

# DIE TRANSGARGANICA

## **FAHRTECHNIK UND KONDITION:**

Die Etappen setzen eine mittlere bis gute Kondition voraus, Tagestouren von rund 50 km und im Schnitt 1000 Höhenmeter sind die Regel. Fahrtechnisch gesehen sollten schottrige und felsige Abschnitte kein Problem darstellen. Singletrails und steile Anstiege oder Abfahrten gehören zum Charakter der Tour. Die Tour wird gemeinsam in der Gruppe gefahren. Das Tempo wird nach den Wünschen der Teilnehmenden und der Einschätzung der Tourguides gewählt. Witterungsbedingt können Änderungen im Programm vorgenommen werden.

## **DIE ROUTE:**

Start und Ziel sind in Vieste, wobei wir praktisch einen sternförmigen Kreis über den Gargano fahren. Am dritten Tag starten wir zuerst mit einem Shuttle Transport, bevor wir wieder aufs Bike steigen.

## **BEGLEITUNG:**

Die Gruppe ist während der Tour ohne Begleitfahrzeug unterwegs. Wir treffen den Bus aber jeden Tag zwei bis dreimal, um Wasser aufzufüllen, oder mal einen Snack zu genießen. Bei Notfällen können wir den Bus telefonisch aufbieten. Das Gepäck wird vom Kleinbus zum nächsten Übernachtungsort gebracht.

## **DIE TEILNEHMENDEN:**

Durch die täglich wechselnden Orte und Unterkünfte sind Flexibilität und eine gute Portion Anpassungsfähigkeit von Vorteil. Durch eine unkomplizierte, erlebnisorientierte und offene Einstellung wird die Teilnahme an unserer Biketour in Süditalien zu einem speziellen Erlebnis  
Teilnehmerzahl: Min. 8 / Max. 12 Personen.

## **DIE UNTERKÜNFTE:**

Die Idee der Transgarganica ist es, dir einen echten, speziellen und typischen Gargano zu zeigen. In diesem Sinne sind die Unterkünfte nicht „Rimini-Style“, sondern einfach, sauber, originell und meist ohne Luxus, dafür mit einem ganz speziellen Flair. In Peschici und in Mattinata ist die Anzahl Zimmer beschränkt, d.h. dass dort evtl. die Zimmer mit anderen Teilnehmenden geteilt werden müssen. Einzelzimmer können aus Platzgründen nicht immer gewährleistet werden (Bitte um Anfrage).

## **DIE VERPFLEGUNG:**

Die mediterrane Küche des Gargano wird während der Transgarganica einen wichtigen Platz einnehmen. Mit speziellen und traditionellen Gerichten erfahren wir vieles über die Vielfalt und Besonderheit der Region. Wir genießen das Picknick genauso wie das selber gemachte Tiramisu. Eine kulinarische Woche zwischen 2\* und 5\*.

## **DAS BIKE:**

Eigene Mountainbikes müssen in einem guten Zustand sein und sollten vor Beginn gewartet werden. Bremsbeläge und spezielle Ersatzteile (Ausfallenden, Schalttauge) bitte selber mitnehmen. Eine Federgabel und ein stabiler Bikereifen sind Voraussetzung. Das Garganobike Center bietet die neusten Modelle von Scott für die Teilnahme mit Mietbike an.

### **AUSRÜSTUNG / ERSATZTEILE:**

Helm tragen ist Pflicht. Ausserdem empfehlen wir, folgende Artikel mitzunehmen:

-  Camelbag mit mindestens 1,5 Liter Volumen oder 2 Trinkflaschen
-  Brille und Handschuhe
-  Regenbekleidung, Windstopper, Bikekleider für Frühling/Herbst in mindestens 2facher Ausführung (kein Wäscheservice unterwegs, Handwäsche möglich)
-  Sonnencreme
-  Energie-Riegel

**Reifen, Schläuche und Ersatzteile für die Mietbikes werden von Garganobike mitgeführt.**

### **ALLERGIEN / KRANKHEITEN:**

Da wir uns oft weit abseits von Einkaufsmöglichkeiten aufhalten empfehlen wir unbedingt, spezielle Medikamente für die eigene medizinische Versorgung mitzuführen. Falls du regelmässig wichtige Medikamente nehmen musst, an chronischen Krankheiten oder an Allergien leidest, bitten wir dich uns dies mitzuteilen!

### **DAS GARGANOBIKE-TEAM:**

Die Transgarganica wird von einem Bikeguide und einem Fahrer begleitet. Die Tour über den Gargano ist eine schöne Herausforderung für alle Sinne und bietet uns als Gruppe eine Vielzahl an Erlebnissen und Begegnungen. Wir freuen uns, mit euch zusammen ein super Team zu bilden und gemeinsam unvergessliche Tage zu erleben.