



Mit dem Rennrad durch das grüne Herz Italiens

Sommertags

Sanfte Hügel, weite Blicke, wenig Verkehr: typisch umbrische Landschaft.



Schwung mitnehmen! Denn gleich geht es bestimmt wieder bergauf ...



traum

Gleich neben der Toskana liegt Umbrien: Ruhiger, bodenständiger – aber garantiert genauso reizvoll!

TEXT | KATHARINA HÜBNER FOTOS | BJÖRN HÄNSSLER



Vielleicht hat Kenneth Branagh gut zwischen der Toskana und Umbrien abgewogen, als er seine Verfilmung der Shakespeare-Komödie „Viel Lärm um nichts“ ins Italien des 19. Jahrhunderts verlegte. Ein ländlicher Palast mit schönen Innenhöfen, umgeben von lieblichen Hügeln, Zypressen und Feldern – solche Kulissen bieten beide Regionen. Aber möglicherweise ging es dem irischen Regisseur bloß so wie den meisten Menschen, wenn sie an ein ländliches italienisches Sommerparadies denken: Sofort fällt einem die Toskana ein. Ihre „kleine Schwester“, wie Umbrien auch genannt wird, spielt stets die zweite Geige – irgendwie ungerecht.

Diese Gedankengänge sollen jetzt auf einer Postkarte Platz finden. Eine ziemliche Herausforderung! Auf einer Bank im Olivenhain der Festung von Castiglione del Lago sitzend, gestärkt mit frischem Brot und Pecorino von dem kleinen Laden an der Piazza Mazzini, will ich zumindest einen Teil vom Rest der Welt wissen lassen, wie traumhaft schön Umbrien ist. Wie viel Freude es macht, die grüne, hügelige Landschaft mit dem Rennrad zu erkunden. Wie gerne man sich in den mittelalterlichen Dörfern und Kleinstädten zum nächsten Cappuccino auf die Piazza setzt, auch wenn der letzte noch keine zwei Stunden her ist.

„**Glaub mir, eigentlich** bräuchte ich die Süße-Leben-Floskel“, bringe ich in winziger Schrift noch am Kartenrand unter. Die Adressatin wird's verstehen: Dolce Vita ist so ein überstrapazierter Begriff ... Apropos dolce: Ich möchte mich am Abend guten Gewissens am Nachttisch erfreuen, deshalb ist jetzt Schluss mit dem Philosophieren. Stattdessen ist Bewegung angesagt: Durch den mittelalterlichen Torbogen rolle ich bergab und nehme Kurs auf den Lago Trasimeno, den Trasimenischen See.

Zugegeben, in Sachen Wasser kann Umbrien nicht mit der Toskana mithalten,

Dem Charme der mittelalterlichen Dörfer und Städtchen, hoch oben auf Hügelkuppen, erliegt man immer wieder gerne.

Wer Käse, Trüffel und Wein mag, ist in Umbrien richtig (Bild oben). Am Abend kann man wieder in die Pedale treten (Mitte u. links). Piazza Mazzini in Castiglione del Lago (unten).

Meeresküste gibt es nicht. Dafür aber mit dem fast 130 Quadratkilometer umfassenden Trasimeno den größten See der Appeninen-Halbinsel und den viertgrößten Italiens. Abgesehen davon, dass der See ein beliebtes Erholungsziel ist, spielt vor allem in den Dörfern an seinem Süd- und Ostufer die Fischerei eine wichtige Rolle: Karpfen, Hechte, Aale, Flussbarsche – rund ein Drittel der Fangerträge aus italienischen Gewässern kommt aus dem Trasimeno. Naheliegender also, dass man hier auch frischen Fisch essen kann!

Stichwort Essen. Der Versuch, auf einer Postkarte der umbrischen Küche gerecht zu werden, ist bereits kläglich gescheitert. Was hier serviert wird, hat meist bodenständigen Charakter, wird aber mit viel Hingabe und exzellenten, frischen Zutaten zubereitet. Pastagerichte und Wild spielen eine wichtige Rolle, die berühmten Castellucio-Linsen stammen aus Umbrien, und eine absolute Delikatesse gehört ebenfalls zum hiesigen Angebot: Trüffel. In den umbrischen Wäldern sind die oft als „schwarzes Gold“ bezeichneten Pilze ziemlich ver-

breitet und werden von lizenzierten Trüffelsuchern mit Hilfe von Hunden (nicht Schweinen!) gesucht.

