

COMANO BIKE GREENWEEK

Comano bietet alle Voraussetzungen für einen neuen, grünen und nachhaltigen Bike-Tourismus: Es liegt wie eine Oase der Ruhe zwischen den sehr beliebten Urlaubsregionen Gardasee, Madonna di Campiglio und Andalo/Paganella. Mit fantastischen Biketouren, spektakulären Panoramen, wenig Verkehr, gemütlichen, kleinen Hotels, ökologischer Landwirtschaft, und relativ geringen, bike-tauglichen Entfernungen bietet es alles für einen spaßbringenden Bike-Urlaub ohne Verzicht und abseits des Massentourismus. Im Foto der Monte Casale mit seinem traumhaften Weitblick zum Gardasee. Und wer direkt an den Lago möchte, kann ihn leicht in einer Tagestour erreichen.

Ein komplett umweltfreundlicher Bike-Urlaub am Gardasee mit ganz viel Spaß - funktioniert das? Ist das kein Gegensatz? Möglichst geringer CO²-Ausstoß, Anreise per Bahn, E-Auto oder E-Bike, Wohnen in einem energieneutralen Hotel, grüner Strom aus Wasserkraft, Bewegung vor Ort nur mit dem E-MTB, Lebensmittel nur aus lokalen Produkten, Vermeidung von Müll, kein Plastik. Geht das ohne sich einschränken oder auf etwas verzichten zu müssen? Wir haben es ausprobiert, als Test und Beispiel für andere Biker. Ergebnis: Es geht problemlos. Ein komplett nachhaltiger Bike-Urlaub mit acht Freund:innen im wenig touristischen Comano Tal nördlich des Gardasees. Unsere Überlegung: Die Corona Pandemie hat die Gesellschaft vor schwierige Entscheidungen gestellt: Lockdown oder überfüllte Krankenhäuser? Geschlossene Geschäfte, Schulen, Hotels oder ökonomischer Erfolg? Freiheitsrechte oder Schutz der Gesellschaft? Geld oder Gesundheit? Der Lockdown hat jedoch auch gezeigt: Es ging nicht nur um die Gesundheit der Menschen, sondern auch um die Gesundheit der Natur. Mit der Beschränkung unserer persönlichen Freiheit, von Produktion, Kon-

sum, Verkehr und Tourismus, konnte sich die Natur erholen – es war allerdings nur eine kurze Erholung im Klimawandel. Genau an diesem Punkt erschließt sich der Zusammenhang zwischen Corona-Pandemie und Klimawandel: Beides sind erhebliche Bedrohungen für die Menschheit. Aber während das Virus eine unmittelbare Gefahr darstellt, ist der Klimawandel ein schleichender Prozess, bei dem man glaubt, dass noch genug Zeit für Heilung bleibt. Leider ist das nicht so. Denn alles, was wir heute nicht genauso schnell entscheiden wie den Corona-Lockdown, kann schon Mitte dieses Jahrhunderts zu einem Kipp-Punkt führen, einem „Point of no return“, an dem die dramatischen Folgen des Klimawandels nicht mehr aufzuhalten sind. Es ist, als würde man ein Glas ganz langsam an die Tischkante schieben. Wenn es kippt, ist es vorbei. Zur Abwendung eines schweren Klimawandels werden wir nicht nur auf technische Innovationen setzen können, sondern wir müssen auch unser Verhalten ändern. Unsere Idee: Jetzt haben wir die Gelegenheit zu einer Verhaltensinnovation um nicht wieder in die alten Muster der Naturnutzung zurückzufallen.



Kann man umweltfreundlich und nachhaltig Urlaub machen - mit Spaß und ohne auf etwas verzichten zu müssen? Unser Testurlaub in Comano hat es bewiesen. Schon der Anreisetag war ein tolles Bike-Erlebnis auf Trails und in hübschen italienischen Dörfern mit Nachladen von Strom und Strudel.

Der „World-Overboost-Day“, der Tag, an dem die Menschen alle natürlich nachwachsenden Ressourcen dieser Erde verbraucht haben, war im Jahr 2020 der 22. August, wegen des Corona-Lockdown immerhin drei Wochen später als im Jahr zuvor. Nach diesem Datum lebten wir von fossiler Energie, die durch ihre Verbrennung und den zusätzlichen Ausstoß von Treibhausgasen den Klimawandel immer weiter beschleunigt. Der Corona-Lockdown hat uns also gezeigt, dass Einschränkungen und ein gewisser Verzicht dazu beitragen können das größte Problem unserer Zukunft einzudämmen - den Klimawandel.

Kaum jemand wird bereit sein zum Verzicht auf das, was wir heute haben. Aber Verzicht auf ungebremstes Wachstum könnte eine Lösung sein. Schon 1972 veröffentlichte der Club of Rome die Studie »Die Grenzen des Wachstums«, die eine freiwillige Begrenzung des industriellen Wachstums empfahl. Verzicht auf Ausbeutung der Natur, auf Masse, auf das „Immer mehr haben wollen“ und „Mehr haben wollen als andere“. Unsere Erde ist ein endliches System. In einem endlichen System gibt es kein unendliches Wachstum.

Den Komfort und den Luxus, in dem wir in den reichen Industriestaaten leben, bezahlen wir mit Ausbeutung der Natur. Unsere Hoffnung: Mit dem Einsatz wissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Technologien, alternativen Energiequellen und kluger Kommunikation können wir den Wohlstand von heute mit der Natur in Einklang bringen. Die Digitalisierung kann hier einen großen Beitrag leisten, aber sie muss vom Menschen reguliert und beherrscht werden. Technologie dient dem Wohl der Menschen - mit Betonung auf „dienen“.

Natürlich können wir als einzelne Bürger Europas nicht die großen Weichen stellen, schon gar nicht in anderen Ländern wie USA, Russland, Brasilien oder China. Aber wir können in unserem kleinen Bereich, im direkten Umfeld wirken, als Wähler, als Verbraucher, als Mitmenschen, Freunde und Partner, die auf der Basis dieser Erkenntnisse zu Diskussionen anregen, die einen neuen, nachhaltigen Stil vorleben.

Die Corona Pandemie führt uns vor Augen, wie verwundbar wir sind. Und wenn man nach einer Krise nichts ändert, wird sich diese oder eine ähnliche Krise wiederholen.

Nach den Erfahrungen des Zweiten Weltkriegs zum Beispiel wurden die Vereinten Nationen gegründet, die Weltgesundheitsorganisation, die Weltbank und später das Vereinte Europa. Das waren wichtige Reformen, die dazu beigetragen haben, dass wir in einer friedlicheren, besseren und sichereren Welt leben als je zuvor. So eine gemeinsame globale Anstrengung muss es jetzt, nach Corona, wieder geben.

