

Pisa – Follonica – Insel Elba – Pitigliano – Orvieto – Lago di Bolsena – Rom

8 Tage, viel Kultur und 600 km in 6 Etappen vom Schiefen Turm quer durch die Toscana und die Insel Elba nach Umbrien zum Finale in Lazio. Besuche von Pisa mit seinem Schiefen Turm und der Ewigen Stadt Rom. Höhepunkte bieten auch die Umrundung der Insel Elba per Velo sowie die historischen Städte Pitigliano, Bolsena, Monte Fiascone und Orvieto. Bahn-Hinreise nach Pisa, Rückflug ab Rom nach Basel-Mulhouse-Freiburg. interrad Reisen übernimmt zuverlässig die Velotransporte hin und zurück.



Die **Toskana** hat eine Fläche von rund 22.990 km² und fast 4 Mio Einwohner. Hauptstadt ist Florenz im Norden der Region. Weitere wichtige Städte sind Arezzo, Pisa, Siena, Grosseto, Livorno, Prato und Lucca. Hauptfluss ist der Arno.

Die Toskana ist bekannt für ihre hügelige Landschaft, die sich besonders durch die vielen Pinien, Säulenzypressen, Olivenbäume und Weinreben auszeichnet. Ihr höchster Berg ist der Monte Prado (2054 m). Die Toskana besitzt Waldgebiete von einer Million Hektar Fläche. In ihrem Süden finden Naturliebhaber ein großes Naturschutzgebiet, den Parco dell'Uccellina, mit außergewöhnlich seltener Flora und Fauna.

Der Toskanische Archipel umfasst neben Elba, der drittgrößten Insel Italiens, unter anderem auch die kleineren Inseln Isola del Giglio, Capraia, Pianosa, Montecristo, Giannutri und Gorgona.

Zu den bekanntesten und beliebtesten Landschaften der Toskana zählen die Maremma im Süden, das Chianti-Gebiet zwischen Florenz und Siena sowie die Versilia-Küste im Nordwesten und die Etruskische Riviera, die sich von Livorno bis nach Piombino entlang der toskanischen Küste erstreckt.

Als Kerngebiet der Etrusker war Etrurien eines der bedeutenden Länder im Mittelmeerraum, bevor es 351 v. Chr. vom Römischen Reich annektiert und als „Etruria“ in die Römische Republik eingegliedert wurde.

Seit Kaiser Augustus bildete das Gebiet unter dem Namen „Tuscia“ die siebente von elf Regionen, in die Italien zu administrativen Zwecken gegliedert worden war. Unter Kaiser Konstantin wurde es Anfang des 4. Jahrhunderts mit Umbrien in der Provinz „Tuscia et Umbria“ ver-

einigt, ein Arrangement, das mindestens bis ins Jahr 400 andauerte. Nach dem Zusammenbruch des Weströmischen Reiches geriet Tuscia unter den Einfluss der Heruler, der Ostgoten, der Westgoten, des Byzantinischen Reiches und des Langobardischen Königreiches. Unter den Langobarden wurde „Tuscia Langobardorum“, bestehend aus den Bezirken Viterbo, Corneto und Bolsena, unterschieden vom weiter nördlich liegenden „Tuscia Regni“.



Pisa ist eine Stadt in Italien, gelegen in der Toskana nahe der Mündung des Arno in die Ligurische See. Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war es zudem ein Stadtstaat (Republik).

Pisa ist Hauptstadt der Provinz Pisa und hat 88.217 Einwohner (Stand 31. Dezember 2010). Wahrzeichen ist der als Schiefer Turm von Pisa bekannte Campanile. Neben einer großen Universität haben auch die Scuola Normale Superiore und die Scuola Superiore Sant'Anna, Elitehochschulen des italienischen Staates, ihren Sitz in Pisa.

Die Atmosphäre und Lebendigkeit der Stadt wird von ca. 40.000 Studenten, die fast die Hälfte der Bewohner Pisas ausmachen, geprägt. Auf der anderen Seite führt dies dazu, dass die Stadt, wenn der Unibetrieb ruht, wie ausgestorben wirkt, da der größte Teil der Studenten keine ständigen Pisaner sind.



Elba ist eine Insel im Mittelmeer und gehört zum Toskanischen Archipel der Region Toscana in Italien (Provinz Livorno). Sie ist knapp 10 km vom italienischen Festland entfernt.

