

Trainingslager Scauri (Lazio, Italia)

Termin: Sa 07.06. – Sa 28.06.2013 (Pfingsten, Tobias bleibt 3 Wochen, einzelne Wochen buchbar)

Hotelvorschlag: ***Villa Eleonora (www.villaeleonora.com, 2 Wochen DZ/ÜF 525 € pro Person, Halbpension buchbar)

Alle Strassen persönlich getestet von Tobias im August 2012, optimale Routen-Kombination nächstelang ausbaldowert. Dichtes Strassennetz, Strassenbelag sehr gut, oft frisch geteert, flach/huegelig/bergig.

Trockenes Klima im Fruehjahr, Wolken werden ggf. von Bergen abgeleitet. Juli+August sehr heiß.

Anreise:

Auto: 1200 km ab Gerlingen

Flug: je ca. 100 km entfernt von Rom und Neapel (Shuttle-Service ueber Hotel oder Verwandte organisierbar)

Rahmenprogramm:

Hotel-eigener Strand

Hotel direkt an Strandpromenade mit vielen Bars, SS7 (Via Appia) mit allen Geschaeften 500 m entfernt

mehrere kleine Vergnuegungsparks fuer Kinder

lokale Sehenswuerdigkeiten (Ciceros Grab, Tiberius' Villa, Grotten von Pastena, Reggia di Caserta, ...)

mehrere Inseln per Faehre ab Formia zu erreichen

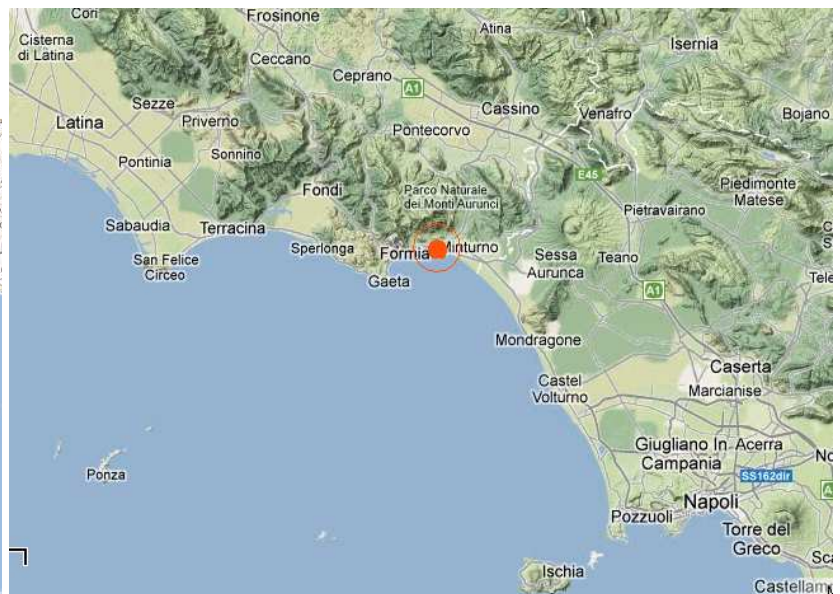
per Bahn in 1 Stunde nach Neapel oder Rom

Wellness-Therme 20 km entfernt (Partner von Hotel)

Mietraeder evtl. ueber lokalen Radladen organisierbar (eigenes Rad empfohlen)



