

TOUR 4

NR. 2021

WINDKANAL-TEST

Speedtuning

**8 Aero-
Laufräder**

15 GELS IM TEST

Energie-Gels

Power aus der Tüte

RADELN & SCHLEMMEN

Toskana

ALLES ZUM THEMA

Der richtige
Luftdruck

Nicht nur für Racer:
Rennräder für 3.000 Euro

+ 32 SEITEN
**FRAUEN-
SPEZIAL**
Porträts, Radtests,
Trikottipps und
mehr



**SCHNELLE
FLITZER**

Deutschland 6,00 € Österreich 6,70 € Schweiz 9,80 sFr
Belgien 7,00 € Finnland 8,80 € Griechenland 8,20 € Frankreich 8,00 € Italien 8,00 € Spanien 8,00 €
Slowenien 8,00 € Slowakei 8,00 € Dänemark 65,00 DKK Printed in Germany H0093





SCHLEMMER- LAND

Schlemmen und Radfahren miteinander zu verbinden, ist gar nicht so einfach, selbst in der östlichen Toskana rund um Arezzo, die mit wunderbaren Rennradstrecken und einer köstlichen Küche lockt – und hoffentlich noch in diesem Jahr wieder einen unbeschwerten Besuch erlaubt

SPALIER

Nach einer hübschen Kletterei führt dieses Sträßchen durch eine Zypressen-Allee nach Palazzuolo (Tour 4)

ABENDMAHL

Gemeinsames Essen vor dem Herrenhaus der Fattoria La Vialla

TEXT

Sven Bremer

FOTOS

Jörg Wenzel



A

Am Ende des Mittagessens wischt Michele sich mit der Serviette den Mund ab, er rülpst einmal still und heimlich, wie er glaubt. Und dann seufzt er, satt und zufrieden. Gerade hat der 64-jährige Rennradler aus Arezzo sein Menü im Restaurant des Franziskaner-Klosters La Verna restlos verputzt. Die Antipasti kamen in Form einer Panzarella daher. Ursprünglich ein Arme-Leute-Essen; eine Art Salat aus dem Brot vom Vortag, vermischt mit Tomaten, Zwiebeln, Olivenöl. Einen Teller Risotto gab es als Primo Piatto, also als ersten Gang, ein gegrilltes Hähnchen mit Mangold als Secondo, als zweiten, und zum Abschluss, ganz klassisch, ein Tiramisu. Ich staune über Micheles Kapazitäten, mir liegt der eine Teller mit Pasta schon schwer im Magen.

Dabei hatten mein Begleiter Jörg und ich eigentlich genau das vor, was der italienische Radsportler Michele in Reinkultur zelebriert: Radfahren und Schlemmen. Wir wollten Allenamento duro und Dolce Vita, also hartes Training und süßes Leben, miteinander verbinden. Der Plan war, in der östlichen Toskana bei Arezzo den einen oder anderen Pass zu bezwingen, unterwegs in empfohlenen Gasthäusern einzukehren und sich die Köstlichkeiten der Region einzuverleiben. Ein guter Plan, aber in gewisser Weise auch delikat. Denn die Erfahrung zeigt, dass man sich während der Radtour selten Zeit nimmt für gutes Essen. Meistens muss unterwegs ein Riegel oder Gel reichen, im allerbesten Fall ein Stück Kuchen oder ein belegtes Brötchen.

GEBÄCK STATT WILDSCHWEIN-RAGOUT

Diesmal sollte das anders werden. Inspiriert wurde Jörg durch die Fattoria La Vialla. Ein Landgut, das biologische Lebensmittel produziert: Wein, Käse, Olivenöl, Nudeln, Saucen. Ein Familienunternehmen, das in Deutschland viele Freunde und Kunden gewonnen hat. Markenzeichen der Fattoria sind die in geschwungener Handschrift gehaltenen Broschüren und Bücher, liebevoll und enorm aufwendig gestaltet. Gespickt mit Infos zur Fattoria, zu Land und Leuten – inklusive Empfehlungen für Restaurants in der Gegend. Und genau die wollten wir besuchen.

