



quäldich.de Bergtraining in Ligurien

Ligurien – was liegt näher?



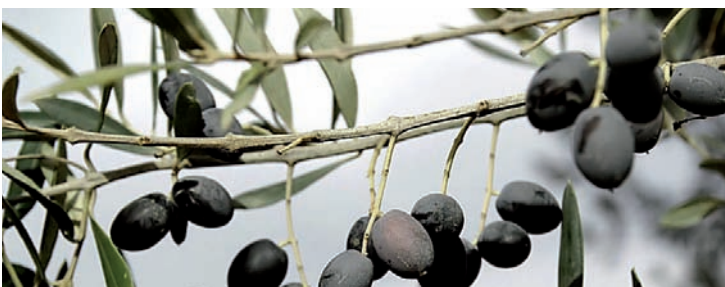
Ligurien, von Bikern längst als Top-Destination entdeckt, lässt auch jedes Rennradfahrerherz höher schlagen. In der riesigen Bucht von Genua, abgeschirmt durch die Seealpen und den Apennin, herrscht ein einzigartig mildes Klima. Auf einem endlosen Strassennetz lassen sich früh im Jahr ausgiebige Touren entlang der Küste oder im dünn besiedelten Hinterland über die zahlreichen Pässe unter die Räder nehmen, wenn sich bei uns der Winter erst langsam auf dem Rückzug befindet. Die Gastfreundschaft und Radbegeisterung der Einheimischen, die italienische Küche und die vielfältigen touristischen Attraktionen machen aus einem Radurlaub mehr als nur ein Trainingslager.

Was liegt also näher als ein Abstecher nach Ligurien? Denn Ligurien liegt näher als man denkt.

Klima und Vegetation

In Ligurien herrscht ein ungewöhnlich mildes Klima. Bedingt durch den Einfluss der See und das schützende Gebirge, liegen die Temperaturen in der riesigen Meeresbucht weit über dem Durchschnitt dieses Breitengrades. Die Schwankungen zwischen Höchst- und Tiefsttemperaturen sind nirgends in Italien so klein wie in Ligurien. Daher sind Temperaturextreme hier ein Fremdwort, Rennrad lässt sich das ganze Jahr fahren.

Ligurien ist eine der kleinsten Regionen Italiens und bietet dennoch viele Facetten. Bedingt durch das Aufeinandertreffen von Gebirge und Meer ergeben sich unterschiedliche klimatische Bedingungen, die sich auch in der Vegetation widerspiegeln. Ist das Bild an der Küste durch Palmen, Feigenbäume und Olivenhaine bestimmt, findet man im Hinterland dichte, wild wachsende Kastanienwälder. Auf den höchsten Pässen befindet man sich hingegen in karg bewachsener Wiesenlandschaft.



Topologie und Tourencharakteristik

Der Apennin – der mit dem Monte Saccarello (2201 Meter) seinen höchsten Punkt innerhalb Liguriens erreicht – erhebt sich steil aus dem Meer und bildet eine schroffe, zerklüftete Küste. So sammelt man auch bei den Panoramafahrten am Meer entlang ordentlich Höhenmeter. Durch das dichte Straßennetz, das dieses Mittelgebirge bedeckt, lassen sich Touren unterschiedlichster Länge und Härte fahren. Die zahlreichen Pässe, die die Täler verbinden, sind vielfältig kombinierbar. Da man dabei auch öfters die Tausendmetermarke durchbricht, lassen sich lange Auffahrten mit vielen Höhenmetern bewältigen. Die Anstiege sind aber moderat und serpentinenreich, und da man diese auf meist schmalen, verkehrssarmen Straßen meistert, lassen sie sich entspannt befahren.

Chiavari

Unser Lager beziehen wir in Chiavari, 30 km südlich von Genua. Hier logieren wir im besten Hotel der Stadt.

Chiavari ist der ideale Ausgangspunkt für unsere Touren. Ein Ort dieser Größe bietet alle benötigte Infrastruktur: vom gut sortierten Radladen bis zur Buchhandlung und natürlich zahlreichen Restaurants, die mit traditioneller italienischer Küche auf die hungrigen Radfahrer warten. Gleichzeitig ist der Ort aber klein genug, um nach kurzer Strecke dem Rummel zu entfliehen und in den Hügeln hinter dem Golfo del Tigullio eine knackige Hausrunde zu drehen.

Will man sich vom Radfahren etwas entspannen, kann man aber auch durch die Fußgängerzone bummeln oder einfach etwas am Strand sitzen und das Leben genießen.

