

Kaberger Kommunikation GmbH – Dachauerstr. 10 – D-85253 Erdweg

Rennradreise Toskana „Giro di Montemassi“ 2023 Allgemeine Informationen: Material, Technik, Kleidung

Ansprechpartner	E-Mail	Telefon	Datum	Seite
Dr. Michael Kollmannsberger	MKollmannsberger@kaberger.de	+49 151-17 55 11 63	HJ1/2023 V3.0	1/8
		Büro Italien +39 0564-15 01 101		

Hallo alle Toskanafreunde, Radler, Radlerinnen, Athletinnen, Athleten, hier einige Informationen zum Giro di Montemassi in der Südtoskana. Eine Toskanawoche ist immer schön, aber am allerschönsten ist sie für Rennradler.

Dass man **Nichtradler** auch mitnehmen kann, versteht sich. Die tummeln sich am Meer, haben tausend Möglichkeiten von Kultur über Essen zum (Wein)Trinken, zum Landschaftsgenuss, zum Gleiten mit dem Auto durch wunderbare Landschaften, sie besuchen außerordentliche Orte (Vetulonia, St. Galgano, Giardino di Tarocchi, den Naturschutzpark der Maremma ... und und und), sie sehen uralte Dörfer, die der Zahn der Zeit exakt so angeknabbert hat, dass man sich wundert, dass sie nicht allesamt im Reiseführer stehen.

Nun, das hat auch was Gutes! BegleiterInnen, Nichtradler etc. wenden sich an uns – und wir wissen Ziele, Orte, Plätze, Sonstiges, die den Aufenthalt in der Südtoskana zum Erlebnis machen.

Wir **Radler** haben es genau so gut, aber ein bisschen besser. Weil, wir fahren mit dem Rennrad in diesem Umfeld: Wir rollen dorthin, wo es nicht nur schön ist, sondern wo man auch genießen, essen, trinken, Landschaft und Gelände haben kann ... also, wir fahren dorthin, wo man RENNRADELN kann, wie nirgendwo anders nicht! Das, was unsere Nichtradler sehen, das sehen wir auch, weil wir clever sind. Manchmal sehen wir es besser, weil wir ... superclever sind. Und weil man vom Radel aus Sachen sehen und erleben kann, die man von woanders halt nicht geboten kriegt. Das ist die Rennradlersicht aufs und ins Land, und die ist Spitze!

Unsere Touren: Man muss natürlich nicht jede Tour mitfahren, gleichwohl hoffen wir, dass alle in guter Gruppe durchs Rennradlerparadies pfeifen! Anders herum: Kaum jemand will nicht immer dabei sein, oder: Es lohnt sich jeden Tag, für Alle!

Wir haben also die schönsten Touren, die besten Wege und den größten Spaß. Auf jeden Fall haben wir einen Führer, den in weiter Wortbedeutung nur einer hat! Wer mit ihm fährt, *fährt* nicht nur in dieser begnadeten Gegend, er ... *erlebt* sie!

Natürlich kann jeder, der will, alleine fahren, jeder der nicht will, muss nicht fahren, und jeder der irgendetwas anderes will, ist frei, dies zu tun. Keine Verpflichtung, kein Zwang, kein ... nix.

So ist der Rahmen, und so ist er gut!

Kaberger Kommunikation GmbH
Geschäftsführer: Dr. Michael Kollmannsberger
Dachauerstr. 10 | 85253 Erdweg
Amtsgericht München HRB 214340

Tel. +49 151-17 55 11 63
kaberger@kaberger.de; reise@kaberger.de
www.kaberger.de
Finanzamt Freising 115/130/00571

Commerzbank AG
IBAN DE83 7004 0041 0223 5612 00
BIC COBADEFFXXX
USt.-IdNr. DE296993033

Fahren

Wir fahren in kleiner Gruppe, weil es mehr Spaß macht, und weil die Beherbergungskapazität sowieso klein ist, und weil sie damit dies verlangt.

Wir fahren in gemischter Gruppe: Männer, Frauen egal. Unsere Gruppendynamik ist sowieso geschlechtsunabhängig: Schwächere FahrerInnen und die Starken werden so miteinander auskommen, dass jede(r) insgesamt mit allen Spaß hat. Das konnte bisher immer verwirklicht werden.

Auch wenn es einmal schneller wird, wir fahren so, dass sich die Gruppe, wenn sie kurzzeitig auseinanderbröseln, immer wieder findet. Das ist wichtig, und das geht.

Wir fahren zusammen, d. h. niemand wird alleine gelassen. Ausnahme: Es ist gewollt oder so abgesprochen. Sicher ist und muss sein, er kommt auf jeden Fall ohne Schwierigkeiten zum Albergo zurück. Beispiel: Die Oberberg-tiger nehmen noch einen, zwei Berge mit, und die anderen wissen, wo es lang und heim geht. Wenn es wirklich Probleme gibt, dann lösen wir sie.

