

Bikeferien bei MTbeers in Il Cicalino 10.-17.6.2017

Am Samstagabend starten unsere Bike Ferien mit einem Apero bei Salvo, bei dem wir Gelegenheit haben, uns gegenseitig und die Mtbeer Guides Erika, Hausi, Franz und Mike kennen zu lernen.

Bei Bruschetta und hervorragenden selbst gemachten Ravioli mit Salbei bekommen wir einen richtigen Vorgeschmack auf die toskanische Küche.



Sonntag der 11.6.2017 : La Pesta Tour.

Am nächsten Morgen treffen wir uns um 9:30 Uhr zum Briefing.



Wir sollen uns einteilen in:

sportliche, weniger sportliche oder gemütliche Mountainbiker.

Selbstverständlich bekommen die Gruppen alle einen Namen: Die Sportlichen sind die Ferraristi, die weniger Sportlichen sind die Cinque Cento`s und die Gemütlichen sind die Cappuccino`s.

Zu den Ferraris die gehören heute Ursula, Reinhild, Madlen, Ivo, Leo, Willi und Inno, geführt von Mike,

Zu den Cinque Cento`s gehören Magret, Barbara und Gonny, geführt von Hausi

Zu den Capuchino`s gehören unsere E Biker Peter und Kathrin., geführt von Franz.

Mit Mike fahren wir auf einfachen, aber engen Pfaden in südlicher Richtung durch die Olivenhaine und Felder von Il Cicalino. Dann ist die erste Steigung auf der Straße und später auf Schotterwegen zu bewältigen. Oben angekommen stürzen wir uns in rasante Downhill Trails, bei denen wir direkt zu verstehen bekommen, was es heißt, bei den Ferraristi mitzufahren. Da muss der eine, oder die andere auch schon mal ein Stück abwärts schieben, um nicht gleich durch einen Salto schachmatt gesetzt zu werden. Unten angekommen geht es gleich wieder hinauf und dann wieder Trail mäßig hinunter. Das auf und ab setzt sich bis gegen 12:30 Uhr fort, bis wir in La Pesta die anderen Gruppen in einem gemütlichen Kaffee treffen. Bei kühlen Getränken können wir uns erholen und

unsere Wunden lecken. Willi hat bei einem Rutscher ein paar größere Schürfwunden davongetragen, ist aber sonst wie die anderen wohl auf. Nach der Pause radeln wir am



Lago dell'Accesa, dem grünen Badesee der Region vorbei, ohne sein kühles Nass zu genießen, denn die Zeit drängt, und ein deftiger Anstieg wartet auf uns.

Das Highlight des ersten Biketages ist der Canyon Trail : Il Brutalo auf dem wir ein richtiges Flow- Gefühl entwickeln können, während wir durch die tief eingeschnittenen Steilwandkurven hindurchsausen.

Zu unterschätzen ist dieser Teil aber nicht, denn vor drei Jahren ist dort mein Freund Matthias, ein technisch versierter MTB iker am letzten Tag verunfallt, so dass ich mit ihm den Rest des Tages die Krankenhäusern von Massa und Grossetto kennenlernen durfte. Gott sei Dank war es damals“ nur eine Wirbelstauchung mit Wurzelkompression“ und wir waren noch mal mit dem Schrecken und Mathias mit einem tauben Finger davongekommen.

Nachdem alle wohlbehalten „Il Brutalo“ gemeistert hatten galt es noch einige Anstiege in der Hitze zu bestreiten, was die Milchsäure in unseren Muskeln nochmals zum Kochen brachte.

Schließlich musste Ivo, unser Downhill-Spezialist kurz vor dem Ziel alle viere von sich strecken und seinem beruflich bedingten mangelnden Trainingszustand seinen Tribut zollen. Schon fast in Sichtweite von Il Cicalino wurde er von seiner lieben Frau Ursula wenig später war mit dem Auto aufgelesen und zum ersehnten Pool geschuttelt.

