

Toscana MTB

Geschrieben von Reto Griesser

28. Sep 2009



Toscana 12. - 19. September 2009 / 12.09.09 - Anreise

Schon vor 07:00 sammelt uns Roger ein, das Gepäck wird verstaut und los geht's. Es hat nicht allzu viel Verkehr, wir kommen gut voran. Im Tessin gibt es den ersten Halt, Monika hat uns allen Sandwichs gemacht. Der erste Cappuccino schmeckt noch nicht so wie er sein sollte, aber wir sind ja noch nicht in Italien. An der Grenze will der Zöllner nichts wissen, dafür der Automat der Zahlstation.

Die Euros werden mit Plastikgeld bezahlt, wer aber meint die Strassen seien deshalb in gutem Zustand, na ja. Es wird immer wärmer im und ausserhalb vom Auto. Langsam kommen wir unserem Ziel näher, rechts am Horizont erscheint Follonica, nur noch eine halbe Stunde. Nach insgesamt neun Stunden kommen wir an, werden im Hotel empfangen und beziehen die Unterkunft. Ein rustikales Gebäude mit massiven Steinmauern, eine kleinen Küche und insgesamt fünf Betten.



Aber da stellen sich ein paar organisatorische Herausforderungen. In welcher Reihenfolge erledigen wir die folgenden Aufgaben: Velo's vom Vermieter abholen, Einkaufen und Nachtessen. Damit nicht genug, welches Verkehrsmittel soll's denn sein? Nach angeregter Diskussion beschliessen wir die Velos zuerst abzuholen und ins Hotel zurück zu fahren und danach mit dem Auto einkaufen und essen zu gehen. Eine weise Entscheidung wie sich herausstellen sollte. Im Coop, ja es gibt ihn hier auch, investieren wir einen tiefen dreistelligen Eurobetrag für



Speis und Trank. Um unsere Unterkunft ist es diesbezüglich etwas trocken, da muss vorgesorgt werden. An der Kasse diskutiert Rodolfo noch mit dem Angestellten, aber nicht um zu fragen wo man hier gut essen könnte, er sucht eine spezielle Uhr die gerade der Renner sein sollte. Ein paar Läden weiter hat er seine Uhr und wir bekommen danach unser Nachtessen. Alle sind glücklich und satt, nur für das Gelati reicht es nicht mehr, denn um halb Zehn ist das Briefing unseres Tourguides und sie beginnen pünktlich. Die Vorstellung entspricht unseren Erwartungen, wir freuen uns auf den nächsten Tag. Bevor wir jetzt aber zu Bett gehen noch ein Schwamm im Pool, ein bisschen Spass muss sein. Aah, eine Wasserschlange! Nein, nur der Schlauch des Reinigungsgerätes ;-) Nach so vielen ersten Eindrücken versinken wir im Bett, gute Nacht.

13.09.09 - 1. Tour "Gavorrano", 35Km 760 Höhenmeter



Es ist 07:00 als uns der Wecker den Schlaf nimmt, es ist Zeit, der Berg ruft. Doch zuerst ein währschaftes Frühstück. Damit wir schon etwas in Fahrt kommen legen wir die Strecke zum Bufett mit dem Bike zurück. Danach alles nötige in den Rucksack packen und auf geht's zum Treffpunkt. Um 09:00 ist die Einteilung der Gruppen. Ohne rennmässige Ambitionen wollen wir uns der mittleren Kategorie anschliessen, aber das wollen alle. Wir lassen uns dazu überreden in der höchsten Klasse mitzufahren, dafür können wir beim Tempo mitbestimmen. Die Tour beginnt mit dem Einstiegstrail 38,



