

Teil 3 – Der weiche Kern

Tag 10 – Eine gute Tat am Tag muss sein

Das intensive spätabendliche Studium der OSM hat als Ergebnis nur erbracht, dass eine Umgehung der Alta Via nur vermutlich öde Umfahrungen des Hauptkamms über durch Täler führende Straßen bringen würde. Trails gibt es dann gar keine mehr. Dafür sind wir dann auch nicht hierher gekommen. Also versuchen wir es halt noch einmal und geben der Alta Via wieder eine Chance.



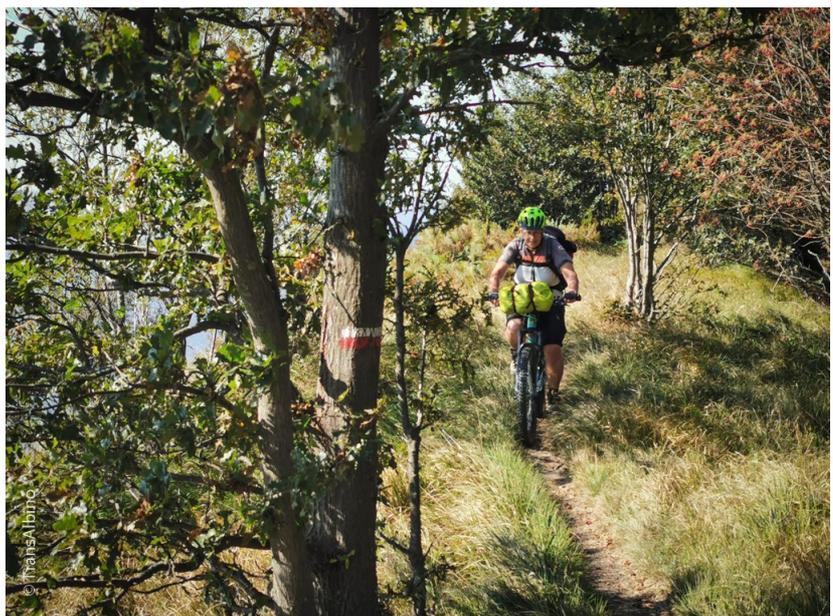
Während Elisabeth einem von Außen äußerst unansehnlichen Laden mit Bar, Lebensmittel und jedwedem sonstigen Krimskram einen Besuch abstattet, kann ich die lustig angemalten Maultiere oder Esel unterhalb des Parkplatzes bewundern.

Die Fahrt hinauf zum Passo La Colla gestaltet sich sehr angenehm. Die verkehrsfreie Straße führt in gemütlicher Steigung durch den schattigen Laubwald. Am Pass kreuzt die

Alta Via die Straße und wir biegen links ab auf den schmalen Pfad.

Wir verbringen die nächsten Stunden auf der Alta Via und sind letztlich ausgesprochen versöhnlich gestimmt. Natürlich sind auch heute wieder ein paar steilere Abschnitte nur zu Fuß zu bewältigen. Trotzdem fahren sich lange Passagen ausgesprochen genüsslich. Außerdem bietet sich für hiesige Verhältnisse ungewöhnlich viel Aussicht in die weitere Umgebung.

Nach mehreren Stunden müssen wir allerdings auch feststellen,



dass es eines hier überhaupt nicht gibt, nämlich Wasser. Am frühen Nachmittag haben wir unsere bescheidenen Vorräte längst aufgebraucht. Die nächste Möglichkeit mit einer Chance auf Trinkbares ist das etwas abseits liegende Rifugio Barbagelata. Den Umweg nehmen wir gerne in Kauf.



Umso größer ist dann die Enttäuschung, als trotz wehender Italienflagge niemand zuhause ist. Die Hütte hat geschlossen. Es stehen zwar noch ein paar weitere Häuser und sogar eine Kirche hier, aber kein Mensch ist zu sehen. Die OSM hilft wieder einmal in der allergrößten Not. Ein paar Meter hinter dem Dorfe soll es einen Brunnen geben.

Es stimmt. Es handelt sich nicht nur um einen einfacher Brunnen, sondern eine aufwändig

ausgebaute Quelle erwartet den Dürstenden. Unter Einheimischen scheint sie beliebt zu sein.

Während wir hier eine längere Kaffeepause einlegen, hält immer wieder mal ein Autofahrer an, um sich eine Flasche abzufüllen.

Nach der ausgedehnten Tankpause nehmen wir erst einmal die Straße bergab. In einer Haarnadelkurve zweigt eine Waldpiste ab, die schon bald zu einem hübschen Trail durch den bachgefüllten Talboden wird. Kurz vor dem Passo della Scoglina treffen wir wieder auf die Straße.

Ein paar Mopedfahrer verpflegen sich am dortigen Picknickplatz gerade mit Rauchwaren. Wir rollen weiter auf der nach Osten führenden Straße bergab. Ich komme allerdings kaum hundert Meter weit. Mitten auf der Straße liegt eine Briefftasche. Sie ist gut gefüllt mit allen möglichen Dokumenten und einigen Geldscheinen. Es findet sich zwar ein Führerschein, aber natürlich keine Telefonnummer, unter der



wir den Besitzer informieren könnten.



Es ist irgendwie recht ungünstig, auf der Durchreise mit Fundsachen konfrontiert zu werden. Wir haben keine Ahnung, ob hier irgendwo eine Polizeistation ist. Internet geht hier gerade auch nicht.

In meiner Not spreche ich nur eine Fahrminute später einen freundlich lächelnden Wanderer an. Der gute Mann freut sich offensichtlich über unsere Ansprache. Dem bestimmt schon auf die neunzig zugehenden

Rentner können wir allerdings unsere Notlage beim besten Willen nicht klar machen. Es bleibt beim smalltalk.