Montag der 12.6. 2017 : Mte Arseni Tour

Heute sind die Ferraristi mit Hausi unterwegs. Die Anstrengungen des Vortages haben unsere Reihen gelichtet und wir sind nun mehr nur noch fünf: Reinhild, Ursula, Ivo, Leo und Inno , die hinter Hausi sich den Berg nach Norden in Richtung Mte Bamboli und Mte Arseni hinauf kämpfen. Reinhild und ich haben von dem Angebot des Bike Test bei den Mt Beers Gebrauch gemacht und kämpfen uns nun mit den neusten Bixs- Bikes 1/12 auf dem größten hinteren Kettenblatt gen Himmel.

Der Schweiß läuft nicht nur Leo in die Augen und der Straub trocknet die Schleimhäute der Art aus, dass man ständig trinken möchte. Der Aufstieg mündet in einem technisch

anspruchsvollen UP Hill Trail mit Spitzkehren, die einige von uns nur noch schieben können. Endlich ist der höchste Punkt erreicht und wir fädeln in den ersten Trail von vielen an diesem Tag ein. Dieser Trail ist von einem bekanntem Mountainbike Profi und seinen Freunden errichtet worden, gespickt mit spektakulären Steilwandkurven, Drops und Absetzen, die das Herz von Leo und Ivo höher schlagen lassen, meines manchmal in die Hose fallen lassen und Reinhild im Zweifelsfall lieber schieben lassen.



Ursula ist sehr vorsichtig drauf und steigt heute an der ein oder anderen schwierigen Stelle schon mal ab. Für uns alle ist es ein hure geiles Trail Erlebnis, so dass wir uns am tiefsten Punkt unserer Tour für die Trail Variante zur Osterria entscheiden. Schweißtreibend aber schön. Wir sind relativ spät beim Kaffeetreff der Osterria am Kreisel, denn die anderen Gruppen sind schon wieder auf Achse. Nach der Pause geht es selbstverständlich wieder Berg auf, bis wir auf dem Mte Arseni den Enduro Trail erreichen. Teils ruppig, teils flowig, geht es Berg ab in Richtung Il Cicalino. Ich habe gerade zwei tiefe Rinnen gemeistert und höre plötzlich einen Schrei hinter mir, der nichts Gutes bedeutet. Reinhild ist gestürzt und hat sich eine tiefe Fleischwunde am Unterarm zugezogen. Sonst scheint außer ein paar bösen blauen Flecken und einigen Schürfwunden am Kinn alles heil zu sein. Ich versorge die Wunden provisorisch so gut es geht. Hausi ist inzwischen zurückgekommen und erkundigt sich nach unserem Befinden: den Hubschrauber müssen wir Gott sei Dank nicht kommen lassen und Reinhild kann zu Fuß den Rest des Trails herunterlaufen, während ich ihre Bike nach

unten fahre. Unten angekommen kann Reinhild ihr Bike selbst nach Hause fahren.



Der Rest der Ferraristi begibt sich zum Mittagessen. In Il Cicalino angekommen versorge ich Reinhilds Fleischwunde Lambarene mäßig auf dem selbst gedeckten OP Tisch in unserer Wohnung mit einer Pinzette aus einem Taschenmesser und einer notdürftig desinfizierten Nagelschere. Es gelingt mir ohne Naht die Wunde zu reinigen und zuzukleben, obwohl es mittlerweile wieder heftig blutet.

Ein straffer Druckverband bringt die Blutung zum stehen.

Jetzt bleibt nur zu hoffen dass die Wunde sich nicht infiziert. Auch wenn mental die Aussicht auf den kommenden Urlaube ohne große Badefreuden und mit einem Handikap beim Biken bei Weitem nicht berauschend ist, hält sich Reinhild doch tapfer. Nach der chirurgischen „ Bütz „ (Ich schreibe im Berner Dialekt so gut ich kann) müssen noch zwei Leih Bikes geputzt und zurückgegeben werden. Dann erfolgt die Bike- Putzete unseren verdreckten Bikes vom Vortag. Somit bin ich bis zum Abendessen voll beschäftigt, aber unversehrt.