Wir fahren sportlich-aktiv, machen angemessen Pausen und achten darauf, dass es für die gesamte Gruppe oder für Einzelne nicht zu schnell wird. Kein Widerspruch dazu ist, dass wir es nichtsdestotrotz auch nach Möglichkeit krachen lassen. Und zwar, wenn es geht, dermaßen, dass die Reifen und Räder dieses wunderbare Geräusch singen: Kettensurren, Gummischmatzen, Asphaltraurollen und Windpfeifen ... das, was in dieser Weise nur der hört, der sein Rad selber auf Touren hochholt.

Strich drunter, wir fahren ... dorthin und in der Weise, dass das Rennradeln am schönsten ist!

Wohnen für Rennradler

Das **Wohnangebot**: Ein kleines, sehr gepflegtes Albergo – sehr schön eingerichtet, Restaurant direkt dort. Doppelzimmer oder Appartements.

Die **Lage**, der Traum. Die **Außenanlage**, grün und schattig und gepflegt und schön. Wir lieben das, wenn wir abends vom Radeln positiv-matt, nach einem opulenten Essen platt-still, bettschwer Erholung tanken. Und mehr.

Und WICHTIG!, wir finden genug **Platz, unsere Superrenner** nächstens in jeder Weise sicher abzustellen. In einem abgeschlossenen Raum. Auch: Parken kostenfrei an der Anlage, sicher.

Weiter wichtig ist, was in dieser Gegend bei weitem nicht immer so ist: Direkt außerhalb des Anwesens greifen die Reifen sofort auf Asphalt. Man bedenke, wie lästig es wäre, wenn Schotterstraße bewirken würde, dass mindestens einer der Gruppe bereits auf dem Weg von der Unterkunft zum Asphalt der nächsten Straße einen Platten hat. Sorgt auch ... für Stimmung! Die Erfahrung zeigt: Sowas gibt's öfter, aber dieser Mist passiert **uns** nicht!

Geographisch-topographische Betrachtung: Unsere Unterkunft liegt im sanften Hügelland, drumherum die wunderbarsten vorstellbaren Hügelketten. Heißt, im Norden geht's sanft hoch, nach Süden ähnlich, aber anders, nach Südwesten quasi zum Meer, nach Osten Richtung Ebene. Insgesamt haben wir alles, was dem Rennradler schön ist.

Im Osten, nur einige hundert Kurven weiter, über drei Hügellandschaften und so, befindet sich der höchste Berg der Toskana, und auf den kann man rauf, und das ist eine Megatour ... wobei sie allerdings einiges an Durchstehvermögen von uns will. Aber wir teilen das, wenn, so ein, dass auch das geht. Also: So wie immer.

In der nahe gelegenen Ebene hat das Gelände die Eigenschaft, flach zu sein. Das gibt es nicht immer in Italia, aber für uns gibt's die Möglichkeit, auch mal gemütlicher, locker in der Ebene zu brummen, so dass es rollt, und der Asphalt unter uns zufrieden schnurrt. Weites Land, wenig Verkehr. Jedenfalls da, wo wir fahren.

Insgesamt bedeutet die Lage unseres Albergos für uns – und das ist wichtig – dass wir zum Ende der Touren nicht noch mit einem prügelharten Anstieg oder ähnlichem sondern höchstens mit sanftem berghoch beglückt werden.

Und wichtig zum Dritten: Wir können Ebene und Berge kunstvoll kombinieren. Sprich: Alles ist sehr gut eingerichtet von der Natur, und wir haben viele Möglichkeiten, das Optimum Realität werden zu lassen. Wir kennen uns so gut aus, dass wir dieses Geschenk der Natur im Sinne aller ausnützen können.

Nochmals die **Berge**: Versprochen, wir klettern da rauf. Und von oben gibt es die wunderbarsten Fern-, Tief- und Weitblicke, hügelabwärts in Richtung Süden, ans Meer. Wenn es ein richtiges Wetter hat, trägt der Blick bis nach Elba (na, das ist mehr im Westen, aber auch im Meer), dahinter sogar nach Korsika (nicht gelogen, wenn das Wetter nicht zu sehr dunstet) und nach ... anderswo, klar!

Abends können wir entscheiden, ist der Blick von oben nach runter schöner, oder der von unten nach rauf. Nicht einfach! Aber mit ein paar Gläsern Rotwein geht das!

Allgemeine Informationen – Rahmenbedingungen für Rennradler

Die Informationen aus dem Dokument „Giro di Montemassi: Rennradglück entsteht im Herz“ sind ergänzend zur Orientierung und Einstimmung gedacht. Sie beschreiben allgemein die Südtoskana, das Radfahren dort und weiteres – sie sind jedoch keine Erläuterungen zur oder Bestandteil der Buchung bzw. Reiseveranstaltung.