Erst einen Kilometer später erwische ich gerade noch einen Pilzsammler, der in sein Auto einsteigt. Er verspricht uns, den Geldbeutel bei der Polizei abzugeben. Wir atmen auf. Die gute Tat des Tages ist vollbracht. Beruhigt können wir den Rest des Tages angehen. Dieser soll nicht mehr allzu lange aus Fahren bestehen, da wir die Absicht haben, die nächstmögliche Unterkunft anzusteuern.

Im Internet findet sich wieder einmal nichts, was sich direkt buchen lassen würde. Die einschlägigen Portale haben in dieser Gegend eindeutige große weiße Flecken in ihren Landkarten. In Google finden sich zwar verschiedene Optionen. Diese erweisen sich aber allesamt als entweder nicht mehr existent oder heute, aber vielleicht auch für länger geschlossen.



Als wir den letzten Ort des Tales erreicht haben, verlegen wir uns

auf das Telefon. Ich klappere alle noch verbleibenden Möglichkeiten im weiten Umfeld ab. Bei den

meisten geht erst gar keiner an den Hörer. Endlich habe ich Glück in einem B&B. Ein sehr freundlicher junger Mann muss allerdings bedauern. Sie haben geschlossen. Ich lasse allerdings nicht locker, da er sich hier auf jeden Fall besser auskennt. Er verspricht mir, mir in ein paar Minuten eine SMS zu schicken, dann hätte er die Telefonnummer einer möglichen Unterkunft herausgesucht.

Tatsächlich habe ich bald danach eine neue Anlaufstelle. Es ist ein Agriturismo. Am anderen Ende meldet sich eine junge Dame. Ich bin bei ihr richtig. Sie sei allerdings nicht zu Hause und auch gar nicht auf Gäste eingestellt. Nach längerem Jammern meinerseits sagt sie dann doch noch zu. Sie wäre in einer halben Stunde in ihrem Haus. Zu Essen könne Sie uns allerdings nichts bieten.

Dieses Problem können wir allerdings problemlos lösen. Nur ein paar Meter weiter befindet sich ein Tante Emma-Laden. Ich bin erst einmal sprachlos, als ich im Laden stehe. Die Besitzerin ist total nett, scheint aber ein gewöhnungsbedürftiges Ordnungssystem zu haben. Hier liegt zumindest aus meiner Sicht alles kreuz und quer durcheinander. Vor den Regalen stapeln sich halbleere Kisten. Mit ihrer Hilfe bekomme ich allerdings alles Nötige zusammen, um nicht zu verhungern.



Eine halbe Stunde später beziehen wir ein tolles Zimmer, das sich direkt über einem Kuhstall befindet. Im Flur ist extra eine Glasscheibe im Boden eingelassen. Direkt darunter tummeln sich die

schwarzen Rinder. Wie so oft, wenn man kaum noch glaubt, etwas für die Nacht zu finden, kommen dann auf den letzten Drücker die besten Unterkünfte.

Tag 11 – Der zweite Ellenbogen

Hochzufrieden packen wir bei wieder schönstem Wetter unsere Sachen auf die Räder und verabschieden uns von der netten jungen Wirtin. Sie hat den Laden erst vor Kurzem übernommen



und ist noch nicht so richtig auf den Gastbetrieb eingestellt. Wegen Corona läuft es ohnehin nicht wie gewünscht. Als wir uns gestern Abend auf der Terrasse unser Kartoffelpüree mit Gemüsesoße gekocht haben, hatte sie noch Mitleid mit uns gehabt. Aus ihrem Tagesfund an Steinpilzen (15 Kilo) hat sie uns ein paar abgebraten und mit frischem Focaccia serviert.

Wir meistens in den letzten Tagen müssen wir am Vormittag erst einmal wieder hinauf auf den Hauptkamm zur Alta Via.

Angenehmerweise steht dafür ein schattiges Sträßchen hinauf zum Lago delle Lame bereit. Die Gegend um den als Fischteich für Freizeitangler genutzten Tümpel scheint ein beliebtes Ausflugsziel zu sein. Das hier stehende Albergo hat natürlich geschlossen. Deswegen ist gestern wohl auch keiner ans Telefon gegangen.

Weiter geht es auf einer breiten und bestens gepflegten Piste. Unterwegs müssen wir eine Kehre durch den Wald abkürzen, da



gerade mit schwerem Gerät an der Fahrbahn gearbeitet wird.

Eigentlich wäre die Auffahrt zum Passo delle Lame wenig ereignisreich gewesen, wenn nicht Elisabeth für eine Einlage gesorgt hätte. Als sie wieder einmal zu mir aufgeschlossen hat,



präsentiert sie mir einen stark tropfenden Ellenbogen. Das Blut rinnt aus mehreren Löchern. Beim Aufsteigen nach einer Pinkelpause ist es ihr gelungen, auf der anderen Seite des Rades mit dem Arm voraus wieder abzusteigen.

Gemeinsam verarzten wir das Malheur. Das ist schon der zweite Ellenbogen in diesem Jahr. Bei der Tour am Rennsteig war es der rechte Arm. Diesmal hat es die linke Seite erwischt. Die Apotheken können sich jedes Mal freuen, wenn Elisabeth ihren Urlaub in ihrer Gegend verbringt.

Noch vor dem Passo delle Lame begegnen uns heute ungewöhnlich viele Menschen. Sie sind entweder alleine oder zu zweit unterwegs. Allen gemeinsam ist ein riesiger Korb, der mit einem breiten Gurt um den Hals gehängt ist. Da so mancher Korb schon

kurz vor der Überfüllung steht, ist auch für den Laien gleich zu erkennen, was die Leute in den Wald treibt. Es sind die Steinpilze.

