

Ersatzarbeit Outdoorwochen – 2020
Mountainbike-Tour durch Caprera IT



Akos Filigheddu

13-109-798

ist immer noch ein Gefühl von Abenteuer und der Angst einem Wildschwein über den Weg zu laufen.

Die Pfade zusammen mit den Strassen ergeben ein Netz aus dem sich eine Route für eine Tagestour ausarbeiten lässt.

Das Klima in Sardinien im Sommer beeinflusst die Tour besonders stark, da ab 1200 Uhr die Sonne pietätslos auf die Erde herabstrahlt und die meisten physischen Anstrengungen verunmöglicht. Nach dem Zenit hat sich die Erde so fest aufgewärmt, dass bis 1700 Uhr alle Italiener eine Mittagspause machen und die Geschäfte schliessen, bis es wieder zumutbar ist nach draussen zu gehen. Dies setzt leider einen klar begrenzten Zeitraum für die Tour auf Caprera, nämlich bis spätestens am Mittag wieder auf dem Heimweg zu sein.

Da die Strassen und Pfade auf Caprera mit einem Fortbewegungsmittel besonders gut befahren werden können, fällt die Wahl des Mountainbikes besonders einfach aus.

Die Ausrüstung für die Mountainbike-Tour durch die Insel besteht insbesondere aus einer grossen Menge Wasser, da es trotz frühmorgendlicher Kühle schnell heiss wird und viel Wasser durch das Schwitzen verloren geht. Zusätzlich empfiehlt sich ein kleiner Verbandskasten mit Desinfektionsmittel, falls man auf dem Sand ausrutscht. Eine kleine Zwischenverpflegung und das Portemonnaie für die Fähre gehören auch zur Ausrüstung.

Caprera erreicht man von Sardinien, indem man mit der Fähre nach La Maddalena fährt. Mit dem Fahrrad braucht man vom Hafen von La Maddalena ca. 20 Minuten bis nach Caprera. Sobald man von der Fähre fährt kann man die Küste Richtung Westen abfahren und gelangt so zum Damm, der die beiden Inseln verbindet. Auf diesem Weg fährt man an der Küstenwache vorbei, wo man meistens ein gut ausgerüstetes Schiff betrachten kann. Die Touristenhäfen bieten auch eine interessante Kulisse. Zu viel umherschauen sollte man aber auf diesen Strassen nicht, denn sie sind voller Löcher und wenn man nicht achtsam durchfährt, kann es zu Unfällen kommen. Bis zum Damm ist die Route zwar an der Küste aber urban geprägt. Der Damm ist ca. 500 m lang und verläuft in einer Linie, links und rechts der schmalen Strasse etwa einen Meter unterhalb befindet sich das Meer.

Sobald der Damm überquert ist, bleibt nichts mehr vom urbanen La Maddalena übrig. Die Strasse zieht weiter den Hügel hoch und verschwindet in einem Fichtenwald. Beidseitig der Strasse sind nur noch Gestrüppe und Dornen: die mediterrane Macchia. Von der Strasse aus sind immer wieder Buchten und helle Wasserflecken zu erkennen. Man muss nur vom Fahrrad steigen und den dornigen Weg zum Strand finden, wo man sich ins Wasser tauchen kann.

Der Erste Teil der Route auf Caprera wird auf einer Sandstrasse gefahren, der in Richtung Norden zum Strand „Cala Garibaldi“ führt. Bevor der Strand erreicht wird,

zweigt eine Strasse ab, die zu einer der Weltkriegsfestungen „Batteria Arbuticci“ führt. Dieser Strasse folgt man für ca. 800 m bis zur ersten Abzweigung. Hier kommt man von der breiten Strasse ab und kommt nun auf einen der Pfade, der sich mit der Zeit gebildet hat. Der erste Teil der Strecke ist problemlos mit dem Mountainbike zu bewältigen wobei der aufgeschüttete Sand an gewissen Stellen die Reifen durchdrehen lässt. Ein paar hundert Meter vor der „Cala Caprarese“ geht es plötzlich steil herunter. Eine kurze Downhill-Strecke, die dank Granitstufen ohne Sand gerade noch zu bewältigen ist, ohne abzustiegen.

Nach einer kurzen Erfrischung im Meer geht es nun für den zweiten Teil der Tour wieder bergauf. Dieser Teil ist um einiges steiler und steiniger als bisher und das Fahrrad muss gestossen werden, z.T. mit grössten Kraftanstrengungen. Sobald die Kreuzung mit der Strasse, die zu „Cala Napoletana“ führt, erreicht ist, kann wieder aufgesattelt werden und dem Pfad in Richtung Festung gefolgt werden.

Oben angekommen kann man die Festung besuchen und sich anschliessend auf die asphaltierte Strasse frei von Dornen freuen. Von hier aus geht es schnell vorwärts und die Insel wird in einem variablen Teil mit Steigungen und Abfahrten schnell durchquert.

Unten angekommen kann man im Schatten der von Garibaldi gepflanzten Eichenwälder eine Pause machen und die Kühle des Waldes geniessen, bevor man sich wieder Richtung Damm und dann Hafen von La Maddalena macht.

