrweg mündet schliesslich in einen Singletrail bis zum Pass und zur späten Mittagsrast. Wir stehen auf dem menscheleeren Übergang. Es folgt eine supercoole Singletrail-Abfahrt. Der Trail ist zugeschnitten auf unser Können, bietet aber immer wieder mal eine kleine Herausforderung. Eine kurze Gegensteigung noch, bevor wir kurz nach vier Uhr unser Etappenziel im Abruzzen-Nationalpark erreichen. Hast du noch Strom im Tank? Dann empfehlen wir dir eine spannende Zusatzrunde.

### 3. Tag Pescasseroli-Celano, 44 km/ca. 1400 Hm (ohne Shuttle ca. 70 km/1450 Hm)

Von unserem Hotel steigen wir durch einen wunderschönen Buchenwald in sanfter Steigung hinauf zum „Schweigenden Berg“ auf 1673 Metern. Nur im obersten Teil müssen wir kurz schieben. Sprachlos ob des aussichtsreichen Rocca-Kammes biken wir über versteckte Weglein ins Tal. Der Trail schmeisst mit Ästen nach uns, wenn dir nur keiner in die Speichen kommt... In einem Rifugio legen wir eine Pause ein, bevor wir den zweiten Pass in Angriff nehmen. Nach einem Cappuccino auf der Piazza in einem verschlafenen Bergdörfchen verladen wir in unseren Begleitbus und fahren bequem zum schönen Hotel in Celano. Alle die möchten, sausen die letzten 25 Kilometer zum Hotel über den Fucino-See, einem im 19. Jahrhundert ausgetrockneten 300 km<sup>2</sup> grossen Gewässer.

### 4. Tag Celano-Rocca Calascio, 49 km/1200 Hm (ohne Shuttle ca. 72 km/2000 Hm)

Es geht gleich beim Hotel bergauf. Und wie! 900 Höhenmeter am Stück sind zu bewältigen. Jeder kann seinen Rhythmus fahren. Über ein Natursträsschen erreichen wir unseren Übergang auf 1600 Metern. Wir befinden uns über der wilden Celano-Schlucht. Vor uns tut sich eine grossartige, einsame Gegend auf. Nach einem ausgiebigen Panorama-Halt fahren wir hinunter zum Aterno Fluss. In einer hübschen Bar gönnen wir uns nach dem Mittagslunch einen Cappuccino. Immer wieder staunen wir über die unverwechselbare Fauna und Flora. Wenn wir Glück haben, erspähen wir einige Gämse. Eine lange Abfahrt bringt uns weit hinunter ins Tal. Die letzten Kilometer nach Rocca Calascio auf 1416 m legen alle die wollen im Begleitbus zurück. Alle anderen laden die Batterien nach und pedalieren in den Sonnenuntergang hinein. In Rocca Calascio übernachten wir in einer eindrucksvollen Burg. Diese Nacht wirst du nicht so schnell vergessen.

### 5. Tag Rocca Calascio-Pietracamela, 45 km/1300 Hm

Das Gebirgsmassiv „Gran Sasso“, der steinerne Riese der Abruzzen, erwartet uns! Über hübsche Alpwege steigen wir auf zu einer Hochebene und weiter auf einem Teersträsschen bis zum Osservatorio Campo Imperatore auf 2130 m. Hier hat Pantani 1998 die Königsetappe des Giro d'Italia gewonnen. Nach einer wohlverdienten Mittagspause steigen wir über einen fabelhaften Hochgebirgstrail nochmals 150 Höhenmeter auf. Auf dem Pass bietet sich uns ein prächtiges Panorama! Die anschliessende Abfahrt nach Pietracamela auf 1000m fordert unsere Fahrtechnik etwas heraus. Kalte Füsse bekommst du aber nur von den letzten Schneeresten im oberen Teil.





## 6. Tag Pietracamela-Amatrice, 58 km/1670 Hm

Gleich beim Hotel lassen wir uns bequem von der Schwerkraft tausend Höhenmeter hinunterrollen. Wenn's passt holen wir uns vorher noch einen Höhen-Singletrail, der früher zwei Dörfer verbunden hat. Unten im Talboden müssen wir kurz auf die Strasse, bevor uns ein langer Aufstieg mit 1300 Höhenmetern bis zum Mittag beschäftigt. Plötzlich liegt uns ein tiefblauer See zu Füssen – wir geniessen wiederum ein atemberaubendes Panorama. Auch der Blick zurück zum Gran Sasso ist eindrücklich. Wir befinden uns in den Monti della Laga im Herzen des Parco Nazionale di Gran Sasso. Über einen Pass erreichen wir den „Lago Campotosto“ und biken weiter auf dem Sentiero Italia. Eine Einkehr liegt selbstverständlich auch noch drin. Wer Strom braucht, hängt hier seine Batterie kurz ans Netz. Es geht weiter abwechselnd auf Natursträsschen und Trails bis zu unserem Ziel in Amatrice.

