



D - 83 233 Bernau / Chiemsee
Chiemseestraße 84

Fon NEU: 08051 — 961 49 72
Fon: 08051 — 961 49 73
Fax: 08051 — 961 49 76

There's no better way to guide!

Info@chiemgau-biking.de



Toskana - Die Trails der Medici

Die **T**oskana: Malerische Waldgebiete mit großartigen Trails, pittoreske Hügellandschaften und Täler in Routen mit viel Fahrspaß kombiniert. Berühmte Bergstädte, wie [San Gimignano](#), [Siena](#) und [Pienza](#). Dieser Bikeurlaub in der klassischen Toskana verzaubert mit seiner natürlichen Schönheit und belohnt mit sattem Fahrspaß. Obwohl die Toskana wohl eher für ihre wellige Hügellandschaft und für ruhige Straßen bekannt ist, hat die lange Geschichte von Handel und Landwirtschaft auch dazu geführt, dass ein komplexes Netzwerk an verschiedensten Wegarten existiert. Neben herrlichen, einspurigen Waldpfaden gibt es abgelegene Landstraßen, herausfordernde Anstiege und prickelnde Abfahrten, die diesem welligen Profil entspringen.

Nach der Ankunft in [Pisa](#) biken wir durch diese wunderschöne toskanische Landschaft und erreichen unsere erste Unterkunft im ländlichen [San Gimignano](#). Hier übernachten wir in einem atemberaubend schönen Agriturismo, das von Weingärten umgeben ist und wo uns unser Gastgeber mit unserem ersten toskanischen Festessen verwöhnen wird. Die nächsten drei Tagen überqueren wir bewaldete Hügel, durchfahren Weinbaugebiete, radeln Flusstäler hinab, durchqueren Bäche und fahren vorbei an verlassenem Bauernhäusern sowie hinauf zu winzigen, befestigten Dörfern. Einige Abschnitte der Tour folgen dem antiken Pilgerweg „[Via Francigena](#)“ (die Frankenstraße) und den Schotterstraßen der „[L'Eroica](#)“ (vermutlich DAS Fahrrad-Event in der Toskana schlechthin). Die Frankenstraße war ein alter Weg, der einst Canterbury und Rom verband, während „[L'Eroica](#)“ ein Netzwerk an Schotterwegen ist, was beim [Giro d'Italia](#) benutzt wurde, bevor es üblich wurde, auf Asphaltstraßen zu fahren.

In der Mitte des Urlaubs erreichen wir [Siena](#) und tauchen ein in eine Atmosphäre voll italienischer Renaissance. Versehen mit einer großen Auswahl an Restaurants und hervorragenden Eisdielen ist [Siena](#) der perfekte Ort, um den ersten Teil der Reise zu beenden. Die nächsten drei Tage werden wir in der „[Crete Senesi](#)“ verbringen. Hier erwarten uns aufregende Fahrten entlang steiler Täler, dichter Wälder, Flüsse und des legendären „[Badlands](#)“, den erodierten Tonhängen bei [Siena](#) sowie dem „[Valle d'Orcia](#)“. Hier ist das „Fahrradfahren“ eine rasante Berg- und Talfahrt. Auf verschiedenen Wegen und Pfaden gelangt man aus den Ebenen hinauf zu Höhenzügen mit schönsten Aussichten. Immerzu werden wir Abfahrten genießen, die uns den ganzen Tag lächeln lassen!



D - 83 233 Bernau / Chiemsee
Chiemseestraße 84

Fon NEU: 08051 – 961 49 72
Fon: 08051 – 961 49 73
Fax: 08051 – 961 49 76

There's no better way to guide!

Info@chiemgau-biking.de

"Frieden findet man nur in den Wäldern."

Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni (1475 – 1564),
Maler, Bildhauer, Architekt, Dichter und wohl bedeutendster Künstler der ital. Hochrenaissance – gebürtiger Toskaner

Detailprogramm: Die Trails der Medici – Highlights:

- Biken auf den Wegen der „Montagnola“, ein Ort eines berühmten MTB Rennens bei Siena
- Übernachtung in typisch toskanischen Bauernhäusern mit steten Ausblicken auf eine atemberaubende Landschaft
- die besten Chianti, Montepulciano und Montalcino Weine probieren
- Biken in der „Crete Senesi“, Berg- und Talfahrten
- Besuch der berühmten Bergstädte San Gimignano, Monteriggioni, San Quirico d'Orcia, Pienza

1.Tag: Ankunft in Pisa und Transfer nach San Gimignano (Ankunftstag)

Wir werden am Flughafen in *Pisa* begrüßt und nach *San Gimignano* gefahren, wo wir in einem Agriturismo, das ein wenig außerhalb der berühmten Stadt *Pisa* gelegen ist, übernachten werden. Mit einem Sprung in den schönen Swimmingpool, der die Weinärten überblickt, beginnt der Urlaub richtig. Das Abendessen nehmen wir auf dem Anwesen zu uns..

[A]

2.Tag: Von San Gimignano nach Monteriggioni (ca. 45 km)

Heute beginnt der Tag mit einem rasanten Geländeabschnitt hinunter in das tiefer gelegene Tal, bevor wir auf einer Schleife wieder zurück nach *San Gimignano* fahren.

Wir bewegen uns Richtung Süden auf verschiedenen Schotterpisten und Waldwegen, wobei wir Hügel über- und Bäche durchqueren. Die hügelige, toskanische Landschaft ändert sich dabei unaufhörlich.

Die meisten Anstiege finden auf landwirtschaftlichen Wegen oder Waldwegen statt, die teilweise durch Weinbaugebiete und Felder führen. Diese Wege und Pfade werden hauptsächlich von einheimischen Leuten und Bauern benutzt. Es könnte stellenweise matschig sein! Unser heutiges Ziel ist *Abbadia Isola*: ein kleines, mittelalterliches Städtchen, das von Steinmauern umgeben und unweit von *Monteriggioni* gelegen ist. Nachdem wir uns auf dem Marktplatz ein wohlverdientes Bier gegönnt haben, fahren wir zu unserer Unterkunft weiter. Hier können

wir ein Bad im Swimmingpool genießen, bevor wir zum Abendessen ausgehen.

[F/M]

3.Tag: Von Monteriggioni nach Siena (ca. 35 km)

Wir beginnen den Tag mit einem beständigen Anstieg im Gelände des *Montagnola Gebirges*, worin die unterschiedlichsten Wegearten und Routen existieren. Dieses Gebiet ist bekannt für das *Gran Fondo Senese* MTB Rennen. Hier findet man ideale Bedingungen für höchst abwechslungsreiches Mountainbiking. Wir erkunden dies Netzwerk an Feldwegen und sanft geschwungenen, einspurigen Waldwegen und fahren eine Schleife durch ein charmant hügeliges Waldgebiet und zu kleineren Ortschaften, um uns im Anschluss wieder zu den Feldern hinab zu winden.



D - 83 233 Bernau / Chiemsee
Chiemseestraße 84

Fon NEU: 08051 – 961 49 72
Fon: 08051 – 961 49 73
Fax: 08051 – 961 49 76

There's no better way to guide!

Info@chiemgau-biking.de

Ein abschließender, außerordentlich unterhaltsamer Abschnitt, der sich auf einspurigen Wegen durch den Wald schlängelt, führt uns zu den Außenbezirken *Sienas*.

Auf einem kurzen Stück asphaltierter Straße fahren wir den alten Mauern dieser ruhigen Stadt entgegen. Und wir nehmen uns hier die Zeit, um durch die Stadt zu schlendern, am *Piazza del Campo*, wo der *Palio*, das berühmte Pferderennen stattfindet; auch um den Dom zu besichtigen, bevor wir ausgehen und ein weiteres köstliches, toskanisches Abendessen genießen.