Dicht am Ufer des Trasimeno trete ich kräftiger in die Pedale – Flachstrecke statt hügeligem Auf und Ab tut auch mal gut, und der Fahrtwind macht die Hitze erträglicher. Bald ist Passignano erreicht, ein hübscher Bade- und Hafentort am Nordufer des Sees. Das Flair der schattigen Uferpromenade erinnert an die oberitalienischen Seen, und die Entscheidung, nicht schon wieder eine Cappuccino-Postkarten-Pause einzulegen, ist keine Sache von 2 Sekunden ... Stattdessen arbeite ich mich zwischen den alten Häusern von Passignano den Hang hinauf, um von oben den Blick auf den See und die beiden dem Ort vorgelagerten Inseln Isola Minore und Isola Maggiore zu genießen.

Mehr Zeit müsste man jetzt haben! Und andere Kleidung oder, zumindest, Schuhe ohne Pedalplatten. Denn fast stündlich legt das Schiff von Passignanos Hafen zur Isola Maggiore ab. Autofrei, aber mir reizvollen Spazierwegen und einem winzigen >>





Bei der Festung in Castiglione del Lago lässt es sich gut aushalten (oben). „Rocca Buitoni“ in Paciano, das Stammhaus der Pastaspezialisten, bietet auch gediegene Unterkünfte für ein paar Touristen (rechts). Gutes Olivenöl gibt's bei der Ölmühle Mancianti in San Feliciano. Luciano Pavarotti war hier Stammkunde (unten). Entspanntes Rollen am Trasimeno (ganz rechts).



historischen Dorf, ist die Insel ein wunderschönes Ziel für einen Tagesausflug. Die kleinere Isola Minore dagegen befindet sich in privater Hand.

In San Feliciano schließlich treffe ich mich mit Silvia Rey. Die Schwester des Extrem-Mountainbikers Hans „No Way“ Rey lebt seit Jahren in der Nähe von Panicale und betreibt dort mit ihrem Mann ein kleines Landhaus-Hotel für Radsportler. Mir dolmetscht sie in fließendem Italienisch jetzt in der Ölmühle Mancianti alles Wesentliche über die Produktion des Olivenöls, das zu den besten Italiens gehört (auch wenn es, wie zu erwarten, nicht so berühmt ist wie das toskanische). Schon die Etrusker nutzten vor über 2000 Jahren die sonnigen Hügel und kalkhaltigen Böden, um den Ölbaum zu kultivieren. Silbern schimmernde Haine passiert man auf vielen Rennrad-Touren.

„**Luciano Pavarotti war hier Stammkunde**“, erfahre ich bei Mancianti. Exzellentes Olivenöl soll gut für die Stimme sein – na dann! Das kleine Schluckglas lehne ich trotzdem ab und beiße lieber in ein

Stück Crostini mit reichlich Öl, das eine gold-grüne Farbe und einen intensiven, ganz leicht bitteren Geschmack besitzt. Die Küche kennt hier übrigens keine Alternative zu Olivenöl: Zwar gibt es reichlich Sonnenblumenfelder, aber das Öl aus diesen Pflanzen wandert in die Industrie.

Gemütlich folgen wir dem Seeufer. Über 30 Grad im Schatten sprechen für sich – eigentlich ist Ende Juni nicht die beste Zeit für einen Radurlaub hier, besser eignen sich Frühjahr und Herbst. Wer im Herbst kommt, kann sich auch noch ein absolutes Kultereignis ansehen oder sogar dran teilnehmen: Anfang Oktober findet das Nostalgie-Rennen „L'Eroica“ statt. Zum großen Teil auf „strade bianchi“, den weißen Schotterstraßen, geben die Teilnehmer auf ihren Rennrad-Klassikern Gas. Ach ja – Ort des Geschehens ist das Chianti-Gebiet, also die Toskana ... Aber weit entfernt liegt das nicht von der Trasimeno-Region! Und weiße Schotterwege finden sich auch in Umbrien. Wenn man Wert drauf legt, denn der Asphalt hier ist für schmale Reifen die bessere Wahl.



„Morgen drehen wir eine härtere Runde“, kündigt Silvia beim Abendessen an. Nicht dass ich mich beschwert hätte! Lehrreich war der Tag auch noch durch den Besuch der kleinen Kaffeerösterei Belardi in Taverne, in der der 80-jährige Besitzer eigenhändig das Rösten überwacht. Am liebsten über Holzfeuer, weil er Gas für weniger verträglich hält.

In Gedanken verfasse ich beim Schlafen schon die nächste Postkarte: Über umbrische Weingüter und die Frage, ob sie irgendwann so berühmt sein werden wie die in der Toskana. Ich kann ja nicht wissen, dass ich am nächsten Abend vor Erschöpfung den Stift kaum halten können. Rennrad-Urlaub im lieblichen Umbrien bedeutet eben weit mehr als süße Touren ...



Die lieblich anmutenden Hügel täuschen nur auf den ersten Blick: Das ständige Auf und Ab strengt ordentlich an.

