



SARDINIEN

Inselcross von der Nord- zur Südküste..

Wenn uns Zuhause die kühlen Temperaturen noch an die kurze Leine nehmen, finden wir in Sardinien bereits hervorragende Bedingungen zum Biken. Frühling in Sardinien: Die Insel blüht und grünt in allen Farben und es ist schon angenehm warm. Schon ein, zwei Monate später beginnt die Insel unter der Hitze zu leiden, und in der sonnendurchglühten Macchia würde das Biken zu einem Trip im Backofen. Also packen wir die Gelegenheit im Mai beim Schopf. Ein idealer Auftakt zur Bikesaison. Wir haben für dich eine Traumroute zusammengestellt, welche die ganze Insel von Nord nach Süd fast ausschliesslich auf hübschen Naturwegen durchquert – Bikerouten, die auf keiner Karte zu finden sind. Du hast die Möglichkeit, mit dem Flugzeug anzureisen.

1. Tag **Busfahrt Sargans-Livorno, Überfahrt mit der Nachtfähre nach Olbia/Golfo Aranci**

Die Anfahrt nach Livorno bringen wir überraschend schnell (ca. 7 Std.) hinter uns. Am Abend schiffen wir auf der Nachtfähre ein. Bevor du dich aber in deine Kajüte verkriegst oder über Deck in den Schlafsack kuschelst, statte doch den zahlreichen Bars und Restaurants einen Besuch ab. Da-nach schaukelt dich das Mittelmeer sanft in den Schlaf, und wenn du am nächsten Morgen ausgeruht aufwachst, ist unser Schiff bereits am Einlaufen im Hafen von Olbia oder Golfo Aranci.

2. Tag **Palau-Tempio Pausania, 51 km/990 Hm**

Während du die Morgenstimmung geniesst, läuft unser Schiff im Hafen ein. Bis Palau sind es noch wenige Kilometer mit dem Bus. Doch vorher holen wir noch die mit dem Flugzeug angereisten Teilnehmer ab. Dann endlich starten wir zu unserer Nord-Süd-Durchquerung Sardiniens. Wir dringen in die Einsamkeit des Landesinneren vor. Die typische Landschaft der Gallura: Granit und Macchia. Hin und wieder ein kleines Gehöft, ein paar Kork-Eichen, ein Oliven-Hain. In unseren Ohren das vertraute Knirschen der Reifen auf dem goldgelben Granitsand, sonst nichts. Wir folgen einem einsamen Flusstal und geniessen bald die Aussicht auf den Lago Liscia. Hier beginnt für uns der „Trenino-Trail“, eine Panoramafahrt per Bike auf dem Bahntrasse einer praktisch still gelegten, rein touristischen Eisenbahn.

3. Tag **Tempio Pausania-Buddusó, 52 km/1130 Hm**

Heute geht es zur Sache: Auf 4x4 Pisten und Trails überqueren wir das Granitmassiv des Monte Limbara. Wir fahren mit dem Bus bis auf den Limbara und kürzen so die heutige Etappe ein wenig ab. Geniesse auf der langen Abfahrt die weit reichende Aussicht. Mit etwa der halben Fläche der Schweiz zählt Sardinien nur 1.6 Mio. Einwohner. Entsprechend dünn ist das Land besiedelt. Wir lernen auf unserem zweiten Teil der heutigen Etappe die Insel von der einsamsten Seite kennen. Bei der Fahrt über die wilden, unberührten Monti di Ala kommt ein erhabenes Gefühl von Ewigkeit auf. Das fast wasserlose Granitgebirge verwandelt sich im Sommer in einen Glutofen.

4. Tag **Buddusó-Bitti, 41 km/820 Hm**

Heute betreten wir die Region der Barbagia, das „Barbaren- und Banditenland“! Aber das sind Geschichten und Legenden, die weit zurück in die wechselhafte Geschichte Sardiniens reichen. Wir fahren einen bunten Mix von Natur- und Teerstrassen. Wunderbar schlängelt sich der Weg durch einen lichten Korkeichenwald, bevor es schliesslich in einer rasanten Schlussfahrt nach Bitti hinunter geht. An unserem heutigen Etappenort übernachten wir in einem hoch über dem Dorf thronenden Hotel.