Während man bei uns zu Hause mit kleinen Handkörbchen unterwegs ist und sich glücklich schätzt, wenn man nach stundenlanger Jagd ein Kilo Steinpilze sein eigen nennt, fassen die hiesigen Körbe 10 bis 15 Kilo. Wir brauchen allerdings gar nicht nach Pilzen zu suchen, da wir keinen Sammelschein besitzen.

Auf der sonnigen Seite des Passes wird es ruhiger. Scheinbar



wachsen die Pilze hier nicht so üppig. Unsere Piste windet sich über einige Kilometer ohne große Höhenunterschiede durch das lichte Wald- und Wiesengelände. Gelegentlich liegen einzelne Kühe gemütlich in der Gegend herum. Scheinbar können sie sich nach Lust und Laune frei bewegen. Zäune haben wir heute noch keine gesehen.



Nach einem kurzen Anstieg erreichen wir etwas, mit dem man in dieser Gegend kaum rechnen würde. Eine große Hütte, die geöffnet hat. Das Rifugio Aiona ist ein staatlicher Bau mit einer großen Terrasse auf der Kaffee und Kuchen serviert werden.

Von hier aus gibt es mehrere Möglichkeiten für uns. Die zumindest auf der Karte am einfachsten aussehende Lösung ist der direkt nach Süden führende Weg unterhalb der Hütte. Die Alta

Via verläuft direkt nördlich von uns und holt dann weit nach Osten aus.

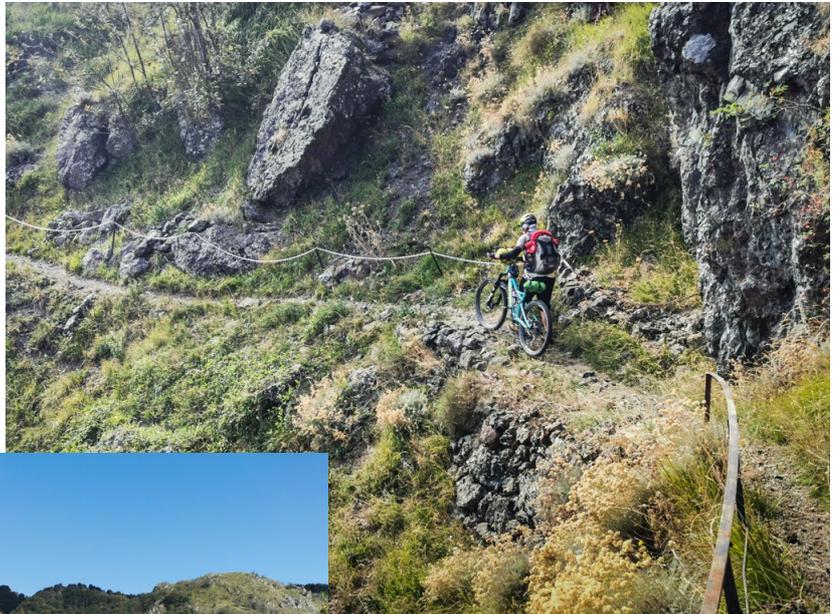
Unterhalb der Hütte erstreckt sich eine riesige, fast ebene Wiese, durch die unser Hoppelweg führt. Als der Wald wieder beginnt, wird es auch wieder steiler und vor allem deutlich schwieriger. Die Anforderungen liegen tendenziell eher leicht über unserem Niveau. Je tiefer wir kommen, desto fahrfreundlicher und auch spektakulärer wird das Gelände. Einige Passagen sind für hiesige Verhältnisse ausgesprochen exponiert. Es geht ordentlich in die Tiefe.

An der Malga Zanoni schwenkt der Pfad scharf nach links. Es sieht in der Karte nach einer einfachen Isohypsenfahrt aus. Offensichtlich verläuft unter unseren Reifen eine Wasserleitung. Der einfache Teil der Fahrt endet allerdings in einem felsigen Bachtobel. Dort scheint das Wasser herzukommen. Der Weg auf der anderen Seite macht



bald einen ganz anderen Eindruck. Wir bewegen uns zwar immer noch auf der Höhenlinie, aber unter ganz anderen Bedingungen. Teilweise heißt es absteigen und die Räder mit gemeinsamer Anstrengung über die Hindernisse zu schaffen. Es ist auf jeden Fall sehr abwechslungsreich.

Im Gelände eines alten Steinbruchs erreichen wir wieder eine Piste, die uns auf eine Straße bringt. Diese führt mit einem kräftigen Anstieg hinauf zur Alta Via. Am Passo dei Ghiffi sitzen wir dann wieder einmal vor dem



Handy und schauen uns die Optionen



für heute Nacht an. Wie schon in den letzten Tagen, geht die Auswahl auf den einschlägigen Buchungsportalen gegen Null. Nur an der Küste wäre es scheinbar kein Problem, ein Bett zu bekommen. Hier oben in den Bergen ist das Angebot extrem ausgedünnt.



Obwohl es schade um die vielen Höhenmeter ist, entscheiden wir uns für ein Albergò in Varese Ligure. Der Ort liegt 700 Meter tiefer ganz unten im Talgrund.

Während Elisabeth das Zimmer bucht, studiere ich die große Hinweistafel neben der Straße, die über Flora und Fauna der Gegend aufklärt. Es sollen hier auch einige Wölfe zuhause sein. Aber die bekommt man ja doch nie zu sehen.

Die Abfahrt nach Varese beinhaltet auch noch einen Gegenanstieg, bevor es dann in einer langen und schnellen Fahrt hinunter geht.

alle quali sono legati habitat molto particolari.
Il SIC comprende le Foreste Demaniali del Monte Penna (600 ha) e delle Lame (283 ha), nonché naturale Orientata delle Agoraie di Sopra e Moggetto", istituita nel 1971.