1. Möglichkeiten

- **Exkursion** Besuch eines besonderen Weinguts mit Verkostung, Information etc. Je nach Möglichkeit (Jahreszeit!) ev. Besuch einer Olivenölmühle
Besuch beim Anbieter von Maremma-Spezialitäten
- **Vortrag, Demonstration, Austausch** **Grundbegriffe (u. mehr) Rennradfahren**
Fahrtechnik, Sitzposition, Bergtechniken, Kurvenfahren
Taktik: Wie macht's am meisten Spaß? Wie geht's schnell – wie geht's effizient?
- **Technik** Auf zu Sumin, dem **König der Rennrad-Technik**
auf Wunsch können wir einen Theorie-Praxis-Technikblock realisieren, ev. daheim, ev. beim **Guru, Sumin** s. o.
- Grillabend o. ä. möglich – in Absprache u. a. mit dem Wetter

2. Anfahrt, Abfahrt etc.

- Individuell gemäß Anfahrtsplan
- Anfahrt v. München ca. 8,5 bis 9,5 h; ca.800 km
- Kontakt Dr. Michael Kollmannsberger
+49 151-17 55 11 63
- Anfahrt Touren: Die Touren beginnen i.d.R. direkt an der Unterkunft; es sollte i.d.R. keine Anreise oder Transfer mit dem Auto o. ä. nötig sein.
Abweichungen nach Vereinbarung.

3. Gelände

- Typus wellig, bergig, anspruchsvoll, aber auch leichte Touren machbar i.d.R. um die 6 %, max. 11 % (naja, kleinere Abweichungen – wer würde da schon stänkern wollen?)
je nach Tour viele und wunderschöne Anstiege, kurvige Abfahrten, bis ca. 6 / 7 km Länge am Stück
- Anstiege
- Extrema auch **steilere bis extrem steile Anstiege** gäbe das Gelände her, aber nur, wenn alle/viele es so wollen; ansonsten: schauen, Steilstücke umfahren – oder halt einfach die Brutalostücke nur bergab befahren!
- Alternative flachere Touren bzw. Flachetappen möglich
- **Straßenzustand** asphaltiert, grds. relativ guter Belag – aber auch rau, rissig, wellig, sandig, Löcher, Steinchen etc. (heißt: stabile Reifen wählen!)

4. Technik – Rennrad

- Übersetzung, 50 / 34 **diese o. ä. (also leichter) ist empfohlen (es geht um die vielen Anstiege)**
bei 10fach 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 19 - 21 - 23 – 25 (26), oder bis 29
bei 11/12fach ähnlich, schließend mit 29 bis 33
bei 29 plus Ritzel bzw. annähernd 1 : 1 **Wenn hinten größere als 29er Ritzel verwendet werden, sollte man daran denken, dass man mit dem Rennrad (anders: MTB) auf Dauer wenig Vorteile aus Übersetzungen schöpfen kann, die sich dem Verhältnis 1 : 1 nähern.**
Annähernd 1 : 1 zu treten (z. B. 33 vorn, 33 hinten) bringt allenfalls in der Theorie Vorteile. Bei längeren Anstiegen ist die notwendige, extrem hohe Trittfrequenz kaum durchzuhalten. Wer sich hinsichtlich der Übersetzung nicht sicher ist, bitte melden – wir klären das.
- Übersetzung, 53 / 39 beginnend 13 / 14 oder höher, schließend mit 29 oder 33

Bitte bei der Übersetzungswahl daran denken: die Anstiege können hart werden, vor allem, wenn sie sich häufen! Lieber leichtere Übersetzung als ... alles andere.

- Laufräder stabile und wenig windanfällige Laufräder empfohlen
- Bremsen/Felgen ob Scheibenbremsen oder Felgenbremsen spielt keine Rolle
Wichtig: die Bremsen müssen für harten und längeren Bremseneinsatz geeignet sein
- Reifen **25er od. größer empfohlen**
Luftdruck ab 4,5 bar bei 28er Reifen, schlauchlos
bis 7,2 bar bei 25er Reifen mit Schlauch
wenn **26er oder 28er** Reifen möglich sind ... sehr gut!
allgemein: je nach Fahrergewicht u. Herstellerangabe u. Umständen
Luftdruck ist komplexes Thema – es sollte eigens besprochen werden!
Reifen, schmal **minimal 23er** (nur mit entspr. höherem Luftdruck, mind. 8,0 bar)
- Rahmen Carbon, aber auch Stahl oder Alu oder Titan
- Lenker Rennlenker; **nicht Triathlon-, Zeitfahrenlenker** oder entsprechende Aufsätze (bitte absprechen)
- Trinkflaschen eine, 0,5 l, reicht i. d. R.; Nachfüllmöglichkeiten vielerorts, die wahrgenommen werden
- Reparaturen, Pannen gängiges Werkzeug vorhanden; eig. Mindestausrüstung empf. für größere Reparaturen, Ersatzteile, Kleidung: **Radsportgeschäft in der Nähe**
- Reifenpannen i.d.R. sollte ein Ersatzschlauch pro Person ausreichen (richtiger Luftdruck unterstellt); jeder TeilnehmerIn sollte eine Pumpe, Schlauch und Wechselwerkzeug mitführen.
- Kleidung gem. Jahresz.; mögl. Witterung: sehr warm und/oder kühl, Wind
Wichtig:
Gummijacke für Abfahrten und Regenschutz, Armlinge, Handschuhe
Nicht zu dick anziehen! Lieber etwas mehr mitnehmen.

