



CÔTE D'AZUR

Trail Attack.

„Welcome on board of our flight LX564 to Nice. Temperature at destination 22 degrees...“ Wie die Stimme Gottes hallen die Worte aus dem Lautsprecher in die Kabine. Zuhause nehmen uns die Temperaturen an die kurze Leine. Nicht hier unten! Wir rocken die coolsten Trails – immer in Tuchfühlung mit dem Meer. An der französischen Mittelmeerküste um Nizza finden wir im Frühling und Herbst hervorragende Voraussetzungen zum Biken. Hinter den Hochglanzfassaden der Hotelfronten und Flaniermeilen verbirgt sich ein Paradies für uns Mountainbiker. Ein dichtes Netz an Trails durchzieht das reizvoll herbe Hinterland. Unsere Touren sind immer in Sichtweite des Meeres und stehen im starken Kontrast zur Glamour-Welt von Cannes, Nizza und Monaco.

1. Tag **Busanreise nach Saint-Raphaël oder Flug ab Zürich**

Wir treffen uns am Morgen in Bad Ragaz zur gemeinsamen Anreise nach Saint-Raphaël an der Côte d'Azur. In Bellinzona steigen noch Teilnehmer aus der Innerschweiz zu. Nach der Fahrt über Mailand und entlang der ligurischen Küste erreichen wir am späteren Nachmittag den ersten Ausgangspunkt zu unseren Biketouren. Am Abend im Hotel stossen auch noch die Teilnehmer, die geflogen sind, dazu. Den Abend verbringen wir bei Sonnenuntergang an der Flaniermeile von Saint-Raphaël am Meer.

2. Tag **Roc d'Azur, ca. 51 km/950 Hm**

Bestimmt hast du schon gehört vom legendären Roc d'Azur. Am grössten Bike-Festival Europas versammeln sich jeweils im Oktober über 20'000 Bikebegeisterte, um nach den überreifen Früchten des vergangenen Bikesommers zu greifen. Wir picken uns die besten Abschnitte der Rennen der letzten Jahre heraus und formen eine tolle, abwechslungsreiche Strecke. Immer wieder kannst du zwischen schwierigeren und einfacheren Varianten wählen. Wir biken in Sichtweite des in der tiefen Sonne glänzenden Meeres auf eine Anhöhe im Hinterland von Fréjus. Grossartige Trails bringen uns zurück ans Meer und entlang der Küste nach Saint-Raphaël, wo wir uns in einem der zahlreichen Strand-Cafés ein Bier gönnen.

3. Tag **Mont Vinaigre, ca. 51 km/1150 Hm**

Quasi durch die Hintertür schleichen wir uns aus Saint-Raphaël hinaus und finden uns unversehens in einer traumhaften, zerklüfteten Landschaft wieder. Der Duft von sonnenverwöhnter Machia liegt in der Luft. Zu Beginn noch gemütlich durch ein vor Farben strotzendes Tal, gewinnen wir später bald an Höhe. Abwechslungsweise auf Trails und hübschen Pisten erreichen wir unseren Kulminationspunkt auf dem Mont Vinaigre. Die Steigungsprozente sind gnädig mit uns. Der Säuregehalt unserer Muskeln dürfte nicht so hoch sein, wie der Name des Berges andeuten möchte. Der ungetrübte 360°-Rundumblick reicht bis an die Italienische Riviera – überwältigend! Wenn überhaupt, dann dürfte die Aufstiegssäure bald vom Abfahrts-Adrenalin verdrängt werden. Wir fahren praktisch ohne abzusetzen auf First-Class-Trails bis nach Saint-Raphaël.

4. Tag **Grasse-Antibes, 32 km/400 Hm**

Gleich nach dem Frühstück bringt uns ein Morgenshuttle ins Hinterland von Cannes, genauer ge-sagt nach Grasse. Spätestens seit dem Erscheinen vom Buch „Das Parfüm“ von Patrick Süskind kennt wohl das Zentrum der Parfumeure dieser Welt! Eine Bummelfahrt durch die beschauliche Altstadt versetzt uns zurück ins 17. Jahrhundert. Wir verlassen Grasse und kurbeln bald locker entlang eines Wasserkanals durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Gegen Mittag erreichen wir das Städtchen Valbonne. Hier gönnen wir uns einen Kaffee – vielleicht sogar draussen auf der Strasse unter einem Sonnenschirm. Jetzt wird's knifflig. Auf der Weiterfahrt zum Meer tauchen wir in ein unscheinbares Tal und biken auf fordernden Trails entlang eines idyllischen Baches. Beweise nun deine Fahrkünste auf einigen Wurzeln und schmalen Pfaden. Vielleicht musst du dein Bike auch mal kurz schieben. Wir gelangen schliesslich ans Meer. Per Shuttle erreichen wir in Kürze das touristische Nizza und unser Hotel. Wer möchte, legt die letzten Kilometer zum Hotel in Nizza auf dem Bike zurück.

