

# Trainingslager Scauri (Lazio, Italia)

Termin: Sa 07.06. – Sa 28.06.2013 (Pfingsten, Tobias bleibt 3 Wochen, einzelne Wochen buchbar)  
Hotelvorschlag: \*\*\*Villa Eleonora ([www.villaeleonora.com](http://www.villaeleonora.com), 2 Wochen DZ/ÜF 525 € pro Person, Halbpension buchbar)  
Alle Strassen persönlich getestet von Tobias im August 2012, optimale Routen-Kombination nächstelang ausbaldowert. Dichtes Strassennetz, Strassenbelag sehr gut, oft frisch geteert, flach/huegelig/bergig.  
Trockenes Klima im Fruehjahr, Wolken werden ggf. von Bergen abgeleitet. Juli+August sehr heiß.

Anreise:

Auto: 1200 km ab Gerlingen

Flug: je ca. 100 km entfernt von Rom und Neapel (Shuttle-Service ueber Hotel oder Verwandte organisierbar)

Rahmenprogramm:

Hotel-eigener Strand

Hotel direkt an Strandpromenade mit vielen Bars, SS7 (Via Appia) mit allen Geschaeften 500 m entfernt

mehrere kleine Vergnuegungsparks fuer Kinder

lokale Sehenswuerdigkeiten (Ciceros Grab, Tiberius' Villa, Grotten von Pastena, Reggio di Caserta, ...)

mehrere Inseln per Faehre ab Formia zu erreichen

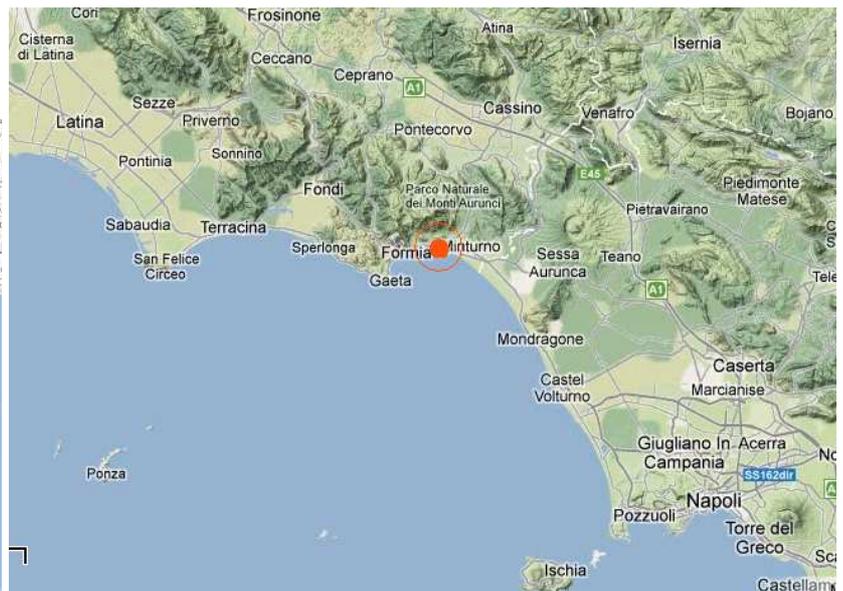
per Bahn in 1 Stunde nach Neapel oder Rom

Wellness-Therme 20 km entfernt (Partner von Hotel)

Mietraeder evtl. ueber lokalen Radladen organisierbar (eigenes Rad empfohlen)