Die Frage also, die sich besonders während der Corona Beschränkungen stellte: Was lernen wir daraus? Können wir in Zukunft unsere Lebensumstände in der Natur verändern und verbessern, uns besser in die natürlichen Kreisläufe integrieren? Die Lösung heißt Nachhaltigkeit, leben in Harmonie und im Gleichgewicht mit der Natur. Hier wird voraussichtlich ein neuer Megatrend entstehen, vor allem bei gut gebildeten und informierten Menschen. Also müssen wir Menschen ausbilden und informieren - jeder einzelne von uns kann das tun. Bei den großen Problemfeldern dieser Erde - Energiegewinnung, Industrieproduktion, Verkehr, Land- und Viehwirtschaft, Bau von Häusern, Isolierung und Heizung, ist der Tourismus nur ein Faktor - allerdings einer, der fast all diese Bereiche tangiert. Hier setzt unser Projekt für einen nachhaltigen Tourismus an, zu dem wir mit der Comano GreenWeek ein Beispiel setzen wollten.

Comano möchte ein Vorreiter werden für diesen neuen Tourismus, will ein deutliches Beispiel geben, wie ein neuer Tourismus im Einklang mit der Natur funktionieren kann. Comano möchte gerade wegen seiner Nähe zum Gardasee einen Kontrapunkt setzen und der naturnahe und nachhaltige Teil des Garda Trentino werden - quasi die biologische Ecke im Supermarkt.

Zum geplanten Tourismus-Konzept von Comano gehören: Limitierung der Bettenzahl, Investition in Qualität, weniger Kurzurlaub, mehr Langurlaub, Ausweitung der Saison auf mehr Monate, vermehrte Anreise per Bahn oder Bus, Parkplätze und Vermeidung von Autoverkehr, Häuser mit geringem Energieverbrauch, Nachhaltigkeit beim Essen mit großem Angebot von lokalen Lebensmitteln, insgesamt Wertschätzung für die Natur und das Reisen.

Wesentlicher Bestandteil des neuen, nachhaltigen Tourismuskonzepts ist das Bike als ideales Verkehrsmittel. Fahrrad, Mountain-

bike und E-Bike haben bei der Entwicklung eines sanften, nachhaltigen Tourismus eine entscheidende Bedeutung. Denn das Bike bietet eine emissionsfreie, geräuschlose, spaßbringende und platzsparende Möglichkeit zur Fortbewegung in der Destination, bei der man zwar langsamer ist als mit dem Auto, aber in der Ebene immerhin drei- bis vier Mal so schnell wie zu Fuß. Das Fahrrad bietet dabei genau die Geschwindigkeit, die einen Aktionsradius von 50 Kilometer oder mehr pro Tag ermöglicht, aber gleichzeitig in die Lage versetzt jederzeit und überall anzuhalten ohne einen Parkplatz finden zu müssen. Das E-Bike hat dabei eine besondere Bedeutung, vor allem in gebirgigen Gegenden, weil es auch weniger trainierten Menschen die Möglichkeit bietet Anstiege zu überwinden ohne sich übermäßig anzustrengen. Durch das E-Bike kommen neue, große Zielgruppen zum Fahrrad, die es ohne E-Motor nicht akzeptiert hätten. Im Aktionsradius liegt der große Vorteil des Bike-Urlaubs gegenüber dem Wanderurlaub, denn Wanderer nutzen generell das Auto um vom Hotel zum Wanderparkplatz und zurück zu fahren. Sie erzeugen damit jeden Tag lokalen Verkehr. Biker hingegen fahren generell direkt vom Hotel mit dem Bike los und lassen das Auto stehen.

Wir haben als wesentlichen Bestandteil dieses Konzepts eine Radweg-Verbindung des Comano Tals zum Gardasee vorgeschlagen: „Ronda Garda Dolomitica“, eine ideale Radweg-Runde für alle Bike-Zielgruppen, die eine leichte und sehr panoramareiche Runde im Garda Trentino fahren möchten. Die Runde führt von Torbole/Riva um das Gebirgsmassiv von Monte Brento/Granzoline/Monte Casale herum ins Tal von Comano und über den Passo del Ballino wieder zurück zum Gardasee.

Diese Runde bietet bei etwa 70 Kilometern und zirka 1300 bis 1500 Höhenmetern ein perfektes Angebot die Region Garda Trentino auf einem relativ leichten Kurs alle Schönheiten des Garda Trentino kennenzulernen. Die Strecke kombiniert großartige Panoramen im Sarcatal zu den steilen Felswänden des Monte Brento und Monte Casale, die spektakuläre Limaro-Schlucht, die Blicke in die Brenta-Dolomiten und ins Adamello Massiv von Comano und die traumhaften Ausblicke über den Gardasee in der Abfahrt vom Passo del Ballino über

Tenno nach Riva. Diese neue Runde kombiniert dabei ganz überwiegend schon vorhandene Radwege oder Bike-Strecken:

- Radweg von Riva/Torbole über Arco, Pietramurata nach Sarche.
- Radweg in der Limarò-Schlucht
- Schmale, sehr verkehrsarme Asphaltwege im Comano Tal

■ Die bei vielen Bikern schon bekannte Abfahrt vom Passo del Ballino über Tenno, Volta di No, Varignano nach Riva. Es müssen nur drei kurze Strecken neu angelegt werden um die Tour durchgehend für Radfahrer sicher und autofrei zu gestalten:

■ Strecke von Sarche zum heutigen Beginn des Limaro Radweges. Hier ist der Radweg von der Provinz Trentino schon projektiert und finanziert. Bisher wurde jedoch nicht mit dem Bau begonnen, weil es auf der anderen Seite Richtung Ponte Arche noch keine Trasse als Anschluss gab.

■ Hier haben wir der APT Comano, der Gemeinde Comano Terme und der Provinzregierung des Trentino den Vorschlag gemacht, wie man durch einen Neubau von nur 300 Metern Strecke über dem Straßentunnel die viel befahrene und gefährliche Hauptstraße vermeiden und eine kostengünstige Verbindung zu einem existierenden Waldweg nach Comano herstellen kann, der zumindest für Tourenräder und Mountainbikes fahrbar wäre. Da es zumindest anfangs kein offizieller Radweg, sondern nur ein Waldweg sein könnte, würde dieses kurze Teilstück im Wald von der Gemeinde Ponte Arche in Zusammenarbeit mit der Provinz Trento finanziert werden müssen.

■ Zwischen Fiavé und Ballino müsste ein etwa 1,5 Kilometer langes Radweg-Teilstück gebaut werden um die Hauptstraße zu vermeiden. Ein Gespräch mit der Bürgermeisterin von Fiavé hat ergeben, dass die Gemeinde größtes Interesse an dieser Radweg-Verbindung entlang der vorhandenen Straße in leichtem Gelände hätte.

Diese große Ronda Garda Dolomitica sind wir während der Comano Bike GreenWeek in einer Mountainbike-Trail-Variante zum Test gefahren - alle Teilnehmer waren total begeistert - siehe Seiten 15 und 16.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie die die Erfahrungen und emotionalen Erlebnisberichte der einzelnen Teilnehmer unserer Comano Bike GreenWeek.

Uli Stanciu & Giovanna Dorigati



Die Touren im Comano-Tal bieten einen großartigen Mix aus Lago-Feeling und Zaubertails, großen Panoramen und kleinen Dörfern, Ruhe und Erholung, Natur und gepflegten Einkehrstationen, die fast ausschließlich lokale Lebensmittel anbieten. Man spürt die Liebe der Menschen zu ihrem Land.