[F/M]

4.Tag: Von Siena nach Buonconvento (ca. 50 km)

Wir verlassen *Siena* durch die antiken Stadttore und setzen unser Reise gen Süden auf der „*Eroica*“- Strecke fort. So gelangen wir in das Gebiet der „*Crete Senesi*“. Sobald wir in der Nähe der alten, etruskischen Ortschaft *Murlo* sind, genießen wir einen schönen Abschnitt auf engen Pfaden entlang des Flusses *Crevole*. Danach geht es auf einem Weg einer ehemaligen Eisenbahnstrecke eines Bergwerks hinauf nach *Murlo*. Wir stoßen wieder auf die „*Eroica*“ Strecke und fahren nach *Buonconvento*, wo wir Zeit haben, eine erfrischende Pause einzulegen. Hier können wir überdies auch den Festungswall besichtigen. Schließlich folgt noch ein kurzes Teilstück am Nachmittag, das uns letztlich zu



Vielleicht eine der schönsten Kirchen weltweit: der Dom von Siena. Das in dunkelgrünem und weißem Marmor errichtete Bauwerk ist in jedem Falle eines der bedeutendsten Beispiele der gotischen Architektur in Italien.

unserer Unterkunft führt.

[F/M/A]

5.Tag: Von Buonconvento nach Pienza (ca. 40 km)

Unsere heutige „Bike-Pilgerfahrt“ setzt sich Richtung *Pienza* fort, direkt im Zentrum des UNESCO Weltkulturerbes „*Valle d'Orcia*“ (das *Orcia-Tal*). Die Route führt uns entlang des Bergkamms der „*crete*“ und bietet grandiose 360° Ausblicke. Wir fahren teils auf Feld-, teils auf Schotterwegen mit manch knackig steilem Abschnitt. Wir werden hier wohl etliche Male aus dem Sattel steigen müssen! Heute ist ein kürzerer Tag und nachdem wir wieder auf der „*Eroica*“ sind, erreichen wir unsere Unterkunft: ein sehr spezielles Agriturismo, dessen

Anwesen inmitten alter Olivenbäume steht. Ein Swimmingpool und eine kleine Spa-Anlage sorgen für eine Atmosphäre, in der wir uns entspannen und erholen können. Schließlich ist dies ja ein Urlaub und kein Fahrraderennen! Das Abendessen wird heute im Agriturismo serviert...

[F/M]

6.Tag: Pienza Schleife, San Quirico d'Orcia, Bagno Vignoni (ca. 45 km)

Heute haben wir wahlweise verschiedenen Bike-Möglichkeiten: Wofür auch immer wir uns letztlich entscheiden, wir werden auf unterschiedlichem Gelände und ~ Routen nach *San Quirico d'Orcia* gelangen. Von dort aus fahren wir ziemlich gleichmäßig auf einer



D - 83 233 Bernau / Chiemsee
Chiemseestraße 84

Fon NEU: 08051 — 961 49 72
Fon: 08051 — 961 49 73
Fax: 08051 — 961 49 76

There's no better way to guide!

Info@chiemgau-biking.de



Noch ein kleiner Weiler, und gleich ist die Unterkunft erreicht...

schnellen Schotterpiste in das *Orcia-Tal* hinab. Dann kehren wir durch Felder, dichten Wald und an burgähnlichen Ortschaften vorbei zurück, bis wir das mittelalterliche Örtchen *Bagno Vignoni* erreichen, wo es ein Heilbad und der Legende nach Wassernymphen gibt. Nach einer Pause und etwas Zeit, um die heißen Wasserquellen zu erkunden, fahren wir direkt zum Zentrum des UNESCO Weltkulturerbes des „*Valle d'Orcia*“. Dort beginnen wir auf gut beschichteten Schotterstraßen einen graduellen Anstieg, der uns direkt ins beschauliche *Pienza* führt. In *Pienza* haben wir Zeit, um den Ort zu bewundern und die lokalen Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Danach geht es

zurück zur Unterkunft und ein weiterer entspannter Abend kann beginnen. Das Abendessen werden wir wiederum in *Pienza* zu uns nehmen.
[F/M]

7.Tag: Pisa - Abreisetag [F]
Nach dem Frühstück fahren wir Sie zurück nach *Pisa*, wo wir uns voneinander verabschieden und in den Erinnerungen an eine fantastische Fahrradflair-Woche schwelgen.



