

Rad- und Mountainbike-Verein Chur

Bericht Trainingslager Toskana – von Fabio Conrad, Norbert Wyss, Simon Wyss und Pascal Nay



Am Sonntag 16. März reisten wir mit acht Fahrrädern in die Toskana, nach Massa Marittima. Bereits am Abend drehten wir noch eine kleine Runde durch den berühmt berüchtigten Canyon und kamen so auf einen kleinen Vorgeschmack, der tollen Bikeregion rund um Massa Marittima. Vom Meisterkoch Salvatore wurden wir zum Abschluss noch mit einem feinen Nachtessen verwöhnt.

Tag 1

Bei sommerlichen Temperaturen vergnügten wir uns auf den Trails des ehemaligen Maremma Cups. Nach kurzem Kaffee- und Kuchenhalt in Massa Marittima, bezwangen wir noch den Monte Bamboli und wurden auch hier mit einer super Abfahrt belohnt.

Tag 2

Am zweiten Tag stand eine Rennvelotour auf dem Programm. Nach etwas mehr als 100km, einem kurzen Berg kehrten wir zurück ins Tenuta il Cicalino.

Rad- und Mountainbike-Verein Chur

Tag 3

Simon musste leider wegen Krankheit zu Hause bleiben. So gingen wir nur zu dritt auf eine weitere Rennvelotour über Ribolla – Roccastrada und zurück über Prata. Fabio kehrte dann wegen Knieproblemen nach 100km zurück und wurde von Norbert begleitet. Pascal wollte noch ein paar weitere Kilometer in der warmen Frühlingssonne zurücklegen und kam ein wenig später nach 150km im Casa Italia 3 an.

Tag 4

Nach einem kleinen Zwischenstop beim Pumptrack in Massa Vecchia, nahmen wir den direktesten und härtesten Weg nach Massa Marittima, wo es erneut auf die Trails des Maremma Cups ging. Um sein Knie zu schonen kehrte Fabio nach einer weiteren Canyonabfahrt zurück. Und für Norbert und Pascal begann die Suche nach dem Freeride-Trail runter nach Campane. Nach eineinhalbstündiger Suche und zwei Tragepassagen fanden wir ein paar Überreste des Trails, der durch einen Waldbrand und wuchernden Pflanzen stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Zum Schluss konnten wir uns noch einer Gruppe Biker anschliessen und lernten noch einige weitere coole Trails kennen. Im Wirlpool und anschliessendem Nachtessen ging ein weiterer Trainingstag zu Ende.

Tag 5

Für Norbert und Pascal stand ein sonniger, schöner und wie sich später herausstellte langer Rennvelotag auf dem Programm. Der Weg führte hinauf bis nach Prata und weiter bis nach Siena mit Simons Garmin durchstreiften wir eine sehr schöne und typische toskanische Vorlandschaft von Siena. Bevor die Sightseeingtour in Siena so richtig losging, nach dreiviertel Stunden fanden wir dann auch wieder zur Stadt hinaus.

So fuhren wir weiter durch die hügelige Landschaft und über einen kleinen Pass zurück Richtung Massa Marittima. Leider verregnete es uns zum Schluss noch, doch nichts desto trotz drehte Pascal eine kleine Zusatzschleife um die gewünschten 200 km noch zu erreichen.



Rad- und Mountainbike-Verein Chur

Tag 6

Den Tag darauf gingen wir ein bisschen ruhiger an und vergnügten uns auf dem Pumptrack bei Ernesto in Massa Vecchia. Nach einem kurzen Zwischenstopp im Cicalino drehten Fabio und Norbert noch eine Runde auf dem Bike rund um Massa Marittima und „fätzten“ zum



Schluss noch den Canyon runter.

Tag 7

Bei schlechtem Wetter machten wir uns einen gemütlichen Tag, tankten neue Energie und verfolgten das Strassenrennen Milano-San Remo am Fernsehen.

Zwischendurch ging Pascal doch noch auf eine kleine Bikerunde und kam dann völlig verdreckt aber noch rechtzeitig zum Schluss des Rennens zurück vor den Fernseher.

Tag 8

Zu dritt ging es heute auf eine kurze Dreipässertour die uns über Montieri und weiter über den Monte Rotondo, wo es uns fürchterlich verregnete, bis hin zum Montebamboli führte. Nach einer kurzen und steilen Abfahrt, befanden wir uns dann schon wieder mitten im Tenuta il Cicalino, wo die erlösende warme Dusche auf uns wartete.

Tag 9

Am letzten Tag drehten Simon und Pascal noch die letzten gut 130 km auf dem Rennvelo, während Norbert und Fabio nochmals die Trail unsicher machten, ein letztes mal ging es für die beiden noch den Canyon runter bevor eine intensive Trainingszeit zu Ende ging.

Danach hiess es für uns alle Velo putzen und verladen, damit wir am nächsten Tag frühzeitig die Heimreise antreten konnten.

Am Abend genossen wir noch ein letztes Mal die Köstlichkeiten des Spitzenkochs Salvatore und das tolle Ambiente.

Tag 10

Nach ausgewogenem Frühstück mit Cappuccino und drei Stück Kuchen kehrten wir mit einigen Italienische Spezialitäten im Gepäck zurück in die Schweiz, wo wir am San Bernardino wieder in die winterlichen Verhältnisse eintauchten.