LA RISERVA NATURALE ORIENTATA DELLE AGORAIE

el territorio compreso fra il Monte degli Abeti e il Monte Groppo Rosso, antichi ghiacciai hanno 10.000 anni fa, le forme "a conca" che costituiscono oggi l'invaso di interessanti zone umide. permeabilità del terreno e agli sbarramenti morenici creatisi. le acque disciolte a causa del ca

In Varese müssen wir nicht lange suchen. Heute stimmt die in der Karte verzeichnete Lage des Hotels. Der sehr bemühte Portier organisiert uns einen Platz im Reservespeisesaal im Untergeschoss. Hektisch räumt er einen Tisch und die Stühle beiseite und strahlt Elisabeth an. Er zeigt auf die Steckdose an der Wand und verkündet ganz stolz, sie könne dort ihr Rad aufladen. Nachdem wir ihm die Antriebstechnik des Rades erklärt haben, haben wir alle was zu lachen.

Der abendliche Bummel durch den eigentlich gar nicht besonders großen Ort nimmt einige Zeit in

Anspruch . Es gibt jede Menge tolle und uralte Bauwerke zu entdecken.



Tag 12 – Der Reifenigel

Beim Frühstück werde ich die ganze Zeit mit großen Augen und aufgestellten Ohren aufmerksam beobachtet. Der Hund hat auch nichts Besseres zu tun. Er selbst bekommt nämlich nichts zu futtern.



Nach dem Frühstück starten wir aus eigener Kraft in die heutige Etappe, während für den Hund die Kissen im Radanhänger zurechtgerückt werden.

Die Fahrt zum Passo del Biscia muss sein, um wieder zur Alta Via zu kommen. Dabei handelt es sich wohl ab jetzt nicht mehr um die Alta Via die Monti Liguri, sondern um die Alta Via delle 5 Terre. Zumindest steht es so in der OSM. Die Steigung der kaum befahrenen Straße bereitet auch schwächeren Muskeln kein Kopfzerbrechen. Es zieht sich trotzdem in die Länge.

Unterwegs treffen wir auf eine kleine Herde brauner Kühe, die am schmalen Randstreifen entlang der Straße ihr Futter suchen. Alles andere ringsherum ist steiler Bergwald. Von einem vor mir an ihnen vorbeifahrenden Auto sind sie noch wenig beeindruckt. Als ich jedoch auf zwanzig Meter an die Tierchen herankomme, bricht fast



Panik aus. Dabei habe ich heute morgen ein frisch gewaschenes Trikot angezogen. Ich warte, bis sich die Aufregung etwas gelegt hat und schleiche dann auf der anderen Straßenseite zusammen mit Elisabeth an ihnen vorbei.

Am Ende passt es gerade für eine Mittagspause an einem der Picknicktische direkt über der Passhöhe. Kühe laufen hier gerade nicht herum, dafür eine Menge schöner Pferde. Auch sie können sich hier völlig frei bewegen.



Direkt vom Pass geht es wieder auf eine Piste, die konsequent einer Höhenlinie auf der sonnigen Seite des Berges folgt. Selbst hier lümmeln im dichtesten Stangenwald jede Menge Kühe herum und machen absolut nichts.

Auf der Südseite des Monte Porcile endet der perfekt ausgebaute Teil der Piste. Deutlich weniger gepflegte Pisten gehen in alle mögliche Richtungen weiter. Die mit

Abstand desolateste Strecke ist unsere Abfahrt. Die Erosion hat hier einiges an Arbeit geleistet.

Es wird allerdings bald wieder flacher und weniger holprig. Da wir uns oberhalb des Waldes bewegen, herrscht eine für Apennin-Verhältnisse ungewöhnlich weit reichende Aussicht. So können wir das sich nähernde, knatternde Geräusch auch bald identifizieren. Mopedfahrer rasen gerade vom Monte Porcile herunter. Wenige Minuten später rauschen sie an uns vorbei. Die Jungs beherrschen ihre Maschinen. Trotzdem ist der Lärmpegel schon eine echte Zumutung.



Obwohl es erst früh am Nachmittag ist, machen wir uns jetzt schon mal Gedanken, wo der Tag enden könnte. So eine Übernachtung weit unten im Tal wie gestern kostet im Endeffekt einen

halben Tag. Am Besten wäre einfach etwas, was in der Nähe der Alta Via liegt. Mangels Ortschaften sind entsprechende Möglichkeiten allerdings ausgesprochen rar. Als wir endlich ein bezahlbares Zimmer gar nicht weit ab vom Weg gefunden haben, müssen wir feststellen, dass wir ein paar Sekunden zu lange gezögert haben. Das letzte Zimmer des Albergos ist jetzt weg. Zwangsläufig buchen wir die zweite Option in einem Agriturismo, das schon deutlich abseits liegt. Check-in ist dort zwar nur bis 18 Uhr möglich, aber das sollte wirklich kein Problem werden.



Die Alta Via orientiert sich weiter an der Höhenlinie. Sie verlässt schon bald die Piste und entwickelt sich langsam zu einem eher anspruchsvollen, aber sehr abwechslungsreichen Pfad, der durch den dichten Bergwald führt. Im Großen und Ganzen macht das wirklich Spaß.

Irgendwann endet der Wald. Stattdessen steht links und rechts vom Weg nur noch stacheliges Gestrüpp. Anfangs sind wir froh darüber, dass hier wohl erst

kürzlich der Landschaftspfleger unterwegs war. Wenn dieser die Brombeeren nicht gestutzt hätte, wäre an Fahren vermutlich nicht zu denken. Außerdem würden dann wahrscheinlich wieder Kreuzspinnen auf Radfahrer lauern.