Heute leben im Winter auf der Insel etwa 32.000 Personen in acht Gemeinden: Portoferraio (Hauptstadt der Insel, mit der Insel Montecristo), Campo nell'Elba (mit Pianosa), Capoliveri, Marciana, Marciana Marina, Porto Azzurro, Rio Marina und Rio nell'Elba.

Elba ist bei einer Küstenlänge von 147 km und einer Oberfläche von 224 km² die drittgrößte Insel Italiens. Ihr höchster Punkt ist mit 1019 m der Monte Capanne. Die durchschnittliche Jahrestemperatur beträgt 15,7 C.



Das älteste mit Namen bekannte Volk, das auf der Insel Elba lebte, waren die Ilvaten, ein Stamm ligurischer Herkunft. Ab etwa 750 v. Chr. stand Elba unter zunehmendem Einfluss der Etrusker, die an den umfangreichen Eisenvorkommen interessiert waren und mit deren Abbau begannen. Um 453 v. Chr. besetzten vorübergehend

die Griechen Elba; sie nannten die Insel Aithalia (die rauchende, rußige). 246 v. Chr. eroberten die Römer die Insel, die nun während rund 800 Jahren zum Römischen Reich beziehungsweise dessen Nachfolgereichen (ab 476 n. Chr. Reich des Odoaker, ab 493 ostgotisches Reich, ab 535 Byzantinisches Reich) gehörte. Die Römer nannten Elba Ilva.

Ende des 6. Jahrhunderts gelangten die Langobarden auf die Insel Elba und gliederten sie ins Langobardenreich ein, das 774 fränkisch wurde. Im Rahmen der pipinschen Schenkung wurde Elba 787 dem Papst übertragen, der hier jedoch keine faktische Herrschaft ausüben konnte. Zudem war die Insel ab dem 9. Jh. immer wieder Angriffen durch arabische Muslime (sog. Sarazenen) ausgesetzt, gegen die sich die Bevölkerung kaum verteidigen konnte (diese Angriffe dauerten bis ins 16. Jh. fort). 1015 schenkte der Papst Elba der aufstrebenden Seemacht Pisa als Dank für deren Kampf gegen die Sarazenen. Die Pisaner errichteten auf Elba viele noch heute vorhandene Befestigungsanlagen und Wachttürme und bauten verschiedene Kirchen im Stil der Pisaner Romanik. Wiederholt wurde Elba im 13. Jh. von Genua angegriffen, der größten Rivalin Pisas. 1399 verkaufte der damalige Herrscher Pisas Gerardo Appiano den pisanischen Staat dem Mailänder Herzog Gian Galeazzo Visconti, hielt dabei aber Piombino, die Insel Elba und andere, kleinere Gebiete für sich zurück. In Piombino errichtete er daraufhin eine eigenständige Signorie, der er 1442 im Einvernehmen mit Siena die Insel Elba zuordnete, so dass diese in der Folge zur Signorie Piombino gehörte. 1593 wurde Piombino zum Fürstentum erhoben, das 1635 nach dem Aussterben der Appiano erweise an die Ludovisi und später durch Heirat an die Buoncampagna gelangte. Einen besonderen Weg gingen Portoferraio, das ab 1548 zum Großherzogtum Toscana gehörte, sowie Porto Longone (das heutige Porto Azzurro), das 1596 von Philipp III. von Spanien eingenommen wurde und danach zum Stato dei Presidi gehörte.



Flagge des Fürstentums Elba, 1814 bis 1815

Die Insel Elba war im Zusammenhang mit den Revolutionskriegen vorübergehend von Großbritannien besetzt und wurde 1802 im Frieden von Amiens Frankreich zugesprochen. Im Vertrag von Fontainebleau vom 11. April 1814 wurde die Insel als souveränes Fürstentum Napoleon übertragen, der am selben Tag als Kaiser der Franzosen abdankte. Napoleon landete auf Elba am 4. Mai 1814 und nahm hier als Herrscher über rund 10.000 Einwohner umfangreiche Reformen in Angriff (Napoleons Regierungssitz). Bereits am 26. Februar 1815 floh er aber wieder von seinem Exil auf der Insel Elba und kehrte nach Frankreich zurück. Im Wiener Kongress wurde Elba dem Herzogtum Toscana zugeschlagen und gelangte mit diesem 1860 an das vereinte Königreich Italien.

1982 wurde auf Elba die letzte Eisenmine geschlossen. Ab den 60er Jahren des 20. Jh. begann sich der Tourismus zu entwickeln. Mit der Gründung des Nationalparks Parco Nazionale Arcipelago Toscano im Jahr 1998 soll sichergestellt werden, dass dies in sanften Bahnen erfolgt.