5. Tag **Bitti-Cala Gonone, 52 km/1150 Hm**

Heute gilt es, die grosse Senke zwischen Oristano und Siniscola zu queren. Diese weite Ebene teilt die Insel wie eine Kerbe in Nord- und Südhälften. Vom Hotel ansteigend erreichen wir eine Panorama-Höhenstrasse, die einen grandiosen Ausblick bis hinüber zu den Bergen des Sopramonte bietet. Wir erkennen das Städtchen Orune, das wie eine Festung auf einer schroffen Bergspitze thront. Nahe Orune stechen wir auf einem Trail hinunter ins Tal und steigen alsbald wieder auf. Die Schlussabfahrt mit einem atemberaubenden Ausblick hinunter an die Küste in Cala Gonone ist das Schlussbouquet einer grossartigen und unvergesslichen Etappe!

6. Tag **Cala Gonone-Villanova, 68 km/1650 Hm (mit Shuttle ca. 43 km/800 Hm)**

Heute lohnt es sich früh aufzustehen. Cala Gonone ist bekannt für seine unvergleichlichen Sonnenaufgänge. Bald gewinnen wir an Höhe auf einer anfänglich einfachen, später recht steilen





Piste. Wenn du ausschlafen möchtest, tue das! Der Begleitbus bringt dich am Mittag ausgeruht zur Gruppe. Ein schöner, einsamer Weg durchs Hinterland im Einzugsgebiet des Rio Pramaera bringt uns auf eine eindrückliche Hochebene. Hier oben durchbricht kein Geräusch die Stille. Die letzten 15 Kilo-meter zum schönen Hotel kannst du im Begleitbus zurücklegen oder gemütlich auf der Neben-strasse ausrollen.

7. Tag **Villanova-Ulassai, 60 km/1080 Hm (mit Shuttle ca. 38 km/700 Hm)**

Nach der gestrigen Anstrengung gehen wir den Tag auf einem Weglein entlang des Lago Alto di Flumendosa gemütlich an. Mehrmals treffen wir heute auf einen alten Bekannten: Den Trenino, oder zumindest dessen Gleise. Er windet sich in zahlreichen Schleifen und Kehren von Arbatax an der Küste hinauf nach Seui. Irgendwann gibt der Steineichenwald den Blick frei. Wir erkennen unter uns, umrahmt von senkrechten Felswänden, das Bergnest Ulassai, unser heutiges Ziel. Von hier können wir je nach Lust noch einen Singletrail bis fast vors Hotel anhängen.

8. Tag **Ulassai-Murdegu, 36 km/630 Hm**

Auf der Höhenstrasse haben wir während einiger Kilometer Zeit und Gelegenheit, die Aussicht hinunter ins Tal von Tertenia und zur Küste zu geniessen. Dann zweigen wir ab zu einer 700 Höhenmeter-Abfahrt, die unsere volle Konzentration fordert. Noch einmal erklimmen wir auf einer Naturstrasse einen Berg Rücken mit atemberaubendem Ausblick auf das Tirrenische Meer.

9. Tag **Murdegu-Torre Salinas, 51 km/560 Hm**

Unser Inselcross führt uns weiter entlang der teils senkrechten Ostküste Richtung Süden – mit atemberaubenden Ausblicken auf das Meer. Durch eine idyllische Landschaft schlängelt sich unser Weg über weite Strecken entlang des Sandstrand, wo wir – sofern der Untergrund es zulässt – direkt am Wasser entlang cruisen.

Die Höhenmeter scheinen heute zunächst bescheiden. Die Willigen geben sich auf Wunsch noch einen lohnenden Zusatzloop. 400 Höhenmeter führen uns zu einem schönen Aussichtspunkt. Wer sich lieber entspannen möchte, steuert direkt zum Hotel am Strand. Für alle anderen wartet nach dem Gipfel ein spassiger Trail, der uns auf direktem Weg zum Meer hinabführt. Die perfekte Mischung aus Abenteuer und Erholung!