der soll zum Einfahren und akklimatisieren gut sein. Er verlangt aber schon eine Ganze Menge von uns. Zuviel für Andis Wechsler, nach einer Steifung mit einem Stein steht er aufwärts! Die Reparatur gestaltet sich etwas schwierig aber machbar für Filippo unseren Guide. Als wir schliesslich losfahren wollen bemerkt Roger, dass sein Vorderrad platt ist. Die Guides sind geübte Schlauchwechsler und so dauert es nicht lange bis wir weiterfahren können. Wobei der erste Schlauch den sie ersetzen schon von neu defekt ist. Weit kommen wir nicht, als schon der nächste sich über wenig Luft im Rad beklagt, ja, darum sind die Guides so schnell im Wechseln, die Übung macht's. Nach ein paar Singletrails, Aufstiegen und Abfahrten kommen wir an einem Brunnen vorbei, Zeit aufzutanken. Nicht nur Wasser, schon wieder zwei flache Räder die nach Luft schreien! Die Aussicht auf dem kleinen Hügel ist wunderschön, die Gelegenheit für ein Gruppenfoto. Weiter geht's zu einem kleinen See. Grünblaues Wasser, aber leider keine Zeit darin zu schwimmen, durch die vielen platten Reifen sind wir im Zeitplan zurück. Das dabei der Halt mit Cappuccino auch ins Wasser fällt passt uns gar nicht. Der letzte Aufstieg an der prallen Sonne ohne ein kleines Lüftchen macht uns zu schaffen, jetzt geht's ans Eingemachte. Oben angekommen werden wir mit einer Abfahrt durch den Canyon entschädigt. Ein tiefes, trockenes Bachbett speziell für eine rasante Abfahrt präpariert. Von hier ist es nicht mehr weit bis zur Bikesation, dort angekommen brauchen wir zuerst etwas zuckerhaltige Limo um das flimmern zu vertreiben. So ganz ohne Pause und mit zuwenig Flüssigkeit dabei war es doch sehr anstrengend.



Zurück in unserer Unterkunft stürzen wir uns erstmals in den Pool, das tut wirklich gut. Aber dann geht's erst richtig ab, die Platten mit aufgeschnittenem Fleisch, Käse, Früchten und Gemüse entschädigen uns für das ausgelassene Mittagessen. Zum verdauen fordern wir uns gegenseitig zu einer Runde Tischtennis heraus, dabei kommen auch andere Muskeln zum Einsatz, die Lachmuskeln. Ein Bad im Whirlpool rundet den sportlich aktiven Tag ab. Die Zeit vor dem Nachtessen nutzen wir um uns weiter zu



regenerieren, jeder hat da seine eigene Methode.

Es dunkelt schon langsam als wir im Hotelrestaurant ankommen, wir sind nicht die Einzigen, wussten gar nicht dass so viele Hotelgäste hier sind. Der Geräuschpegel ist hoch, so auch das Niveau des Essens. Es gibt so grosse Portionen dass wir sie kaum mögen, eigentlich schade. So gut genährt machen wir uns auf den Heimweg, die paar Minuten laufen tun gut. Bevor ich mich flachlege, schreibe ich noch etwas am Tagebuch, dann ist der Erste Tag endgültig gelaufen.

14.09.09 - 2. Tour "Pesta", 29Km 880 Höhenmeter



Schon wieder 07:00, gleiches Prozedere wie letzten Morgen. Bei der Gruppeneinteilung wieder das Gleiche, diesmal bekräftigen wir aber den definitiven Wunsch nach einer Pause, wir sind ja nicht im Trainingslager. Das Wetter hält auch heute, sonnig und angenehm warm. Die paar Regentropfen am Morgen sind längst vergessen als wir in die Pedalen treten und den ersten Aufstieg in Angriff nehmen. Es geht ganz schön steil bergauf, ich spüre den Puls an meiner Stirn, der Helm ist vielleicht doch ein wenig eng eingestellt. Etwas gelöst und weiter geht's, das trifft aber nicht auf Roger zu, sein



