

# CDR – Radfernfahrt 2010: Samstag, 17. bis Sonntag, 25. Juli



b-DSC04662.jpg

**Dauer:** - Radfernfahrt Bern-Rom: 7 Tage Samstag, 17. bis Freitag, 23. Juli 2010  
 - Sightseeing-Tour-Rom: 1 Tag Samstag, 24. Juli 2010  
 - Rückreise mit Flieger, Bahn u. Bus: 1 Tag Sonntag, 25. Juli 2010

**Organisation:** Internationaler Club der Radfahrer CDR [www.cdr-radtours.ch](http://www.cdr-radtours.ch)  
 Präsident: Roger Schell  
**TeilnehmerInnen:** 5 Damen + 23 Herren = 28 Pers.  
**Rückw. Dienste:** 2 Damen + 4 Herren = 6 Pers.  
 2 Klein-Busse + ein PKW  
**„Strecken-Finder“:** Jalonierung durch „CDR-Jalons“

Die nachfolgenden Angaben basieren aus den „Erlebnissen“ von Max Rüegg und der „51er-Gruppe“:

Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar
<b>1.-Etappe</b> Samstag, 17. Juli 10  <b>Wetter:</b> anfänglich bedeckt, dann bewölkt, nach La Lécherette: Regen und dichter Nebel bis vor Corbeyrier; die letzten ~29km bewölkt; Temp.: 18°... 24°C	<b>Bern – Martigny</b>  <b>Start:</b> beim Sportplatz Bodenweid in Bern-Bümpliz um 10:30 <b>Ankunft:</b> ~18:00  <b>Strecke:</b> <b>Bern-Bümpliz</b> 562m.ü.M-Schwarzenburg-Kalchstätten 1024m.ü.M-Giffers-La Roche-östlich am Greyerzensee entlang, Broc-Epagny-Abstecher Richtung Estavannens-Grandvillard in <b>Lessoc</b> (Verpflegung) Montbovon, alte Strasse auf der südlichen Talseite, dann Richtung (Col des Mosses)-L’Etivaz, in La Lécherette Richtung <b>Lac de l’Hongrin</b> -(Militär-Str. bis 1558m.ü.M), steile Abfahrt nach Corbeyrier-Yvorne-Aigle-St- Maurice- <b>Martigny / VS</b> 465m.ü.M	166	2200↑	6h57'	23.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 09:00 bis 10:30 Startvorbereitungen</li> <li>- 10:30 Start, (musste von 10:00 auf 10:30 verschoben werden infolge Verspätungen bei der SBB)</li> <li>- in Oberschrot kleiner Massensturz mit Folgen. (Verletzte und Materialschäden)</li> <li>- Mittag halt n. 80.5km in <b>Lessoc / FR</b> (beim imposanten Dorfbrunnen) „Belegte Brote, Getränke usw.“</li> <li>- bei km 125, auf der Abfahrt nach Corbeyrier-Yvorne: Speichenbruch (Ernst)</li> <li>- ~18:00 Ankunft im Hotel in Martigny</li> </ul>
		<p>Bern-Bümpliz</p>		<p>was wird da „getankt“ ...?</p>		<p>b-DSC04667.jpg</p> <p>b-DSC04665.jpg</p>





Verpflegung in **Lessoc / FR** b-DSC04670.jpg



Erfahrungsaustausch...? b-DSC0469.jpg



Abzweigung in **La Lécherette** b-DSC0471.jpg  
(vor dem Col des Mosses)



in **La Lécherette** b-DSC04672.jpg



Hotel in **Martigny** b-DSC04672.jpg

**Spätfolge des kleinen Massensturzes vom Vormittag:**  
Die Diagnose der Röntgenbilder im Spital in Martigny ergab „Unter-Armbruch“. Leider musste Markus Bossard uns am Sonntag-Vormittag verlassen. Gute Genesung!

