

Zwischen Bier-Welten und Gärtner-Kunst

Domstadt Bamberg lockt mit vielen Facetten / Wandern und Radfahren in der Fränkischen Toskana

Von Daniel Basler

Die Hansestadt Lübeck statt Barcelona, Rothenburg statt Rom – warum immer dort Urlaub machen, wo alle hingehen? Wer malerische und historische Orte sucht, muss nicht ins Ausland fahren. Auch Deutschland bietet schöne alte Städte – garniert mit legendären Genussfreuden wie in Bamberg, dem Gerstensaft-Mekka der Welt. Dort stehen Kellerbier, Märzen oder das würzige Rauchbier und deftige Schmankerl seit Jahrhunderten hoch im Kurs. Wo die fast 1000-jährige Brautradition ihren Anfang nahm, wie sich die reiche Wirtshaus-

kultur entfaltet, was die neuen Craftbeer-Kreationen bieten – die Historie des „flüssigen Brots“ und seine bis heute gedeihliche Kraft für die oberfränkische Universitätsstadt wird den Besuchern in den Museumsräumen der ehemaligen Benediktiner-Klosterbraustätte vor Augen geführt. Lohnenswert ist auch die Erkundung der Gärtnerstadt, einem Viertel aus dem Mittelalter. „Führungen nehmen einen mit in die Welt des Aberglaubens, uralter Medizin und zu überraschenden wissenschaftlichen Entdeckungen“, umreißt Gästeführer Michael Knobel den Facettenreichtum der bundesweit einmaligen Anbauflächen, auf denen ausgefallene Pflanzen gedeihen wie die Kartoffelsorte „Hörnla“, „Mussärol“ (echter Majoran) oder „Bärndregg“ (Süßholz).

Wer sich mit noch mehr regionalen Spezialitäten eindecken möchte, erhält an den Ständen des Grünen Markts eine große Auswahl an Obst und Gemüse. Und das Flair stimmt auch. Umgeben von barocken Bürgerhäusern bietet sich der zentrale Platz mit seinen Cafés für eine Einkehr an. Dort kommt man leicht mit den Einheimischen ins Gespräch – und die Altstadt liegt gleich um die Ecke.



Mitten in den Fluss gebaut: Das Alte Rathaus gehört neben dem Bamberger Reiter zu den berühmtesten Denkmälern der oberfränkischen Universitätsstadt. Fotos: Basler



Das Schloss Memmelsdorf liegt vor den Toren Bambergs.

„Zwischen fränkischem Rom, Bischofssitz, Bergstadt, Kleinen Venedig, Tradition und Veränderung ist hier ein einzigartiges, vom Krieg unbeschädetes Ensemble erhalten, vollgestopft mit Geschichten“, macht Knobel Lust, die Unesco-Weltkulturerbe-Kommune auf spannenden Pfaden zu erkunden. „Die Erlebnistouren spannen den Bogen von Pesthauch, Nachtgeistern, Prunk und Pracht, Richtstätten bis zu Quacksalbern und unterirdischen Stollen“, erklärt er

die Fülle an Themenführungen für Alt und Jung. Dabei wird auch eines der dunkelsten Kapitel der Stadtgeschichte nicht ausgespart. „Der Hexenverfolgung fielen Männer und Frauen aus allen Schichten zum Opfer“, berichtet er über die lodernen Scheiterhaufen im 17. Jahrhundert, „die zu dieser Zeit landesweit ein unübertroffenes Ausmaß erreichten.“ Hunderte Akten, Briefe und Verhörprotokolle, vor 150 Jahren zufällig aus dem Altpapier gerettet,

und heute in der Bamberger Staatsbibliothek aufbewahrt, geben Einblick in diesen „barbarischen Wahnsinn, bei dem damals etwa jeder zehnte Bewohner den Tod fand“, verweist er auf historische Quellen. Auf eine vielschichtige Vergangenheit stößt man auch im Umland. „Höhepunkt ist hier der keltische Friedhof, der schönste seiner Art in Oberfranken“, empfiehlt Michael Knobel einen Ausflug zu den beeindruckenden Hügeln

bern bei Litzendorf. Der Ort gehört mit Memmelsdorf und Strullendorf zur Tourismusregion Fränkische Toskana. „Mit ihrer sanften Hügellandschaft und ihren kulturellen Besonderheiten ist sie prädestiniert für kulinarische Erlebnisse, Radfahren, Wandern und draußen sein“, macht der Wahl-Bamberger Lust auf „ein Kaleidoskop abwechslungsreicher Freizeitaktivitäten in einer äußerst reizvollen Landschaft.“ www.bamberg.info