Hinterrad löst sich ebenfalls! Da geht kurz gar nichts mehr. Einhängen und weitertrampen, aber als wenig später dasselbe nochmals passiert, muss sich der Guide mit unserer Unterstützung dem Problem annehmen. Die Bremsscheibe streift, aber das lässt sich im Moment nicht beheben und so fahren wir weiter über Stock und Stein. Die Singletrails sind auch heute von der 1a Qualität, mal flacher und mit vielen Kurven zum zügig durchfahren, dann steil mit Bäumen und Ästen die den Weg teilweise sehr verengen. Da hilft nur volle Konzentration, Kopf einziehen und locker in den Schultern bleiben. Und dann kommt sie, die Pause. Der Cappuccino ist Top und kommt gerade zur richtigen Zeit. Gestärkt nehmen wir den nächsten Aufstieg, denn wo ein Aufstieg da kann die Abfahrt nicht weit sein. Es kommt wie's kommen muss, Singletrail bergab, diesmal aber mit Bachdurchquerung. Nicht irgendeiner, so gelblich rote Brühe, nicht gerade einladend. Die anschliessende Frage unseres Guides ob wir denn den Canyon heute nochmals machen wollen ist nur rhetorisch. Die heutige Tour war etwas kürzer aber mit mehr Höhenmetern, mit der Pause dazwischen ist es uns aber gar nicht so vorgekommen.



Der Sprung in den Pool findet auch heute statt, auch wenn anschliessend nicht so ausgiebig getafelt wird, für ein kühles Blondes mit Zubehör reicht es allemal. Wie war das noch mit dem Gelati, jetzt wäre doch die Gelegenheit, wird somit ergriffen. Mit dem Auto in Städtchen Massa Marittima gefahren und aus einer grossen Auswahl einen feinen Coupes zusammengestellt. Kaffee oder Choccolata Calda zum Abschluss und wir sind einmal mehr glücklich.



Ob wir heute nicht schon genug geschwitzt hätten brauchen einige noch einen Gang in die Sauna, sei's drum, das Tagebuch schreibt sich nicht von alleine. Der Hunger ruft, oder so, es ist Zeit zum Nachtessen.

15.09.09 - 3. Tour "Maremma", 35Km 750 Höhenmeter



In der Nacht hat es stark geregnet. Ich habe nichts gehört, hat aber auch an meinen Ohrstöpseln gelegen. Die sind nicht wegen dem Verkehrslärm, mehr gegen das Schnarchen meines Nachbarn. Einen Moment lang zögern wir, aber es hat blaue Störungen am Himmel und so beschliessen wir auch heute auszufahren. Doch bevor wir los können, müssen wir den platten Reifen bei Rodolfos Bike wechseln. Ja, die Einteilung ist auch heute wie schon gestern, wir sind die Spitzengruppe. Es macht uns niemand den



Platz streitig, aber zu acht inklusive Guide ist das eine angenehme Grösse. Der Guide ist heute übrigens eine Sie, und legt zu Beginn weg ein forsches Tempo vor. Weil es geregnet hat sind die Wege nass und die Steine glitschig, und weder beim Aufstieg noch der Abfahrt einfach zu befahren. Das Motto von der ersten Hälfte der Tour könnte lauten: "Über Stein und Stein". Fully sein Dank, wir kommen drüber hinweg. Einen steiniger Höhepunkt ist sicher die Ab- und Durchfahrt einer Feuerschneise. Zuerst sehr steil abfallend und danach wie über eine Geröllhalde auf und ab. Unsere Muskeln halten, aber für den hinteren Schlauch von Rodolfos Bike wird es zu viel. Ihm geht die Luft aus. Heute ist sein Tag, schon der Zweite. Beim Pumpen investiert Andy all seine Kräfte, zuviel für das Ventilgewinde. Alles nochmals von Vorne, wir bekommen Übung. Das Wetter macht mit, und wir geniessen die Trails und Aussichten auf die Umgebung. Der Trail bei dem der Koch seine Finger im Spiel hatte ist wahrlich ein Genuss. Auch wenn ich beim Befahren einen Sturz habe und über den Lenker eine mehr oder weniger elegante Rolle vorwärts mache, die links rechts Kombinationen zwischen den Bäumen hindurch machen Spass. Jetzt ist es aber höchste Zeit für eine Pause, müssen sie aber heute verdienen. Sie kommt etwas spät, wir sind schon ein wenig am Anschlag. Das hält uns aber nicht davon ab den Zooming Trail vom Sonntag nochmals zu machen, diesmal aber bergauf. Danach heisst es ausrollen und die Räder abstellen.



