

Erlebnisbericht Senioren-Bikewoche in Massa Marittima 5.-12. September 2015

Velofahren können wir schon lange. Das Biken haben mein Mann Peter und ich erst seit einem Jahr in der Pro-Senectute-Bikegruppe Burgdorf entdeckt. Franz Eggimann leitet diese Touren im hügeligen Emmental. Er hat uns auch auf die Seniorenwoche in der Toscana aufmerksam gemacht. Durch seine Vermittlung hat Peter das prima Bike von Daniela Beer gekauft. So haben wir uns kurz entschlossen für eine Woche Bikeferien bei mtbeer angemeldet.

Frühere Teilnehmer haben geschwärmt von der professionellen Organisation, der traumhaften Unterkunft, der prima Betreuung auf den erlebnisreichen Touren und vom erstklassigen Essen. Aber auch von bis zu vier Kilogramm Gewichtszunahme, von steilen, engen und steinigen, kaum passierbaren Trails haben wir gehört, was uns im Vorfeld doch etwas beunruhigt hat.

Samstagnachmittag



Ankunft im Resort ‚Il Cicalino‘. An der Rezeption werden wir von Gianna herzlich empfangen und umfassend informiert. In der geräumigen Unterkunft des Hauses Cicalino 1 mit Rasen und Pool fühlen wir uns bestens aufgehoben. Die Umgebung ist für unseren Boxer Monty ideal. Im gleichen Haus ist ein pensioniertes Ehepaar untergebracht, das wir in Burgdorf beim Biken kennengelernt haben.

Beim Apéro treffen wir auf die weiteren Teilnehmenden. Sind wir die einzigen Pensionierten oder treten Biker früher in den Ruhestand? Gut ist Franz dabei. So können wir etwa abschätzen, was uns erwartet! Kurz darauf sitzen wir am gedeckten Tisch, obwohl wir doch unsere Vorräte aus dem Camper, in Erwartung eines ‚Apéros‘, kurz vorher gegessen haben!



Salvo, der berühmte Koch und Urheber der genannten Gewichtszunahme, präsentiert stolz das Menu. Er erklärt es in italienischer und deutscher Sprache und zur allgemeinen Erheiterung versucht er es auch noch in Berndeutsch. Die selbstgemachten Ravioli mit Spinat und Salbei als Prima Piatti sind ein absolutes Highlight! Auch das Risotto und das Fleisch sind köstlich. Das warme Schokoladetörtchen zum Dessert schaffe ich allerdings nicht mehr. Es landet in der Tasche

und im Kühlschrank. Jeden Tag kann ich mich auf ein kleines Stück feinsten Schokolade nach dem Mittagessen freuen. Wir verabschieden uns früh und schlafen schon bald. Ringsum ist es total still und dunkel, fast wie zu Hause.

Sonntag

Der Tag beginnt früh, schliesslich gibt es noch einiges zu organisieren. Monty bleibt während der Biketour zu Hause und muss sich vorher noch genügend austoben. Er geniesst die weiten Olivenfelder und vollführt wahre Freudensprünge. Uns erwartet ein reichhaltiges Morgenessen. Die Auswahl fällt uns schwer. Der Appetit hält sich in Grenzen. Einerseits wegen des späten und reichhaltigen Abendessens, andererseits sind wir etwas nervös und gespannt, wie wir diesen Tag überstehen werden.



Unsere Guides: Franz, Daniela und René

Um halb zehn versammeln sich die Teilnehmenden, mit ihren Fahrrädern und gepacktem Rucksack, bereit zur Abfahrt. Hans Beer ist nicht anwesend. Also übernimmt Erika die Organisation. Als Erstes sollen wir unser Können selber einschätzen. Angesichts der jüngeren Teilnehmenden begeben wir Seniorinnen und Senioren uns ans Ende der Reihe. René wird mit der stärksten Gruppe genannt ‚Ferrari‘, fahren. Franz übernimmt die ‚Cinquecento‘-Gruppe. Wir sind die ‚Cappuccino‘-Gruppe.

Daniela ist unser Guide. Ich bin etwas unsicher über die Gruppeneinteilung, weil ich sehr gerne mit Franz unterwegs bin. Aber angesichts der Tatsache, dass wir noch die ganze Woche mit insgesamt fünf Touren vor uns haben, bleibe ich in der dritten Gruppe. Schliesslich bin ich noch keine langjährig erfahrene Bikerin.