## 7. Tag Amatrice-Nórcia, 55 km/1280 Hm

Es bleiben noch knapp zehn Kilometer zum warm Fahren vorbei an einem lauschigen Seelein. Fast meditativ kurbeln wir von einer Umdrehung in die andere. Der Weg meint es gut mit uns. Wir gewinnen schnell an Höhe. Das Mountainbike ist jetzt quasi unser Medium und alles fühlt sich leicht und richtig an. Unterwegs werden wir angesichts des Ausmasses der Zerstörung der letzten Erdbeben nachdenklich. Auf einem Weg mit leichtem Auf und Ab geht es ohne fahrtechnische Schwierigkeiten über die Monti Sibillini. Schliesslich finden wir uns am Rande einer weitläufigen Hochebene wieder. Wir biken zum Dessert über einen tollen Singletrail hinunter zum mittelalterlichen Nórcia, wo wir nach einer kurzen Besichtigung der Altstadt die Bikes verladen und in etwas mehr als einer Stunde zum Hotel fahren.

## 8. Tag Assisi, 28 km/1180 Hm

Der Tag beginnt mit einem kurzen Shuttle an den Fuss des Monte Civitelle. Wenn du noch ein wenig sportliche Betätigung suchst, legst du diese Strecke auf dem Bike zurück. Auf teils etwas steilen Weglein ist dein Stehvermögen gefragt. Spätestens wenn wir aus dem Wald kommen und der Berg die Sicht auf die Ebene unter uns freigibt, dann weisst du, dass sich die Anstrengungen gelohnt haben. Wow! Dieser Blick nach unten, von oben runter schauen, mit dem Gefühl von Demut, was da um uns herum ist. Und dann ist da der lange Weg runter nach Assisi. Der macht richtig Spass! Das lebhaftes Touristenörtchen ist der würdige Abschluss einer grossartigen Mountainbikereise! Wir highfiven uns zu und nehmen uns stolz in die Arme. Deine Begleiter verladen die Bikes, während du dich bei einem Bier feierst. Wir fahren anschliessend noch einige Kilometer mit dem Begleitbus, um die lange Heimreise vom nächsten Tag etwas abzukürzen.

## 9. Tag Heimreise nach Bad Ragaz

Wir nehmen Abschied von den Abruzzen und fahren mit dem mountainbikereisen.ch-Bus über Bologna, Mailand und den San Bernardino zurück nach Bad Ragaz. Ankunft am frühen Abend.

Programmänderung vorbehalten

| Reisedaten              | Anzahl Tage | Preis in CHF | EZ-Zuschlag total CHF |
|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 13.09.2025 – 21.09.2025 | 9           | 1890.-       | 420.-                 |

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf [www.mountainbikereisen.ch](http://www.mountainbikereisen.ch)

### Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel bis über kurze Strecken anspruchsvoll, jeden Tag Abkürzungen möglich  
Technisch: mittel bis über kurze Strecken anspruchsvoll

### Ausrüstung

Gewartetes E-Mountainbike mit mindestens 625Wh-Akku, evt. Ersatzakku, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du eine detaillierte Ausrüstungsliste.

### Ersatzteile und Werkzeuge

Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.





## Unterkunft und Verpflegung

Wir übernachten in Mittelklassehotels im Doppelzimmer und mit Vollpension (Lunchpakete für unterwegs).

## Begleitbus

Unser Bus-Chauffeur transportiert unser Gepäck von Hotel zu Hotel. Wir treffen diesen nach Möglichkeit einmal pro Tag. An allen Tagen steht der Bus individuell zum Einsteigen/Shutteln zur Verfügung.

## Treffpunkt

Um ca. 07.00 Uhr beim Büro von mountainbike reisen.ch GmbH in Bad Ragaz, ab 10.00 Uhr Bellinzona SBB

## Gruppengrösse

8 bis max. 12 Personen

### Im Preis inbegriffen

- An- und Rückreise ab Bad Ragaz und Bellinzona
- 8 Übernachtungen im DZ mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag)
- Guide von mountainbike reisen.ch
- Gepäcktransport
- Alle Transfers und Busshuttles
- Technischer Support bei Pannen

### Im Preis nicht inbegriffen

- Verpflegung während der An- und Rückreise
- Tischgetränke

## Mögliche Leitung

Richi Grämiger, Yvonne Hodel, Christian Keller