Eindrücke von den Touren im Comano Tal, teils mit schönem Gardasee-Blick (oben), teils auf einsamen Wegen zu verwunschenen Einkehrstationen (Mitte). Beim Abendessen diskutierten wir über viele Themen der Nachhaltigkeit - Reisen, Transport und Verkehr, Energiesparen, Fleischkonsum und Müllvermeidung (unten).

Roberta Maraschin: Es war eine Woche voller Abenteuer und Spaß im Kontakt mit der Natur und im Zeichen der ökologischen Nachhaltigkeit - voller Respekt gegenüber der Umwelt, ohne CO²-Emissionen. Diese Woche hat mich wirklich geprägt. In den Jahren, in denen ich Direktorin des Tourismusverbandes Garda Trentino war, hatte ich ein besonderes Interesse an der Entwicklung des Territoriums und verfolgte am Schreibtisch die Gestaltung verschiedener MTB-Routen am Gardasee. Einige dieser Touren jedoch unter der fachkundigen und aufmerksamen Anleitung von Uli Stanciu und Giovanna Dorigati durchführen zu können, war ein wirklich einzigartiges Erlebnis. Der erste Reisetag mit dem E-MTB ab Trient erwies sich sofort als Entdeckung vieler kleiner, wunderbarer Ecken, die mir bisher unbekannt waren, denn nur auf dem Fahrradsattel kann man die Seele der Landschaft und der Natur wirklich erfahren.

Das Gebiet Comano-Dolomiti di Brenta, mit überwiegend ländlicher Prägung, mit der Liebe der Einwohner zu ihrem Land und zu den Produkten, hat es geschafft, seine Authentizität zu bewahren, dem Gast Ruhe, Gelassenheit und Entspannung zu vermitteln. Der direkte Kontakt zur Natur spricht alle Sinne an und setzt starke Emotionen frei - so war es zumindest bei mir.

Natürlich spielen in jedem Urlaub Beziehungen eine große Rolle: Ich hatte das Glück, eine wirklich einzigartige Gruppe kennenzulernen, mit der wir neben diesem schönen Abenteuer auch wichtige Themen wie den Klimawandel diskutierten. Angesichts meiner Erfahrung im Tourismussektor glaube ich, dass ein unbegrenztes Wachstum des Massentourismus für das Trentino nicht positiv ist: Das Trentino ist ein einzigartiges Gebiet, das nicht verschwendet werden darf, sondern mit Sorgfalt erhalten werden muss, wobei der Schwerpunkt auf Qualität liegt und nicht auf Menge.

Carina und Jörg Simm: Früher haben wir nicht viel nachgedacht, wenn wir in Urlaub gefahren sind: Wo geht's am schnellsten mit dem Auto hin, wo sind gute Übernachtungsmöglichkeiten, wo sind tolle Biketouren und wo ist abends was los um unsere Freunde zu treffen?

Wir sind oft nach Torbole gefahren. Wenn wir rechtzeitig gebucht hatten, gab's ein

nettes Hotel, sonst eine Absteige. Tagsüber waren wir auf dem Monte Baldo, der Tremalzo war immer dabei, ab und zu gab's ein paar neue Touren. Abends haben wir uns mit den Surfern in ein Restaurant gequatscht und danach ging's in die Wind's Bar, manchmal standen wir in der Menge bis zum Mittelstreifen der Straße. Na Servus! Der Rückweg nach München hat dann schon mal sechs Stunden gedauert. Immerhin habe ich daraus gelernt, antizyklisch an den Lago zu fahren. Stolz war ich, wenn ich es in drei Stunden geschafft habe: Vollgas. Dann habe ich einige Jahre den Transalp Virus inhaliert. Manchmal mit fünf Kilo Rucksack und Visa Card. Mit der Bahn dann zurück zum Startpunkt. Das fand ich schon ziemlich cool. Erst in den letzten Jahren habe ich angefangen, meine liebste Urlaubsform zu überdenken. Das Radeln selbst ist ja sauber, nicht zu toppen. Was mache ich aber mit der Anreise? Fahrgemeinschaft ok, mit dem Zug ist es schwierig, umständlich, es gibt zu wenige Bikeplätze. Oft bin ich dann doch mit dem Auto zum Transalp-Startort in die Alpen gefahren, immerhin die letzten Jahre elektrisch. Ich habe gelernt, das Aufladen der Autobatterie als willkommenen Stopp zur Entschleunigung anzusehen. Die Hotels durften gerne vier Sterne haben, Hüttenübernachtung eher selten, das Gepäck wurde vom Taxi zum nächsten Etappenort gebracht. Nachhaltig geführte Hotels, lokales Essen oder Getränke? Wenn es das gab und geschmeckt hat - manchmal. Geplante Absicht war das nicht. Geht so eine Reise nicht anders, sauberer, nachhaltiger? Mit den Öffentlichen die Anreise als Teil des Urlaubs genießen. Übernachten nur in ökologisch geführten Hotels, energieautark, gebaut aus heimischem Baumaterial, eingebettet in die Landschaft, ohne sie zu verschandeln. Gegessen und getrunken wird nur das, was im Tal wächst oder produziert wird. Ja, es geht, es ist so leicht. Man muss es nur machen. Da kam die Einladung von Giovanna Dorigati und Uli Stanciu ins Valle di Comano gerade recht, das alles genau so nachhaltig auszuprobieren, selbst zu erleben und darüber zu berichten.

Was ist denn für uns daran so neu gewesen? Die Absicht, den gesamten Urlaub sauber und nachhaltig durchzuführen und eine Region zu besuchen, die sich das Thema

auf die Fahnen geschrieben hat. Biketouren nicht nur nach Länge, Schwierigkeit und schönen Trails auszusuchen, sondern auch - und das war neu für uns - nach besonderen lokalen Sehenswürdigkeiten und Einkehrmöglichkeiten. Und jeden Abend mit dem Bike zum Abendessen fahren. Das Ergebnis war beeindruckend.

Mit welcher Liebe und Energie jeder einzelne Betrieb sich auf das Thema eingelassen hat - das haben wir mit allen Sinnen gespürt:

- Auf einer Eselsfarm Eselsmilch trinken und einen Mittagssnack aus selbst ökologisch angebautem Obst und selbst hergestellten Produkten genießen. Die Familie hatte Kinder mit Hautproblemen, durch die Eselsmilch und die sauber und qualitativ hochwertig hergestellten Produkte wurden die Kinder geheilt.

- Viele Restaurants wie das Maso Marocco oder die Osteria Fiore verarbeiten exklusiv nur Produkte aus dem Valle di Comano und schaffen in Kombination mit ursprünglich gebliebenen Außenterrassen mit alten Kastanienbäumen und super Aussichten eine unvergessliche Atmosphäre.

- Andere haben sich der „zero km“ Initiative verschrieben, zum Beispiel das Albergo Panoramica. Die verarbeiten nur das, was der eigene Hof hergibt und zaubern dadurch einfache und köstliche Gerichte.

- Oder junge Spitzenköche haben dieses Prinzip des lokalen Essens zur hohen Kunst erhoben, wie im Ristorante Al Contrario.