**Mercure Hotel**  
Du Parc Martigny  
Rue Margoni  
CH-1920 Martigny



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar		
<b>2.-Etappe</b> Sonntag, 18. Juli 10  <b>Wetter:</b> anfänglich bedeckt, dann schön, Temp.: 10°... 30°C	<b>Martigny – Ivrea / I</b>  <b>Start: 08:04</b> <b>Ankunft: 17:35</b>  <b>Strecke: Martigny / VS</b> 465m.ü.M- <b>Grand St. Bernhard</b> 2473m.ü.M (Verpflegung) Aosta 581m.ü.M, Abzweigung nach Pollein- (Nebenstrasse auf der südlichen Talseite bis Prelaz)-Châtillon-Pont St. Martin- <b>Ivrea</b> 303m.ü.M; Provinz Turin / Region Piemont	<b>154</b>	<b>2700↑</b>	<b>~7h20'</b>	<b>~21.0</b>	- Mittagshalt n. 46km auf dem Gr. St. Bernard (auf der italienischen Seite, nahezu auf der Grenze I / CH) <b>„Ravioli“, Brot, Getränke, Kaffee usw.;</b> bei schönstem Sonnenschein, aber tiefer Temperatur und sehr windigen Verhältnissen - genussvolle Abfahrt hinunter nach Aosta - Trinkhalt n. 109km in <b>Châtillon</b> im Buffet Della Stazione		
		<u>Daten von Martigny bis Gr. St. Bernard:</u>						
		<b>46km</b>	<b>2010hm ↑</b>	<b>3h26'</b>	<b>13.4km/h</b>			
		effektiv wurden <b>vom Schreibenden 143km</b> gefahren, da sich 11km vor dem Ziel „gröbere“ Plattfuss-Probleme bemerkbar machten...; =>neuer Schlauch und neuer Vorderradreifen<= weitere Pannen bei anderen Rennrädern: - Wechsel „abgerissen“ bei der Auffahrt (Christian) - Plattfuss bei km 132 (Eveline)						



Verpflegung auf dem Gr. St. Bernard 2473m.ü.M, schön aber kalt b-DSC04675.jpg



Verpflegung auf dem Gr. St. Bernard 2473m.ü.M, schön aber kalt b-DSC04676.jpg





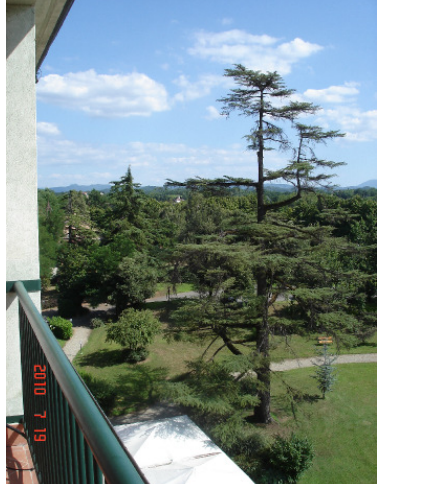

alle Windjacken sind ausgezogen... b-DSC04677.jpg



Hotel in Ivrea b-DSC04678.jpg

**Hotel Sirio S.r.l.**  
 Via Lago Sirio 85  
 I-10015 Ivrea



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar
<p><b>3.-Etappe</b> Montag, 19. Juli 10</p> <p><b>Wetter:</b> anfänglich bewölkt, dann schön Temp.: 34 °C</p>	<p><b>Ivrea – Novi Ligure</b></p> <p><b>Start: 08:04</b> <b>Ankunft: 15:20</b></p> <p><b>Strecke:</b> <b>Ivrea</b> 303m.ü.M- Chivasso-(Brücke über den Po)- Castagneto Po- <b>Callianetto</b> (Verpflegung)- Portacomaro- Catagnole-Quttordio- Oviglio-Castellazzo Bormida- <b>Novi Ligure</b> 257m.ü.M</p>	<p><b>157</b></p>	<p><b>1500↑</b></p>	<p><b>5h33'</b></p>	<p><b>28.3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaffeehalt n. 27km in <b>Foglizzo</b> im Caffè Torino</li> <li>- Mittaghalt n. 83.9km in <b>Callianetto</b> „Spaghetti-plus...“</li> <li>- Trinkhalt n. 127km in Cantalupo</li> <li>- sehr schöne Strecke in idyllischer Landschaft</li> <li>- sehr komfortables Hotel auf einem Hügel (über der Stadt Novi Ligure)</li> <li>- feines Abendessen</li> </ul>
<p>- Rahmenbruch bei einem Carbon-Rennrad. (könnte eine Spätfolge sein des kleinen Massensturzes vom Samstag)</p>		<p><b>Novi Ligure:</b> Provinz Alessandria / Region Piemont</p>				
						