Der erste Aufstieg gelingt ganz gut. Wir sind eine kleine homogene Gruppe und Daniela wägt vorsichtig ab, wie viel sie uns zumuten kann. Sie kündigt die ersten Single-Trails an. Abstand, vorsichtiges Fahren und Vorausschauen sind geboten. Die Trails sind steiniger, enger und holpriger als erwartet. Mit etwas mulmigem Gefühl nehmen wir das Herz in beide Hände und folgen mutig den Vorfahrerinnen und Vorfahrern. Daniela wählt die geeignete Spur, so dass auch die Zögerlichen die Abfahrt meistern. Wir schaffen es alle, auch wenn nicht immer in der Komfort-Zone gefahren wird! Es folgen noch zwei weitere ungewohnt steinige Trails. Mit etwas mehr Zuversicht fahren wir auch diese ohne Zwischenfall. Schliesslich erreichen wir wohlbehalten die Unterkunft und verpflegen uns mit Pasta und Salat. Wir sind uns einig, solche Trails gibt es im Emmental nicht. Die technischen Anforderungen sind in Massa Marittima eindeutig höher. Allerdings fühle ich mich konditionell noch frisch und mache mit Monty am Nachmittag eine zusätzliche Joggingrunde.

Um fünf Uhr erwarten uns Brigitte und Rolf zur Massage. Die strapazierten Muskeln werden geknetet und gelockert. Welche Wohltat. Richtig zum Geniessen!

Das Abendessen ist für uns ungewohnt spät. Der Koch präsentiert sich wiederum in seiner vollen Fülle und erklärt in sympathischer Art, welche Kochkünste er angewendet hat. Mit der drohenden Gewichtszunahme im Hinterkopf bestelle ich vorsichtshalber eine ‚piccolo‘ Portion Pasta, obwohl sie hervorragend schmeckt.

Montag

Heute ist Franz unser Guide. Also bleibe ich ganz bestimmt in der Cappuccino-Gruppe. Franz ist einer der durchtrainiertesten Senioren! Die Geschwindigkeit ist höher als am ersten Tag, auch die



Aufstiege fordern uns mehr. Höhepunkt bildet der Canyon-(Brutalo-) Trail, eine Abfahrt mit vielen engen Kurven und tiefen Gräben, die unsere volle Aufmerksamkeit beansprucht. Auch hier verlassen wir des öfters die Komfortzone. Erich verzeichnet mitten drin seinen dritten Platten. Ansonsten bewältigen wir die Herausforderung mit Bravour. Franz schwärmt von einem romantischen Weg entlang eines Baches. Das geniessen wir auch. Für Abwechslung sorgen ein paar Pfützen, steinige Abschnitte, Äste und Dornen. Immer wieder erklärt uns Franz die Umgebung und gibt uns wertvolle Informationen. Er kennt die Gegend wie seinen Hosensack und findet immer wieder Abkürzungen und kleine Pfade, die die Touren zum Erlebnis machen. Vielen Dank Franz!

Im Zusatzprogramm weiht uns Franz in das Geheimnis des effizienten Fahrradreinigens ein.



Mit Maurerpinsel und viel Schaum wird das Fahrrad eingeseift. Mit einem flachen Malerpinsel werden die engen Zwischenräume und mit Mutters Abwaschbürsteli die

Kette und Zahnräder geputzt. Nach dem Motto ‚Brunox hilft immer‘ werden die beweglichen Teile eingesprayed. Schliesslich noch Kette ölen und Rahmen polieren! Franz: Das Biken ist viel schöner mit einem sauberen Bike! Im Hintergrund führt Erika den Veloputz-Twist auf...

