


## Rennradwoche Toskana

individuell 8 Tage - Level light - 5 Etappen, 460 km, 6400 Hm

Individuelle Radreise von  
ULPtours



# 220359

 Rennrad-Tour

 8 Tage / 7 Nächte

Unterkunft: Hotel, Pension oder Haus

Etappenlänge: 75 bis 115 km, d. 92 km

Gesamtlänge: 460 km

Höhe: 750 bis 1800 Hm, d. 1280 Hm

Gesamthöhe: 6400 Hm

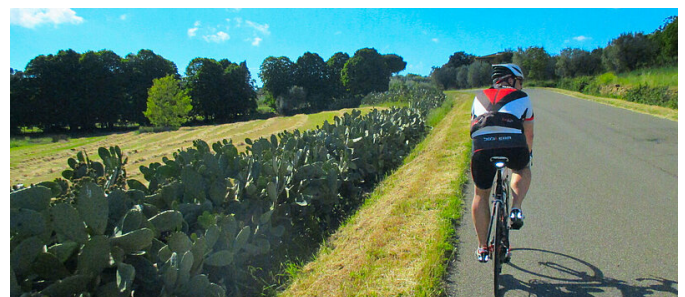
Teilnehmerzahl: 7 bis 12

Kindertauglich: nein

### Anreise 2024

Samstag: 27.04.2024, 04.05.2024, 11.05.2024

und 18.05.2024



## Die Fakten

Unser ULP Rennrad Toskana Trainingslager bietet ideale Bedingungen für die Verbesserung der Grundlagenausdauer als Formschliff vor den individuellen Saison-Highlights. Wir bieten pro Woche 5 Radausfahrten in der wunderschönen toskanischen Landschaft auf ruhigen Straßen mit sanften Hügeln an. Ihr habt die Option, für eine Woche oder zwei Wochen an unserem Trainingslager teilzunehmen. Für jede zusätzlich gebuchte Trainingslagerwoche sinkt der Preis um 90€. Ihr seid in einem herrlich gelegenen 4 Sterne Hotel direkt am Meer untergebracht, am Strand stehen für Euch Liege und Schirm bereit.

## Die Anforderungen

Die ULP Rennradwoche richtet sich sowohl an leicht fortgeschrittene als auch an ambitionierte Rennradler, bunt gemischt durch alle Altersklassen und Leistungsstufen. Eine gute Kondition ist Grundvoraussetzung. Zu Beginn der Saison kann das Leistungsniveau noch stark variieren. Wir werden einen gemeinsamen Nenner finden, sodass niemand beim Training zu kurz kommt. Dennoch ist es hilfreich, vor dem Trainingslager schon einige Kilometer auf dem Rad gesammelt zu haben. Die Anstiege sind für ein Mittelgebirge typisch kurz und moderat, können aber auch 15% und kurz mehr erreichen. Die Tourlänge beträgt zwischen 80 und 140 km je nach Variante, Wetter und euren Wünschen. Die Höhenmeter belaufen sich dann auf 700 bis 1400. Wir bauen Specials wie etwa Zeitfahren auf der langen gerade vor unserem Hotel ein oder Bergsprints auf der etruskischen Weinstraße.

## Die Highlights

Als Trainingsterrain dienen uns ruhige Straßen abseits der viel befahrenen Küstenroute direkt am Meer. Kurvenreiche, fast autofreie Asphaltanstiege ins Hinterland, von einem malerischen Gebirgsdorf zum nächsten. Wunderschöne Weingüter, Olivenhaine, die berühmten Zypressen- und Kiefernalleen und herrliche Strände in einer Gegend, in der sich das Radeln wirklich lohnt. Auch der Genuss kommt nicht zu kurz: Zu jeder gelungenen Radeinheit gehört auch der typische italienische Espresso!

## Die Route

Wir haben keine starren Trainingspläne. Die aufgeführten Tagesetappen sind Vorschläge und nur ein kleiner Auszug aus den unzähligen Möglichkeiten in der Toskana. Die jeweiligen Etappen werden entsprechend der äußeren Bedingungen im Gespräch mit allen Teilnehmern auf die Bedürfnisse/Leistungsstand der Gruppe abgestimmt.

## Details & Etappen

### Samstag Anreise



Selbstanreise nach Campiglia Maritima. Ihr bezieht eure Unterkunft, ein liebevoll renoviertes B&B im Zentrum von Campiglia. Treffen mit dem Guide um 18 Uhr an der Rezeption des Hotels. Wir besprechen den Ablauf der Woche.

## **Sonntag "Strada del Vino": Einrollrunde: ca. 75 km und ca. 750 hm**

Gleich zu Beginn geht`s zum spektakulären Postkartenmotiv, der Viale del Cypressi und weiter in den malerischen Ort Bolgeri. Von dort durch Weinberge und Olivenhaine nach Castagneto und hoch zum Valle de Bocca auf 316 m. Über die berühmte Kurvenstraße fahren wir von Sassetta nach Suvereto und runter in die Ebene der Maremma ins Val di Cornia, bis wir wieder in San Vincenzo einlaufen.