© 2017 Chiemgau-Biking®
Photos © Markus Wössner, Chiemgau-Biking - Archiv



D - 83 233 Bernau / Chiemsee
Chiemseestraße 84

Fon NEU: 08051 — 961 49 72
Fon: 08051 — 961 49 73
Fax: 08051 — 961 49 76

There's no better way to guide!

Info@chiemgau-biking.de

Verpflegung:

Die toskanische Küche besticht in erster Linie durch ihre Einfachheit und wird darüber hinaus mit den berühmten, lokalen Weinen angereichert. Das **Frühstück** ist typisch italienisch und besteht normalerweise aus verschiedenen Brotsorten, Marmeladen und Kuchen.

Unsere Reiseleiter vor Ort rühmen sich mit ihren **Mittagessen**: Sie servieren stets ein großartiges Buffet, bestehend aus frischen, lokalen Leckereien, die sie oft mit einem Pasta-Gericht ergänzen, um die Beine fit zu halten.

Die **Abendmahlzeiten** werden entweder in einem lokalen Restaurant oder in der Unterkunft zu sich genommen. Generell bestehen sie aus Antipasti (eine Auswahl an Vorspeisen), einem Pasta-Gericht, einem Hauptgang (Fleisch oder Gemüse der Saison) und zum Schluss einer Nachspeise, Obst, Kaffee und einem alkoholischen Getränk zur Verdauung. Alles wird vom großartigen, lokalen Wein begleitet. Für Vegetarier und Menschen mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen sorgen wir gern – bitte weisen Sie uns zur Zeit Ihrer Buchung darauf hin.

Fahrradverleih:

Sollten Sie kein eigenes Fahrrad mitbringen wollen, so haben wir Bikes, die Sie sich ausleihen können. Diese Räder sind üblicherweise sehr gute Mountainbikes, die mit Vorder- und Hinterradfederung, Scheibenbremsen



und qualitativ guten Komponenten ausgestattet sind.

Wir können einen Helm und alle nötigen Ersatzteile für die Reise miteinbeziehen. Bitte fordern Sie Helme zur Zeit Ihrer Buchung an.

Wer sich ein Fahrrad von uns ausleihen möchte, kann gerne seinen eigenen Sattel mitbringen und falls Sie SPD- / Klickpedale benutzen möchten, so sollten Sie auch diese selbst mitbringen.

Ausrüstung:

Es ist äußerst wichtig, dass das Bike in einem sehr guten Zustand ist. Wer kein **Radmechaniker** ist, dem empfehlen wir immer, das Fahrrad zu einem lokalen Fahrradgeschäft zu bringen, um mit **ausreichend Zeit vor Reiseantritt** einen **Komplett-**

Service durchführen zu lassen. Neben einer Notwerkzeugtasche mit Bremsbelägen, Ersatzschläuchen, denken Sie bitte daran, eventuell nicht standardisierte Werkzeuge und Ersatzteile (samt 27"/29"er Reifen / Tubeless-Ventile, etc.) mitzubringen, falls Sie diese für Ihr Rad benötigen.

Sie sollten darüber hinaus Ihren eigenen **Trinkrucksack** oder Trinkflaschen mitbringen. Eine gute Idee ist's zudem, passende **Schuhe** zum Laufen neben den Fahrradschuhen einzupacken. Außerdem sollten Sie immer eine leichte, aber wasserdichte Jacke und Fleece-Kleidung für den Kälteschutz mit sich führen.

Während Sie mit uns biken, ist es stets verpflichtend, einen **Helm** zu tragen.