Anspruchsvolle Strecken mit Meerblick

Ligurien präsentiert die neue Bike-Packing-Route Alta Via dei Monti Liguri und weitere Bike-Highlights der Region

Ligurien präsentiert zum Saisonstart eine neue, anspruchsvolle Bike-Packing-Route, die 488 Kilometer entlang der Küste, von der Cinque Terre bis nach Ventimiglia an der französischen Grenze verläuft. Der Alta Via dei Monti Liguri (AVML) verspricht abwechslungsreiche und herausfordernde Streckenabschnitte auf historischen Militärstraßen, steinigen Singletrails und steilen Alpenwegen sowie eine schöne Landschaft mit historischen Siedlungen, Steilküsten und dem Blau des ligurischen Meeres. Insgesamt überwindet der AVML einen Höhenunterschied von 20000 Metern – eine körperliche Herausforderung, die entsprechender Vorbereitung bedarf.

Mountainbiker sind auf dem felsigen Trail durch die Macchia auf gefederten Enduros unterwegs. Für ihre Mühen werden sie mit schönen Ausblicken auf Küste, Stadt und Meer belohnt. Für die gemütliche Fraktion ist der Ponente Ligure Radweg von Ospedaletti über Sanremo nach San Lorenzo al Mare zu empfehlen. Er folgt einer früheren Eisenbahntrasse entlang der Küste und lädt unterwegs mit Strandzugängen zum Baden ein. Gut eine Stunde mit dem Auto entlang der Küste Richtung Nordosten liegt der Ort Finale Ligure, der in der in der Cross Country Szene einen guten Ruf genießt. Dabei waren es eigentlich die Kletterer, die das Bergland an der Palmen-Riviera für sich entdeckten. Nun ziehen gepflegte Singletrails vor allem in den Frühling- und Herbstmonaten die Freerider und Mountainbiker an. Legendar ist auch das 24-Stunden-Rennen von Finale Ligure, das vom 18. bis 20. Mai zum 20. Mal stattfindet. Auch außerhalb des Rennens sind auf den Trails des 24-Stunden-Rennens Freerider unterwegs. Auf der Meeresseite der Berge gelegen, bieten die Routen schöne Ausblicke aufs Meer. Auch in Portofino teilen viele Menschen die Begeisterung fürs Biken in der ligurischen Landschaft. So hat sich in Portofino Bike eine Gruppe von Radsportlern zusammengefunden, die geführte Mountainbike-Touren auf den Panorama-Routen des Parco Naturale Regionale di Portofino und der angrenzenden Gebiete anbieten. Zu den Serviceleistungen gehören Bike Shuttles sowie der Verleih von Mountain- und E-Bikes. Für alle, die ihre Leidenschaft für Downhills und Enduros teilen, organisiert Portofino Bikes in der Region sportliche Events. Mit seinem mittelalterlichen Ortskern, dem breiten Sand-



Rund um Sanremo verlaufen einige der schönsten Mountainbike-Strecken der gesamten Region. Foto: Marco Toniolo

Downhill direkt ans Meer

Wer bei Sanremo an Blumen, italienische Lieder und Glamour denkt, liegt richtig. Es gibt aber noch eine Gruppe, die leuchtende Augen bekommt, wenn von San Remo die Rede ist, heißt es in einer Pressemitteilung: die Radfahrer – egal ob sie auf dem Mountainbike, dem Straßenrad oder dem E-Bike unterwegs sind. Mit der Kombination aus historischen Orten, Steilküsten, Traumstränden und viel unberührter Natur im bergigen Hinterland bietet Ligurien allen Bikerfans ein attraktives Revier für ihren Lieblingssport. Einige der spektakulärsten Strecken befinden sich in der Umgebung der Stadt, heißt es weiter. So geht es auf dem Sanremo-Downhill drei Kilometer direkt Richtung Meer, da braucht es Konzentration und Feingefühl beim Bremsen. Auch die „Tubi di San Lorenzo“ sind ein Herausforderung für Mensch und Material,

