



Umbrien ist reich an Burgen und Schlössern. Manche der Anlagen, die fast ausnahmslos auf Hügeln thronen, lassen sich auf zwei Rädern erkunden.

Lisa M. Collard

«Ich hab dich kichern gehört»

Dank Elektromotor fahren auch Mountainbike-Anfänger locker durch die Hügel Umbriens.

VON NADJA ROHNER

«Das ist wie auf Kur», simst Gerhard an die Lieben zu Hause. «Vier Stunden Sport, vier Stunden Kultur, zwei Stunden gesundes Essen, der Rest ausruhen und Schlafen. So gut erholt hammer uns schon lang nimmer!» Der Bayer ist mit seiner Frau Evi zu Gast in der Villa Rey in Umbrien, südlich des Lago Trasimeno. Hier, an der Grenze zur Toskana, führen Silvia Rey und ihr Mann Jürgen ein Bike-Resort in einem restaurierten Landgut.

Die «Villa Rey» bietet sechs Zimmer. Im Moment ist sie selten ausgebucht - der Tourismus in der Gegend um Perugia macht nach den Erdbeben im letzten Jahr schwere Zeiten durch. Man ist geneigt zu sagen: Das hat Umbrien nicht verdient. Die Region, als «grünes Herz Italiens» bezeichnet, zeichnet sich durch viel unberührte Natur aus. Ideales Terrain für Mountainbikes also. Auch für solche mit Motörli: Seit kurzem können Gäste der «Villa Rey» auch Touren mit E-Mountainbikes buchen. Das will ich ausprobieren - noch nie bin ich auf einem E-Velo gesessen, und biken kann ich auch nicht.

Was der Motor wirklich bringt

Gut, gibts gleich einen Fahrtechnikkurs: enge Kurven fahren, bremsen, Gleichgewichtsübungen. Klappert. Das Zusammenspiel zwischen Kettenschaltung und Motorunterstützung braucht mehr Übung. Auf



Die Hügel rund um den Lago Trasimeno sind stark bewaldet.

Lisa M. Collard

den ersten Kilometern bin ich irritiert, wie leicht ich den Berg hochkomme, obwohl der Motor auf der niedrigsten Stufe läuft. Also nehme ich einen hohen Gang und trete extra kräftig in die Pedale. Velofahren muss doch anstrengend sein! Zur Rason komme ich am ersten wirklich steilen Anstieg über Schotter und Felsen. Das Terrain erfordert ein gleichmässiges Fahren und viel Balance - käme noch die Anstrengung hinzu, würde ich den Anstieg nicht schaffen. Deshalb gebe ich nach, schalte den Motor zwei Stufen höher - und fühle mich wie Knight Rider, als mein Bike losschiesst. Spielend leicht erklettert es die Steigung, ich kann mich ganz auf die Fahrtechnik konzentrieren. Oben keuche ich trotzdem. «Wegen des Adrenalinschubs», konstatiert Silvia Rey, «macht Spass, nicht?»

Rey stammt aus dem Aargauer Seetal, wuchs aber in Freiburg (D) auf. Ihr Bruder Hans ist ein Mountainbike-Pionier, sie selber gehörte zu den Ersten, die Anfang der 1990er-Jahre den Sport in die Schweiz brachten. Zusammen mit ihrem Mann hat Silvia Rey das Reiseunternehmen Alpstours aufgebaut. Primär bieten sie Bike-Touren in den Alpen an. Motto: Tagsüber anstrengen, abends verwöhnen. Genau wie in ihrer «Villa Rey» - gedacht für Gäste, die nicht jeden Morgen Koffer packen und zum nächsten Etappenort reisen wollen. Die zahlreichsten Bike-Trails beginnen hinter dem Haus.

Zwar können Gäste die Tagestouren auch selbstständig mit GPS-Hilfe fahren. Aber ich will ja was lernen und schliesse mich der Gruppe samt Guide an. Vor jeder

schwierigeren Passage erklärt er uns, wie wir sie bewältigen können: Tempo, Fahrlinie, Gewichtsverlagerung. Das macht Mut - denn ein bisschen Risiko fährt mit. Und im Gegensatz zum Rennvelofahren, wo man die Gedanken schweifen lassen kann, erfordert Mountainbiken jeden Moment Konzentration. Dafür ist der Spass-Faktor, das muss ich zugeben, höher: «Ich hab dich bei der Abfahrt kichern gehört!», sagt Fotografin Lisa zu Evi aus Bayern.

Das Fazit nach drei Tagen: E-Mountainbikes eignen sich definitiv für jeden, der sich traut. Selbst für Unsportliche. Sie können sich vom Motor mehr helfen lassen - allerdings ist die Reichweite dann kürzer. Und weil ein E-Mountainbike 25 Kilo wiegt, will man lieber nicht riskieren, dass unterwegs der «Pfuus» ausgeht. Ein Ladekabel oder Ersatzakku muss bei langen Strecken mit.

Sportskanonen können den Motor auch nur für steile oder technisch schwierige Anstiege aufs Maximum stellen und den Rest der Tour in unteren Stufen fahren - dann hält der Akku viel länger und sie sind körperlich gefordert. Sowie: Beim Mountainbiken muss man so oft stehend fahren, dass die Oberschenkelmuskeln nach ein paar Trails ordentlich brennen.