Lage

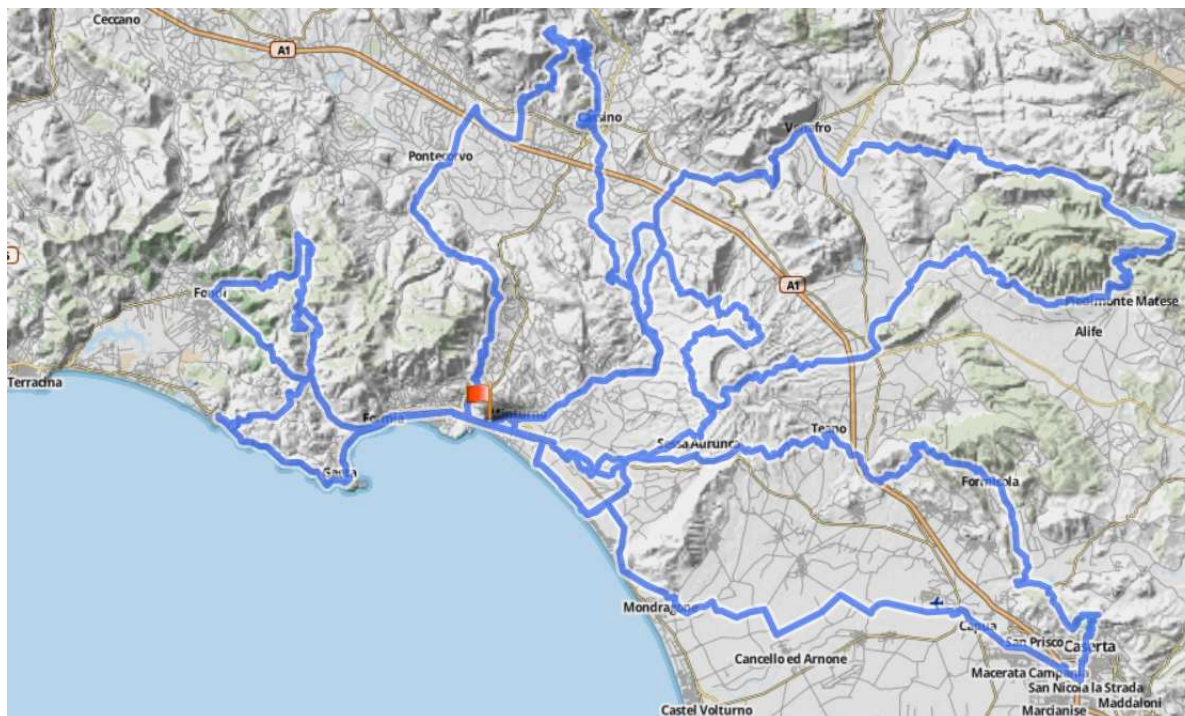


Radgebiet (gesamter Kartenausschnitt)

Tourenbeispiele:

T	Richtung	Tour	km	Hm	BF	km/h	h	Variante
1								
2	O	Galluccio	109	1250	11	23,4	4,7	-11km, -300Hm: 2km nach Galluccio gleich rechts ohne Conca della Campania
3	W	Campodimele	118	1910	16	21,5	5,5	-55km, -1200Hm: in Itri direkt heim: -4km, -100 Hm: ohne Campodimele; -7km, -100Hm: ohne Monte Fusco
4	O	Caserta	170	1350	8	24,8	6,8	-10km, -400Hm: ohne Rocchetta (über Vitulazio nach Calvi Risorta)
5								
6	N	Terelle	147	2380	16	21,5	6,8	-50km, -1300Hm: Ohne Terelle und Cassino; -17km, -450Hm: ohne Montecassino
7	NO	Lete	200	2590	13	22,8	8,8	-50km, -1000Hm: ohne Matese-Hochtal (in Capriati nach Prata)
8								
9	NW	Falvaterra	127	1600	13	23,0	5,5	-20km, -400Hm: ohne Lenola (über Pico nach Pontecorvo)
10	O	Rocchetta	134	1540	11	23,4	5,7	-27km, -500Hm: ohne Rocchetta (in Calvi nach Teano)
11	W	Priverno	177	1870	11	23,8	7,4	-4km, -150Hm: ohne Ausblick in Terracina; -300Hm: nach Terracina flach links am Berg vorbei
12								
13	O	Presenzano	131	1800	14	22,5	5,8	
14	W	Latina	201	860	4	26,3	7,6	Roma
	W	Roma	185	1160	6	25,5	7,3	Latina

Woche 1:



Woche 2:





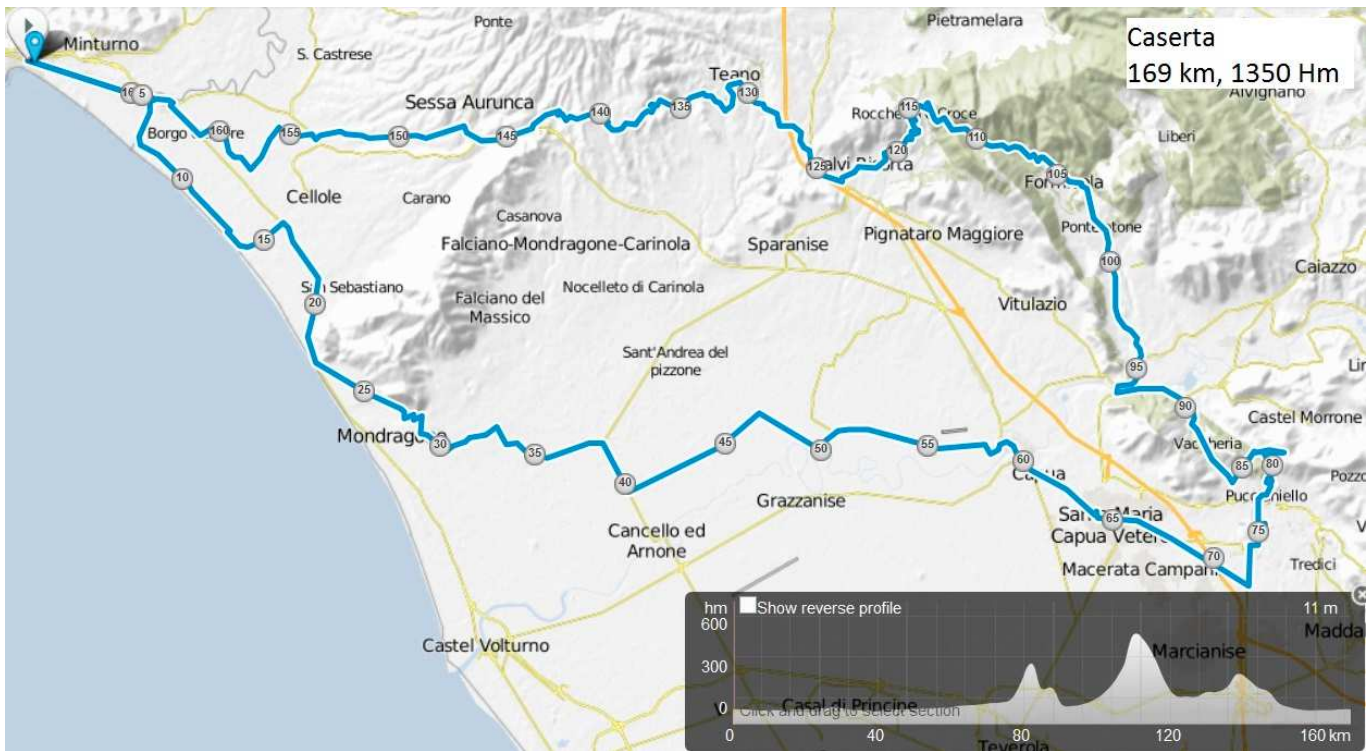