Doch bereits am ersten Tag scheitert unser Plan. Wegen eines Defekts sind wir zur Mittagszeit nicht dort, wo wir eigentlich sein wollten. Statt den wärmstens empfohlenen Pappardelle mit Wildschwein-Ragout gibt es



LECKER ESSEN

Frühstück mit Salami und Pecorino im Landhaus (oben), Ingwersuppe (Mitte) und Ossobuco mit Spinat-Flan im Logge Vasari in Arezzo

im Café Foffa in Regello nach rund 45 Kilometern eine schnelle Pasta. Nein, keine Nudeln, sondern Gebäck, denn auch die Kuchenteilchen werden in Italien Pasta genannt. Eines ist eine klassische Torta della Nonna, das andere ein Mürbeteig mit einer Füllung aus Aprikosen – verdammt lecker und bestens geeignet, um vor dem Anstieg auf den 1.055 Meter hohen Passo della Consuma die Energiespeicher aufzufüllen. Beim letzten Schluck Cappuccino murmelt Jörg etwas von „auf üppiges Mittagessen hätte ich jetzt eh keinen Bock gehabt“.

Bis Regello fahren wir teilweise auf der Via Setteponti, die sich als Panoramastraße am Ostrand des Valdarno, des Arno-Tals, entlanghangelt. Einmal verlassen wir sie kurz und rollen durch die Balze, eine Landschaft, aus der erdfarbene Felsnadeln ragen, entstanden vor Tausenden von Jahren aus den Sedimenten eines Sees, herausmodelliert durch Wind und Wetter. Sogar in die Kunst haben es die Balze geschafft, und zwar auf das wohl berühmteste Gemälde der Welt. Leonardo da Vinci war von den Felsen dermaßen fasziniert, dass er sie im Hintergrund der Mona Lisa abbildete.

KLETTERN IM NIRGENDWO

Auch sonst ist die Landschaft vielfältig: Manchmal sieht man die Toskana vor lauter Bäumen nicht, dann reicht der Blick von den Hügeln des Pratomagno-Gebirges bis zum Horizont über das weite, fruchtbare Tal des Arno. Auf einer Tour liegt uns das Tibertal zu Füßen und bei Arezzo das Val di Chiana, von dem schon Goethe in höchsten Tönen schwärmte. Die munter verteilten, dunklen Tupfer sind einst wehrhafte Dörfer und Städtchen, eines pittoresker als das andere, aber weniger touristisch als in anderen Teilen der Toskana. Viel Wein wächst auch hier, Gemüse, Getreide und vor allem Oliven. Steiler und enger als das Valdarno ist das Casentino, das obere Arno-Tal, das an die Emilia Romagna grenzt. Auf Touren Richtung Südwesten kommen wir dem Chianti näher, dieser Bilderbuch-Toskana mit Zypressen und sanft geschwungenen Hügeln, hinter denen im Süden der Monte Amiata grüßt, mit 1.738 Metern der höchste Berg der Toskana.

So hoch hinaus geht es auf unseren Touren nicht. Doch auch das, was sich Jörg ausgedacht hat, hat es in sich. Am zweiten Tag scheucht er mich nach knapp 90 Kilometern über die Berge des Parco di Lignano südlich von Arezzo. Die Sonne steht tief, taucht die Olivenhaine in goldenes Licht. Hübsch ist es hier. Allein die Tatsache, dass sich das Sträßchen gleich mehrmals mit 16 Prozent Steigung den Hang hochwindet, mindert mein Vergnügen ein wenig. Nach einer irrwitzig kurvenreichen, steilen Abfahrt über löchrigen Asphalt erreichen wir Bossi-Cellaio, einen kleinen Weiler im toskanischen Nirgendwo. Einsam ist es hier nicht, was eindeutig an der Bottegina di Gragnone liegt, mittags und abends eine ehrliche Pizzeria, aber gleichzeitig ein uriger Lebensmittelladen. Wir teilen uns ein Panino mit Prosciutto, Tomaten und Pecorino und dürfen gratis ein kleines Crostini al fegato, ein geröstetes Brot mit Leberpastete probieren. Das muss reichen, nachdem es mit dem Mittagessen unterwegs mal wieder nicht geklappt hat – diesmal hatte uns heftiger Regen zu einer längeren Zwangspause unter Bäumen verdonnert.