<p>wir sind auf dem richtigen Weg..., „Via Roma“</p>		<p>nur noch 50m bis zum Hotel...</p>				
						
<p>das Hotel „im Grünen“...</p>		<p>Hotel Relais Villa Pomela</p>				



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar	
<p><b>4.-Etappe</b> Dienstag, 20. Juli 10</p> <p><b>Wetter:</b> schön, Temp.: 33°C</p>	<p><b>Novi Ligure – Faggiona di Pignone</b></p> <p><b>Start: 08:04</b> <b>Ankunft: 17:40</b></p> <p><b>Strecke:</b> (Alternativroute) <b>Novi Ligure</b> 257m.ü.M- Gavi-Voltaggio- Busalla-Láccio- Gattorna-<b>Verrada</b> (1.-Verpflegung)- Carasco-Monte Doménico-<b>Bracco</b> (2.-Verpfleg.), dann Alternativroute: Passo del Bracco 615m.ü.M (zu deutsch: Wildpass)- Carrodano- (L'Ago)- Pogliasca-Cassana- <b>Faggiona di Pignone</b> 323m.ü.M. (Aufstieg von Norden); <b>Provinz La Spezia / Region Ligurien</b></p>	<p>161 <sup>1)</sup></p>	<p>2900↑</p>	<p>7h31'</p>	<p>21.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.-Verpflegung / Mittag halt n. 80km in <b>Verrada</b></li> <li>- „Spiralen-plus“ ...</li> <li>- 2.-Verpflegung n. 133km in <b>Bracco</b></li> <li>- sehr schöne aber anspruchsvolle Strecke in idyllischer Landschaft. (teilweise sehr steil und häufiges „Auf und Ab“).</li> <li>- schönster Ausblick zum Meer bei km 116 und km 125</li> <li>- das ländliche Hotel musste wiederum über eine längere steile Auffahrt „angefahren“ werden...</li> </ul>	
<p><sup>1)</sup> Die Originalroute mit 181km und 3'300hm war 20km länger und mit den zusätzlichen 400hm noch anspruchsvoller als die Alternativroute. Die Originalroute führte ab der 2.-Verpflegung in Bracco über Lévantio-Colle di Gritta-Pignone (von Südosten) hinauf zum Etappenziel nach Faggiona di Pignone 323m.ü.M.</p>				<p>Passo del Bracco 615m.ü.M</p>			
		<p>Auf der Terrasse vom Hotel-Speisesaal <span style="float: right;">b-DSC04693.jpg</span></p>				<p>in Faggiona di Pignone (Ausblick vom Hotel-Speisesaal) <span style="float: right;">b-DSC04691.jpg</span></p>	
		<p>in Faggiona di Pignone (Ausblick vom Hotel-Speisesaal) <span style="float: right;">b-DSC04689.jpg</span></p>				<p>Hotel Villaggio Albergo dei Gallo <span style="float: right;">b-DSC04695.jpg</span></p>	
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Hotel Villaggio Albergo dei Gallo I-19020 Faggiona di Pignone</p> </div>			



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar
<p><b>5.-Etappe</b> Mittwoch, 21. Juli 10</p> <p><b>Wetter:</b> schön, Temp.: 37°C</p>	<p><b>Faggiona di Pignone – Casciana Terme</b></p> <p><b>Start: 08:10</b> <b>Ankunft: 17:40</b></p> <p><b>Strecke:</b> <b>Faggiona di Pignone</b> 323m.ü.M-Ceparana-Aulla-Gassano-Passo Foce Carpinelli 842m.ü.M-<b>Varliano</b> (1.-Verpflegung) Castelnuovo di Garf.-Fornoio-<b>Lammari</b> (2.-Verpflegung) Quirie-Colle di Compito-Cascine-Bientina-Pontedera-Ponsacco-<b>Casciana Terme</b> 117m.ü.M</p>	<p><b>187</b> (eine „leichtere“ Etappe)</p>	<p><b>1500↑</b></p>	<p><b>7h13'</b></p>	<p><b>25.9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vor dem Start neuer Hinterradreifen und Schlauch montiert</li> <li>- Haupthindernis des Tages: Passo Foce Carpinelli 842m.ü.M</li> <li>- 1.-Verpflegung / Mittag halt n. 70km in <b>Varliano</b></li> <li>- „Spaghetti-plus“ ...</li> <li>- 2.-Verpflegung n. 135km in <b>Lammari</b></li> <li>- sehr schöne Strecke durch die herrlich grüne <b>Garfagnana</b> (Gebirgslandschaft in der Provinz Lucca)</li> <li>- Plattfuss (hinten) bei km 180 (Max)</li> </ul>
 <p>die üblichen Startvorbereitungen... b-DSC04696.jpg</p>						
<p><b>Casciana Terme:</b> Provinz Pisa / Region Toskana</p>						
 <p>... und auf los geht's los... b-DSC04697.jpg</p>						
 <p>Passo Foce Carpinelli 842m.ü.M b-DSC04699.jpg</p>						
 <p>die Nr. 27: mein „Tretad“... b-DSC04701.jpg</p>						
 <p>Grand Hotel San Marco Via Lischi 3 I-56034 Casciana Terme b-DSC04703.jpg</p>						



