

Trainingslager in Cesenatico 9.Mai - 16.Mai 2018

Sport und Kultur kann als Motto unseres diesjährigen Trainingslagers in Cesenatico gelten.

Unsere Begeisterung über das Ambiente in Cesenatico hat so positiven Anklang gefunden, dass in diesem Jahr auch Nicht-Triathleten daran teilnehmen wollen.

So machen sich am Mittwochmorgen um 4 Uhr Andreas, Ella und Sebastian Löffler, Bernhard und Kerstin Binnwerk, Henry und Martina Winterhalter, Angelika und Jupp Rupp und Petra Hüttlin und Uwe Häubner, also 11 (!) Personen, auf den Weg nach Italien. Eine so grosse Gruppe waren wir noch nie. Zwei Feuerwehrleute und gleichzeitig Rettungsassistenten und ein Mediziner, besser kann die Gruppe wohl kaum notfallmässig ausgestattet werden.

Nachdem der erste Teil der Strecke problemlos zu durchfahren ist, dürfen wir kurz nach unserer ersten Rast bei morgendlicher Frische vor dem Gotthard-Tunnel 1 ½ Stunden die Landschaft geniessen. Ein Lastwagen ist im Tunnel liegen geblieben und verhindert die Durchfahrt in beide Richtungen.

Nach der Durchfahrt durch den Tunnel empfängt uns das Tessin mit strahlendem Sonnenschein. Flott geht es diesmal an Mailand vorbei, doch das Wetter hält nicht, was es anfangs verspricht. Es wird zunehmend wolkiger und diesiger und zwischendurch regnet es sogar.

Drückende Schwüle empfängt uns, als wir gegen 14.30 Uhr am Hotel ankommen. Aber auf unsere Einfahrtour nach Sogliano wollen wir nicht verzichten. Zu Fünft steigen wir bald auf's Rad. Doch wie schon bei der Hinfahrt ist diesmal alles anderst.

Sogliano sehen wir in Gewitterwolken verschwinden und müssen in Borghi unsere Tour abbrechen. Zwar haben wir anfangs noch das Glück dem Regen zu entkommen, aber kurz vor Cesenatico werden auch wir beregnet.

Zum anschliessenden Schwimmen reicht die Zeit auch nicht, denn der Magen knurrt und der Hunger zum Abendessen.

Wie üblich ist das Büffet reichlich bestückt. Letztes Jahr hatten wir einen Küchenfachmann dabei, dieses Mal weiss unser „Hotelmanager Sebastian“ welche Verbesserungen vorgenommen werden könnten.

Am nächsten Morgen empfängt uns strahlender Sonnenschein, aber der Schein trügt, denn über den Bergen türmen sich schon dicke Wolken auf.

Trotz allem wollen wir auf die Fahrt nach San Leo nicht verzichten. Bis zum Nachmittag hält das Wetter, wenn es sich auch bedrohlich dunkel über den Bergen zusammenbraut. Bis Santarcangelo bleiben wir vom Gewitter verschont, doch dann blitzt und donnert es heftig über unseren Köpfen und

wir erreichen eben noch eine Einkaufspassage mit einem Café. Fast 1 ½ Std. prasselt heftiger Regen auf das Dach. Wir vertreiben uns die Zeit mit Espresso und Craft-Bier. Nachdem es zu regnen aufgehört hat, machen wir uns auf den Heimweg, aber das Wasser steht noch zentimeterhoch auf den Strassen und so werden wir nur noch von unten her nass.

Angelika, Ella und Martina machen eine Radtour rund um Cesena. Das Navi macht es möglich, dass sie auch quer durch die Weinberge fahren. Dennoch haben sie Cesena gefunden und sind vor dem Regen in ein Café geflüchtet. Petra und Uwe erkunden mit ihren Rädern Cesenatico. Leider hat Uwe an einer Kurve ein wenig zu heftig gebremst und ist ungewollt über den Lenker abgestiegen. Die Risswunden am Unterarm werden gleich fachfraulich versorgt. Doch dafür muss das geplante Schwimmtraining für Uwe in dieser Woche leider ausfallen.

Freitags ist in Cesenatico immer grosser Markt um das Stadion herum. Also leihen wir uns die Hotelräder und besichtigen den Markt. Auf den geliehenen Rädern mit viel zu kleinem Rahmen fahren wir teilweise wie Clowns. Aber immer noch besser als gelaufen. Der Markt ist wie „Chilbi“ oder „Klausdig“ in Heitersheim, nur fünf mal so gross. Der Besuch bei der Eisdiele beendet unsere Stadtrundfahrt und der kleine Pinocchio im Geschäft nebenan muss noch für ein paar lustige Fotos herhalten. Für die einen ist danach relaxen angesagt, die anderen müssen noch ein paar Kilometer auf dem Rennrad verbringen oder den Pinienwald durchlaufen. Das Schwimmbad ist ab 17 Uhr täglich durch eine englische Triathlon-Gruppe (Age Grouper) belegt, sodass wir rechtzeitig vorher unsere Bahnen ziehen müssen.

Jeder Morgen beginnt mit Yoga am Strand, von Bernhard initiiert, aber nur mit geringer Beteiligung.

Ein Besuch in San Marino ist heute, am Samstag, für die Trainingsgruppe wie für die Besuchergruppe angesagt. Man trifft sich ganz entspannt bzw. abgekämpft zu einem Espresso in Europas ältester Republik. Heute erreichen wir trocken unser Hotel. Der Abend ist gerettet, denn der SC Freiburg hat Augsburg 2:0 geschlagen und verbleibt in der Bundesliga. Am Sonntag ist wieder Kulturtag. Die Besichtigung der Stadt Ravenna steht auf dem Programm. Ravenna war im 5.Jh. als Nachfolge von Rom die Hauptstadt des Weströmischen Reiches und lag direkt am Meer. Heute ist die Küste ca. 9 km entfernt und seit den 50er Jahren ist Ravenna das Zentrum der Petrolchemie Italiens.