Dienstag



Die Ganztagestour ist angesagt. Wir fahren ans Meer. Als Ziel wird uns ein einsamer Strand mit weissem Sand angekündigt. Die Fahrt führt meistens abwärts. Am Schluss überqueren wir noch einen Hügel. Dieser Aufstieg ist so steil und ruppig, dass wir das Bike stossen. Der anschliessende Trail fordert unsere ganze Konzentration. Enge Kurven und abschüssiges Gelände sorgen immer wieder für Spannung. Schliesslich öffnet sich vor uns das wunderbar blaue Meer. Von Einsamkeit aber keine Spur! Der Sandstrand ist bevölkert von den

Italienern, die noch Ferien haben. Wir suchen uns ein leeres Plätzchen zwischen Sonnenschirmen und Liegestühlen. Das Wasser ist wunderbar klar und warm. Etwas umständlich gestaltet sich das anschliessende Umziehen. Schliesslich ist Sand in den Hosen nicht sehr angenehm, vor allem wenn noch über dreissig Kilometer gefahren werden müssen. Wer will, darf sich aber auch nach Hause chauffieren lassen. Wir beschliessen, die Heimfahrt unter die Räder zu nehmen. Schlussendlich sind wir ungefähr stolze siebzig Kilometer gefahren.

Mittwoch



Heute kommen wir in den langersehnten Genuss einer Instruktion über die Bike-Technik. René spricht von der Komfort-, der Advanced- und der Panikzone. Ziel dieses Kurses ist, die beiden ersten Zonen zu vergrössern und die Panikzone zu verkleinern. Wir erhalten wertvolle Tipps und üben uns im Gleichgewicht und in der Geschicklichkeit. Ich merke, wie mir das Vorausschauen Sicherheit gibt. Beim Stehen muss ich meine Beine mehr strecken und die Arme locker halten. Das Abwärtsfahren der Treppe schaffe ich problemlos. Aufwärts gelingt es nicht. Dafür hat Peter genug Schub um die Stufen aufwärts zu

überwinden. Das gibt ihm Selbstvertrauen. Auch das Aufsteigen am Berg und das Wellenfahren helfen mit unsere Fahrweise zu verbessern. René begleitet uns mit Achtsamkeit und Sorgfalt. Wir sind motiviert und selbstsicherer und freuen uns auf die nächste Tour.



René demonstriert das Treppensteigen und das Überspringen der Wellen.

Die Technikgruppe

Donnerstag



Vor der Abfahrt: Daniela und Franz ölen uns die Kette und sprayen die Federung mit BrunoX, damit alles läuft wie geschmiert. Heute können wir das Gelernte üben und anwenden. Wir merken, dass wir die heikleren Stellen besser überwinden. Vor allem das Vorausschauen hilft uns, länger in der Komfortzone zu bleiben. Nach dem Ruhetag ist auch die Kraft wieder da. Diese brauchen wir unbedingt um den langen Aufstieg auf der Teerstrasse zu überwinden. Erika führt uns durch komfortable Trails, die wir voll geniessen können. Nur Peter jammert über den engen Jägertrail, weil er mit dem breiten

Lenker mit den dekorativen Hörnern immer wieder an Bäume stösst. Aber schliesslich muss Schönheit auch etwas leiden!

Es bleibt auch Zeit, die Gegend zu betrachten!

1



Freitag

Wir starten zur letzten Biketour. Befriedigt stelle ich fest, dass ich nach fünf Touren noch recht fit bin. Zudem fahre ich heute ein anderes Bike mit einem grösseren Raddurchmesser. Irgendwie geht alles noch ein bisschen besser. Den Aufstieg mit dem steilen Schlusstück schaffe ich nun ohne abzusteigen. Die schwierigen Passagen gelingen mir leicht und den langen Canyon-Trail schaffe ich stehend bis zum Schluss. Auch Peter fährt den Trail mit Genuss. Die Kondition ist eindeutig besser geworden und unsere Technik hat sich verbessert. Das gibt ein gutes Gefühl.

Der unverwüstliche Franz ist heute mit der Ferrari-Gruppe gefahren. Nach der Tour meint ein ‚Ferrari‘-Biker: Diese nimmermüden Pro Senectute Biker können einen schon nerven mit ihrer Ausdauer!

Samstag

Schade, dass die Woche nun schon vorbei ist. Wir spielen schon mit dem Gedanken, das nächste Jahr wieder eine Woche mit mtbeer im Il Cocalino zu verbringen.

Ganz herzlichen Dank an das ganze Team für die vorzügliche Organisation. Wir haben diese Woche voll genossen.

Massa Marittima



Lefkas, 18.09.2015

Elisabeth Strahm