Zu Hause angekommen gibt es einen kleinen Imbiss, soviel muss sein. Den Sprung in den Pool ersetzen wir mit dem in dem Hallenbad, ist auch ok so. Die Internet Verbindung

funktioniert nur in der Nähe der Rezeption, aber für den Wetterbericht abzurufen reicht es gerade noch. Es sieht nicht gut aus für morgen, 90% Regenwahrscheinlichkeit. Die Tour auf die Insel Elba muss leider ausfallen, aber einen Ruhetag können wir alle brauchen.

Nun folgt ein ähnliches Programm wie gestern, Tischtennis, Sauna und Whirlpool. Hunger gibt das allemal.

16.09.09 - Pisa



Es ist 08:30 und regnet stark. Mit dem Bike zum Morgenessen? Vergiss es, wir nehmen das Auto. Mit diesem sind wir auch in ca. 1 1/2 Stunden in Pisa. Es regnet immer noch, dunkelhäutige versuchen uns alles Mögliche zu verkaufen, wir lehnen dankend ab. Einen Regenschirm gehört heute aber einfach dazu, darum einen "guten" Preis im Souvenirshop ausgehandelt und zugeschlagen. Nicht mit dem Schirm, sie wollten Euros sehen. Natürlich sind wir nicht die einzigen



die den schiefen Turm bestaunen wollen. Das Verhalten der Touristen ist immer ähnlich, den Turm quasi abstützen und lächeln dabei. Das hat durchaus Unterhaltungswert was einem hier geboten wird. Die fliegenden Händler sind auch präsent, original Uhren zu unglaublich günstigen Preisen. Bis die Polizei auf Streife kommt, dann können die springen. Obwohl die Polizisten kaum hinterher rennen würden. Den Turm selber besteigen wir nicht, und auch die Kirchen sehen wir nur von aussen. Das Mittagessen in einer Seitengasse ist ganz ok, und als danach die Sonne beginnt zu scheinen darf es auch noch ein Gelati sein. Wir brauchen wirklich nicht viel um glücklich zu sein. Rodolfo fährt uns anschliessend wieder zurück zum Hotel, während andere auf den hinteren Reihen etwas dösen.

17.09.09 - 4. Tour "Massa Marittima" 28Km 580 Höhenmeter



Schon wieder 07:00, der Wecker ruft. Obwohl, Roger hat ihn angeblich schon um 05:30 leise gehört. Morgenessen wie gehabt und los geht's. Das Wetter hat heute alles zu bieten, von Sonnenschein und Wind bis Regen in wechselnder Reihenfolge. Die Trails sind in entsprechendem Zustand, ausgewaschen, nass, schlammig also genau das Richtige für uns Hardcore Biker! Gleich zu Beginn fahren wir an Wildschweinen vorbei, sie sind eingezäunt, können uns also nicht über den Weg laufen. Die sehen eigentlich ganz sauber aus, was etwas später von uns nicht mehr gesagt werden



kann. Es geht erstmals ordentlich bergauf, fahrbar ist der Trail nur bedingt und immer wieder zwingen uns platte Reifen zu unfreiwilligen Pausen. Bei den Abfahrten ist dosiertes bremsen angesagt, so "schwimmt" es sich am besten bergab. Der etwas andere Höhepunkt der Tour ist die Durchfahrt eines Feldes, die Erde ist nass und schwer und klebt an unseren Rädern bis sie nicht mehr drehen können. Tragen geht auch fast nicht weil so schwer und ja, es regnet dabei in strömen. "Meh Dräck!" An der folgenden Wasserstelle können wir den grössten Dreck abwaschen und die wieder eingefangenen platten Reifen ersetzen.



Auf den Cappuccino in Massa Marittima verzichten wir angesichts der nassen Kleider und Fangopackung an den Beinen. Die Fahrt führt uns demnach mehr oder wenig direkt nach Massa Vecchia zurück. Dort wird das Bike und der Fahrer abgespritzt, eine hartnäckige Angelegenheit bis alles einigermaßen sauber ist. Zurück im Hotel brauchen wir noch einen zusätzlichen Waschgang bis aller Dreck ab ist. Jetzt haben wir uns aber einen kleinen Vesper am Pool verdient. Es hat noch von allem, der Tisch ist reich gedeckt. Danach serviert und Rodolfo noch einen



"Reaktor"-Kaffee, echt italienisch und stark. Nach einer kleinen Pause werden die Tischtennis Schläger geschwungen, die Sauna und Whirlpool besucht, so sollen Ferien sein.