Mit dem Zug erreichen wir problemlos die Stadt und direkt vor dem Bahnhof finden wir wieder die Marktbetreiber aus Cesenatico. Durch die historische Altstadt vorbei am Grab des italienischen Philosophen Dante Alighieri, der hier im 13.Jh. im Exil lebte, erreichen wir die Piazza del Popolo mit dem Venezianischen Palast (heute Rathaus), wo wir bei Gelati und Sandwiches eine kurze Pause einlegen. Welch plastische Darstellungen mit kleinen Mosaiksteinen bereits im 6.Jh. n.Chr. geschaffen wurden, können wir in der

Basilika San Vitale bewundern und ebenso im Mausoleum der Galla Placidia, der Tochter des römischen Kaisers Theodosius I.. Von weitem betrachtet scheinen die biblischen Szenen und Personen wie gemalt. Auf dem Rückweg zum Bahnhof machen wir noch einen Abstecher in die Basilika

Sant'Appolinare Nuovo, der Hofkirche des Ostgotenkönigs Theoderichs. Sie imponiert ebenfalls durch ihre reichhaltigen Wandmosaiken.

Andreas hat diesen Sonntag für seine Nove Colli Tour genutzt. Dieses Mal ganz alleine und mit 9:47 Std. noch schneller als im letzten Jahr. So wird er gebührend mit kleinem Bahnhof empfangen.

Am Montagmorgen werden statt Yoga die „Fünf Tibeter“ am Strand geübt. Heute feiert Sebastian seinen 25. Geburtstag. Deshalb klingt sich Familie Löffler von unseren Aktivitäten aus und geht auf die Suche nach einem geeigneten Lokal, in dem wir abends gemeinsam feiern wollen. Der Rest wird die Stadt San Leo besuchen. Vier fahren mit dem Rad von Cesenatico aus, vier steigen bei Libiano auf's Rad. Von dort aus sind noch 600 Höhenmeter auf einer Strecke von ca. 9 km zu bewältigen. Für unsere beiden Pedelecs-Fahrerinnen kein Problem, der Rest muss kräftig strampeln. Aber alle erreichen problemlos die Stadt auf dem Mons Feretri, die ihren Namen von Bischof Leo erhielt, der im 3.Jh. hier das Christentum predigte. Nachdem die Räder verkettet und die Schuhe gewechselt sind, geht es einen steilen Pfad zur Festung hinauf. Ein atemberaubender Rundblick bietet sich von hier oben auf San Marino, die Ausläufer des Appenin und die Adria.

In römischer Zeit soll sich hier ein Juppiter-Tempel befunden haben. Die Herzöge von Urbino liessen im 15.Jh. die uneinnehmbare Festung errichten, die ab dem 18.Jh. dem Vatikan als Gefängnis dient. Bekanntester Gefängnisinsasse war Guiseppe Balsamo, besser bekannt als Alessandro Graf von Cagliostro. Der Hochstapler, Quacksalber und Scharlatan wurde von der Inquisition Ende des 18.Jh. verurteilt und bis zu seinem Tode fünf Jahre in einer Einzelzelle inhaftiert. Bei der Besichtigung der Innenräume sind natürlich die Räume mit allen nur erdenklichen Folterinstrumenten, die medizinischen Geräte und die Einzelzelle des Grafen Cagliostro am interessantesten. Die Zelle ist nur über eine kleine Deckenluke zugänglich. Eine nachträglich eingebaute Tür ermöglicht es heute die Zelle zu betreten. Unvorstellbar, hier fünf Jahre mit einer kleinen, doppelt vergitterten Fensterluke leben zu müssen.

Nach dem Besuch unseres Stammcafés geht es in flotter Fahrt wieder hinab ins Marcchiese-Tal. Pechvogel Uwe ist der einzige, der in dieser Woche einen Platten hat. Gottseidank am Ende der rasanten Abfahrt. Er wird mit dem Auto abgeholt, wir vier machen uns mit dem Rad auf die Rückreise nach Cesenatico.

In Cervia hat Familie Löffler ein geeignetes italienisches Lokal gefunden, um Sebastians Geburtstag zu feiern. Wegen des kräftigen Regens können wir die Terrasse nicht benutzen und sind dem überaus lauten Sprachorgan des

Wirtes schutzlos ausgesetzt. Auf jeden Fall hat es allen gemundet und die Nachspeise ist bereits verzehrt, bevor wir Teller bekommen. Die Bedienung traut ihren Augen nicht, als sie das sieht, und zieht wieder wortlos ab. Der letzte Tag ist leider der kühlfte und von Wolken und Regen begleitet. Deshalb wird nur noch eine kurze Radeinheit geplant. Aber die hat es in sich, denn die Auf- und Abpassagen sind giftig. Im Schwimmbad und im Pinienwald werden die letzten Trainingseinheiten absolviert. Am Mittwochmorgen machen wir uns schon früh wieder auf die Heimreise, denn Andreas muss am frühen Abend noch mit dem Flieger nach Düsseldorf reisen. Die Heimfahrt verläuft problemlos und die Woche klingt aus, wie sollte es anders sein, beim Italiener im Kreuz in Heitersheim. Wie es scheint, ist jeder auf seine Kosten gekommen, und Cesenatico sieht uns nächstes Jahr sicher wieder, denn es gibt noch so viel zu besichtigen.