Wir starten über Minturno (den Anstieg zum Stadtkern kann man auch links liegen lassen) und Suino ins Landesinnere. Entlang des Flusses Gariagliano passieren wir Terme di Suio, wo sich das mit dem Hotel kooperierende Thermalbad befindet. Bei Sant'Ambrogio (km 30) kommt ein kleiner Anstieg von 20 auf 150 m Höhe mit ebensolcher Abfahrt nach dem Ort. Bei Rocca d'Evandro (km 37) fahren wir in Richtung Roccamonfina, in die dicht begrünten fruchtbaren Hänge eines erloschenen Vulkankegels. Hinter Galluccio (km 48) kann man bei Bedarf um 12 km und 300 Hm abkürzen, indem man direkt rechts abbiegt statt über Conca della Campania zu fahren; bei km 63 trifft man sich ggf. wieder. Bei km 58 gibt es optional noch eine einsame Stichstraße durch den Wald auf den Monte Santa Croce (von 650 auf 950 m Höhe); der Ausblick von der Radarstation auf dem Gipfel belohnt allerdings nicht für die Mühen. Dagegen ist die Höhenstraße bis Ponte (km 75) mir ihren schwungvollen Kurven und weiten Ausblicken ein ausgesprochener Leckerbissen. Anschließend geht es bergab bis zur Überquerung der Via Appia, der hier verkehrsreichen Hauptstraße SS7. Über Cellole fahren wir im Ferienort Baia Domizia parallel zum Strand und kommen kurz danach zurück nach Scauri.