5. Bedingungen

- **Verantwortlichkeit** Es werden Touren gefahren, an denen man *freiwillig* teilnehmen kann.

Jeder TeilnehmerIn fährt ausschließlich auf eigene Gefahr. Der Veranstalter der Reise, lehnt jede Haftung für Sach-, Vermögens-, Personen- oder sonstige Schäden beim freiwilligen Radfahren ab. Durch Teilnahme an den gemeinsamen Fahrten wird dies ausdrücklich anerkannt.
Jeder TeilnehmerIn hat für ausreichenden Versicherungsschutz zu sorgen.
- **Allgemein** Dass die italienische Straßenverkehrsordnung stets einzuhalten ist, versteht sich.
- **Kopfschutz** In Italien gibt es keine allgemeine Helmpflicht für Radfahrer. Die Teilnahme an Radausfahrten des Giro di Montemassi ist freiwillig. Der Veranstalter der **Reise** übernimmt keine Haftung (vgl. oben) etc. Daher ist keine Helmpflicht verordnet. **Es wird jedoch dringend empfohlen, bei den hier in Rede stehenden Rad-Fahrten stets einen Fahrradhelm zu tragen.**

6. Radsporttraining – gemeinsame Ausfahrten – Charakter

- Gruppentraining d. h. heterogene Gruppe
- Modus der Gruppe „oben wird gewartet“
- Abfahrt, ca. morgens ca. 9.30 bis 10.00 / 11.00 Uhr (am Vortag festgelegt)
Rückkehr ca. 16.00 bis 17.00 Uhr
- Tourenlänge, ca. zwischen 70 bis 130 km (je nach Wetter, Gelände, Mentalität)
- Pausen eine, mehrere, (oder bzw. nur) in Absprache keine
wenn nur eine Pause, dann ca. 0,5 h; anderer Modus möglich
- **Revier** **Die Südtoskana, insbesondere „unsere Gegend“ ist eines der denkbar schönsten Rennradreviere der Welt. Wir versuchen einerseits, beim Fahren viel zu „sehen“ und das zu genießen, andererseits wollen wir von diesem Supergelände sportlich maximalen Reiz erhalten. Beides unter einen Hut zu bekommen ... wir machen das!**

- **Genüsse** Gleichzeitig hat das Land Genüsse zu bieten: Wein, Öl, Essen, Trinken, Bars, Vielfalt, Kunst, Kultur ... alles, was Italien hat.
- **Relativität** Der Schönheit bzw. dem Charakter der Landschaft gemäß fahren wir eventuell mehr Berge als nach Kilometerpotenzial Einzelner bzw. nach dem durchschnittlichen Trainingsstand „eigentlich“ angebracht sein könnte. Das machen wir, weil es in der Gegend einfach so schön ist, dass man sowas macht, ohne es zu bereuen. Diese Konzession an die wunderbare Landschaft lohnt sich, und wir tun's angepasst und clever, und dann passt das!
- **Nicht umsonst** ... brachte sich damals Marco Pantani in unserer Gegend nach seinem schweren Unfall wieder in Form.
- **Nicht umsonst** ... trifft man bei uns immer wieder Profis oder hervorragende Amateure, die ihre Form an der Form der Landschaft messen.
- **Nicht umsonst** ... ist die Rennraddichte relativ hoch. Jedoch ist die allg. Verkehrsdichte relativ gering („relativ“ bedeutet ... wir passen auf!)
- **Wir** Wir fahren auch Straßen, die keiner kennt, nur wir.
- **Freiwillig** Jeder kann teilnehmen, niemand muss.

7. Sonstiges

- **Schmankerl** Es ist möglich, besondere, eigenwillige und ultraharte Anstiege auf Wunsch eigens zu besuchen oder diese zu versuchen; dies erfolgt in Absprache und **nicht generell** in den Touren.
- **Weiteres** eine Menge; in Absprache zu gestalten; wir haben viele Ideen.

Änderungen, Verfügbarkeit, Irrtum und Ergänzungen vorbehalten.

Ω