SCHÖNE AUSSICHT

Vom Balkon des Café Giardini Del Vicario in Anghiari (Tour 3) fällt der Blick bis ins Tibertal

ENGE KURVEN

Tour 4: Das einsame Sträßchen zwischen Ambra und Palazzuolo (oben) zählt für uns zu den schönsten Strecken der Region

FEINE KOST

Unten: Die Botteghina di Gagnone, zwischen Rigutino und Arezzo, (Tour 3) rettete uns vor dem Hungerast



Wir wollten Allenamento duro
und Dolce Vita, also hartes Training
und süßes Leben





MITTAGSPAUSE

Als wir die kühlen Gassen von Civitella in Val di Chiana erreichen, ist der Ort wie ausgestorben

STEILRAMPE

Der bis zu 17-prozentige Anstieg aus dem Arno-Tal nach Bibbiano ist die erste Hürde auf Tour 2

Zurück im Ferienhaus auf der Fattoria, nach 120 Kilo- und mehr als 1.500 Höhenmetern, gönnen wir uns erst einmal ein Gläschen Vino, an das sich prompt ein kleines Nickerchen anschließt. Als wir aufwachen, fällt es uns schwer, uns noch einmal zu einem Restaurant in der Umgebung aufzumachen. Wir öffnen den von unseren La-Vialla-Gastgebern gut gefüllten Kühlschrank. Und siehe da, alles da, um selbst ein toskanisches Menü zu zaubern. Die Antipasti sind einfach: Wir säbeln einfach ein paar Scheiben der vorzüglichen

Fenchelsalami (Finacchiona) ab, rösten ein paar Brotscheiben, träufeln Olivenöl darauf und haben obendrein noch einen Insalata Mista am Start. Dank des feinen Sugo alla Amatriciana, einer Soße mit Tomaten, Bauchspeck und Zwiebeln, und den Linguine aus dem Sortiment der Fattoria ist der erste Gang ebenfalls ruckzuck gemacht; den zweiten sparen wir uns und planen beim Espresso die Tour des folgenden Tages – inklusive Mittagessen.

BELLA FIGURA TROTZ BAROCKER FIGUR

Aber erstens trödeln wir beim Frühstück, und zweitens kann ich an den Anstiegen mit der Spitzengruppe in Gestalt von Jörg nicht mithalten. Und so erreichen wir das auf einem Berg gelegene Civitella in Val di Chiana deutlich später als geplant. Die Küche des Restaurants an der kleinen Piazza hat schon zu. Wir trauen unseren Augen nicht: Auf der Terrasse sitzt Michele, den wir ein paar Tage zuvor schon im La-Verna-Kloster getroffen hatten. Was es denn gab? „Tagliatelle ai porcini als Primo und Bistecca alla Fiorentina als Hauptspeise“, antwortet der Genießer. Wie er das schaffe, so hemmungslos zu spachteln und dann Rennrad zu fahren? Er lacht und verrät sein Geheimnis: „Ihr müsst das Essen mit einem guten Tropfen Rotwein runterspülen!“ Spricht's und schwingt sich mehr oder weniger elegant auf seinen blitzblank geputzten Bianchi-Renner. Natürlich trägt er farblich passend Trikot und Hose, schneeweiße Socken und eine Brille, in der sich Civitellas mittelalterliche Bruchsteinmauern spiegeln. Auf einen kurzen Nenner gebracht: Trotz seiner barocken Figur macht er Bella Figura. Schick und cool auszusehen, das eint die Ciclisti in Italien, egal ob sie langsam, schnell, jung, alt, dick oder dünn sind. Ein Klischee hingegen ist, dass es alle Italiener in kulinarischer Hinsicht so halten