- Wir konnten ein neu errichtetes Pfahldorf mit zugehörigem Aufklärungspark besichtigen und waren begeistert von der Liebe zum Detail bei der Darstellung des Lebens der Menschen dort vor 4000 Jahren (Area archeologica palafitte di Fiavé).

- Übernachtet haben wir im Agriturismo Casariga, einem energieautarken Bed&Breakfast, das komplett in den Hang gebaut ist mit Frühstück aus eigenem Anbau und Elektroladestationen.

Ach ja, und Biken waren wir auch noch: Das Valle di Comano besticht durch die Kombination von Einfachheit, Kultur und Historie, Natur und durch die Vielfalt unterschiedlichster Biketouren:

- Wir haben leichte Touren im gesamten Talkessel unternommen, einem Mix aus Sightseeing in den schönsten Dörfern Italiens und wunderschönen flowigen Trails.

- Eine Traumtour auf die Granzoline, ein

dem Monte Casale vorgelagerter Gipfel, 1200 Höhenmeter mit einem Wahnsinnsblick auf den Lago und einer never ending Trailogie zurück ins Tal.

- Richtig Kilometer gemacht haben wir auf einer großen Runde aus dem Valle di Comano raus auf bekannten Lagotrails Richtung Torbole. Dann wieder nordwärts auf versteckten Pfaden in den Marocche fast alle Trails wie eine Perlenkette aneinandergereiht. So schön! Energie für unsere Körper und die Batterien haben wir dann im Weingut Pisoni getankt. Weinprobe mit köstlichen Snacks mitten auf der Tour. Danach sind wir die Limarò Schlucht zurück ins Valle di Comano nur so geflogen. Diese Tour - anfangs zurück in die Touristenmenge am Lago hat uns schonungslos die Unterschiede zwischen einem nachhaltigen und auf Masse ausgelegten Tourismus aufgezeigt. Die atemberaubenden Blicke auf den Gardasee gibt's auch aus dem Valle di Comano.

- Zurück nach Trento sind wir durch das Valle dei Laghi gefahren über den Badesee Terlago - Pause mit After Beaching Atmosphäre - über versteckte alte Militärwege am Monte Soprasasso, wo wir - Achtung - keinen einzigen Biker getroffen haben. Und die Trails runter nach Trento waren ein Traum, wunderbar flowig, ab und zu ein paar enge Kehren und einzelne kurze Schiebpassagen.

- Jeden Tag sind wir mit dem Bike zum Abendessen gefahren und haben auf dem Weg zurück die unvergessliche Atmosphäre der Abenddämmerung mit den intensiven Gerüchen des abkühlenden Tages aufgesogen. Last but not least wollten wir beim Bike Verleih für die besonders guten Bikes und den Bringservice ein Trinkgeld geben. Das wurde freundlich und bestimmt abgelehnt. Dafür erhielten wir einen wunderbaren Rotwein aus dem Tal, einen Limaró, als Gastgeschenk. Diese wunderbare Energie im Comano-Tal, die haben wir überall gespürt. Unsere Empfehlung: Einfach nachmachen.

Die Teilnehmer der Comano Bike GreenWeek von oben nach unten: Roberta Maraschin (Ex Tourismusdirektorin Garda Trentino), Andreas Wernik (Biker, Jäger, Vertriebsleiter), Carina Simm (Fitness-Trainerin), Jörg Simm (IT-Experte), Alice Barth (Verwaltungsangestellte), Hari Maier (Direktor Mountainbike Kongress Österreich), Giovanna Dorigati und Uli Stanciu (Bike-Experten und Organisatoren).

Die Teilnehmer der Comano GreenWeek



Roberta Maraschin



Andreas Wernik



Carina Simm



Jörg Simm



Alice Barth



Hari Maier



Uli Stanciu, Giovanna Dorigati



Andreas Wernik probierte die An- und Abreise mit der Bahn von Salzburg nach Trento. Sein Fazit: Ruhig und umweltfreundlich, aber schwierig zu organisieren. Die Stellplätze in der Bahn sind sehr begrenzt und für moderne E-MTBs nicht geeignet.

Andreas Wernik: Meine Reise nach Comano oder eine neue Art des Urlaubs: Hier geht es um die Anreise mit der **Bahn versus PKW:** Uli Stancius Grundgedanke für einen möglichst nachhaltigen, ökologischen Bike-Urlaub beinhaltet natürlich auch eine möglichst CO²-arme Anreise. Mangels E-Auto und zu wenig Zeit für eine Bike-Anreise im Transalp-Stil habe ich die Anreise per Bahn gewählt, um einerseits den CO²-Fußabdruck so klein wie möglich zu halten, andererseits die derzeitige Situation und damit die Attraktivität einer Bahnreise zu testen: Wie funktioniert es, mit Gepäck und 25 Kilo schwerem E-Bike öffentlich zu reisen?

Fahrzeiten: Anfahrt zum Bahnhof Salzburg per Bike: 20 Minuten. Die Zugfahrt dauert inklusive einmal Umsteigen in Innsbruck (38 Minuten Aufenthalt) fünf Stunden und sechs Minuten. Anreise vom Bahnhof Trento nach Comano per E-Bike - der Urlaub beginnt also schon am Zielbahnhof. Die reine Fahrzeit mit dem Zug beträgt vier Stunden und 32 Minuten, also akzeptabel im Vergleich zum Auto, wenn man wahrscheinlichen Stau an den Grenzen, am Brenner und an den Mautstationen mit einrechnet. Die Fahrzeit mit PKW Salzburg-Comano für 390 Kilometer dauert laut Google Maps etwa vier Stunden, an einem Tag mit Staus etwa vier Stunden und 50 Minuten.

Fazit zur Reisezeit: Corona-bedingt dauerte die Bahnfahrt etwas länger als üblich, aber ansonsten ist die reine Reisezeit bei der Bahn vergleichbar mit dem PKW, vor allem wenn man Staus zur Hauptreisezeit realistisch mit betrachtet. Natürlich muss man dann auch die Weiterreise vom Bahnhof ins Urlaubsquartier und den Gepäcktransport organisieren.

Kosten: Bahnfahrt von Salzburg nach Trento: 78 Euro für Fahrkarte 2. Klasse, Ticket für ein Fahrrad: 12 Euro, Reservierung für Fahrrad (verpflichtend): 3 Euro. Summe Fahrtkosten Bahn one-way 90 Euro pro Person. Es gäbe zwar Tickets bereits ab 52 Euro aber mit dreimaligem Umsteigen und zum Teil nur 5 Minuten Wartezeit. Für eine Anreise mit Gepäck und schwerem E-Bike ist das zu riskant und beschwerlich. Ich selbst habe für das gesamte Ticket 55 Euro inklusive Bike bezahlt, allerdings nur wegen meiner Ermäßigungs-Bahnkarte.

Kostenvergleich zum Auto: Treibstoff für 390km one-way bei meinem derzeitigen

Fahrzeug zirka 10Liter/100km ergeben sich etwa 40 Liter Diesel bei 1,30 € Kosten von 52 Euro, Maut Brenner-Autobahn zehn Euro, Maut Italien. Autostrada: 10,90 Euro (Brenner-Trento), Österreichische Autobahn-Vignette für zehn Tage: 10,50 Euro. Summe Fahrtkosten PKW one-way: 82,40 Euro.