Und abends: essen, essen, essen

Die verbrauchten Kalorien kann man nach der Tour wieder zuführen, wenn Schlamm-spritzer und Staub abgeduscht sind. Beim nachmittäglichen Kuchen etwa. Oder bei den organisierten Führungen durch Olivenplantage, Kaffeerösterei oder die Weinkeller des Autofabrikanten Lamborghini - natürlich mit Degustation. Abends gibts Fünfgangmenüs von «Villa Rey»-Koch Raffaele. Der Veganer bringt zwar auch hervorragende Fleisch- und Fischgerichte auf den Tisch - sein Repertoire umfasst aber eben auch veganes Schokomousse (mit Olivenöl), Risotto mit Cashewbutter statt Parmesan oder Artischocken an Zitronencreme, von der die Esser kaum glauben können, dass da nicht ordentlich Rahm drinsteckt.

Gegessen wird am langen Tisch, Gäste und Angestellte zusammen. Möglichst ohne Sitzordnung. Wo die Anonymität grosser Hotel-Bettenburgen wegfällt, kommen Fremde ins Gespräch, und manche verlasen den Tisch als Freunde. Der hauseigene Rotwein tut sein Übriges dazu.

Informationen



Umbrien ist die einzige Region Italiens, die weder Meeranschluss noch eine Grenze zum Ausland hat. Hauptstadt ist Perugia.

Anreise: mit dem Auto via die Autobahn Florenz-Rom. Mit dem Zug via Mailand nach Perugia oder Chiusi-Chianciano Terme. Flughäfen: Rom-Fiumicino, Rom-Ciampino, Florenz, Perugia

Übernachten: Country Resort Villa Rey, Loc. Santa Maria Seconda, 13, 4 Kilometer ausserhalb von Panicale Richtung Tavernelle, Tel: (0039)- 075 83 52286

INSERAT

WALDHAUS SILS
A family affair since 1908

Die beste Aussicht für einen schönen Urlaub

Geniessen - Entdecken
Entspannen

Sommer 2017 | Winter 2017/18
2. Juni - 22. Oktober | 10. Dezember - 15. April
Tel +41 (0)81 838 51 00 | www.waldhaus-sils.ch

Lieber nicht über Stock und Stein?

Fast alle Reiseanbieter haben inzwischen Velotouren in ihrem Programm. Pedalo.com ist einer, der sich auf Touren- und Rennveloreisen spezialisiert hat. Wir haben drei getestet: Die Organisation und der Gepäcktransport von Hotel zu Hotel (3*) klappte stets einwandfrei.

Ganz entspannt: Wien-Budapest

(8 Tage, ab 499 Euro ohne Anreise) Auf dem offiziellen Donau-Radweg geht es via Bratislava von einer Hauptstadt zur nächsten. Dazwischen wartet viel Natur auf einer topfebenen Strecke durch Flussauen, die «Puszta» (Steppenlandschaft) und kleine Dörfer. Highlights: der prächtige Dom von Esztergom, das Visegrad-Gebirge, Pferdezucht in Babolna, Spuren der Donau-Monarchie, Schifffahrt am Tag 6. Die Tagesetappen bewegen sich zwischen 25 und 75 Kilometern. Tourenvelo oder E-Bike. Für Kinder ab ca. 10 Jahren geeignet. Reisezeit: April bis Oktober, im Sommer kann es überraschend heiss werden.

Auf und ab: Toskana-Rundfahrt

(8 Tage, ab 755 Euro) Topografisch ist die Toskana so etwas wie die Antithese zur Donaubene. Geradeaus geht es kaum, Hügel folgt auf Hügel, Weinberg auf Weinberg, pittoreske Dörfli auf Kleinstädte. Start und Ziel dieser Rundfahrt, die Pedalo mit dem Partner «Giro di Toscana» anbietet, liegen im ehemaligen Kurort Montecatini Terme. Zweimal wird der Standort gewechselt - es geht in die alte etruskische Hügelstadt Volterra und nach Siena. Die Tagesetappen weisen im Schnitt etwa 1300 Höhenmeter und 90 km auf. Lange Anstiege gibts kaum, ein flottes Rennrad ist dennoch zwingend (kann gemietet werden). Reisezeit: April bis Oktober, Hochsommer wird wegen der Hitze nicht empfohlen.

Hoch hinaus: Kärnten-Rundfahrt

(8 Tage, ab 696 Euro) Zwar stehen jeden Tag zwei unterschiedliche Routen zur Verfügung, aber leicht ist keine. Dafür ist im Kärntner Seengebiet fast überall Abkühlung nah. Start und Schluss der Rundfahrt ist Velden am Wörthersee. Die schönsten Etappen sind die anstrengendsten. Eine führt via Passo di Predil (Italien) ins atemberaubend schöne Soča-Tal (Slowenien), über den Vrščic-Pass nach Kranjska Gora und via Wurzenpass zurück nach Österreich (insgesamt ca. 110 km, 2300 Höhenmeter). Ein weiteres Highlight ist die Nockalmstrasse durch den Naturpark Nockberge. Auf 34 Kilometern klettert sie zweimal über 2000 Meter. Ohne Rennrad gehts nicht. Reisezeit: Mai bis September.

ZT Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «wochenende» ist ein fester Bestandteil der «Schweiz am Wochenende».

Herausgeberin: ZT Medien AG
Hermannstrasse 20, 4800 Zofingen

Leiter Publizistik/Chefredaktor: Philippe Pfister (pp)

Stv. Chefredaktor: Raphael Nadler (ran)

Direktor: Roland Oetterli

Verlagsleiter: Beat Kaufmann

INSERAT

Wir machen Ferien mit
Rad & Schiff!

» Bestellen Sie jetzt unsere Kataloge!

Eurotrek

044 316 10 00 | eurotrek@eurotrek.ch | www.eurotrek.ch

Die Reise wurde ermöglicht durch Alpstairs.