Unterstützt von Arnika Kügelchen von Leo und Gonny und einem leckeren toskanischen Abendessen in der Pizzeria in Massa Marittima trinken wir auf die Genesung von Reinhild . Vollkommen gesättigt von der Pizza Challenge gibt es noch Dessert al gusto und zum Schluss noch Espresso und eine riesige Flasche gekühlten Limoncello , neben Grappa und Acqua Nera (Magenbitter / Jägermeister/ Myrto). Zum Glück müssen wir weder Biken noch Laufen, da uns Erika und Hausi zurück nach Il Cicalino chauffieren.

Dienstag der 13. 06. 2017 : Elba Tour

Es ist Dienstag der dritte Tag unserer Bikeferien . Die Elbe Tour ist angesagt: Der Wecker klingelt um 6:30 Uhr , 7:15 Uhr frühstücken, 7:45 Uhr Abfahrt nach Piombino . Übersetzen mit der Fähre nach Portoferraio und los geht die Challenge heute mit Mike.



Während wir versuchen heil aus der Stadt mit ihrem Verkehr hinaus zu kommen, entrinnt unser Guide um Haaresbreite einer italienischen Autofahrerin die hupender Weise Mike in Bedrängnis bringt.

Nachdem Reinhild unfreiwilliger Weise aussetzen muss, ersetzt Willi ihrem Platz bei den Ferraristi , merkt aber erst nach mühsamen Anstieg zum Steinbruch, dass er bei der falschen Gruppe gelandet ist. Gott sei Dank kommen die Cinque Cento`s kurz hinter uns den Berg hinauf geradelt und Willi kann problemlos die Gruppe wechseln.

Wir düsen den ersten ruppigen Trail in Richtung Capoliveri den Berg hinab.

Über einsame Feldwege , abseits des Autoverkehrs, erreichen wir schließlich nach schweißtreibenden Aufstieg über eine kleine feine steile Teerstrasse das Dorf



Capoliveri. Hier wird jedes Jahr der Legend Cup, ein bekanntes Mountainbike Rennen ausgetragen, das international bekannt und begehrt ist. Mike wäre auch gern mitgefahren, doch die Startplätze waren in kürzester Zeit vergeben. In einem Café auf der Piazza dürfen wir bei kalten Getränken unserer selbst mitgebrachten Sandwiches verspeisen und genießen.

Nach dem Ivo realisiert hat, dass wir erst das erste Drittel unserer Tour hinter uns haben, wechselt er nach der Pause zu den Cinque Centos`. Und

da waren`s nur noch drei, die hinter Mike herradeln , um auf der Halbinsel Capoliveri einige der Legend Cup Trails , wie z B den Enduro Trail Nr 4 nach Calamita nachfahren zu dürfen.



Nach lockerem Einradeln auf der Panorama Natur Straße hoch über der Küste mit herrlichem Ausblick auf die Badebuchten ,geht es auf steiler Forststraße , teil beschattet durch große Pinien bergauf.

Bevor wir in den Enduro 4 Trail einfahren versäumt Mike nicht uns darauf hinzuweisen während des Downhills nicht gleichzeitig die Ausblicke genießen zu wollen.

Den zwei Dinge auf einmal können bekanntlich die meisten Männer aber auch viele Frauen nicht.



Wir biken auf einen wunderschönen Trail durch die Abraumregion des ehemaligen Eisenerz Bergbaugeländes Calamita in unzähligen Kurven, aber auch mit anspruchsvollen Steilabfahrten hinunter ans Meer. Unten beenden wir die Abfahrt aber nicht mit einem erfrischendem Sprung ins kristallklare Wasser , sondern kämpfen uns

vorbei an den langsam verrotteten Bergbaumaschinen und Gebäuden wieder die heisse Schotterstrasse hinauf. In brütender Hitze erreichen wir schließlich wieder die Panoramastraße, wo Mike uns nicht lange verschlafen läßt, bis wir wieder Berg auf in einen schönen Trail einfahren, der sich aber eher undulierend statt ständig ansteigend gestaltet. Den höchsten Punkt des Trails erreicht, geht es wieder undulierend bergab zurück zur Panoramastraße und nach Capoliveri.



Dort treffen wir an einer kleinen Bar die Cinque Cento's und füllen unsere Wasservorräte auf, da wir immer noch ungefähr ein Drittel der 60 km Tour vor uns haben und einige Höhenmeter dazu.