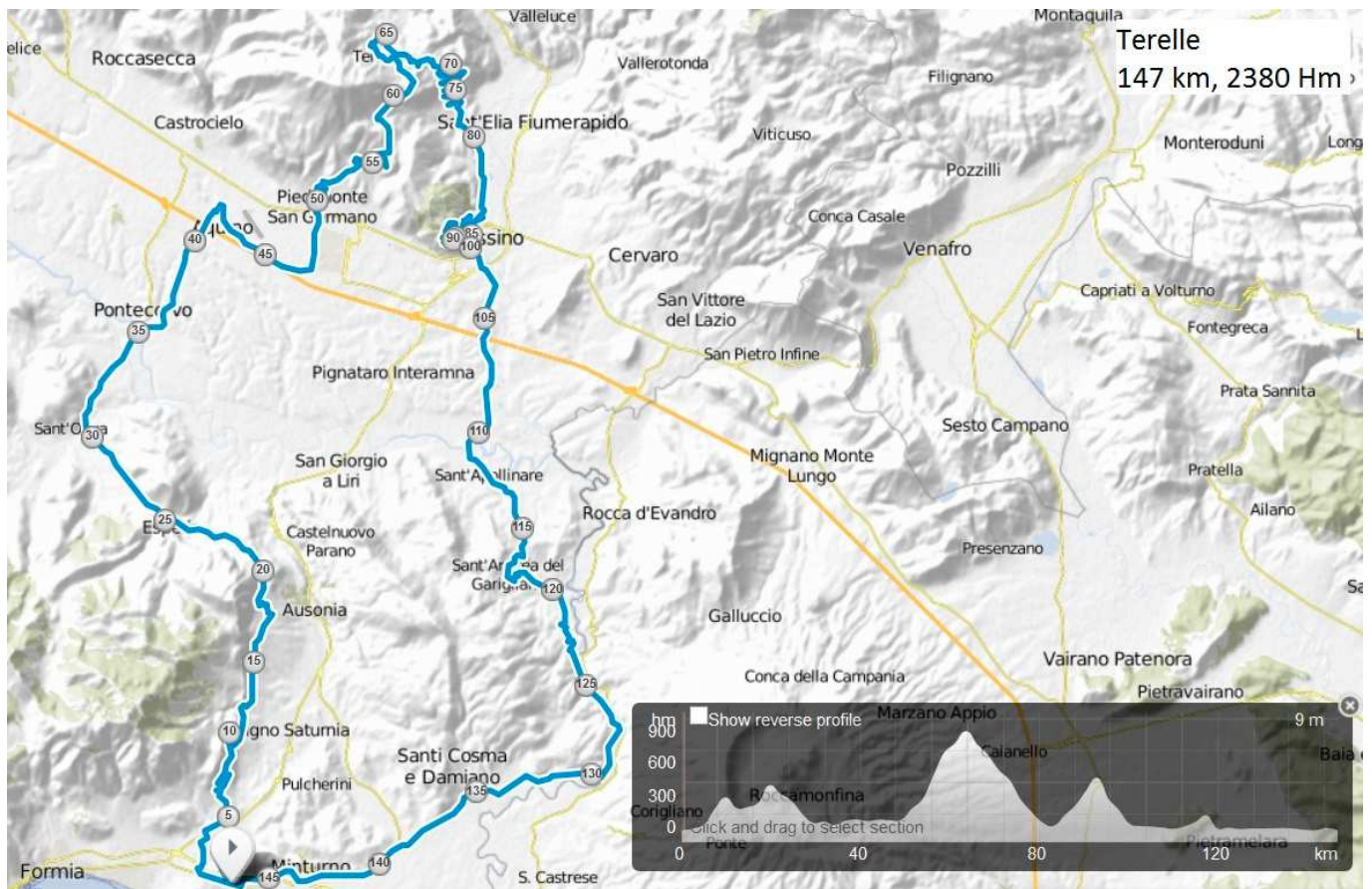
Die ersten 30 km fahren wir am Meer entlang über Formia und Gaeta nach Sperlonga. Dort beginnt ein traumhafter Anstieg auf 270 m Höhe, und nach einigen Wellen gelangen wir zum ersten Mal nach Itri (km 48), von dort über die Via Appia nach Fondi (km 56). Auf einsamer Straße klettern wir auf 500 m Höhe und fahren über 9 surreale Serpentina hinab in ein Hochtal, das von unserem Zielort Campodimele überragt wird. Vorher passieren wir einen kleinen Ort, der mit seinem Wirtshaus und dem rotnasigen Wirt bezeichnenderweise Taverna (km 70) heißt. Die kalten Getränke dort kann ich für sommerliche Tage sehr empfehlen. Die 250 Hm bis Campodimele (km 75) erklimmen wir über ein verstecktes Sträßchen und wundern uns dann um so mehr, welches Prunkstück von Ort hier auf dem Berg thront. Anschließend kommen wir über San Nicola zum Kloster auf dem Monte Fusco (km 87). Die 670 m Höhe bauen wir über 20 km schwungvolle Panorama-Abfahrt über Itri nach Formia wieder ab, und dann haben wir nur noch 10 km bis heim.