Das die Sache auch eine Kehrseite hat, erfahre ich zuerst von Elisabeth. Sie hat einen Platten am Hinterrad. Die Ursache ist kaum zu übersehen. Zwei Stacheln haben den Mantel durchbohrt und stecken immer noch im Gummi. Sie hätte wohl besser über das abgeschnittene Astwerk schieben sollen, anstatt einfach weiterzufahren. Wir tauschen den Schlauch und sind ab sofort vorsichtiger. Das müssen wir auch



sein, da der Brombeerenbeschneider einfach alles auf dem Weg zurückgelassen hat.

Nach wenigen Minuten steht die nächste Pause an. Diesmal ist es das Vorderrad. Ein ganz kleiner Stachel hat auch nur ein ganz kleines Loch gebohrt. Diesmal wird geflickt.

Als der schmale Pfad endlich die Brombeerzone verlässt und langsam an Gefälle zunimmt, stehen wir schon wieder.

Elisabeths Vorderrad hat die Luft schon wieder verloren. Bei dieser Gelegenheit kontrolliere ich lieber auch meine Reifen. Tatsächlich

stecken ein halbes Dutzend Stacheln in den Gumminoppen, die gezogen werden wollen. Das hätte ich vielleicht nicht tun sollen. Mit dem letzten Stachel habe ich scheinbar den Korke gezogen. Unüberhörbar zischt die Luft aus meinem Hinterreifen ins Freie.

Die nächste halbe Stunde verbringen wir mit der intensiven Suche nach Stacheln jeder Größe und werden dabei auch fündig. Unser Vorrat an Flicken ist am Ende bedrohlich geschrumpft. Erschreckt stellen wir fest, dass die Check-in-Zeit unserer Unterkunft in wenigen Minuten überschritten wird. Selbst ohne weiteren Plattfuß brauchen wir mindestens noch eine halbe Stunde. Ein Telefonat bringt

Entwarnung. Es würde auch nichts machen, wenn wir später kommen, da die Küche heute ohnehin geschlossen hat. Zum Abendessen gibt es also wohl wieder einmal nur Nudelsuppe.

Ohne weitere Probleme erreichen wir eine halbe Stunde später das einsam liegende Agriturismo. Eigentlich ist es eher ein kleiner Campingplatz mit Gärtnerei. Die junge Besitzerfamilie stammt aus Holland. Sie managen in ganz unaufgeregter Weise das Anwesen



und betreiben nebenbei Gemüseanbau. Das Biogemüse liegt zum Verkauf aus. Nach der Selbstbedienung kommt das selbst errechnete Entgelt in eine Zigarrenkiste. Unsere Unterkunft ist eine Art Tiny-Reihenhaus mit Miniküche und Doppelbett im Obergeschoss. Heute Abend gibt es also Gemüseintopf und dazu eine nicht gerade billige Flasche Ichnusa-Bier.



Solange es nicht dunkel ist, herrscht hier himmlische Ruhe. Als wir allerdings das Licht einschalten, müssen wir feststellen, dass dies eine starke Anziehungskraft auf Hornissen ausübt. Es handelt sich um eine ausgesprochen großkalibrige Art.



Tag 13 – Tunnel aus der Sackgasse

Auch das Frühstück fällt etwas knapp aus. Im Selbstbedienungsladen sind nur Eier und statt Kuhmilch vegane Hafermilch zu haben. Elisabeth bettelt unseren Gastgebern Butter und Marmelade ab, da sie nicht so auf Rühreier steht. Leider steckt das selbstgebackene Brot zur Frühstückszeit noch im Backofen.

Die Hafermilch im Kaffee ergibt schon einen ungewohnten Geschmack, aber die Farbe stimmt. Die Eier von glücklichen Hühnern schmecken mir auf jeden Fall.

Zur Abfahrtszeit ist das Brot fertig. Eigentlich ist das schwere dunkle Vollkornbrot für uns viel zu groß. Es gibt aber nur diese eine Größe, die auch eine vierköpfige Familie durch die Woche bringen würde.

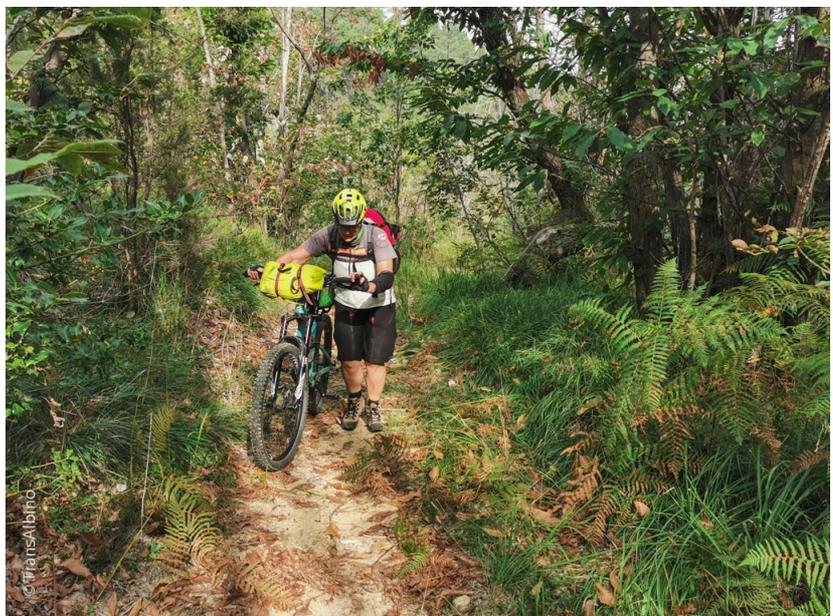


Heute Nacht hat es mal wieder geregnet. Entsprechend dampfgesättigt ist die Luft. Die Wiederauffahrt zur Alta Via bringt uns bald auf eine steile und holprige Waldpiste. Der Schweiß fließt in Strömen, obwohl es gar nicht so richtig warm ist. Irgendwann endet die Piste im dichtesten Urwald und ein Trampelpfad zieht weiter bergwärts. Es schiebt sich aber ganz passabel.