Fazit Kosten: Wenn man allein reist, dann sind die Reisekosten nahezu identisch für die Anreise mit der Bahn oder mit dem Auto, je nach Ermäßigungen der Autobahn-Vignetten. In meinem speziellen Fall wären es 55 zu 73 Euro (Bahn zu Auto) gewesen. Sobald jedoch zwei oder noch mehr Personen in einem Auto fahren, ist die Urlaubsreise mit PKW immer noch wesentlich günstiger.

Ökologie & Nachhaltigkeit: CO²-Ausstoß mit meinem PKW (20 Jahre alter Land Rover mit Turbo-Diesel Motor): 248g/km. Ergibt auf den 390 Kilometer von Salzburg nach Comano: 96,72 Kilo CO² Ausstoß. Erschreckend! Übrigens, mit Eurem kleinen Skoda Yeti wäre der Ausstoß auch 60 Kilo CO²/km. Die Ersparnis der Bahn läge laut Standard-Berechnung der ÖBB bei 77,6 Kilo CO² pro Person (Basis 199g/km beim Auto). Aber auch der Bahnverkehr verursacht CO²-Ausstoß. Laut Berechnung bei Umweltmobilcheck der Deutschen Bahn sind das im Durchschnitt 29 Gramm pro Kilometer je nach Strom-Mix, den die Bahn zum Antrieb benutzt. Das heißt, die Bahnreise von Salzburg nach Trento verursacht demnach auch zirka 11 Kilo CO². Interessant dabei, dass ein Linienbus im Fernverkehr pro Person auch nicht mehr CO²-Ausstoß als die Bahn verursacht.

Fazit Ökologie: Das emissionsfreie Reisen ist generell noch schwer, aber einfach mehr mit Öffis fahren, bringt schon viel.

Reise-Komfort mit dem Auto - Vorteile:

- Abfahrt direkt von zuhause weg und Ankunft direkt an der Zielunterkunft.
- Flexible Abfahrtszeiten (jederzeit möglich, kein Fahrplan).
- Wesentlich mehr Gepäck möglich.
- Kein Nachdenken, ob man etwas mitnimmt oder nicht, weil Platz genug.
- Grundsätzlich schneller und flexibler außer im Stau.
- Bei mehr als einer Person im PKW wird das Auto kostengünstiger als die Bahn.

Reise-Komfort mit dem Auto - Nachteile:

- Autofahrt ist Stress, vor allem in der



Haupt-Urlaubszeit und an Reisetagen.

■ Nicht ökologisch und klimaneutral durch hohen CO²-Ausstoß.

Reise-Komfort mit der Bahn - Vorteile:

■ Ökologisch und klimaneutral durch keinen oder wesentlich geringeren CO²-Ausstoß (vorausgesetzt der Bahnstrom kommt aus nachhaltigen Quellen).

■ Die Zugfahrt ist entspannend und angenehm. „Der Urlaub fängt schon mit der Zugfahrt an“. Man kann lesen, aufstehen, herumgehen, sieht mehr von der Landschaft.

■ Meist pünktlich (außer in Corona-Zeiten), kein Stau an Grenzen oder Baustellen.

■ Es bietet sich die Möglichkeit an, vom Bahnhof schon mit dem Bike an den Urlaubsort anzureisen, vorausgesetzt man organisiert den Gepäcktransport.

Reise-Komfort mit der Bahn - Nachteile:

■ Fixe Abfahrtszeiten der Bahn.

■ Teils reduziertes Angebot an Fahrten (Zeiten, Anzahl Umstiege, Wartezeiten).

■ Anreise zum Bahnhof inklusive Gepäck muss organisiert werden (Zeit, Kosten).

■ Transport vom Ankunftsbahnhof bis zum Urlaubsort muss organisiert werden (Shuttle, Öffis, Hotel).

■ Nur begrenzt Gepäckmitnahme möglich (vor allem wenn man alleine reist und samt dem Bike).

■ Generell viel zu wenig Möglichkeiten Fahrräder im Zug mitzunehmen. Und wenn, dann nicht E-MTB geeignet.

FAZIT Reisekomfort: Ohne Hilfe ist das Reisen mit der Bahn mühsam und mit einem E-Bike durch das hohe Gewicht schwerfällig, für eine Familie aufwändig und teuer.

Hier müsste mehr Personal von der Bahn abgestellt werden. Die Anzahl der mitzunehmenden Fahrräder ist durch die Vorbuchung ja bekannt. So gab's am Bahnhof in Innsbruck ziemliches Chaos, da wesentlich mehr Gäste mit Bikes mitfahren wollten, als Platz im Zug war.

Hier sehe ich das Hauptproblem: Die Anzahl der Mitnahmemöglichkeiten im Linienverkehr der Bahn ist viel zu gering und auch der Service für Reisende mit Rad fehlt. Im Railjet von Salzburg nach Innsbruck war Platz für insgesamt fünf Fahrräder, Im EuroCity von Innsbruck nach Trento gab es nur einen Rad-Platz pro Waggon. Wenn man da als kleine Gruppe reist, sind die Fahrräder auf den gesamten Zug verteilt.

Heutige moderne E-Bikes haben Lenkerbreiten zwischen 75 und 80 Zentimeter. Man kommt fast nicht mehr durch die Gänge mit dem E-MTB. Die von der Bahn vorgegebene Reifenbreite von 4,2 Zentimeter entspricht 1,65 Zoll. Mein Vorderreifen ist ein 2,6 Zoll. Die passen nicht in die Halterungen. Bei meinem E-Bike musste ich in einem Zug das Vorderrad ausbauen, um es in die Halterung zu bekommen.

Auf der Rückfahrt von Trento nach Salzburg hatte der Zug schon in Trento eine Stunde Verspätung. Am Brenner gab es Wartezeiten wegen Corona. Dann auch noch technische Schwierigkeiten mit der Lokomotive. Beim Umsteigen in Rosenheim habe ich den Anschluss kurz vor Mitternacht gerade noch bekommen, sonst hätte ich dort übernachten müssen. Insgesamt wurden es fast sieben Stunden Fahrzeit.



Die Erlebnisse beim umweltfreundlichen Bike-Urlaub in Comano waren zauberhaft. Das köstliche Abendessen im Ristorante Al Contrario mit Tourismusdirektorin Alessandra Odorizzi (oben Mitte, rechts).



Die Diskussionen über Nachhaltigkeit im Tourismus begleiteten uns über die gesamte Woche im Comano-Tal: Umweltfreundlichkeit und Genuss schließen sich überhaupt nicht aus.