wie Michele. „Kaum einer hier isst täglich mehrere Gänge und das auch noch mittags und abends“, bestätigt uns eine Mitarbeiterin der Fattoria La Vialla.

Dort, vor dem Herrenhaus des Landguts, wartet an unserem letzten Abend noch das große Abschiedsmenü auf uns. Rot-weiß-karierte Tischdecken unter ausladenden Bäumen, mildes Abendlicht, ein wunderschöner Ausblick über das Tal. So schön, dass es filmreif ist. Nach diversen Aperitivi vom Büfett wird ein Carpaccio aus Birnen, Pecorino und Walnüssen als Antipasto serviert. Als Primo gibt es Tubettini-Nudeln mit Zucchini und Bergminze, als zweiten Gang Costolette di Agnello in Camicia di Bietola, Lammkoteletts im Mangold-Hemd, dazu noch Kichererbsensalat. Vom Schokoladen-Birnenkuchen schaffen wir nur noch ein Gäbelchen. Danach sind wir uns einig: Man kann in der östlichen Toskana wunderbar die italienische Küche genießen, man kann hier ziemlich geniale Trainingsrunden drehen. Nur beides zusammen, das lässt sich nicht gut kombinieren, tagsüber schon gar nicht. Entweder macht man deutlich weniger Kilometer und Höhenmeter, oder es bleibt eben bei Riegeln, Panini und Kuchen. Man könnte auch sagen: Die Idee war gut, aber nur für Menschen mit außergewöhnlichem Appetit, wie ihn der gute Michele offensichtlich hat. Und außerdem hat so meine „Figura“ nicht ganz so gelitten.

LANDKÜCHE

Wie bei Mamma: Köchin Carmela von der Fattoria La Vialla kocht uns ein mehrgängiges Abendessen



INFORMATIONEN

ANREISE

BAHN

Die schnellste Verbindung von München bis Arezzo dauert 10,5 Stunden – 6,5 Stunden mit dem Eurocity bis Bologna, ab dort 3,5 Stunden in der Regionalbahn bis Arezzo. Für die grenzüberschreitende Radmitnahme ist eine internationale Fahrradkarte erforderlich. In Deutschland kostet sie 9 Euro, beinhaltet eine Stellplatzreservierung und ist bis zum Zielbahnhof gültig. Von Arezzo zur Fattoria La Vialla (15 Kilometer) sollte ein Großraumtaxi nicht mehr als 20 Euro kosten.

AUTO

Von Frankfurt am Main nach Castiglion Fibocchi sind es via Basel und Gotthardtunnel 1.030, via München und Brennerpass 1.070 Kilometer. Für die Autobahn-Anfahrt durch Schweiz oder Österreich und Italien fallen für Hin- und Rückfahrt rund 100 Euro Gebühren an.

BESTE REISEZEIT

Im Sommer sind Temperaturen um 35 Grad keine Seltenheit. Im Frühjahr erblüht die Toskana in allen Farben, allerdings regnet es auch oft bis in den späten April hinein ergiebig – und in den Höhenlagen ist es noch kühl. Am besten eignen sich Mai und erste Junihälfte, September und der frühe Oktober. Wer im Sommer fährt, sollte zumindest die Tage um den 15. August meiden; Millionen von Italienern machen dann Urlaub.