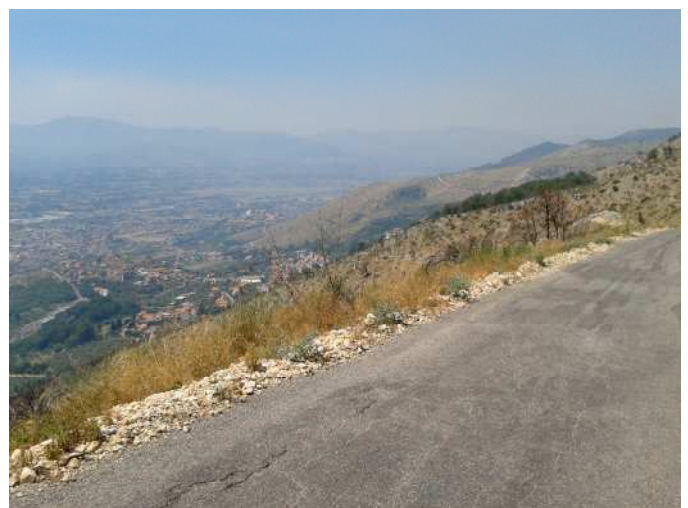


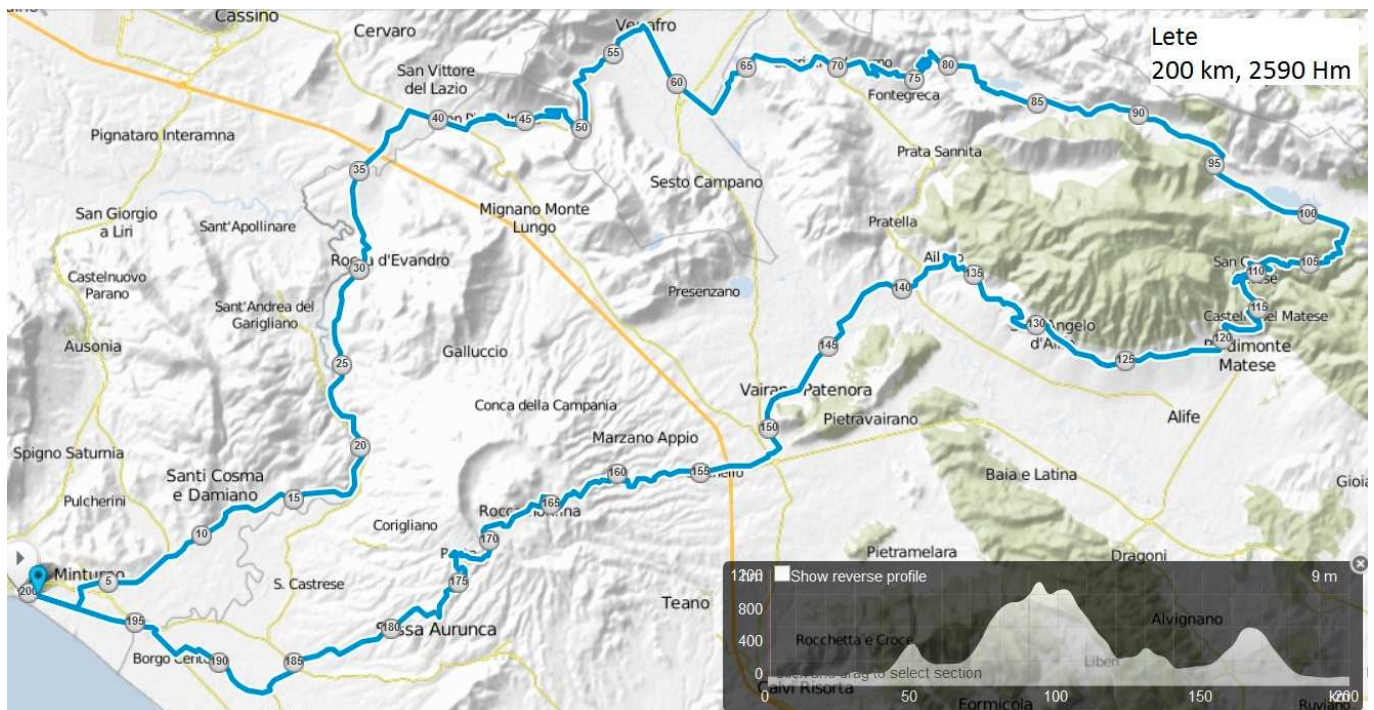
Die heutige „Flachetappe“ führt uns über Mondragone (km 30) und Santa Maria Capua Vetere mit seinem Amphitheater (km 65) nach Caserta (km 74), wo wir die Reggia von außen bewundern, den Palast der Königreiche Neapel und Sizilien. Unsere nicht-raelndenden Begleitpersonen werden uns am Abend ausführlich von seinen Schönheiten berichten. Nach all den flachen Kilometern lockern wir uns die Beine mit einem 300m-Anstieg aus der Stadt hinaus, und verlieren den Höhe anschließend direkt wieder in der Abfahrt. Nach der Überquerung der Hannibalbrücke (km 93) kann man flach über Bellona und Vitulazio nach Calvi Risorta fahren (Abkürzung: -10 km, -400 Hm). Die geplante Tour klettert in ein Mineralwasser-Quellgebiet bis auf 600 m Höhe nach Rocchetta e Croce (km 115). Nach Teano haben wir noch einen kleinen Anstieg (km 138) zu bewältigen, und dann trennen uns nur noch lockere 30 km vom Hotel.