Hari Maier: Meine Überschrift zur Comano Bike GreenWeek lautet: **Nachhaltig ist das neue Normal.**

In der Entwicklung von Bikeregionen verwenden wir oft den Begriff "attraktiv" in Bezug auf Landschaft, Unterkünfte oder Wege. Das kann man nach unseren Erfahrungen in Comano genauso gut für die Nachhaltigkeit verwenden. Nur wenn das Produkt gut vorbereitet und attraktiv ist, wird es auch von breiten Schichten angenommen. In unserem Fall versuche ich das Experiment des nachhaltigen Urlaubs auf zwei Szenarien zu reduzieren:

Szenario 1: Das Produkt ist nicht vorbereitet, nicht erkennbar und der Kunde muss die Recherche für den nachhaltigen Urlaub selbst durchführen. Machbar ist das nur für wenige Idealisten, da die Recherche zumindest zwei bis drei Wochen Aufwand benötigt um sämtliche Kriterien mehr oder weniger nachhaltig zu gestalten. Das ist für breitere Kundenschichten nicht nur zeitmäßig unzumutbar sondern auch selten von Erfolg gekrönt - somit unattraktiv.

Lösungsansatz - Die Regionen sollten diese Recherche eigenständig durchführen oder extern vergeben und dazu passende Produkte entwickeln, die die Nachhaltigkeit transparent darstellen und auf "green wash" verzichten. Das heißt, die Tourismusregion muss die Einfachheit der Buchung durch gute Vor-Organisation, klare Erkennbarkeit und Einfachheit maximieren.

Szenario 2: Das Produkt Comano Bike GreenWeek ist vorbereitet und sichtbar. Wir hatten den Vorteil, dass Giovanna und Uli diese Recherche bereits durchgeführt hatten und wir daher eine beinahe hundertprozentige Nachhaltigkeit erleben konnten. Einzig die An- und Abreise mit der Bahn, sowie Bike und Gepäck sind sehr mühsam und auch für Idealisten beinahe unmöglich. Andreas hat das bereits kommentiert.

Die Unterkunft, die täglichen Abenteuer sowie die über den Tag und den Abend verstreuten Einkehrunden waren nachhaltig, zumal wir zum Laden erneuerbare Energie verwendeten. Speisen und Getränke kamen alle aus der Region, die sich dem Prinzip "zero km" für den Transport von Lebensmitteln verschrieben hat. Das Auto mussten wir die ganze Woche nicht bewegen, da eine ausreichende Anzahl von Restaurants und Gaststätten in angenehmer Reichweite

unserer E-MTBs zu finden waren. Das einzige Manko waren einmal die Ananas zum Frühstück. Die stammte sicher nicht aus dem Comano-Tal.

Resultat: Wenn das Produkt in seiner Gesamtheit angeboten wird und attraktiv ist, wird ein nachhaltiger Urlaub mit dem Bike sehr einfach machbar. Zu ergänzen wäre allenfalls, dass man bei starkem Regen die Fahrt zum Abendessen anders organisieren müsste. Da würde dann die meisten wohl doch das Auto oder ein Shuttle vorziehen. Soweit die Fakten. Auf der emotionalen Ebene schaut die Welt dann nochmals anders aus. Die hier beschriebenen Abenteuer sind in vielfacher Hinsicht einzigartig. Somit liegt es an allen Lesern einen nachhaltigen Bike-Urlaub ähnlich wie wir zu erleben und dabei sagenhafte Trails zu fahren.

Beim Frühstück, beim Abendessen und in den Pausen diskutierten wir bei der Comano Bike GreenWeek ernsthafte Fragen zur Nachhaltigkeit. Hier eine Zusammenfassung und die Antworten der Teilnehmer.

Wird die Menschheit den schweren Klimawandel abwenden können? Bist Du Optimist oder Pessimist?

Hari Maier: Nein, den Klimawandel werden wir nicht mehr abwenden können. Ich bin Realist mit einer guten Portion Optimismus.
Andreas Wernik: Ja, ich bin Optimist. Der Klimawandel per se lässt sich nicht aufhalten, aber abschwächen und vielleicht in eine Richtung drehen, mit welcher die Menschheit noch leben kann. Die Menschheit hat immer wieder gezeigt, dass sie kreativ und lösungsorientiert sein kann.

Jörg Simm: Natürlich bin ich Optimist. Nur wenn wir etwas erreichen wollen, erreichen wir es! Wir sind als Menschheit so innovativ gewesen, wir werden für alle Probleme auch Lösungen finden. Und das Gute, jeder einzelne kann dazu beitragen, durch eigenes Verhalten, durch Diskussion und Aufklärung im Freundeskreis und durch Wählen der richtigen Personen, die den politischen Rahmen dazu schaffen.

Uli Stanciu: Wir stecken jetzt schon in einem Klimawandel, das spüren wir deutlich - Überschwemmungen, Waldbrände, Schmelzen der Gletscher, Abtauen von Permafrost, Zyklone. Ich gebe Prof. Harald Lesch vom ZDF Recht: Was auf uns zukommt ist kein

Klimawandel, sondern eine Klimakatastrophe. Ein menschengemachtes Desaster, ein Unheil, eine Tragödie. Aber ich war mein Leben lang Optimist und bin es auch jetzt: Mit viel Aufklärung und großer gemeinsamer Anstrengung werden wir diese Katastrophe in den Griff bekommen.

Was wird passieren, wenn wir ihn nicht abwenden können? Welche Folgen werden Deiner Meinung nach am schlimmsten sein?

Hari Maier: Klimazonen werden sich verschieben und am Meeresspiegel liegende Städte bekommen Probleme.

Andreas Wernik: Hitzeperioden, Dürrekatastrophen und zugleich Überschwemmungen, Hungersnöte, soziale Ungerechtigkeiten, Aufstände, Kriege um Nahrung und vor allem Wasser, wir liefern leider ein fatales Erbe an unsere Kinder und Kindeskinde.

Jörg Simm: Menschen verändern sich durch Schmerz oder Motivation. Wenn die Motivation nicht ausreicht, werden wir unter Schmerzen unsere Ziele erreichen. Ich sehe Völkerwanderungen seit Tausenden von Jahren als Weg zur Anpassung.

Uli Stanciu: Es werden den Menschen Lebensräume entzogen, durch Anstieg des Meeresspiegels, durch Dürreperioden und Überschwemmungen, die weite Landstriche unbewohnbar machen. Es wird zu riesigen Flüchtlingsbewegungen, dadurch zu sozialen Konflikten und politischen Umbrüchen kommen - vielleicht sogar zu Krieg.

Werden wir den Klimawandel abwenden können mit Nachhaltigkeit, ökologischer Kreislaufwirtschaft und Technologie? Oder brauchen wir echten Verzicht, Minus-Wachstum, weniger Weltbevölkerung?

Hari Maier: Ich denke nicht, zumal wir in Europa angeblich nur einen geringen Prozentsatz beeinflussen. Trotzdem sollten wir auf intelligente Nachhaltigkeit umstellen, wofür viel Aufklärung und attraktive Lösungen nötig sind um angenommen zu werden.