Mit dem Erreichen des Bergrückens haben wir die letzte Bergkette vor der Küste erklommen. Ab jetzt sollte es bis zum Wasser nur noch bergab gehen.

Mit einer Mischung aus Piste, Asphalt und gar nicht ganz leichtem Trail kommen wir schließlich in den Küstenort Framura. Dieser besteht in erster Linie aus einem Bahnhof und einem kleinen Hafen für Sportschiffchen.

Es herrscht hier reges Treiben. Badegäste, Spaziergänger, Taucher mit voller Ausrüstung und Radfahrer wuseln überall herum. Als wir unten am Wasser stehen, ist uns allerdings völlig schleierhaft, wie wir diese



Sackgasse wieder verlassen sollen. In der OSM ist eine Ciclovía verzeichnet, die parallel zur Bahnlinie verläuft. Wir können auch Radler sehen, die fünfzehn Meter über uns vorbeikommen.



Nur sehen wir keine Möglichkeit, auch dorthin zu gelangen. Wir fahren wieder zurück und biegen ab zum Bahnhof. Dort oben können wir gut erkennen, dass auf der anderen Seite der Bahngleise der Radweg verläuft. Die Unterführung zum Bahnsteig bietet allerdings keinen Zugang zu dieser Trasse. Hinter dem Bahnhof kommt noch eine kleine Unterführung für Fußgänger, die direkt zu einem Strandkiosk führt. Wir lassen uns an einem der wenigen Tische nieder und statten

uns mit Warm- und Kaltgetränken aus. Bei der Rückgabe unserer Tassen lässt sich Elisabeth von der Verkäuferin erklären, wie wir auf den Radweg kommen.



Ohne diese Beschreibung wären wir wahrscheinlich verloren gewesen. In der hintersten Ecke des Hafens führt eine steile Holztreppe direkt nach oben. Für Fußlahme steht daneben ein Aufzug.

Dann stehen wir auch schon auf dem Radschnellweg, bei dem es sich um die alte Bahntrasse handelt. Durch kilometerlange Tunnel mit kurzen, aussichtsreichen Unterbrechungen bringt uns der Weg bis nach



Levanto. Nach einer dringend nötigen Kuchen-und-Kaffee-Pause müssen wir die Küste wieder verlassen. Es gibt einfach keinen weiterführenden Weg.



Die Fahrt zum Colla di Gritta ist irgendwie anstrengender, als es die nur 330 Höhenmeter vermuten lassen. Der Asphalt scheint an den Reifen zu kleben. Weiter geht es auf der Straße hinauf zum Passo del Termine. Die Straße schwenkt hier auf die Höhenlinie ein und umrundet den nächsten Hügel. Danach bietet sich uns die Gelegenheit, wieder auf die Alta Via zu kommen. Eine anfangs gemütliche und dann immer steiler und holpriger werdende Piste erwartet uns bei der Umrundung des Monte Malpertuso.

Auf der anderen Seite des Berges zeigen uns mehrere Schilder vielversprechend die Richtung der letzten Abfahrt des heutigen Tages an. Der Pfad nach Corvara ist auch als MTB-Trail ausgewiesen.

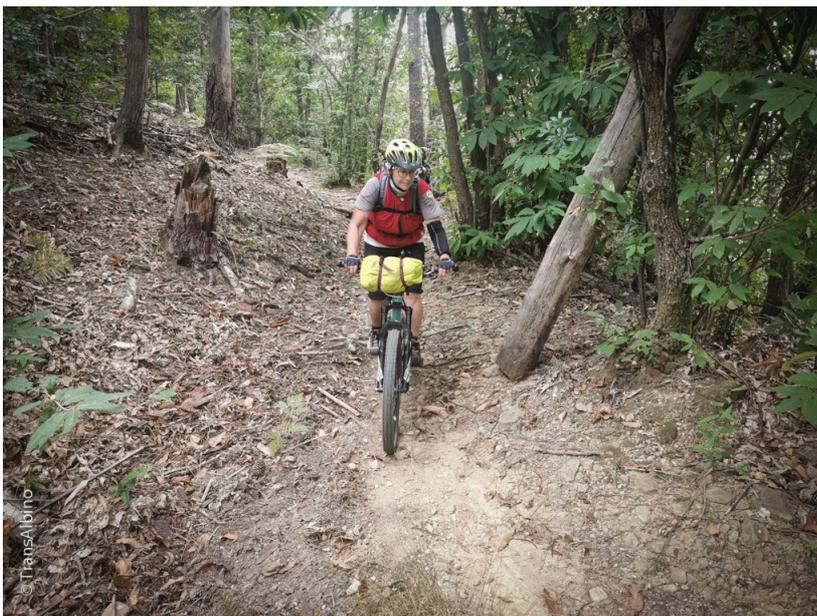
Da sich kaum Gestrüpp und Altholz auf der ganzen Strecke finden, wird der Pfad wohl regelmäßig gepflegt. Vor allem auf Dornengestrüpp haben wir keine Lust mehr. Die morgendliche Bestandsaufnahme hat nämlich ergeben, dass wir nach der gestrigen Flickorgie jetzt nur drei kleine und einen großen Flicker sowie einen einsatzbereiten Ersatzschlauch besitzen. Der andere Ersatzschlauch eignet sich derzeit nicht, um Luft darin zu speichern.