Lage

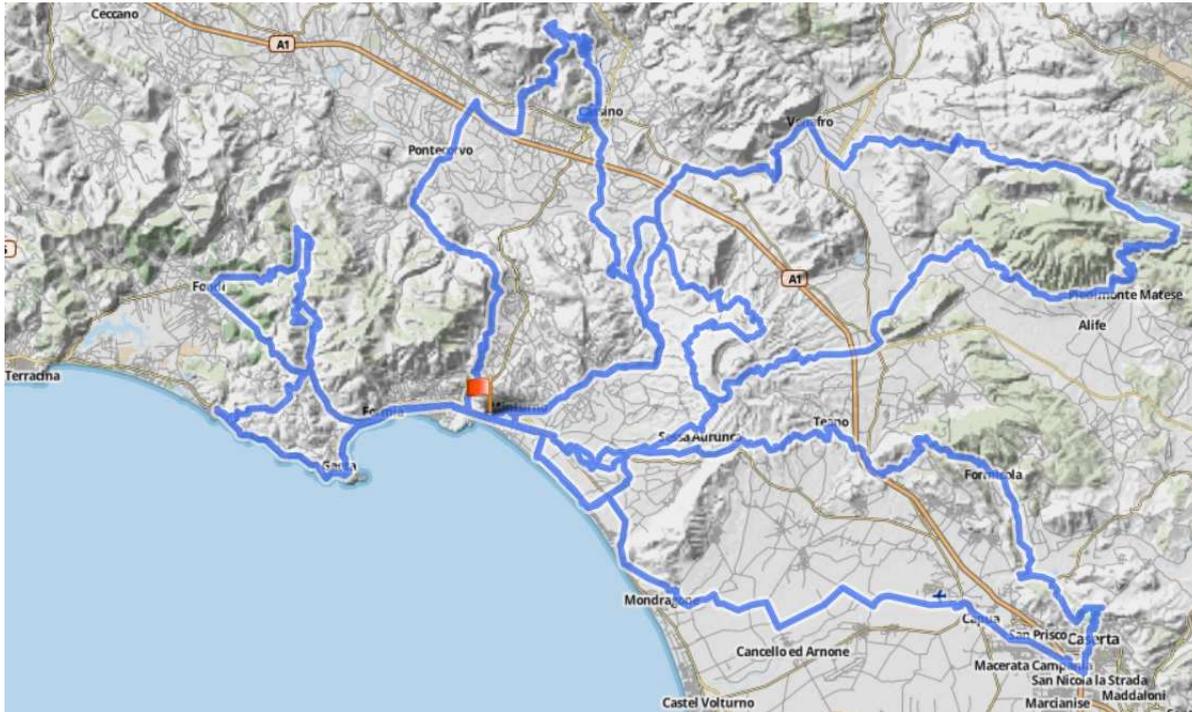


Radgebiet (gesamter Kartenausschnitt)

## Tourenbeispiele:

T	Richtung	Tour	km	Hm	BF	km/h	h	Variante
1								
2	O	Galluccio	109	1250	11	23,4	4,7	-11km, -300Hm: 2km nach Galluccio gleich rechts ohne Conca della Campania
3	W	Campodimele	118	1910	16	21,5	5,5	-55km, -1200Hm: in Itri direkt heim: -4km, -100 Hm: ohne Campodimele: -7km, -100Hm; ohne Monte Fusco
4	O	Caserta	170	1350	8	24,8	6,8	-10km, -400Hm: ohne Rocchetta (über Vitulazio nach Calvi Risorta)
5								
6	N	Terelle	147	2380	16	21,5	6,8	-50km, -1300Hm: Ohne Terelle und Cassino; -17km, -450Hm: ohne Montecassino
7	NO	Lete	200	2590	13	22,8	8,8	-50km, -1000Hm: ohne Matese-Hochtal (in Capriati nach Prata)
8								
9	NW	Falvaterra	127	1600	13	23,0	5,5	-20km, -400Hm: ohne Lenola (über Pico nach Pontecorvo)
10	O	Rocchetta	134	1540	11	23,4	5,7	-27km, -500Hm: ohne Rocchetta (in Calvi nach Teano)
11	W	Priverno	177	1870	11	23,8	7,4	-4km, -150Hm: ohne Ausblick in Terracina; -300Hm: nach Terracina flach links am Berg vorbei
12								
13	O	Prezzenano	131	1800	14	22,5	5,8	
14	W	Latina	201	860	4	26,3	7,6	Roma
	W	Roma	185	1160	6	25,5	7,3	Latina