strand und vielen Service-Leistungen rund ums Radfahren ist Levanto ein beliebtes Basecamp für Bike-Exkursionen auf abenteuerlichen Wegen durch die Natur. Offroadfans finden zwischen Levanto und Cinque Terre eine Vielzahl an herausfordernden Bikerouten. Auf dem leichten, rund fünf Kilometer langen Rad- und Fußgängerweg mit Meerblick von Levanto nach Framura, braucht es keinen Guide. Steigungen sind keine zu überwinden, denn der gepflasterte und nachts beleuchtete Weg führt auch durch ehemalige Eisenbahntunnel. Für die Offroadfans gibt es zwischen Levanto und Cinque Terre eine Vielzahl an herausfordernden Bikerouten. Die „VentAge Edition“ der 24 Stunden von Finale Ligure (18. bis 20. Mai) steht in diesem Jahr unter dem Motto „Are you really Vintage?“ Wie jedes Jahr wird der renom-

mierte sportliche Wettbewerb von Livemusik, Partystimmung und vielen Side-Events begleitet. Wer bei dem Jubiläumrennen dabei sein will, kann sich registrieren lassen, die Zahl der Startplätze ist begrenzt (www.24hfinale.com).

en, Weinbars, Ölmühlen und Bauernhöfen. Die Superenduro-MTB-Rennserie macht am 22. April in Sanremo Station (www.superenduromtb.com/en/home-news/superenduro-2018-il-calendario-gare). Vom 29. bis 30. September gehen schließlich die Enduro World Series in Finale Ligure an den Start (www.enduroworldseries.com). Für die Athleten sind die Enduro-Mountainbike-Rennen die ultimative Herausforderung. 2019 wartet Ligurien mit einem besonderen Bike-Spektakel auf: Im September bringt die Enduro World Series den größten Team-Wettbewerb im Mountainbike-Bereich – die Trophy of Nations – nach Finale. Am Wochenende des 28. Septembers 2019 kämpfen die internationalen Bike-Stars als Team auf den berühmten Trails von Finale um die begehrte Trophäe. (red) www.beactiveliguria.it

290 Kilometer an einem Tag

Das Milano-Sanremo-Radrennen am 17. März ist ein Klassiker und gehört zur UCI World Tour. Es führt über 290 Kilometer und ist damit das längste Eintagesrennen im klassischen Radsport (www.milanosanremo.it/en). Das Rennen führt durch die drei Regionen Lombardei, Piemont und Ligurien. Die kulinarischen Köstlichkeiten der Region inspirierten zu „Milano Sanremo del gusto“ einer Genussroute zu Produzenten, Restaurants, Kellerei-

Trip-Tipps

Livemusik zum Saisonabschluss

Am 17. und 18. März steht die Region Silvretta Montafon im Zeichen der Blasmusik. „Brass am Berg“ bringt die Gäste des Skigebiets auch im Winter auf Betriebstemperatur, heißt es in einer Pressemitteilung. Am Sonntag, 25. März, macht die DJ-Ötzi-Gipfeltour Halt in der Silvretta Montafon. Der April steht dem in Sachen Skifahren und Livemusik nicht nach. Florian Silbereisen mit Klubb3 und die Jungs von voXXclub sind ein Ostergeschenk der Region. Mit gültiger Tageskarte kann man nicht nur Schwünge auf den Pisten ziehen, sondern auch zusammen mit den Künstlern die größte Schneeparty des Jahres feiern. Zum Saisonabschluss setzt die Silvretta Montafon noch einmal einen drauf. Am 7. April tritt die österreichische Band Seiler und Speer auf der Panorama-Bühne direkt an der Valisera-Bahn-Bergstation auf. (red)

Elberadweg am beliebtesten

Der Elberadweg ist zum 14. Mal in Folge die beliebteste Route der Radreisenden in Deutschland. Das ist ein Ergebnis der Travelbike-Radreiseanalyse des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), die auf der Reisesmesse ITB in Berlin vorgestellt wurde. Der Abstand zu anderen Radwegen wurde 2017 aber etwas kleiner. Auf Platz zwei folgte der Weser-Radweg, dahinter lagen Ruhrtal-Radweg, Main-Radweg und neu der Ems-Radweg. Erstmals gab es im Jahr 2017 laut ADFC einen Rückgang bei der Zahl der Radreisenden. Der Grund hierfür sei das Extremwetter mit viel Niederschlag im Sommer gewesen. (dpa)