Pitigliano

Pitigliano ist eine italienische Kleinstadt mit 4000 Einwohnern in der Toskana (**Provinz Grosseto**), zwischen steil eingeschnittenen Tälern gelegen mit einem mittelalterlichen Stadtkern.

Der Tuffstein dieser Gegend ist auf die vulkanische Vergangenheit dieses Teils der Toskana zurückzuführen. Etwa 20 km von Pitigliano entfernt liegt der Bolsena-See, eine Caldera von etwa 14 km Durchmesser. Sie ist das Ergebnis enormer vulkanischer Explosionen, die sich vor etwa 300.000 Jahren ereignet haben. Der Monte Amiata, ein 1738 m hoher erloschener Vulkan ist von Pitigliano aus zu sehen, im Winter ist er ein beliebtes Skigebiet. Ein Ortsteil ist Casone. Zu den Nachbargemeinden gehören Farnese (VT), Ischia di Castro (VT), Latera (VT), Manciano, Sorano und Valentano (VT).

Die Stadt liegt im ursprünglich etruskischen Stammland und ist auf einen ca. 300m hoch gelegenen Tuffsteinfelsen gebaut. Der Tuff ist auch das hier übliche Baumaterial, das in Ziegelform aus dem Fels geschnitten wird. Pitigliano ist von den tiefen Schluchten der Bäche Lente und Meleta umflossen, die sich im Lauf der Zeit in das Plateau geschnitten haben. Zusätzlich zu den natürlichen Canyons finden sich rund um die Stadt viele sogenannte "Vie Cave", Wegsysteme der Etrusker, die in den Tuffstein gegraben wurden, um auf die der Stadt gegenüberliegenden Talseiten zu gelangen. Diese Etruskerstraßen sind zum Teil mit ausgeklügelten Entwässerungssystemen versehen.

Die erste schriftliche Erwähnung der Stadt stammt aus dem Jahr 1061. Im frühen 13. Jahrhundert gehörte die Stadt zum Besitz der Aldobrandeschi und wurde zum Hauptort der Umgebung. 1293 ging sie dann an die Orsini, Anfang des 17. Jahrhunderts an die Medici, welche sie 1604 in das Herzogtum Toskana eingegliederten. Im Zuge des Risorgimento im 19. Jahrhundert wurde sie Teil des Königreichs Italien.

Die Geschichte der Stadt ist stärker als an anderen Orten der Maremma von Juden mitgeprägt, die im 16. Jahrhundert in Pitigliano Zuflucht vor Verfolgung und Vertreibung fanden. Ein Verein kümmert sich um das jüdische Erbe der Stadt, so dass die Synagoge und das jüdische Viertel („Klein-Jerusalem“) in der Altstadt heute restauriert und wieder zu besichtigen sind.



Der **Bolsenasee** ist ein fast kreisrunder See mit 114 km² Fläche und ungefähr 43 km Umfang. Seine Oberfläche liegt 305 m über dem Meeresspiegel, die größte Tiefe beträgt zirka 151 Meter, die Durchschnittstiefe zirka 81 Meter. Der See liegt in der vormals vulkanisch aktiven Zone des sogenannten **Apparato Vulsinio**, ist jedoch selbst kein Kratersee. Entstanden ist er vor schätzungsweise 300.000 Jahren durch den Einsturz unterirdischer Magmakammern.

Der See wird ausschließlich von Regen- und Grundwasser gespeist, sein einziger Abfluss ist das Flüsschen



Marta, das den See bei der gleichnamigen Ortschaft am Südufer verlässt und in das Tyrhenische Meer mündet. Es dauert deswegen nahezu 120

Jahre, bis der See rein rechnerisch sein Wasser ausgetauscht hat. Der Bolsenasee verfügt dennoch über eine sehr gute Wasserqualität, die Sichttiefen bis zu 10 Metern ermöglicht. Der schwarze, grobkörnige und mit Tuffpartikeln durchsetzte Sand an den Seeufern verweist auf den vulkanischen Ursprung.