## **Montag „Massa Marittima“: ca. 95 km und ca. 1200 hm**

Die Königsetappe was die steileren Anstiege betrifft, sehr einsame kleine Straßen und in der verdienten Mittagspause das beste Eis auf der Welt. Hier bewegt ihr euch auf geschichtsträchtigen Boden, die Gegend um Massa Marittima war schon zu etruskischer und römischer Zeit besiedelt. Außerdem ist der Ort Massa mit seinem historischen Ortskern eine (Rennrad) Reise allemal wert. Zurück geht`s durch den Naturpark von Montioni, dieses faszinierende, grüne Naturerbe überzeugt mit dichten Eichenwäldern und Wegen die nur zu Fuß, mit dem Rad oder zu Pferd erkundet werden dürfen. So macht radln Spaß!

## **Dienstag "Elba-Highlights: Berge und Meer" Basis Elba Runde: ca. 75 km und ca. 1300 hm; Super Elba Runde: ca. 100 km und ca. 1700 hm**

Beide Touren bieten viel Variationsspielraum. Sicher ist euer Blick schon oft hinüber zur nahe gelegenen Insel Elba geschweift und vielleicht hat sich der eine oder andere bereits gefragt, wie es auf Napoleons Exil-Insel aussieht. Heute erfahrt ihr es! Mit einer Frühstückstüte ausgestattet machen wir uns auf den Weg zur 9:00-Uhr-Fähre die uns in einer Stunde nach Porofarraio bringt. Gerade auf Elba gilt es die Sinne zu öffnen, die Insel bietet mehr als nur Kilometer und Höhenmeter. Die Eindrücke an diesem Tag werden unvergesslich bleiben. Warum hat Napoleon diese Insel nur verlassen? Wenn ihr mit dem Rennrad noch zur Fähre und wieder zurück nach San Vincenzo fahrt, kommen nochmals jeweils 20 km und ein paar wenige Höhenmeter drauf. Die Preise für die Fährtickets schwanken, daher sind diese nicht im Reisepreis enthalten. Die Hin- und Rückfahrt nach Elba kostet zwischen 30 und 40 Euro.

## **Mittwoch Ruhetag**

Ihr könnt heute den Tag am Meer verbringen. Oder ihr macht einen Ausflug in die sehr sehenswerten Städte wie Siena oder Volterra. Empfehlenswert sind auch die Schwefelquellen bei Saturina.

## **Donnerstag "Um die Macchia di Magona": Castagneto Carducci – Monteverdi Marittima – Bibbona – Bolgheri: ca. 100 km und ca. 1350 hm**



Heute fahren wir parallel zur Küste nach Norden Richtung Castagneto Carducci. Über die Bergstraße Passo di Bocca di Valle fahren wir mit grandiosem Panorama ins toskanische Hinterland in die urigen Bergdörfer Monteverdi Marittima und Canneto. Eine schier endlose Abfahrt bringt uns ins Val di Cecina. Einen Abstecher ins Bergdorf Sassa, welches 300 hm oberhalb des Val di Cecina thront, ist die Anstrengung sicher wert. Über das mittelalterliche Bergdorf Montescudaio fahren wir über Bibbona zur Viale dei Cipressi: dieses Fotomotiv von der Toskana kennt wohl jeder, und ihr seid mittendrin. Der malerische Ortskern von Bolgheri lädt zum Verweilen ein und wir gönnen uns einen Cappuccino. Die kleinen Geschäfte bieten leckere lokale Produkte an und die Versuchung ist groß, das Wasser der Trinkflaschen gegen einen Spitzenwein zu tauschen. Zurück nach San Vincenzo geht es über die historische Via Aurelia. Am Abend gehen wir gemeinsam essen.

## **Freitag "Das Val di Cornia": Suvereto – Sassetta – Canneto – Monterotondo – S. Lorenzo: ca. 115 km und ca. 1800 hm**

Über Campiglia geht es weiter ins Hinterland und über eine kleine Bergstraße ab Suvereto stetig bergauf, über die sagenhafte Kurvenstraße durch verträumte uralte Dörfchen und Korkeichenwälder nach Sassetta. Eine schöne Abfahrt führt uns vorbei an den Thermalquellen von Sassetta ins Val di Cornia. In einem stetigen Auf und Ab folgen wir fast autofreien Straßen durch das Hügelland der Coline Metallifere über Canneto und Monterotondo zurück ins Val di Cornia. Durch die Ebene der Maremma rollen wir schließlich im Schatten der Macchia-Wälder auf der Küstenstraße zurück nach San Vincenzo.

## **Samstag Abreise**

Individuelle Abreise nach dem Frühstück.

- Ausdauer: 3 / 5

## **Anreise**

Selbstanreise nach San Vincenzo.



## Leistungen

- 7 x Übernachtung mit Frühstück im DZ (7 x im 4 Sterne Hotel direkt am Meer)
- 5 geführte Touren
- 1 x Aperitivo in San Vincenzo (z.B. Aperol Spritz und reichlich Finger Food)
- Online Bilderservice

## Zusatzkosten

- Mietbikes: ab 30 € pro Biketag auf Anfrage
  - E-Mietbikes: ab 40 € pro Biketag auf Anfrage
- 

## Anreise und Basis-Preise 2024

ab **969,-** Samstag: 27.04.2024, 04.05.2024, 11.05.2024 und 18.05.2024