18.09.09 - 5. Tour "Montioni" 58Km 1300 Höhenmeter



Neuer Tag selber Start, nur dass das Wetter heute bedeutend besser ist. Bereit zu neuen Höchstleistungen, treffen wir uns um 09:00 zur Tagestour bei der Bikestation. Heute fahren wir in der Gruppe 2, ein Entscheid den wir nicht bereuen sollten. Zuerst geht es erstmals bergauf, um Höhe für den nachfolgenden Trail zu gewinnen. Es hat teilweise noch nasse Stellen, aber die machen den Ride abwechslungsreich. So geht's weiter auf eine breite Kiesstrasse die sich langsam bergauf windet, immer weiter, immer höher. Oben angekommen brauchen wir einen Moment um unseren Puls



wieder auf normales Niveau zu bringen. Darauf folgt die nächste Abfahrt, im Vergleich zu gestern aber in viel grösserem Tempo. Der Mittagshalt findet im Montioni Park statt. Auf dem Weg dorthin begleitet uns eine junge Schäferhündin. Da wir alle glauben dass sie zum Team gehört schöpfen wir auch keinen Verdacht als sie uns bei der Weiterfahrt begleitet, kilometerlang durch den Bop Trail. Wir taufen sie auf den Namen Luna, aber mitnehmen können wie sie natürlich nicht, darum geben wir sie den zufälligerweise vorbeifahrenden Gemeindepolizisten mit. Wem auch immer diese Hündin gehört, wird froh sein sie wieder zurückzubekommen.



Der nachfolgende Cappucinohalt kommt gerade richtig, es bleibt nicht





beim Kaffee. Von nun an geht es wieder Richtung Massa Vecchia, durch eine gut riechende Zypressenallee. Ok, sie ist natürlich nicht so lange aber herrlich hindurch zu fahren. Angesichts der gefahrenen Kilometer bezwingen wir keine zusätzlichen Trails und Canyons mehr, es genügt für heute und somit für diese unsere Ferien. Zurück in der Bikestation haben wir noch die Gelegenheit die Flyer Elektrobikes auszuprobieren. Schon erstaunlich wie einfach man damit den steilsten Berg hinauf kommt. Bei dem Thema mit oder ohne Motor scheiden sich ein wenig die Geister, wie viel Hilfe soll es sein und was soll jede(r) selbst dazu beitragen. Es gibt keine universelle Antwort, aber mittelfristig wir die Unterstützung den Weg in den Breitensport finden.



Das waren sie als schon wieder, unsere Bikeverein, die verschiedenen Trails reichen von einfach und mit hoher Geschwindigkeit fahrbar bis technisch anspruchsvoll mit entsprechend dosiertem Tempo. Eben für jeden etwas, oder halt sich hinantasten und teils auch mit kleineren Stürzen hinzulernen. Mir persönlich hat es eine Menge praktische Erfahrung gebracht und Spass gemacht, und meinen Kollegen ist es sicherlich gleich gegangen. Mal schauen ob sich das in einer anderen Form wiederholen lässt.



Hier geht's zum Fotoalbum:



Links:

Hotel: Tenuta Il Cicalino

<http://www.domicillio-toscana.com/hs/reg/5/cicalino.htm>

Biketouren Anbieter:

http://www.massavecchia.it/mtb/deu/frame_mtb_D.html

Artikel kommentieren

Nur registrierte Benutzer können Kommentare schreiben.
Bitte melde Dich an oder registriere Dich.

Powered by AkoComment Tweaked **Special Edition** v.1.4.6
AkoComment © Copyright 2004 by Arthur Konze - www.mamboportal.com
All right reserved

Letzte Aktualisierung (04. Okt 2009)

Fenster schließen