3 Karte und Höhenprofil von Caprera

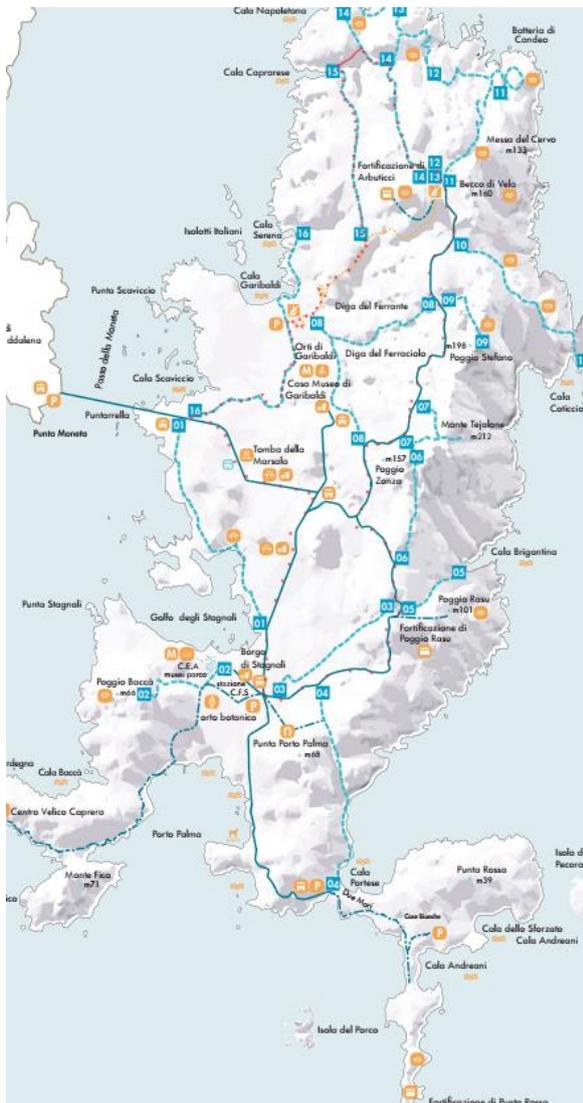


Abb. 2 Karte von Caprera (Route in rot)



Abb. 3 Höhenprofil von Caprera

GPS Track: <http://www.spw.unibe.ch/touren/13109798.php>

4 Fotos



5 Tour Thema Vegetation

Auf Caprera findet man die typische „Macchia“ einen Vegetationstyp, der meist aus Büschen und Sträuchern besteht. Sie gehört zur Hartlaubvegetationszone mit Sommerdürren und viel Niederschlag im Winter. Nachfolgend werde ich einige typische Gräser, Sträucher und auch Bäume vorstellen, denen wir während der Tour immer wieder begegnen werden und so bestimmt werden können.

Gräser



Anchusa sardoa

Mehrjährige grasartige Pflanze. Sie wird bis zu 30 cm hoch. Die Blätter sind eingerollt und haben Stacheln um nicht gefressen zu werden. Die Blattsukkulenz hilft gegen die Austrocknung. Sie kommt vor allem auf Sand vor also in der Nähe von Stränden.



Crithmum maritimum

Ist eine typische mehrjährige Pflanze, die überall zu sehen sind, wo es felsig oder sandig ist.



Filago pygmaea

Jähriges Kraut, dass 2-3 cm hoch wächst. Die Blätter wachsen rosettenförmig um die Blüte. Man findet sie in trockenen Gebieten. Die feinen Härchen helfen gegen die Austrocknung.

Sträucher



Centaurea horrida

Hartholzstrauch mit sehr vielen Ästen und stachelartigen Blättern. Dieser typische Strauch kommt in küstennahen, felsreichen Orten vor, wo Wind vom Meer her weht. Diese Pflanze ist endemisch in Sardinien.



Arbutus unedo

Hierbei handelt es sich um einen Strauch, der fast schon als Baum gelten könnte. Der Strauch ist immergrün und die Früchte sehr süß.



Genista sardoa

Ein endemischer Strauch, der bis zu 2m hoch wachsen kann. Liebt es felsig und ist endemisch. Die dornigen Äste sind haben schon viele Wanderer verkratzt.



Myrtus communis

Wahrscheinlich eines der bekanntesten Sträucher, weil daraus der typische sardische Likör „Mirto“ gemacht wird. Immergrüner Strauch der bis zu 3m gross wird und einen wunderbaren Duft verbreitet.

Bäume



Pinus pinea

Ist ein sehr weitverbreiteter Baum und auch auf Caprera findet man kleine Wälder. Die Pinie kann bis zu 25 m hoch wachsen. Typisch ist die orange Färbung des Stammes.



Quercus suber

Immergrüner Baum, max 20 m. Typisch ist die dicke Korkschicht aus der Kork gemacht wird. Es ist nicht unüblich auf abgeschälte Korkeichen zu treffen.



Juniperus phoenicea

Kommt als Strauch oder kleiner Baum vor. Das Holz wurde früher für den Häuserbau genutzt. Die Früchte werden zur Gewinnung von ätherischen Ölen ausgepresst.

Webseitenverzeichnis

https://it.wikipedia.org/wiki/Arcipelago_di_La_Maddalena

<https://it.wikipedia.org/wiki/Caprera>

<https://www.sardegnanatura.com/flora-sardegna/schede-flora-sardegna>

Karte und Höhenprofil:

http://www.infeagallura.it/Rete/ParcoNazionaleMaddalena/Notizie/Download/PIEGHE_VOLE-SENTIERI.pdf