Im See befinden sich zwei kleine Inseln: die **Isola Bisentina** und die **Isola Martana**. Auf der Isola Bisentina können historische Gebäude besichtigt werden: Die Insel war jahrhundertlang im Besitz der Familie Farnese und diente vielen Päpsten als Sommerresidenz. Auf der Isola Martana soll im 6. Jahrhundert die ostgotische Königin Amalasantha von ihrem Cousin und Mitregenten Theodahad gefangen gehalten und schließlich ermordet worden sein. Am Ufer des Sees liegen (im Uhrzeigersinn) die Orte Bolsena, Montefiascone, Marta, Capodimonte, Gradoli, Grotte di Castro und San Lorenzo Nuovo. In der Umgebung des Sees liegen die Anbaugebiete der DOC-Weine "Est! Est!! Est!!!" und "Aleatico di Gradoli". In den 1990er Jahren wurde eine weitere Uferverbauung durch restriktive behördliche Maßnahmen radikal einge

schränkt. Dadurch ist der Zugang zum Seeufer fast nicht eingeschränkt. Der Lago di Bolsena ist ein gutes Beispiel für die Entwicklung eines sanften Tourismus in Italien.



Orvieto

Orvieto ist eine Stadt mit 21.000 Einwohnern im Südwesten Umbriens in der Provinz Terni in Italien.

Die gesamte Altstadt ist auf einem Felsplateau aus Tuffgestein errichtet. Dieser Stadtfelsen ist von einem Labyrinth von Kellern, Gängen und riesigen Zisternen durchzogen, von dem ein kleiner Teil wieder für die Besichtigung erschlossen wurde. Zahlreiche in Straßenzeilen angeordnete etruskische Gräber finden sich direkt unterhalb des Stadtfelsens, und auf den Hängen gegenüber der Stadt gab es Grabstätten mit Ausmalung. Es wird vermutet, dass Orvieto (**Urbs Vetus** = alte Stadt) der mittelalterliche Name und Standort der etruskischen Stadt **Velzna** (römisch **Volsinii**) ist, einer der zwölf Bundeshauptstädte des etruskischen Reiches. Dies ist jedoch nicht gesichert. Velzna wurde nach einem Sklavenaufstand 264 v. Chr. durch Marcus Fulvius Flaccus erobert. Die Römer zwangen die Überlebenden, sich in einer weniger zu befestigenden Lage in **Volsinii Novi** am Bolsenasee anzusiedeln, dem heutigen Bolsena.



*Centro storico
Orvieto*

Orvieto war zeitweise Residenz der Päpste des Mittelalters. Clemens VII. musste hierher 1527 fliehen, nachdem Rom zerstört worden war.

Durch die Lage der Stadt ist das wichtigste Gebäude, der Dom mit dem Patrozinium Maria Himmelfahrt, schon von Weitem zu erkennen. Anlass, den Dom zu bauen, war das Blutwunder im nahe gelegenen Städtchen Bolsena im Jahr 1263, bei dem aus einer Hostie während der Wandlung Blut getropft sein soll. Dieses Blutwunder bildete die Grundlage des Fronleichnamfestes. In einer Seitenkapelle des Doms wird das mit dem Blut getränkte Altartuch als Reliquie aufbewahrt. Des Weiteren findet sich im Gebäude das Meisterwerk Luca Signorellis (1445/50-1523): das Fresko des Jüngsten Gerichts aus dem Jahre 1499.



Marmorbau Dom von Orvieto

Der Dom gehört zu der großen Anzahl bedeutender Bauwerke, die im ausgehenden 13. Jhd. geplant wurden. Er wurde 1288 wahrscheinlich unter Arnolfo di Cambio (1240-1302) begonnen, der einige Jahre später den Dom und den Palazzo Vecchio von Florenz bauen sollte. 1308 war der Rohbau ohne Dach und Fassade fertig. Die wurde nach Zeichnungen von Lorenzo Maitani im 14. Jhd. vollendet.



Spanische Treppe in Rom

Rom ist die Hauptstadt Italiens. Mit zirka 2,7 Mio. Einwohnern im Stadtgebiet sowie rund 3,3 Mio. Einwohnern als Agglomeration ist sie die größte Stadt Italiens. Rom liegt in der Region Latium an den Ufern des Flusses Tiber.

Die nicht zuletzt wegen ihrer Rolle in der Antike als Hauptstadt des römischen Reichs auch als „Ewige Stadt“ bezeichnete Metropole ist seit 1871 die Hauptstadt Italiens und Sitz des Malteser-Ritterordens, der ein eigenständiges, jedoch nichtstaatliches Völkerrechtssubjekt ist. Darüber hinaus ist sie Verwaltungssitz der Region Latium und der Provinz Rom. Innerhalb der Stadt bildet der unabhängige Staat der Vatikanstadt eine Enklave. Der Vatikan ist der Sitz des Bischofs von Rom und somit des Papstes, des Oberhauptes der römisch-katholischen Kirche.