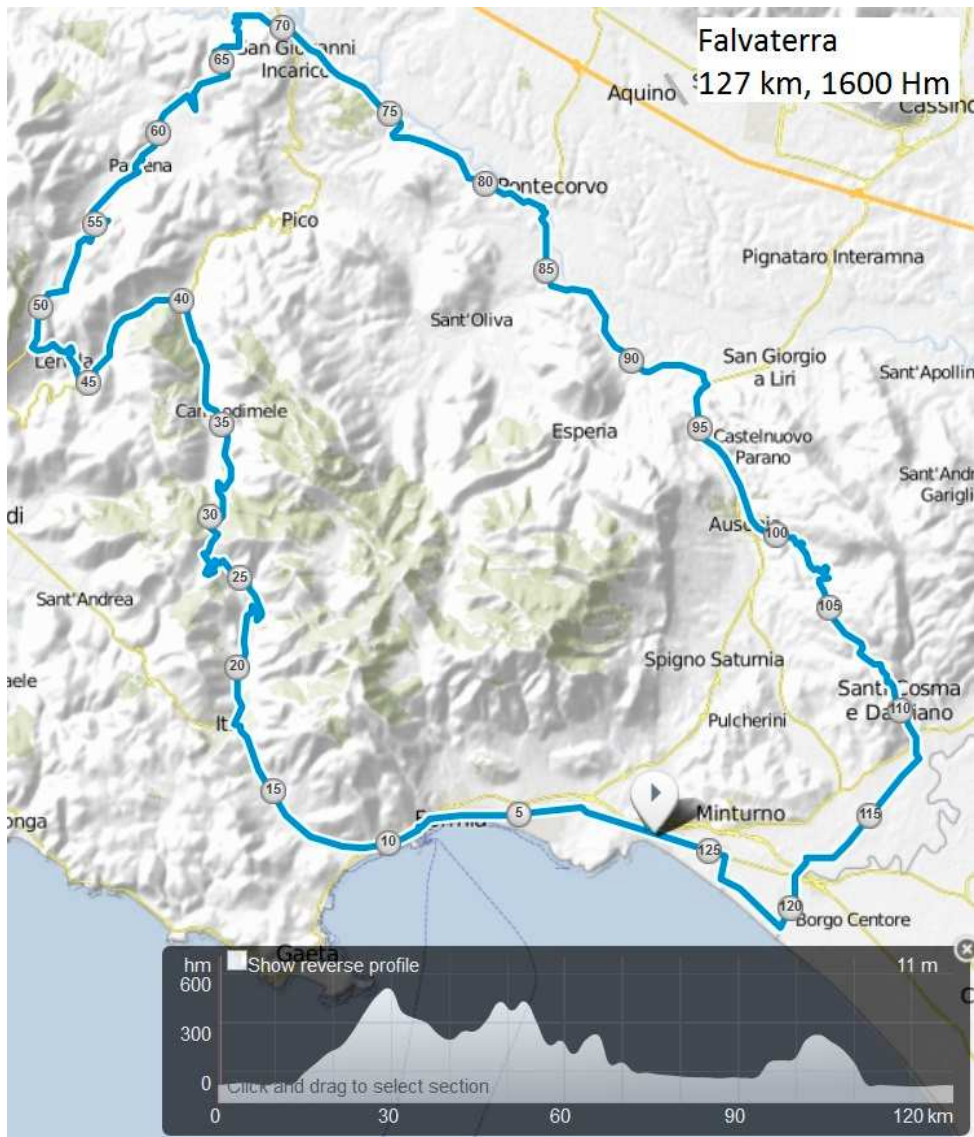
Gleich am Ortsausgang nehmen wir ein kleines Bergsträßchen parallel zur Hauptstraße und erklimmen sanfte 300 Hm bis zum alten Spigno Saturnia (km 10). Übers malerisch gelegene Esperia gelangen wir bei Sant'Oliva (km 30) wieder in die Ebene. Bis Piedimonte („am Fuß des Berges“, km 50) rollen wir flach, dann kommen 800 Hm einsamer Anstieg bis Terelle (km 63). Könnten wir nicht weit in die Ebene schauen, wähten wir uns hier am Ende der Welt. Über schwungvolle Serpentina geht's hinab nach Cassino (km 83). Dort kann man bei einer gemütlichen Pause 17 km und 450 Hm auslassen, verpasst dann aber die Auffahrt zur Abbazia di Montecassino, dem Kloster auf dem Berg. Die Rückfahrt ab Cassino (km 101) verläuft ohne große Schwierigkeiten über einen kleinen Anstieg bei Sant'Andrea (km 118) entlang des Garigliano, über Suio nach Scauri.