In kurviger aussichtsreicher Fahrt geht es auf einer kleinen Straße ohne Verkehr bergab, bis wir zu einem Strand gelangen. Und wieder ist es nicht der Sprung ins kühle Nass, der uns erfrischt, sondern der Strandrun auf Holzpalisaden, vorbei an Badenixen und staunenden Strandliegern, der uns in seinen Bann nimmt.

Da wir nun wirklich auf Null Meter Meereshöhe angekommen sind, kann es ja nur einen Weg weiter geben, und der ist bergauf.

Beim Steinbruch angelangt, den wir heute morgen schon passierten, ist der Anstieg noch lange nicht vorbei. Erst auf der Teerstraße weiter bergauf bis zu einer Kuppe, dann rechts in einen nicht endenden aber stets gleichmäßig anstehenden Forstweg einbiegend, machen wir Tempo und Höhe. Jetzt spüren wir die Hitze, die Kilometer und die Höhenmeter in unseren Beinen. Ich wundere mich dass Leo mit Mike noch lange anregende Gespräche führen kann, während mir langsam das Weiße aus dem Auge läuft und ich mich wie kurz vor dem Ende meines letzten Marathonrennens fühle. Ursula hält tapfer mit, dass wir alle nahezu gleichzeitig die Einfahrt in den letzten Downhill erreichen. Endlich zeigt das rot weiße Wanderzeichen die Trail Einfahrt an. Dann werden unsere Mühen mit einem langen, schön zu fahrenden Trail belohnt, der zum Schluss mit einigen Stufen garniert ist, die aber nur Mike alle samt hinunter jumpen kann. Bei der Villa Napoleon erreichen wir wieder die Zivilisation.

Mike scheint der Hafer gestochen zu haben, denn der dreht jetzt richtig auf und wir versuchen im Windschatten an ihm dran zu bleiben.



Das Rätsel der wilden Hatz löst sich bei der Einfahrt in den Hafen von Portoferraio, da es entgegen Hausi`s Ankündigung eines Hafenspiels, nur noch den Sprung auf die fast ablegenden Fähre gab, um nicht zurück nach Piombino schwimmen zu müssen.



Mittwoch der 14.6.2017: Ruhetag

Heute ist „Ruhetag“ zu angesagt das bedeutet in Il Cicalino entweder Freeriden mit Motor Shuttle auf den Mte Arsentì und Downhillen auf der Freeride Strecke der Mtebeer`s oder Fahrtechniktraining im eigenen Bikepark oder eigenes Programm nach gusto.

Ursula, Ivo und ich shuttle mit Mike auf den Mte Bamboli und anschließend in Richtung Mte Arsentì. Doch zuerst lässt uns Fahrer Franz an der Pta Sugherina dem Wegkreuz der gefällten Bäume, einem Aussichtspunkt auf Monterotondo und diverse Geothermie - Kraftwerke, aussteigen, damit wir uns vor dem Downhill etwas warm radeln. Am Freeride Trail angekommen, nachdem wir Knie- und Ellebogenschoner angelegt haben, braucht es schon etwas Mut, um durch die erste steile Mulde zu sausen, damit man am Gegenhang ohne Schieben weiterfahren zu können.



Dann aber geht es lässig in Kurven flowig durch den Wald bis das Gelände offener wird. Hier sind die Trails etwas ruppiger, teils steinig teils sandig, aber alles fahrbar. Unten angekommen geht es gleich mit Shuttle - Franz wieder Berg auf bis zum Freeridetrail Einstieg. Und weil das erste Mal so schön war, machen wir das Ganze gleich noch einmal. Dieses Mal etwas mutiger und sicherer die Schlüsselstellen besser meisternd. Das dritte Mal fährt uns Franz noch etwas weiter hoch, so dass wir in den Enduro Trail einfädeln können. Nicht ohne Respekt, da Reinhild in diesem Trail zwei Tage zuvor gestürzt war. Unten erwartet uns schon Franz an der Traileinmündung am Bach, damit



wir Zeit sparen und noch ein viertes Mal nach oben geschuttelt werden können. Wieder oben angekommen, kämpfen wir uns noch einige Höhenmeter nach oben zum „Stein“, einen schönen Aussichtsfelsen, von dem man einen herrlichen Blick ins Tal, auf Massa Marittima



und die Ebene von Il Cicalino hat.