Nach der Gründungssage wurde Rom am 21. April 753 v. Chr. von Romulus gegründet. Romulus brachte demnach später seinen Zwillingsbruder Remus um, als sich dieser über die von Romulus errichtete Stadtmauer lustig machte. Die Zwillinge waren der Sage nach die Kinder des Gottes Mars und der Vestalin Rhea Silvia. Sie seien auf dem Tiber ausgesetzt, von einer Wölfin gesäugt und dann von dem Hirten Faustulus gefunden und aufgezogen worden.



Sonntag	Bahn-Anreise nach Pisa Variante: Auch per Auto möglich	
Montag	Pisa – Follonica	98 km
Dienstag	Follonica – Populonia – Etr. Funde – Piombino – Insel-Rundfahrt Elba – Follonica	110 km
Mittwoch	Follonica – Castiglione della Pescaia – Scansano – Pitigliano	88 km
Donnerstag	Pitigliano – Orvieto (Mittags-halt) – Bolsena direkt am Bolsenasee gelegen	100 km
Freitag	Bolsena – Bolsena	90 km
Samstag	Bolsena – Monte – Fiascone – Ronciglione – Roma Schluss-Apéro / Stadtrundfahrt am frühen Abend mit Nachtessen	105 km
Sonntag	Frühstück und letzte Einkäufe in Rom Rückflug nach Basel Mulhouse Freiburg / Ende der Radfernfahrt	

Unsere Leistungen, im Preis inbegriffen

- Halbpension, Doppelzimmer mit Bad/Dusche
- Hin- und Rückreise mit Velotransport
- Einzelzimmerzuschlag Fr. 300 / € 250
- Rekognoszierte, begleitete Tagesetappen
- Stadtrundfahrt Rom Fr. 110 / € 90
- Streckenmarkierung, Kartenmaterial
- Zwischenverpflegung inkl. Getränke
- Reparaturdienst (Materialkosten zu Ihren Lasten)
- Begleitfahrzeug inklusive Gepäck-, Personen- und Velotransport
- Sprachliche und organisatorische Betreuung
- Transfer-Kosten, Taxen

Tagesablauf

Um 07.30 Frühstück, 09.00 Start, 3 Stunden Fahrt bis Mittag, ab 13 Uhr Weiterfahrt bis zum Etappenziel, Einchecken im Hotel, Relaxen, 20 Uhr gemeinsames Nachtessen.

Die zwischen 88 und 110 km langen Etappen sind so angelegt, dass die etwa 20 Teilnehmenden sich in 2 Leistungsgruppen gemeinsam vorbereiten und gruppenweise starten. Beim Mittagshalt trifft man sich und fährt den zweiten Teil der Etappe wieder im Team.

Die sportlichere Gruppe wird die Tagespensen in flottem 25er Schnitt hinter sich bringen, während die Geniessergruppe in Kauf nimmt, das Etappenziel mit einem Rasthalt mehr erst gegen 17 Uhr zu erreichen.

Nach Ankunft in Rom halten wir bei einem offerierten Aperitiv Rückschau auf die Reise. Damit Sie den Schlussabend in der kulturell sehr viel bietenden Ewigen Stadt individuell geniessen können, ist hier das Nachtessen im Preis nicht eingerechnet. Jede/r wählt selbst aus dem riesigen Angebot aus. Verbinden können Sie Ihr Nachtessen mit der fakultativ angebotenen Stadtrundfahrt in Rom mit feinem italienischem Nachtessen.

Kulturelle Höhepunkte

Eignen Sie sich einen breiten Überblick über die etruskische und toscanische Kultur an. Pisa, Populonia, Piombino, Insel Elba, Scansano, Pitigliano, Orvieto, Lago di Bolsena, Monte Fiascone, Viterbo, Ronciglione, Rom. Sie fahren zwar in erster Linie Rad, doch liegt so viel „Kultur“ auf der Fahrroute, dass wir alle sehr „culturally minded“ von dieser Sportreise zurückkehren werden.

Buchungen bis	20.03.2012	
Preis	Fr. 1780	€ 1380
Einzelzimmerzuschlag	Fr. 300	€ 230
Stadtrundfahrt	Fr. 110	€ 85



interrad Reisen

Sommerhaldenstrasse 29 • CH-5405 Baden-Dättwil
T +41 056 222 89 88 • F +41 056 222 89 66
www.interrad.ch • info@interrad.ch