Heute fahren wir zu einem weit berühmteren Mineralwasser: Das Lete ist Hauptsponsor des SSC Neapel, wir radeln also voller Ehrfurcht. Die Tour beginnt auf der Straße der gestrigen Rückkehr, wechselt aber bei km 20 auf die andere Seite des Garigliano. Bei San Pietro Infine (km 42) nehmen wir die alte Passstraße, die seit dem Bau des Tunnels auf der Parallelstrecke für einsame Radler verblieben ist. Über den Ceppagna-Pass auf 450 m Höhe kommen wir nach Venafrò (km 57). Bei Capriati (km 69) beginnt der lange Anstieg zum Matese-Hochtal, das uns bis auf 1200 m Höhe führen wird, von 2000er-Gipfeln umgeben. Die 20 km lange Abfahrt über San Gregorio endet in Piedimonte (km 120, wir erinnern uns: „am Fuß des Berges“). Bis Ailano (km 137) fahren wir am Hang entlang und durchqueren dann die Ebene. Bei Caianello (km 154) überqueren wir die Autobahn und gehen in den sanften 500-Hm-Anstieg bis Roccamonfina (km 167). Die Abfahrt über Ponte und Sessa Aurunca führt uns über Nebenstraßen heim.





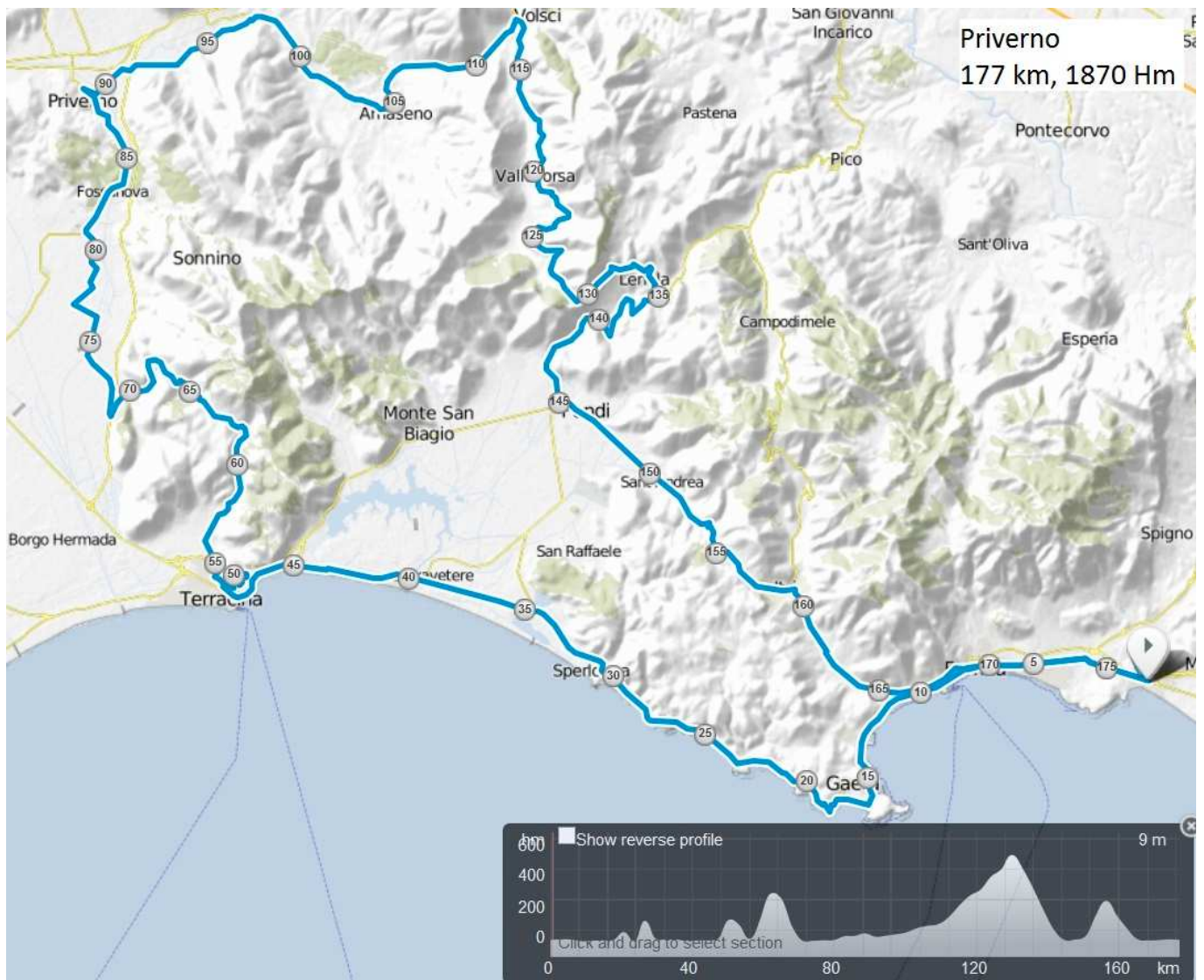
Gleich hinter Formia (km 13) gehen wir in die Steigung, und ab Itri (km 18) haben wir die restlichen grandiosen Höhenmeter bis San Nicola (km 29) verkehrsfrei für uns. Vorbei am malerischen Campodimele fahren wir hügelig nach Pastena (km 58), wo die Grotten zu einer ausführlichen Besichtigung durch unsere nicht-radelnden Begleitungen einladen. Mit Radschuhen ist dort leider nichts zu holen, und so fahren wir über Falvaterra (km 66) in die Ebene. Ab Torricelli (km 93) kommen wir über ein kurzes Stück Staatsstraße nach Ausonia (km 98) und kehren über einen letzten kleinen Anstieg mit anschließender schwungvoller Abfahrt auf Nebenstraßen heim.