## Woche 1:



## Woche 2:

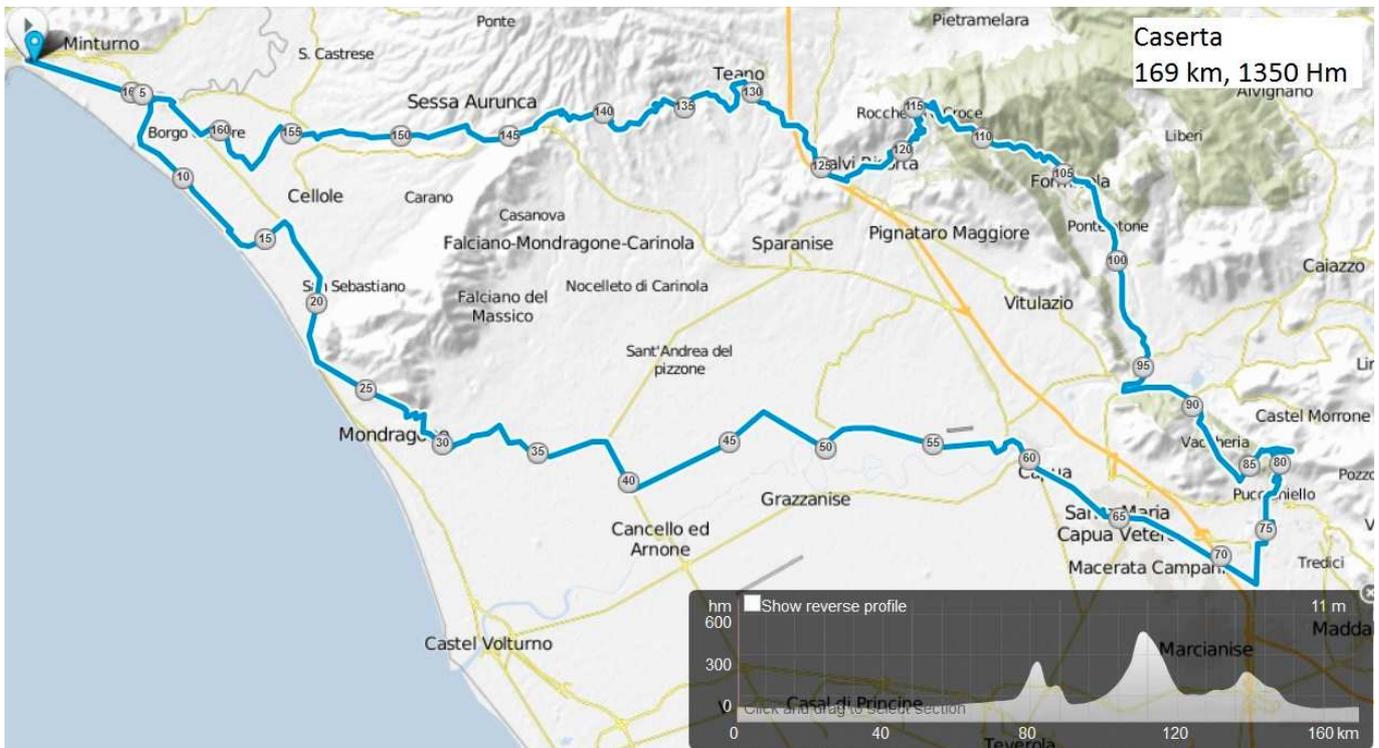




Start über Minturno (den Anstieg zum Stadtkern kann man auch links liegen lassen) und Suino ins Landesinnere. Entlang des Flusses Gariagliano passieren wir Terme di Suio, wo sich das mit dem Hotel kooperierende Thermalbad befindet. Bei Sant' Ambrogio (km 30) kommt ein kleiner Anstieg von 20 auf 150 m Höhe mit ebensolcher Abfahrt nach dem Ort. Bei Rocca d'Evandro (km 37) fahren wir in Richtung Roccamonfina, in die dicht begrünten fruchtbaren Hänge eines erloschenen Vulkankegels. Hinter Galluccio (km 48) kann man bei Bedarf um 12 km und 300 Hm abkürzen, indem man direkt rechts abbiegt statt über Conca della Campania zu fahren; bei km 63 trifft man sich ggf. wieder. Bei km 58 gibt es optional noch eine einsame Stichstraße durch den Wald auf den Monte Santa Croce (von 650 auf 950 m Höhe); der Ausblick von der Radarstation auf dem Gipfel belohnt allerdings nicht für die Mühen. Dagegen ist die Höhenstraße bis Ponte (km 75) mir ihren schwungvollen Kurven und weiten Ausblicken ein ausgesprochener Leckerbissen. Anschließend geht es bergab bis zur Überquerung der Via Appia, der hier verkehrsreichen Hauptstraße SS7. Über Cellole fahren wir im Ferienort Baia Domizia parallel zum Strand und kommen kurz danach zurück nach Scauri.



Die ersten 30 km fahren wir am Meer entlang über Formia und Gaeta nach Sperlonga. Dort beginnt ein traumhafter Anstieg auf 270 m Höhe, und nach einigen Wellen gelangen wir zum ersten Mal nach Itri (km 48), von dort über die Via Appia nach Fondi (km 56). Auf einsamer Straße klettern wir auf 500 m Höhe und fahren über 9 surreale Serpentina hinab in ein Hochtal, das von unserem Zielort Campodimele überragt wird. Vorher passieren wir einen kleinen Ort, der mit seinem Wirtshaus und dem rotnasigen Wirt bezeichnenderweise Taverna (km 70) heißt. Die kalten Getränke dort kann ich für sommerliche Tage sehr empfehlen. Die 250 Hm bis Campodimele (km 75) erklimmen wir über ein verstecktes Sträßchen und wundern uns dann um so mehr, welches Prunkstück von Ort hier auf dem Berg thront. Anschließend kommen wir über San Nicola zum Kloster auf dem Monte Fusco (km 87). Die 670 m Höhe bauen wir über 20 km schwungvolle Panorama-Abfahrt über Itri nach Formia wieder ab, und dann haben wir nur noch 10 km bis heim.



Die heutige „Flachetappe“ führt uns über Mondragone (km 30) und Santa Maria Capua Vetere mit seinem Amphitheater (km 65) nach Caserta (km 74), wo wir die Reggia von außen bewundern, den Palast der Königreiche Neapel und Sizilien. Unsere nicht-radelnden Begleitpersonen werden uns am Abend ausführlich von seinen Schönheiten berichten. Nach all den flachen Kilometern lockern wir uns die Beine mit einem 300m-Anstieg aus der Stadt hinaus, und verlieren den Höhe anschließend direkt wieder in der Abfahrt. Nach der Überquerung der Hannibalbrücke (km 93) kann man flach über Bellona und Vitulazio nach Calvi Risorta fahren (Abkürzung: -10 km, -400 Hm). Die geplante Tour klettert bis auf 600 m Höhe nach Rocchetta e Croce (km 115). Nach Teano haben wir nur noch einen kleinen Anstieg (km 138) zu bewältigen, und dann trennen uns nur noch lockere 30 km vom Hotel.