5. Tag **Nizza-Loop, 37 km/950 Hm**

Vom Hotel weg unternehmen wir eine hübsche Runde ins Hinterland von Nizza. Eindrücklicher könnte der Kontrast nicht sein zwischen dem genügsamen Leben im Hinterland und der Glamourwelt an der Promenade von Nizza. Beim anfänglichen Aufstieg auf Asphalt und Natursträsschen dürfen wir zur Abwechslung mal eine Plauderstunde einschalten. In Aspremont machen wir Kaffeehalt. Wir müssen uns stärken für das





anschliessende Schiebestück. Der Weg führt uns zu einem tollen Aussichtspunkt hoch über Nizza. Salzig gewürzte Feriengefühle überkommen uns! Je nach Fahrkönnen wählen wir zwischen einer sehr kniffligen oder einer einfachen Abfahrt – an der Côte d'Azur kommen alle auf ihre Kosten! Die Schlussabfahrt führt uns über coole Singletrails hinunter nach Nizza und schliesslich an die Flaniermeile auf Meereshöhe. Prost!

6. Tag Nizza-Monaco, 35 km/1100 Hm

Wir starten unsere Biketour je nach Lage des Hotels auf der Promenade von Nizza und treten schon bald gemütlich von einer Kurbelumdrehung in die andere. Knapp dreihundert Höhenmeter bewältigen wir an einem Stück. Die Aussicht über Nizza und später auf das Mittelmeer ist beeindruckend. Wir pedalieren auf dem Kamm und fahren dann, fahrtechnisch kurz etwas anspruchsvoll, mit Premium-Aussicht hoch über dem Meer. Wir steigen auf einer Teerstrasse nochmals auf und finden uns am Ende des Aufstiegs über Monaco wieder. Stolz blähen wir die Brust und blicken hinab zu den Schönen und Reichen und zu ihren Jachten. Zuerst auf einem etwas herausfordernden Schotter-Trail, später direkt am Meer, biken wir „schnurstracks“ zum Ziel des legendären Formel 1 Rennens in Monaco. Hier lassen wir die Korken knallen! Übernachten werden wir an der ligurischen Küste in Italien, um die lange Heimreise am nächsten Tag etwas abzukürzen.

7. Tag Heimreise

Entlang der ligurischen Küste und über Mailand fahren wir mit Zwischenstopp in Bellinzona zurück in die Schweiz. Über den San Bernardino erreichen wir Bad Ragaz/Sargans, wo wir uns verabschieden.

(Programmänderung vorbehalten)

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
31.03.2024 – 06.04.2024	7	1720.-	480.-
20.04.2024 – 26.04.2024	7	1740.-	480.-
13.10.2024 – 19.10.2024	7	1740.-	480.-
27.10.2024 – 02.11.2024	7	1720.-	480.-

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

Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel
Technisch: mittel (über kurze Strecken anspruchsvoll)

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.

Anreise

Du hast die Wahl, im Begleitbus anzureisen (im Reisepreis inklusive) oder bequem mit dem Flugzeug (Kosten nicht inbegriffen). Gerne nehmen wir dein Gepäck und dein Bike mit dem Bus an die Côte d'Azur.

Unterkunft und Verpflegung

Schöne Mittelklassehotels mit Vollpension.

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. 08.00 Uhr in Bad Ragaz, auf Raststätten entlang der A13 oder am Bahnhof in Bellinzona.

Gruppengrösse

8 bis max. 12 Personen

Im Preis inbegriffen

- Anreise von Sargans/Bellinzona nach Saint-Raphaël
- Rückreise von Monaco nach Bellinzona/Sargans
- 6 Übernachtungen im DZ mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag)
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Gepäcktransport
- Alle Transfers und Busshuttles
- Technischer Support bei Pannen

Im Preis nicht inbegriffen

- Anreise mit Flugzeug
- Mittagsverpflegung am An- und Rückreisetag
- Tischgetränke

Mögliche Leitung

Richi Grämiger, David Gräub, Christian Keller, Nadja Keller, Klaus Zumsteg