Als Feierabendabfahrt würde mir so was zuhause auch gefallen. Das Kurven um die Bäume macht mächtig Spaß. Selbst Elisabeth ist zufrieden und das passiert nicht jeden Tag.

Der hübsche Pfad mündet in eine Piste und diese kurz darauf in den oberen Ortsrand von Corvara, einem kleinen, definitiv nicht für Autos gebauten Ort. Es ist auch unser heutiges Ziel. Irgendwo in Ortsmitte muss sich das von uns gesuchte Albergo befinden.



So ist es auch. Direkt gegenüber der großen Kirche steht das kleine Gasthaus. Bevor wir einchecken, nutzen wir die noch frühe Stunde für den kleinen Fahrradservice. Elisabeth braucht dringend neue Bremsbeläge und das gleich hinten und vorne. Obwohl meine noch lange nicht fällig sein dürften, schaue ich halt doch einmal nach. Vor gut einer Woche habe ich zuerst hinten und



einen Tag später auch vorne die Beläge gewechselt. Mein Vorrat an Ersatzbelägen war damit komplett aufgebraucht.

Die heutige Kontrolle ergibt allerdings Bedenkliches. Hinten ist nicht einmal ein Millimeter mehr übrig. Vorne sieht es etwas besser aus. Ich nehme mir fest vor, ab morgen vor allem die Vorderbremse zu benutzen.

Nach der Reparaturlage finden unsere Räder im unbenutzten Haus

neben dem Albergo ihren Platz. Das Abendessen findet im großen Biergarten statt. Zum Essen gibt es ausschließlich Pizza ohne Salat oder sonstige Begleitgerichte. Der Pizzabäcker werkelt mitten im Garten in seinem kleinen Backschuppen.



Tag 14 – Alles wird gut

Wieder einmal heißt es nach dem Frühstück, dass wir zuerst nach oben zur Alta Via strampeln müssen. Dazu müssen wir allerdings erst runter ins Tal. In Pignone beginnt nicht nur die Straße hinauf zum Passo del Termine. Noch wichtiger sind zwei Einkaufsmöglichkeiten. Der erste Halt findet gleich am Ortsanfang statt. In der Farmacia füllt Elisabeth ihre Vorräte an Verbandmaterial und Wundsalbe auf. Der kaputte Ellenbogen braucht Nachschub. Danach



versorgt sie uns für den Rest des Tages im kleinen Alimentari. Geduldig stehen hier alle Schlange,

da immer nur ein Kunde im Laden sein darf.



Eine knappe Stunde später stehen wir wie schon gestern Nachmittag am Passo del Termine. Heute



verzichten wir aber auf die weitere Nutzung der Straße und bedienen uns am hier abzweigenden Trail, der direkt über die Hügelkette führt. Es beginnt noch wenig vielversprechend mit einem mitunter steilen Schiebestück. Dann öffnet sich

jedoch ein hübscher Pfad, der weder große Neigungen noch ebensolche Schwierigkeiten aufweist. Auch hier hat der freundliche Landschaftspfleger seinen Rückschnitt sauber zur Seite geräumt und beschert uns damit unbeschwertes Fahrvergnügen ohne Angst vor luftleeren Reifen.



Irgendwann mündet unser Pfad wieder in den letzten Teil der gestrigen Asphaltfahrt.

Auch weiter oben genehmigen wir uns heute eine andere Strecke. Statt den Halbkreis um den Monte Malpertuso zu ziehen, nehmen wir die direkte Verbindung auf seiner Südseite über den Sella Malpertusa. Bis dorthin lohnt sich das Tragen des Rades. Nach kurzer Abfahrt stehen wir am oberen Ende des Trails nach



Corvara. Das war also wegen der Übernachtung glatt wieder ein Umweg von fast einem halben Fahrtag. Weiter geht es auf der Alta Via.



Was folgt ist ein Vergnügen der einfachen Art durch die lichten Laubwälder des Nationalparks Cinque Terre. Heute treffen wir sogar auf einzelne Wanderer. Das gab es bisher eigentlich nicht. Zu allem Überfluss kommt uns sogar ein Radler mit Tagesgepäck entgegen.

Zwischendrin locken nicht nur schöne Rastplätze auf Lichtungen, sondern immer wieder auch Blicke hinunter zum Meer. Das Einzige was hier leider wieder

einmal völlig fehlt ist Trinkwasser. Wir bauen fest darauf, dass wir am Colle del Telegrafo etwas zu trinken bekommen. In der Karte ist dort ein Gasthaus verzeichnet.

Die etwas anspruchsvollere Abfahrt dorthin endet in einer Enttäuschung. Das Phänomen Ruhetag schlägt wieder einmal zu. Eigentlich sollte einem das bei einem Ruhetag pro Woche rein statistisch gesehen nur jedes siebte Mal passieren. Bei unser funktioniert die statistische Wahrscheinlichkeit einfach nicht.

Einen Kilometer weiter soll sich aber laut Karte an einer Kapelle ein Brunnen befinden. Dort werden wir zur Abwechslung positiv überrascht. Wie erwartet finden wir eine Kapelle und gleich davor einen großen Kiosk mit Kuchen und Getränken. Alles wird wieder gut.