Bei diesen Trail gibt es zwei Varianten eine „facile“, die Ursula und ich nehmen und eine „difficile“, die Ivo und Mike mit einem großen Jump hinunterfliegen.



Mit dem Glanz der glückseligen Downhiller in den Augen, kommen wir schließlich in Il Cicalino an, alle wohlbehalten und ohne Blessuren.

Die andere Gruppe mit Madlen, Magrit und Willi absolvieren ihr Fahrtraining bei Hausi im eigenen Bikepark von Il Cicalino. Dort bekommen Sie Tipps und Tricks gezeigt, wie man zum Beispiel Treppen bergauf fährt oder mit geschlossenen Augen rückwärts über einen schmalen Baumstamm über einen Teich radelt.

Am Mittwochnachmittag dürfen wir Salvo beim Kochen über die Schulter schauen. Er zeigt uns die Zubereitung verschiedene Varianten von Bruschetta und Crostini.



Da gibt es die einfache Art mit der Basis Ölmischung aus Rosmarin Salbei und Thymian oder die mit Tomaten und Knoblauch und Basilikum oder die Zubereitung von Crostini



mit gekochten Mangold und Panzetta (fettem italienischem Speck). Er zeigt uns, wie man die Zutaten mit einem mega scharfen Messer, ohne sich in die Finger zu schneiden klein hexelt und am Schluss immer aus der Basis Ölmischung mit

einem Rosmarin die gerösteten Brotscheiben „einsegnet“.

Am Ende von der Koch Challenge, sind wir fast satt vom Probieren und bekommen am Schluß noch zum Spülen der Kehle Wasser und Wein, da in der Küche eine Affenhitze herrscht.

Donnerstag 15.06.2017 : Capanne Tour



Das Ruhen hat gottseidank ein Ende und Biken ist wieder angesagt. Heute führt Franz die Ferraristi . Mit seinen stolzen 67 Jahren legt er gleich zu Beginn rechtes Tempo vor, dass wir „Jugendlichen“ uns anstrengen müssen ,ihn nicht zu verlieren, während wir durch das Tal des schlafenden Jägers düsen, natürlich undulierend und überwiegend Berg auf. Der Name „Tal des schlafenden Jäger“ rührt daher, dass die Mtbeers bei der Fahrt zu ihren Trailarbeiten mit den Enduro Motorrädern fast einen quer auf diesem Weg liegenden schlafenden Jäger mit Schuss bereiter Flinte überfahren hätten. Doch weder heute, noch an den anderen Tagen haben wir einen schlafenden Jäger gesehen, und waren natürlich auch froh, dass wir nicht mit zu jagenden Wildschweinen verwechselt wurden. Vorbei an der Heimstatt von Salvo geht es eine ganze Weile Berg auf und Berg ab , bis wir am Waldrand nach einem riesigen Knüppelholzplatz auf die Cinque Cento`s mit Erika treffen die ,die uns großzügig den Vortritt bei der Einfahrt in Waldtrail lassen. Im Zickzackkurs auf engen Pfaden, zwischen eng stehenden Bäumen, sausen wir durch den Wald, bis wir plötzlich erneut auf die Cinque Cento`s treffen , die uns irgendwo überholt haben müssen, so als hätten wir das Spiel :Hase und Igel gespielt. Dann geht es nach einem weiteren Anstieg hinunter ins Romantiktal, parallel zu einem noch etwas Wasser führenden Fluss, wo Franz meint , dass er anstelle von Ursula und Ivo dort eher verweilen würde, so romantisch sei es dort unten. Doch Ursula und Ivo sind längst dem Trailrausch verfallen und lassen sich vom Fahrspaß mitreißen, anstelle im Tal zu „techtelmechteln“ Vorbei an der“ neuen Welt“ , die wir nicht mehr befahren dürfen, treffen wir auf die Cinque Cento`s beim Pausentreff in Capanne.