Uli Stanciu: Verhaltensinnovation ist der eine Schlüssel und neue Technologien der andere. Wir müssen zu einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft kommen, in der wir nur die Energie verbrauchen, die uns die Sonne täglich gibt. Das bedeutet, dass sich unser Wirtschaftssystem ändern muss: Weg von permanentem Wachstum und Umsatzmaximierung, hin zu Zufriedenheit mit dem, was wir haben. Die Natur zeigt uns wie das geht. Wir brauchen eine bessere Verteilung des

Wohlstands. Milliardäre und Monopolfirmen darf es genauso wenig geben wie Armut. Ein durch Maschinen, Roboter, Digitalisierung und künstliche Intelligenz erzeugter Mehrwert muss zu einem Grundeinkommen für jeden Menschen führen. Wer fleißig und kreativ ist, kann gerne mehr verdienen. Aber wir brauchen keine Milliardäre. Künstliche Intelligenz muss dem Menschen dienen und darf ihn nicht beherrschen. Um den Energieverbrauch zu reduzieren wäre es am besten, wenn langfristig die Erdbevölkerung abnehmen würde.

Andreas Wernik: Vielleicht nicht abwenden, aber sicherlich verlangsamen und generell reduzieren. Und wenn es den Klimawandel nicht gäbe, würde es ja auch wahrscheinlich weniger Druck für neue Technologien und Entwicklungen zur Nachhaltigkeit geben. Verzicht auf alle Fälle auf unnötigen Luxus, der nicht nachhaltig ist, das sollte der Standard werden. Luxus kann ja auch ein Bergurlaub in den Alpen sein, mit Übernachtungen auf klimaneutralen Hütten, unter dem Sternenhimmel. Minuswachstum nicht, aber auch nicht nur Gewinnmaximierung.

Jörg Simm: Uli hat es perfekt auf zwei Punkte gebracht: Verhaltens- und Technologie-Innovationen sind die Schlüssel für den Erfolg.

Die wichtigsten Faktoren des Klimawandels sind Energiegewinnung, Industrieproduktion, Landwirtschaft (Fleischproduktion), Hausheizung und Verkehr/Tourismus. Welche Einflussmöglichkeiten haben wir persönlich?

Hari Maier: Jeder von uns hat seine Möglichkeiten, abhängig jedoch vom Budget des Einzelnen. Somit müssen wir darauf achten nicht in einer elitären Blase Unmögliches von den weniger wohlhabenden Schichten zu verlangen, sondern Möglichkeiten zu schaffen, damit es auch für breitere Bevölkerungsschichten attraktiv und machbar wird bei der Nachhaltigkeit mitzumachen.

Jörg Simm: Wie so oft im Leben ist es ein Mix aus eigenem Verhalten und dem gesetzlichen Rahmen, den unsere politische Verantwortlichen setzen. Als gute Beispiele sehe ich die Ziele der EU bis 2030 und den Umbau der Deutschen Landwirtschaft im selben Zeitraum.

Andreas Wernik: Wir haben das große Glück noch nahezu gänzlich frei wählen zu können, was wir essen, woher wir unsere Ener-



Umweltfreundlichkeit ohne Verzicht - im Comano-Tal ist das problemlos machbar: Tagsüber Trails und grandiose Panoramen, abends nur lokale Kost.

Die Adressen der von uns besuchten Hotels und Einkehrstationen. Alle Positionen finden Sie im Bike GPS Tourenplaner:

Agriturismo Casariga
Località Col Longhe 2
38077 Comano Terme
www.casariga.com
Tel.: +39 333 6830517

Albergo Panoramica
frazione Comano 62/a
38070 Comano Terme
www.albergo
panoramicaomano.it
Tel.: +39 0465 701520

Albergo Fiore
Poia - Terme di Comano
38070 Lomaso (TN)
www.albergofiore.it
Tel.: +39 0465 701401

Maso Marocc
Via Maso Marocco
38077 Comano Terme
www.masomarocc.it
Tel.: +39 0465 702098

Al Contrario Hotel al Sole
Via 3 Novembre, 12
38075 Fivavè (TN)
www.alsolefiave.it
Tel.: +39 0465 945136

Maso Limarò
Maso Limarò 2
Sarche Di Madruzzo
www.masolimaro.net
Tel.: +39 333 209 3185

Agriturismo Agrilife
Val Lomasone
38077 Vigo Lomaso
www.agrilife.bio/it/
Tel.: +39 393 8283755

Cantina Cavic
Fraz. Santa Croce 10C
38077 Bleggio Superiore
www.cavic.it
Tel.: +39 335 6748738

Erika Eis
Via Don Guetti 16
38075 Fivavè (TN)
www.erika-eis.com
Tel.: +39 0465 735454

Gelateria M'ami
Via Martiri d. Resistenza 1
38075 Fivavè TN
www.mamigelateria
contadina.it
Tel.: +39 338 1563178

Cantina Pisoni
Via San Siro 7
38070 Pergolese di Lasino
www.pisonivini.it
Tel.: +39 0461 564106

gie beziehen, ob wir Bio und regional essen, wo und wie wir Urlaub machen, was wir einkaufen, etc. Wir können und müssen sehr wohl Einfluss darauf nehmen!

Uli Stanciu: Andreas hat Recht. Wir können mit unserem Verbraucherverhalten ganz viel lenken. Wir müssen nur einmal unsere Lebensgewohnheiten durchdenken: Was brauchen wir wirklich und wie können wir nachhaltiger leben? Natürlich können wir momentan nicht die Politik und die Wirtschaft in anderen Ländern beeinflussen, aber wir können durch unser Verhalten hier bei uns nachhaltige Produkte fördern, Umweltschäden vermeiden und unsere Erkenntnisse exportieren. Die Comano Bike GreenWeek ist nur ein Beispiel.

Welche Rolle spielt das Fahrrad/Bike/E-Bike in der Zukunft der Mobilität und des Tourismus?

Hari Maier: Das Bike, egal welches, trägt wesentlich zum Mobilitätswandel der Gesellschaft bei. Nicht nur in der privaten, sondern auch in der gewerblichen Mobilität. **Andreas Wernik:** Durch Einsatz von Fahrrädern aller Art können auch Staus reduziert und damit wirtschaftliches Vermögen gerettet werden.

Jörg Simm: Zumindest in Ballungszentren wird das Biken der entscheidende Teil für eine saubere und flexible Mobilität sein. Kopenhagen, Amsterdam, Münster und viele andere machen es vor.

Uli Stanciu: In den Städten sind Bike und E-Bike ohnehin gewollt, nicht nur wegen der Null-Emissionen und Lärmvermeidung, sondern vor allem auch wegen des geringen Platzbedarfs. Auf den Platz eines Autos kann man sieben bis zehn Bikes stellen. Außerdem ist Fortbewegung mit dem Fahrrad gesundheitsfördernd. Wer Radfahren als besonders umweltfreundliche Mobilität in der Stadt fördern will, der kann die Biker jedoch nicht am Wochenende und im Urlaub aus der Natur ausschließen. Transport ja, Spaß nein? Das kann nicht gehen. Wir brauchen für die Urlaubsgebiete eine sinnvolle Lenkung und vor allem eine Vermeidung von Massentourismus.

Wie sollte ein nachhaltiger Tourismus organisiert werden?

Hari Maier: Die Regionen sind angehalten nachhaltige Produkte zu entwickeln, der Staat ist angehalten die öffentliche Mobilität Fahrrad-freundlicher zu gestalten.

Andreas Wernik: Weg vom Massentourismus, der auf Gewinnmaximierung ohne Rücksicht auf die Verluste basiert. Weg mit unrealistischen Billig-Flügen. Kostenwahrheit darstellen unter Berücksichtigung aller Faktoren. Werbung mit Natur, Nachhaltigkeit und Gesundheit, die Regionalität fördern.