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar
<p><b>6.-Etappe</b> Donnerstag, 22. Juli 10</p> <p><b>Wetter:</b> schön, Temp.: 38°C</p>	<p><b>Casciana Terme – Arcidosso</b></p> <p><b>Start: 08:10</b> <b>Ankunft: 18:10</b></p> <p><b>Strecke:</b> <b>Casciana Terme</b> 117m.ü.M-Lajatico- Cásole d'Elsa- Mensano- <b>Montingegnoli</b> (1.-Verpflegung) Montieri-Gabellino- Roccastrada- <b>Paganico</b> (2.-Verpflegung) Sasso d'Ombrone- Monticello Amiata- <b>Arcidosso</b> 825m.ü.M; Provinz Grosseto / Region Toscana</p>	<p><b>178</b> (eine sehr anspruchsvolle Etappe)</p>	<p><b>2800↑</b></p>	<p><b>8h24'</b></p>	<p><b>21.2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.-Verpflegung / Mittag halt n. 81.5km in <b>Montingegnolio</b> „Spiralen-plus“...</li> <li>- 2.-Verpflegung n. 138km in <b>Paganico</b></li> <li>- sehr schöne aber anspruchsvolle Strecke mit häufigem „Auf und Ab“ und „happigem“ Schlussanstieg nach Arcidosso sowie hinauf zum Park-Hotel Colle degli Angeli</li> </ul>
						
<p>für unser leibliches Wohl b-DSC04709.jpg sorgten sich Rosmarie, Max, Hansruedi und Petra..., herzlichen Dank!</p>						
						
<p>Verpflegung / „Tankstelle“ in Paganico b-DSC04705.jpg</p>						
						
<p>Verpflegung / „Tankstelle“ in Paganico b-DSC04707.jpg</p>						
						
<p>Arcidosso, unser Etappenziel, einmal mehr auf einem Berg... b-DSC04711.jpg</p>						
						
<p>Park-Hotel Colle degli Angeli b-DSC04713.jpg Loc. Aiuole I-58031 Arcidosso</p>						