ESSEN & TRINKEN

Wir haben einige toskanische Köstlichkeiten probiert, darunter den Panzanella: einst ein Arme-Leute-Essen, bei dem Brot vom Vortag angeröstet und mit allerlei Zutaten zu einer Art Salat verarbeitet wird. Traditionalisten nehmen dafür nur Tomaten, Olivenöl und Zwiebeln – einfach und grandios. Man kann aber auch Parmesan grob darüberaspeln, Staudensellerie, Fenchel und frischen Basilikum hinzufügen. Der Panzanella kann auch Teil einer sogenannten Merende sein, so etwas wie die toskanische Brotzeit: ein bisschen Peccorino, Fenchelsalami und Coppa, dazu Brot, Olivenöl und ein ungefilterter Torbolino von der Fattoria La Vialla. Im Valdichiana südlich von Arezzo werden die berühmten Chianina-Rinder gezüchtet, die das Fleisch für das Bistecca alla Fiorentina liefern. Das wird traditionell auf dem Holzkohlegrill zubereitet, außer Salz und frisch gemahlenem Pfeffer (und vielleicht einem Hauch Olivenöl) gehört nichts an das T-Bone-Steak. Das Siegel „Amici della Chianina“ garantiert, dass man keine billige Kopie serviert bekommt. Ansonsten gönnt man sich in Arezzo ein Eis, das um so viel besser schmeckt als viele teutonische Kugeln; oder im Ristorante Pizzeria Battibecco (www.ristorantebattibecco.it) in Laterina (7 km von Castiglion Fibocchi) eine Pizza „La Ionica“ – mit Tomaten, Mozzarella, roten Zwiebeln, einer würzigen Wurst namens „Anduja“ und Scamorza-Käse: zum Niederknien.

RESTAURANT-TIPP

AREZZO

Le Logge Vasari

Telefon 0039/0575/295894
www.loggevasari.it

Das Lokal unter den Arkaden an der Piazza Grande war einst Zollstelle für die Salzabgabe. Wir hatten dort Rote-Bete-Risotto mit Heidelbeeren und Provola-Käse sowie Ossobuco, geschmorte Rinderhaxe, mit Tomaten und Spinat-Flan – beides köstlich.

RADSERVICE

AREZZO

Biking Team

Telefon 0039/0575/942151
www.bikingteam.it

Cicli Pasquini

Via Einstein 85/91
Telefon 0039/0575/380672
www.ciclipasquini.it

UNTERKUNFT

Die Fattoria La Vialla

(www.lavialla.it) produziert und vermarktet Bio-Lebensmittel und -Wein und bietet wunderbare Unterkünfte im Umkreis von bis zu zehn Kilometern um das Haupthaus. Die mit historischen Möbeln ausgestatteten Landhäuser, die Platz für zwei bis zehn Personen bieten, sind sehr begehrt, die Wartezeit beträgt mindestens ein Jahr; für 2021 sind alle Häuser ausgebucht.

Sie kosten z. B. für zwei Personen ab etwa 70 Euro am Tag, werden aber nicht im Internet angeboten; eine Broschüre ist (auf Deutsch) zu bestellen über: Fattoria La Vialla, Via di Meliciano 26, 52029 Castiglion Fibocchi

Alternative Unterkünfte in der Umgebung

www.fattorialalama.it
www.cantoallamoraia.com
www.cappannelle.it
www.tuscanyresortocchini.it

INFOS

www.visittuscany.com
(deutsch)

LITERATUR & KARTEN

REISEFÜHRER

„Toskana“, Michael Müller 2020, 812 Seiten, 26,90 Euro.
„Toskana“, Dumont Taschenbuch 2020, 312 Seiten, 19 Euro.

KARTEN

„Toskana, Florenz“, 1:150.000, Freytag-Berndt 2017, 11,90 Euro. Nervig zu falten, aber gut zur Tourenplanung.
Michelin-Local „Toskana“ und „Umbrien, Marken“, 1:200.000, Travel House Media; je 8 Euro.