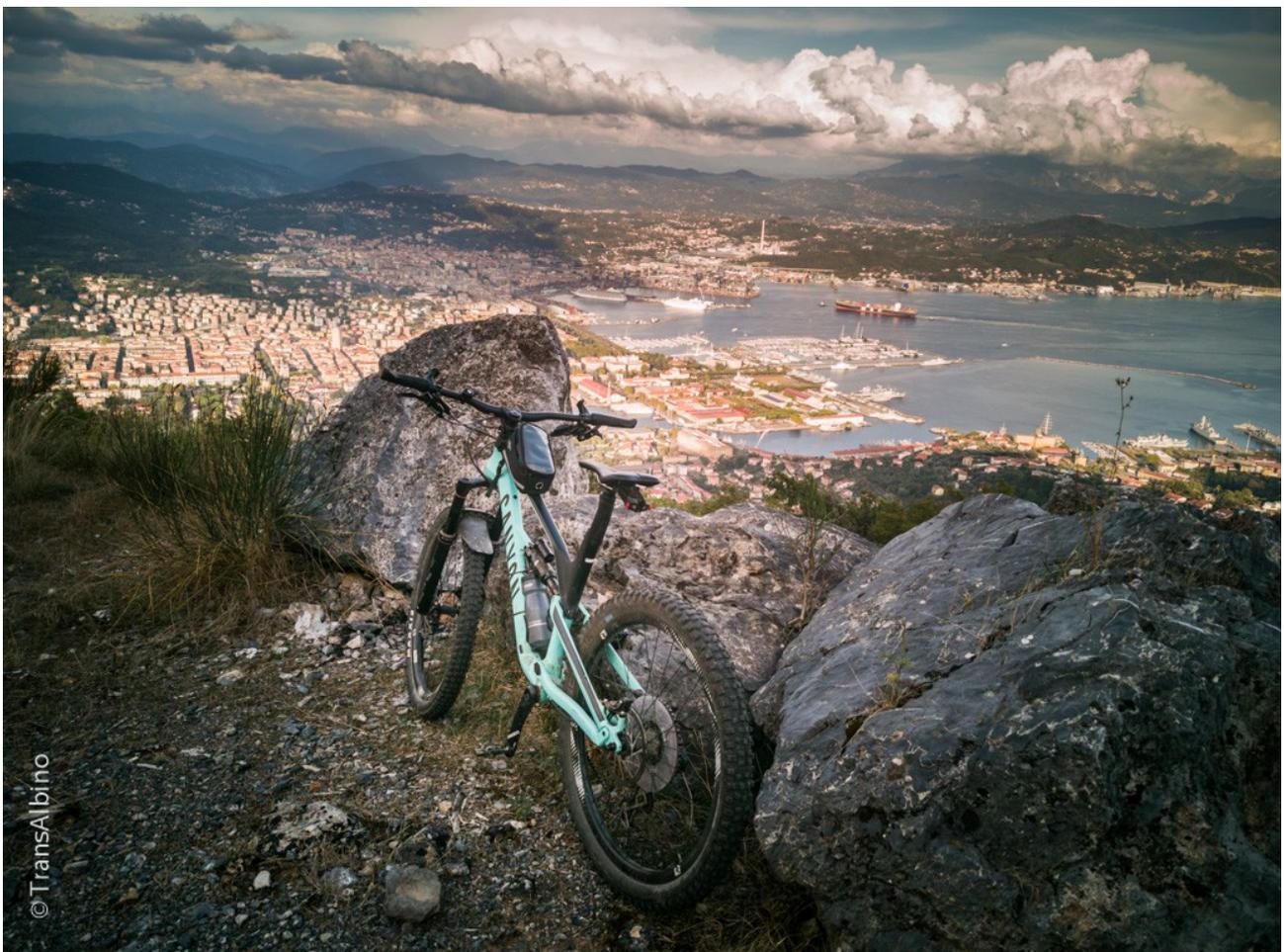
Während wir den Cafe macciato schlürfen, treffen drei Kollegen in schwerer Ausrüstung ein. Sie legen noch die letzten Protektoren an und montieren die GoPros auf die Helme. Dann verschwinden sie hinter der Kapelle.



Der Blick in die OSM zeigt eine mit M4 als eher schwer eingestufte Abfahrt. Das ist uns mit Apfelkuchen im Bauch dann doch eine Nummer zu groß. Es findet sich ein kleines Stück weiter eine Strecke, die eine Stufe leichter sein soll. Wir versuchen unser Glück dort, um direkt hinunter an das endgültige Ende der Alta Via in La Spezia zu kommen. Noch ist vom Zielort nichts zu sehen. Der dichte Dschungel verhindert jede Fernsicht, die weiter als 50 Meter reicht.

Die Abfahrt besteht nicht nur aus einfachem Rollen bergab. Zwischendrin hemmt der eine oder andere im Weg liegende Baum den Vortrieb genauso wie kurze Gegenanstiege. Bergab fehlt uns dann teilweise völlig die Leitlinie, da sich der Pfad immer wieder im dichten Grün irgendwie verliert. Es macht trotzdem zumindest einem von uns beiden Spaß.

Auf halber Höhe weitet sich plötzlich der Blick. Ein großes Schotterfeld hindert den Wald daran, sich auch hier auszubreiten. So liegt die malerische Bucht von La Spezia direkt vor uns.



Der Rest der Abfahrt ist nicht unbedingt ein fahrtechnischer Höhepunkt, aber wir bringen das anfangs sehr holprige Stück mit Anstand hinter uns. Die letzten 300 Höhenmeter werden dann auf der Straße vernichtet.

Gerade recht zur rush-hour erreichen wir den Ortsrand von La Spezia am Militärhafen. Zum Glück liegt unser Ziel nicht am anderen Ende der Stadt. Wir mogeln uns ohne große Probleme durch das Verkehrschaos, passieren einen frischen Verkehrsunfall und erreichen das gebuchte Zimmer weitab des Zentrums.

Wir sind wohl die einzigen Gäste und werden herzlich vom Wirt und seiner Katze aufgenommen. Unsere Räder bekommen den besten Platz im Frühstücksraum.

Damit liegt also der Ligurische Höhenweg bzw. das, was wir davon absolviert haben, hinter uns. Jetzt müssen wir eigentlich nur wieder zurück zu unserem Auto.