10. Tag **Torre Salinas-Gereméas, 27 km/430 Hm**

Ein kurzer Shuttle mit dem Begleitbus kürzt die heutige Etappe etwas ab. Wer es nochmals sportlich mag, kann etwas früher starten und seinen Beinen zusätzliche 24 Kilometer auf einer wenig befahrenen, sehr lohnenden Passstrasse antun. Durch das Bergland von Sàrrabus erreichen wir die Südküste Sardiniens. Der heutige Tag bietet noch einmal alle Facetten des Bikens: Grobe Jeep-Pisten, schmale Singletrails, Bachquerungen, feine Sandstrassen und ganz zum Schluss eine rasante Abfahrt über 700 Tiefenmetern hinunter zur Südküste. Jetzt dürfen wir uns auf die Schultern klopfen und stolz sein auf die Nord-Süd-Durchquerung der ganzen Insel aus eigener Kraft.

11. Tag **Rückfahrt mit dem Bus von Gereméas nach Olbia**

Zuerst auf der Westseite und später quer hinüber zur Ostküste gelangen wir zurück in den Norden zu unserem Schiff. Dabei kreuzen wir unsere Bikeroute. Wir kleben an den Fenstern unseres klimatisierten Busses und zeichnen die Strecke mit dem Finger nach. Am Abend verabschieden wir uns von den Teilnehmern, die ab Olbia am späten Abend nach Zürich zurückfliegen. Alle anderen schiffen auf die Nachtfähre ein und lassen sich nach einem Absacker an der Schiffsbar sanft in den Schlaf schaukeln.

12. Tag **Busfahrt Livorno-Mailand-Bad Ragaz**

Um 07.00 holt uns das Seemannshorn aus dem Schlaf. Land in Sicht! Und schon bald rollt unser Bus aus dem Bauch der grossen Fähre. Die Fahrt gegen Norden ist abwechslungsreich. Schon





bald lassen wir Mailand hinter uns und treffen schon gegen 14.00 Uhr in Bellinzona ein. Hier verlassen uns weitere Teilnehmer Richtung Gotthard und Innerschweiz. Um 16.00 Uhr kommen wir in Bad Ragaz an. (Programmänderung vorbehalten)

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag CHF
26.04.2026 – 07.05.2026	12	2990.-	440.-
05.10.2026 – 16.10.2026	12	2990.-	440.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf www.mountainbikereisen.ch

Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel (einfach mit Busshuttles)
Technisch: einfach bis mittel

Ausrüstung

Gewartetes Mountainbike, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

Ersatzteile und Werkzeuge

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

Unterkunft und Verpflegung

Gute Mittelklassehotels mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag).

Anreise/Begleitbus

Wir reisen mit unserem klimatisierten Kleinbus ab Bad Ragaz/Bellinzona an. Du hast gegen Aufpreis auch die Möglichkeit mit dem Flugzeug an- bzw. zurückzureisen. Wenn du das möchtest, nimm bitte mit uns Kontakt auf. Gerne buchen wir für dich den Flug. Zum Flugpreis erheben wir eine Buchungsgebühr von CHF 80.-. Dein Gepäck und dein Bike kannst du mit dem Begleitbus mitgeben, um dir ein schnelles und reibungsloses Check-in zu ermöglichen. Im Begleitbus transportieren wir dein Gepäck von Hotel zu Hotel. Der Bus kann uns auf unserer Strecke nicht folgen. Wir treffen diesen jedoch ein- bis maximal zweimal pro Tag. Auf fast allen Teilstrecken steht der Bus individuell zum Einsteigen/Überbrücken zur Verfügung.

Treffpunkt

Morgens beim Büro von mountainbikereisen.ch in Bad Ragaz, Vormittag in Bellinzona (die genauen Abfahrtszeiten erhältst du mit den Reiseunterlagen).

Gruppengrösse

8 bis max. 12 Personen

Im Preis inbegriffen

- An- und Rückreise mit dem Kleinbus ab Bad Ragaz
- 2 Überfahrten mit der Fähre
- 2 Übernachtungen in der 4-er Kajüte auf der Fähre
- 9 Übernachtungen im DZ mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag)
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Alle Busshuttels, Transfer, Gepäcktransport & Begleitbus zum Einsteigen
- Gepäcktransport
- Technischer Support bei Pannen

Im Preis nicht inbegriffen

- Mittag- und Nachtessen auf der Anreise nach Olbia/Golfo Aranci und der Rückreise ab Olbia/Golfo Aranci
- Tischgetränke
- Evt. Anreise mit dem Flugzeug (Buchungsgebühr CHF 80.- pro Ticket)

Mögliche Leitung

Barbara Forster, Roman Kaiser, Martin Kurz, Thomas Oberhänsli, Luc Schiffmann

