



CÔTE D'AZUR (LEVEL 3)

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. 42 km/980 Hm**

Der Shuttlebus bringt uns zur „Bärenspitze“. In der Morgensonne mit 1A-Ausblick aufs Meer fahren wir uns auf einem Strässchen warm. Schon bald zweigen wir in einen Panoramatrail ab. Da und dort ist unsere Uphill-Technik gefragt. Wir finden uns unversehens in einer herben, zerklüfteten Landschaft wieder. Überall ist der Duft der von der Sonne aufgeheizten Machia. Wir stechen auf kniffligen Kehren hinunter in ein vor Farben strotzendes Tal und gewinnen bald wieder an Höhe. Abwechslungsweise auf Trails und hübschen Pisten erreichen wir unseren Kulminationspunkt auf dem Mont Vinaigre. Die Steigungs-Prozente 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 **Hinterland Nizza, 33km/1050 Hm (40 km/1470 Hm)**

Unser Begleitbus bringt uns in ein verschlafenes, äusserst sehenswertes Dorf im Bergland von Nizza. Wir nehmen die Bikes vom Hänger und stampfen schon bald gemütlich von einer Kurbelumdrehung in die andere. Die knapp tausend Höhenmeter bewältigen wir an einem Stück. Für einmal ist Zeit, die grandiose Aussicht während des Pedalierens zu geniessen. Erwartungsfroh erreichen wir den Einstieg zum Trail. Dann lassen wir die Hände in die Handschuhe fahren, holen die Federgabeln aus der Versenkung und stürzen uns hinein ins Abfahrtsvergnügen. Der Trail könnte spektakulärer kaum sein. Der Lenker zuckt und reisst in alle Richtungen und der Sattel versohlt uns tüchtig den Hintern. Wir haben kurze Gegensteigungen zu bewältigen. Dann wird der Trail wieder zum Pulsbeschleuniger. 100% Singletrail, 100% atemberaubend! Aus den Handflächen ploppen fiese Blasen. Spektakulär am Hang klebend führt der Weg endlos hinunter zum Begleitbus, wo die einen verladen und die anderen nochmals sieben Kilometer und 350 Höhenmeter anhängen können.

5. Tag **Nizza, 35 km/800 Hm**

Die Muskeln an Armen und Beinen sind noch etwas mürbe von der gestrigen Tour. Doch bald lässt der Tiefblick hinunter nach Nizza und der bevorstehende spektakuläre Trail alles um uns herum vergessen. Wir jauchzen uns in die Tiefe und lassen Schotter und Wurzeln unter uns durchrutschen. Wir riechen bereits das Meer, das aber erst kurz vor Nizza zu unseren Füßen liegt. Stolz blähen wir uns auf und schauen gegenseitig in





lachende Gesichter. Bis hierhin haben wir haufenweise Glückgefühle in uns hineingeschaufelt. Nun noch die Finale Trail-Abfahrt nach Nizza. Wir rollen bis an die belebte Küste. Jetzt ein Bier, Chips, Chill-out und Stolz.

6. Tag Sospel-Menton, 30 km/ca. 1200 Hm

Direkt vom Hotel fahren wir uns in der frischen Morgenluft auf einem Waldsträsschen auf Betriebstemperatur. Dann Querpassagen mit Wurzeln, kurze Kicker und vielleicht auch mal kurz schieben. Heute ist wieder alles dabei, was zu einer kompletten Biketour gehört. Unser Ziel ist ein Berg. Nicht irgendeiner. Er zählt zu den schönsten der ganzen Seealpen, was bei der vorhandenen Auswahl etwas bedeuten will! Der Trail zum Gipfelaufbau bringt unsere Muskeln nochmals zum Kochen, bevor uns die Sicht aufs Meer mit der Riviera und der Côte schier umhaut!

Nach einem Nickerchen in der Sonne schlüpfen wir in die Schoner und versenken die Sättel. Der nun folgende Trail praktisch bis zur Küste gehört zu der feinen Sorte. Noch einmal müssen wir unser ganzes Fahrkönnen auspacken, um auf dem wilden Rodeoritt im Sattel zu bleiben. Flow-Passagen wechseln ab mit Abschnitten, bei der Technikfeinarbeit gefragt ist. Am Ziel am Meer fallen wir uns glücklich und stolz in die Arme und lassen die Korken knallen.

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
06.10.2024 – 12.10.2024	7	1740.-	480.-

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

Strecke und Anforderungen

Konditionell: anspruchsvoll

Technisch: anspruchsvoll bis über kurze Abschnitte sehr anspruchsvoll (kurze Abschnitte über exponierte Wege)

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. Der Bus dient als Shuttle und kann uns auf unserem Weg nicht begleiten.

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 Menton 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

David Gräub, Christian Keller, Leander Rankwiler, Klaus Zumsteg