Am verbotenen Dorfbrunnen füllen wir unsere Flaschen mit angeblichen sauberen Quellwasser auf, was aber später auf Geheiß von Erika durch Aqua Minerale ersetzt werden soll. Was machen bloß Leo und ich, die vom verbotenen Wasser getrunken haben? Im Zweifelsfall einen Limoncello trinken oder wie ich ein Bier.

Die Kneipe hat nur für uns geöffnet und der Wirt hat extra für uns drei verschiedene



Kuchen gebacken. Erica ist ob dieser Fürsorge ganz besonders begeistert und erklärt den jungen hübschen Wirt für ihren besonderen Freund. Während der Pause erhalte ich eine Lektion in Berner Schwyzerdütsch, wobei es auf die richtige Betonung ankommt ob man nun ihuuret, oder ob es eben Hure geil ist. Naja, ich glaube, ich brauche noch einige Lektionen, bis ich das beherrsche.

Nach der Pause folgt, wie meist üblich ein Anstieg, dieses Mal auf Asphaltstraße bis zu einem toten Baum, von dem es nun Berg ab in Richtung Massa Marittima geht.

Am Donnerstagnachmittag fährt uns Erika und Franz zu einer Wein Degustation zum Weingut Casteani. Ein schönes, modernes Weingut in mitten der Reben, wo vor allem Rotweintrauben gedeihen. Wir werden in Deutsch / Englisch durch den Rebberg und das Weingut geführt



und können anschließend die Weine Degustieren und kaufen.



Für jeden Geschmack findet sich etwas, wie die Einkäufe am Schluss zeigen. Besonders der Süßwein hat es Leo und Ivo angetan, ähnlich dem Limoncello vom Montag..

Freitag der 16.6.2017: Nicoletta Tour

Heute ist leider der letzte Biketag. Gemeinsam mit Mike, Ursula, Ivo und Leo radeln wir, ähnlich steil wie Montag auf der Direttissima zum „Stein“, nur dass wir nicht wie am Mittwoch mit Motor, sondern aus eigener Kraft auf den Mte Arsentì bis zum Stein



fahren. Nach kurzer Rast und Blick auf die Ebene, geht es Berg ab auf unbekanntem Trails nach Nicoletta. Das ehemalige Bergwerksdorf erreichen wir über eine gut ausgebaute Teerstraße, die plötzlich im „Nichts“ endet und die auch nicht befahren werden darf. So haben wir mit unserem Mountainbikes einen lässigen Anstieg und zum Schluss angekommen im „Nirgendwo“, findet Mike natürlich den Weg zum schmalen Karrenweg, der uns schließlich ins Dorf führt.

Es ist ein seltsames Gefühl durch die neuzeitlichen Zweckwohnblocks mitten in der Pampa hindurch zu fahren, die nur noch zum Teil bewohnt sind, da der Bergbau hier nicht mehr betrieben wird.





Wir sind mal wieder die Letzten, die den Rastpunkt erreichen, was uns aber nicht daran hindert einzukehren und uns bei kühlen Getränken zu regenerieren . Danach geht es noch mal ein Stück die Teerstraße hinauf und dann anschließend wieder auf schönen Trailwege in umgekehrter Richtung durch das Tal des schlafenden Jägers zurück nach Il Cicalino .

Am Abend beschließen wir unseren Traumurlaub bei einem reichhaltigen Abendessen bei Salvo mit Blick auf Massa Marittima in der Abendsonne.



Ein herzliches Danke schön an Erika, Hausi, Franz und Mike , die uns diesen wunderschönen Bikeurlaub ermöglicht haben. Nicht zu vergessen sind alle die, die durch ihre Trailbauarbeiten dazu beigetragen haben, dieses wunderschöne Bikerevier um Massa Marittima entstehen zu lassen und es auch nachhaltig pflegen. Ich hoffe, der ein oder andere Leser bekommt Lust auf ein Wiedersehen bei den Mtbeer`s in Il Cicalino oder ist neugierig geworden das kennenzulernen, was die Mtbeer`s jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst in der Toskana auf die Beine stellen.

Dieser Bericht wurde geschrieben von Inno Knapp, ein Bikerfan der Mtbeer`s, das 3. Mal in Il Cicalino