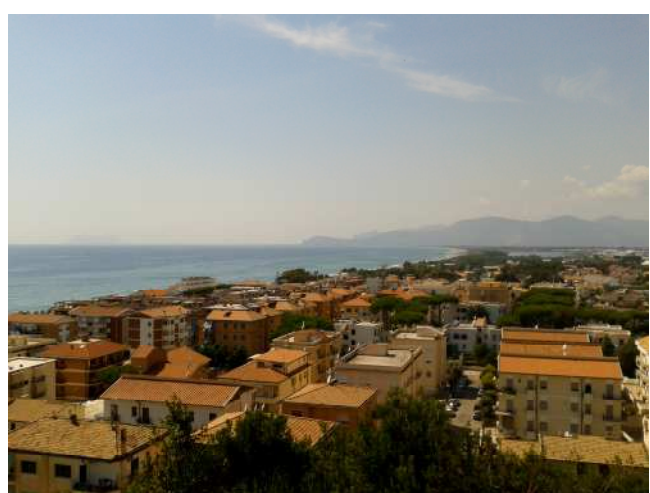


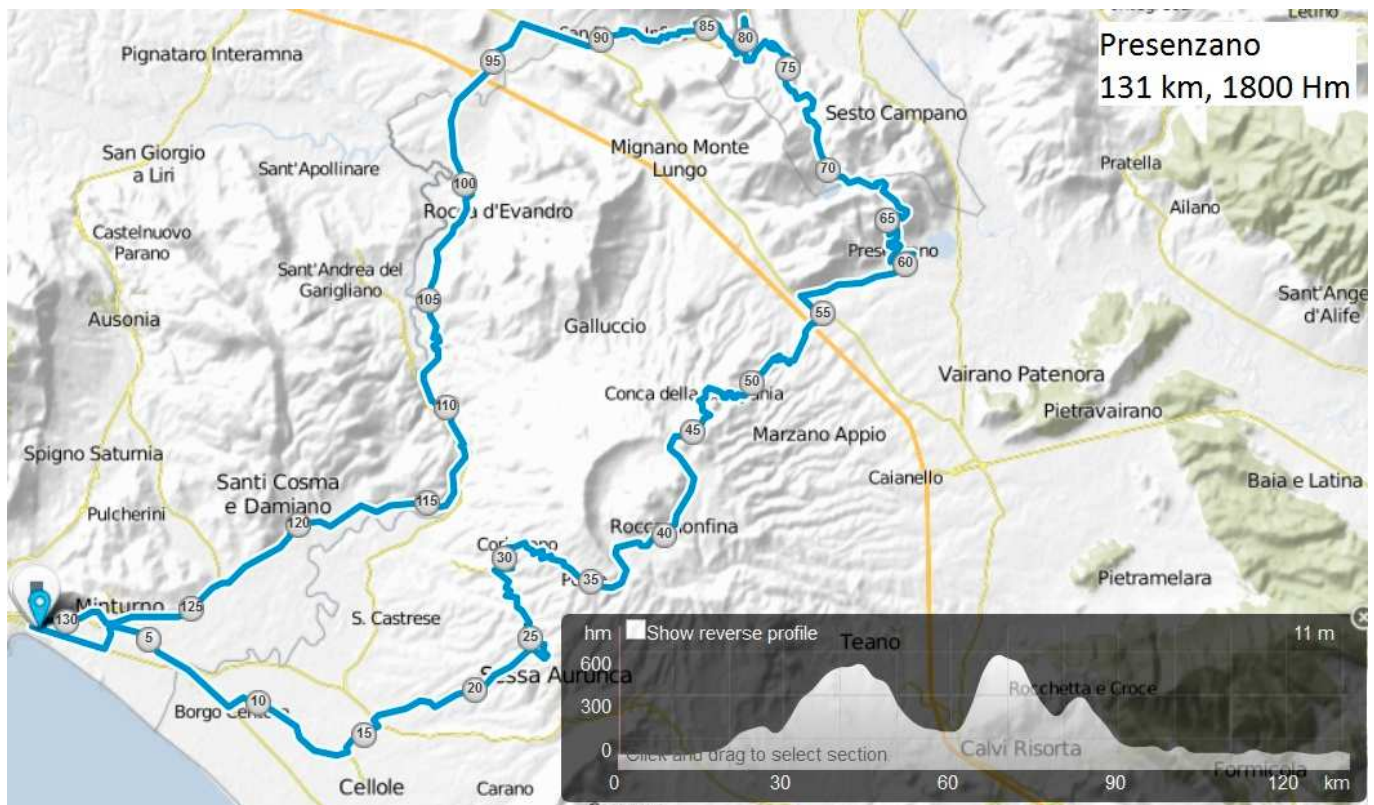
Wir starten flach am Meer entlang durch Baia Domizia und nehmen bis Cascano (km 30) einen ersten sanften Anstieg. Am Ortsausgang von Calvi Risorta (km 56) sind die flachen km zunächst vorbei. Über Rocchetta gelangen wir auf 650 m Höhe (km 65) und anschließend ebenso schnell wieder zurück ins Tal. Ab Teano (km 87) genießen wir wieder einen dieser sanften Anstiege nach Roccamonfina (km 99), unserem letzten Tagesgipfel. Bei Ponte (km 105) fahren wir wieder ab nach Sessa Aurunca (km 109) und wählen dort für den Rückweg diesmal die Variante über Lauro und San Lorenzo.





Der Tag beginnt mit der traumhaften Küstenstraße von Formia über Gaeta und Sperlonga (km 30), und von dort diesmal weiter am Meer entlang nach Terracina. Dort fahren wir über eine Stichstraße unnötige 200 Hm zu einem Aussichtspunkt über die Stadt und die Küste (km 51). Anschließend fahren wir zunächst durch die Hügel und dann entlang des Flusses Amaseno unter Vermeidung der Hauptstraße nach Priverno (km 88). Bei Castro (km 112) beginnt der lange sanfte Anstieg über Vallecora bis zu einer namenlosen Kurve auf 550 m Höhe (km 129), die den grandiosen Ausblick auf das Lenola-Tal eröffnet. Vom Ausgang trennt uns nur 1 km Luftlinie, aber die Abfahrt dürfen wir auf 14 km genießen. Hinter Fondi (km 146) sind auf der Via Appia nochmals 250 Hm zu erklimmen, bevor wir uns in die rasante Abfahrt über Itri (km 159) nach Formia stürzen.





Wir starten flach auf einer unserer Heimkehrstraßen und nehmen dann einen Anstieg nach Roccamonfina (km 40). Die Abfahrt aus dem Vulkangebiet verläuft gewohnt schwungvoll, und bei Presenzano (km 61) gehen wir in den zweiten Anstieg zum Cesima-Stausee (km 69). Auf der Kuppe wartet ein Hund auf uns, und gemeinsam werden wir ihn überzeugen, dass wir nicht in sein Revier eindringen wollen. Die Zwischenabfahrt führt uns über Roccapiprozzi mit seinem leckeren Dorfbrunnen nach Vallecupa (km 79), bevor wir über den Ceppagna-Pass nach San Pietro Infine (km 90) kommen. Die Rückfahrt verläuft entspannt entlang des Garigliano über Suino.





Diese Flachetappe führt uns über Itri und Fondi und weiter auf der Via Appia bzw. deren Nebenstrecken nach Latina. Sinn dieser Übung ist es, nach 100 km am Meer anzukommen und die zweite Hälfte der Strecke am Meer zurückzufahren.

Eine sehr reizvolle Alternative ist die morgendliche Zugfahrt von Scauri direkt nach Rom. Nach 12 km Sightseeing auf dem Rad (Colosseum, Petersplatz, Circus Maximus etc.) verlassen wir Rom auf der Via Appia und kommen nach Castel Gandolfo (km 33). Dort ist auch der einzige Anstieg des Tages auf 650 m Höhe zu überwinden, und dann gelangen wir beim Lido di Latina (km 86) ans Meer. Es folgen 30 km entlang des Meeres zwischen Gras und Sanddünen. Die Rückfahrt ab Terracina (km 138) kennen wir bereits von der Gegenrichtung, und wir werden sie auch diesmal mit ihren Ausblicken genießen.