Etappe / Datum	Strecke / Events	Distanz [km]	~Höhenmeter [hm]	Zeit [h, min]	Ø-Geschw. [km/h]	Kommentar
<p><b>7.-Etappe</b> (Schlussetappe) Freitag, 23. Juli 10</p> <p><b>Wetter:</b> schön, Temp.: 38°C</p> <p><b>Beso:</b> - Plattfuss (hinten) bei km 87 (Walti) - Verlad der Rennräder in den Klein-Bus gemäss Verladeplan - mein Rennrad wurde bereits am Sonntag-Abend bei mir zu Hause angeliefert, d.h.: es war vor meiner Ankunft zurück, super!</p>	<p><b>Arcidosso – Roma</b></p> <p><b>Start: ~07:55</b> <b>Ankunft: ~18:15</b></p> <p><b>Strecke:</b> <b>Arcidosso</b> 825m.ü.M-Santa Fiora-Faggia 900mü.M-Piatralunga-Acquapendente-Grádoli, entlang dem <b>Lago di Bolsena</b> (2km Naturstrasse) <b>Capodimonte</b> (1.-Verpflegung, am See) Tuscánia-Vetralla-<b>Trevignano</b> (2.-Verpflegung), entlang dem <b>Lago di Bracciano</b>-Anguillara-Ottávia (Besammlungs-Ort zur gemeinsamen Fahrt nach Roma)-<b>St. Onofrio</b>-<b>Roma</b> 195m.ü.M</p>	<p><b>195</b> (längste Etappe)</p>	<p><b>1900↑</b></p>	<p><b>8h02'</b></p>	<p><b>24.3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.-Verpflegung / Mittag halt n. 72.5km in <b>Capodimonte</b> „Ravioli-plus“...</li> <li>- 2.-Verpflegung n. 147km in <b>Trevignano</b></li> <li>- nochmals 4 Steigungen, wobei die Erste (4km nach dem Start) am „happigsten“ war;</li> <li>- anfänglich schöne Landschaft und wenig Verkehr</li> <li>- schöne Abfahrten u. schöne Strecken den beiden Seen entlang</li> <li>- während ~15km „hundslausiger“ Strassenbelag</li> <li>- mit 195km die längste Etappe</li> <li>- Abendessen in der Nähe vom Mercure-Hotel</li> </ul>
 <p><b>&lt;&lt;On the road&gt;&gt;:</b> Die Radferner in einer harmonisch funktionierenden Gruppe unterwegs nach Rom</p>						
 <p>1.-Verpflegung in <b>Capodimonte</b> am Lago di Bolsena <span style="float: right;">b-DSC04718.jpg</span></p>		 <p>Mercure Hotel Roma Piazza Bologna Via Reggio Calabria 54 I-00161 Roma <span style="float: right;">b-DSC04726.jpg</span></p>				
<b>Total <sup>1)</sup>:</b>		<b>1'198 km</b>	<b>15'500 hm</b>	<b>51h00'</b>	<b>23.5 km/h</b>	<b>Bemerkung:</b> Gesamtzeit sowie Durchschnittsalter ergeben die Zahl von ~ 51.

<sup>1)</sup> Da der Schreibende am 2. Tag wegen einer Panne 11km weniger gefahren war, gelten für ihn folgende Daten:

**Total:** **1'187 km** **~15'300 hm** **~50h30'** **~23.5 km/h**



### Samstag, 24. Juli 2010:

- mehrstündige „Sightseeing-Tour“ mit Selbstwahl für mehrmalige Unterbrechungen (2-stöckiger Bus, oben offen; von der Green Line Tours „GLT“, Tour Operator. Kosten: 20.- Euro)
- Abendessen in der Nähe des Hotels

### Sonntag, 25. Juli 2010:

- 11:30 Beginn der Rückreise:
  - zu Fuss vom Hotel zum Piazza Bologna
  - mit Metropolitana ab Piazza Bologna bis Tiburtina (eine Station)
  - mit Bahn (FR 1) ab Tiburtina zum Flughafen „Roma Fiumicino“, (~47')
  - mit „easy-Jet“ Flug nach Basel-Mulhouse, (nahezu 2 Std. verspätet)
  - mit Bus vom Flughafen Basel-Mulhouse zum SBB-Bahnhof-Base
  - mit Bahn über Zürich nach Rüti / ZH
  - mit Bus von Rüti / ZH nach Wald / ZH
- 20:50 Ankunft zu Hause

### Diverses:

- Durchschnitts-Qualität von Hotel, Frühstück und Essen: gut bis sehr gut
- Gute Organisation und Umsetzung.
- In der von mir „benamsten“ 51er-Gruppe fuhren meistens Eveline Buri, Roger Schell, Walter Rast, Willi Zürcher und Max Rüegg
- Herzlichen Dank an alle Verantwortlichen, Helferinnen und Helfer!



startbereite CDR-Rad-Fernfahrer beim Sportplatz Bodenweid Bern zur Tour nach Rom (17.10.2010)

#### stehend:

Petra, Hansruedi, Gianin, Walti R., Markus E., Doris, Reinhold, Urban, Bettina, Roland, Rudolf, Karl W., Markus (Bossi), Bruno, Sandra, Ernst, Eveline, Beni, Willi, Karl F., verdeckt: Hansruedi G., Ruth, verdeckt: Beat, Walti W.

#### kniend:

Päuli, Fabrizio, Max R., Christian, Fredy, Roger

**Fotograph:** Max Müller