Für die längeren Touren bietet sich Chiavari wegen seiner geografischen Lage an: Hier münden die Bäche aus den drei Tälern Graveglia, Sturla und Fontanabuona ins Meer. Zwischen diesen Tälern und der Küste existiert ein dichtes, schwach befahrenes Straßennetz mit zahlreichen Passübergängen. Zudem lässt sich das Val Petronio in die Tourenplanung integrieren, das man vom Golfo del Tigullio bei Sestri Levante erreicht.

Diese Lage garantiert, dass man jederzeit eine Tour vorzeitig beenden und durch eines der Täler nach Chiavari zurückfahren kann.



Alternativprogramm



Einer der Hauptvorteile an Ligurien ist die Vielfalt auf engstem Raum. Erlauben die Beine oder das Wetter keine lange Runde, bietet sich ein Abstecher nach Genua an. Mit dem Zug in weniger als einer Stunde erreichbar, hat diese Stadt viele Sehenswürdigkeiten zu bieten. Die Altstadt – eine der größten Europas – wurde

2006 zum Unesco Weltkulturerbe erhoben. Aber auch im Zuge des Kulturstadtjahres 2004 wurde die Stadt um einige Attraktivitäten erweitert. Wer sich eher für eine alternative körperliche Betätigung interessiert, findet in dem riesigen Wanderangebot sicher das Richtige. In nur einer Stunde gelangt man von Chiavari mitten ins Herz eines der Wandermeckas schlechthin: Dem Nationalpark Cinque Terre. Noch näher liegt die Halbinsel von Portofino. Diese erblickt man immer wieder von unseren Radtouren. 10 Zugminuten von Chiavari entfernt, findet man auch in diesem Nationalpark Dutzende von Wanderungen.

Klimadaten Genua			
Monat	Max	Min	Mittel
Januar	10.4	5.5	7.9
Februar	11.7	6.2	8.9
März	14.4	8.9	11.7
April	17.5	11.9	14.7
Mai	20.6	15.1	17.8
Juni	24.8	19.1	22.0
Juli	27.4	21.6	24.5
August	27.6	21.6	24.6
September	25.2	19.4	22.3
Oktober	20.2	14.0	17.1
November	15.4	10.5	13.0
Dezember	11.7	6.9	9.3

Quelle: www.genova-turismo.it

Geführte Touren:

Tag	Kilometer	Höhenmeter
Tag 1	103	2115
Tag 2	92	1883
Tag 3	133	2894
Tag 4	45	1169
Tag 5	102	2092
Tag 6	128	2479
Tag 7	37	868

Die Touren werden von zwei Quäldich-Guides geleitet. Es können daher 2 Varianten der jeweiligen Tour angeboten werden. Die gefahrenen Touren werden am Vorabend aufgrund der Witterungsverhältnisse und der Gruppenstärken bestimmt. Individuelle Touren, Hausrunden und Spezialtouren können jederzeit zusätzlich individuell absolviert werden.

Anreise:

Auto

Deutschland:

Über Basel, Gotthardtunnel, Umfahrung Mailand, A7, A12 bis Chiavari

Schweiz:

siehe Deutschland, Westschweiz auch über Tunnel Grosser Sankt Bernhard, Aostatal, A5, A26, A12 bis Chiavari

Österreich:

Über Innsbruck, Verona, Parma, La Spezia, A12 bis Chiavari

Zug

Deutschland:

Die DB-Nachtzüge CNL 401 und CNL 400 verkehren von Amsterdam über Köln, Bonn, Frankfurt, Mannheim und Karlsruhe nach Mailand und zurück. Von Mailand mit dem InterCity in 2:30 h nach Chiavari.

Schweiz:

Eine Velomitnahme auf der Strecke Bern – Mailand ist nicht möglich. Daher ist nur Basel/Zürich – Gotthard – Mailand möglich. Ab Mailand direkt nach Chiavari.

Flugzeug

Der nächste Flughafen befindet sich in Genua. Ab dort mit dem Zug oder kostenpflichtigem Abholservice nach Chiavari.

Termin:

8. – 15. Mai

Preis:

EUR 695.– / 7 Tage

Im Preis inbegriffen:

- 7 Übernachtungen in einem ***Hotel
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Garagenplatz für Fahrrad
- Wäscheservice über Nacht
- Montageständer und Tools für einfache Reparaturen
- Geführte Touren mit ortskundigen Quäldich-Guides
- über 20 fahrbare Rundtouren mit GPS-Tracks
- optional täglich individuell zusammengestellte Touren
- Straßen- und Wanderkarten
- Einzelzimmer-Zuschlag 160 EUR



QUÄLDICH.DE
www.quaeldich.de

<http://www.quaeldich.de/touren/bergtraining-in-ligurien/>