Jörg Simm: Der Mix macht es wieder: Eigenes Verhalten und der gesetzliche Rahmen. Jede Gemeinde und jeder Tourismusverband kann eigene Grundsätze, Regeln festlegen und vermarkten. Schon in der Schule Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft lehren. Dann würden sich die meisten Probleme von alleine lösen.

Uli Stanciu: Etwa so, wie wir es bei der Comano GreenWeek vorgemacht haben: Ausschließen des Autos aus Tourismuszentren (Beispiel Gardasee zwischen Torbole und Riva), große Parkplätze außerhalb der Zentren, Shuttle-Service mit E-Bussen. Fahrrad als Haupt-Verkehrsmittel. Bau von Radwegen, für schlechtes Wetter auch überdachte Radwege. Beschränkung der Gästebetten. Mehr energieneutrale, ökologisch arbeitende Hotels. Lebensmittel aus der Umgebung. Müllvermeidung, Recycling, Plastikvermeidung. Weniger Kurzurlaube, dafür nur ein längerer Urlaub. Ausweitung der Saison auf alle Monate im Jahr, damit keine Konzentration im Hochsommer entsteht.

Müssen wir unser Ersparnis investieren um Solarpanels aufs Dach zu bauen oder ein teures E-Auto zu fahren?

Hari Maier: Jain. So wie ich vor kurzem noch einen Verbrenner gekauft habe, würde es nicht zur Nachhaltigkeit beitragen diesen umgehend gegen ein Elektroauto umzutauschen. Fotovoltaik ist mittlerweile eine sinnvolle Investition, wenn ich den Strom selbst verbrauche oder speichere. Es ist wirtschaftlicher das Geld aufs Dach zu legen anstatt aufs Sparbuch.

Andreas Wernik: Was willst Du sonst mit deinem Ersparnis machen? Teure, exklusive Urlaube? Kreuzfahrten? Einen Dritt-Wohnsitz in einem sogenannten Urlaubsparadies kaufen? Oder lieber doch einen, wenn auch kleinen Beitrag zur Welt- und Klimaverbesserung leisten? Uns geht es so gut, dass wir die Wahl haben.

Jörg Simm: Die eigenen Entscheidungen auf Nachhaltigkeit überprüfen und neue Wege dahin ausprobieren.

Uli Stanciu: Erneuerbare Energien und E-Mobilität müssen vom Staat massiv gefördert werden. Es geht nicht so sehr ums Geld, sondern um eine neue Grundeinstellung. Wir haben uns zu sehr an Wegwerfen und Verschwendung gewöhnt.

Müssen wir - um nachhaltig zu leben - alle Veganer werden?

Hari Maier: Nein.

Andreas Wernik: Durch den weltweiten Fleischkonsum müssen unglaublich viele Agrarflächen bereitgestellt werden und es werden wertvolle Wälder (Amazonas) gerodet, nur um Futter-Soja anbauen zu können. Pervers! Von dem Methan-Ausscheidungen der zig Millionen Rinder gar nicht zu reden, die beträchtlich zum Klimawandel beitragen. Und das unendliche Tierleid einer Massentierhaltung (Nutz-Tiere) kann man auch reduzieren, wenn man weniger Fleisch isst und sorgfältiger auswählt. Auch hier haben wir die Wahl: Möglichst biologisch und hochwertig, möglichst regional und vor allem weniger Fleischkonsum als bisher.

Uli Stanciu: Nicht unbedingt. Vegetarisch zu leben bringt sicher Vorteile, nicht nur für die Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Aber es darf kein Dogma werden, jeder Mensch soll die Entscheidung für sich selbst treffen. Die Rechte aller Lebewesen müssen gestärkt werden, Massentierhaltung abgeschafft, artgerechte Tierhaltung gefördert werden. Der Fleischpreis muss deutlich steigen. Wir müssen uns fragen: Was ist ein Tierleben wert?

Jörg Simm: Freiwilligkeit vor Zwang, dann ist die Akzeptanz größer. Wenn das nicht ausreicht, aufklären und Rahmen setzen.

Können wir nachhaltig leben und dabei Spaß haben? Oder hat Spaß immer etwas mit Üppigkeit, Überfluss und Verschwendung zu tun?

Hari Maier: Nachhaltigkeit und Spaß schließen sich nicht aus.

Andreas Wernik: Ich persönlich finde es eine Art Herausforderung, bei möglichst allem was ich tue, nachhaltig zu agieren. Allein das verschafft mir persönlich schon ein positives Lebensgefühl und ich lerne immer wieder was Neues dazu - siehe "Comano Bike GreenWeek".

Jörg Simm: Klar! Spaß und Unterhaltung sind völlig unabhängig von den investierten Geldmitteln. Warum ist plötzlich das Biken wieder so attraktiv geworden? Warum das



Reisen im eigenen Land?

Uli Stanciu: Unsere Comano Bike GreenWeek, aber auch die Transalp Bewegung zeigen, dass man mit Nachhaltigkeit, Einfachheit und Verzicht auf bestimmte Dinge (Auto, Plastik, Lebensmittel aus Übersee, etc.) sehr viel Spaß haben kann. Der Reichtum, den man aus einem nachhaltigen Urlaub ziehen kann, liegt nicht im Geld, sondern im Erlebnis.

Was machen Menschen, die nicht genug Geld haben für eine nachhaltige Lebensweise?

Hari Maier: Das Förderwesen, das in der europäischen Landwirtschaft eingesetzt wird, sollte umgebaut werden. Der Landwirt, der nachhaltig und biologisch arbeitet, sollte gefördert werden um seine Produkte günstiger anbieten zu können. Alle anderen sollten intensiv besteuert werden um hier die Preise massiv zu erhöhen. Die Kennzeichnung von nicht nachhaltig produzierten Produkten wäre ein erster Schritt. Ähnlich wie bei der Zigarettenverpackung.

Andreas Wernik: Es ist unsere gemeinsame Welt und es ist mehr als ungerecht, dass der „reiche“ Norden der Erdkugel wesentlich mehr CO² produziert und die „armen“ Länder, hauptsächlich auf der Südhalbkugel die Rechnung dafür bezahlen müssen.

Uli Stanciu: Nachhaltigkeit kostet kein Geld. Jeder kann nachhaltig leben - es kommt auf Bildung, Information und Bewusstsein an. Gerechte Verteilung von Wohlstand (siehe oben) wird der Schlüssel sein.

Jörg Simm: Gute Ideen ersetzen den Geldbeutel, das war immer schon so. Früher sind wir von zuhause mit dem Rad losgefahren, mit Zelt und winzigem Geldbeutel und hatten dabei die schönsten Erlebnisse.



Die Bike-Touren in Comano liegen zwischen leicht im Tal und mittelschwer auf den Bergen. Die Trails lassen sich mit viel Flow fahren, da sie meist auf Waldboden verlaufen. Schiebepassagen sind selten und kurz. Die Panoramen sind überwältigend (oben das Adamello-Massiv vom Monte Casale aus).

TAG 1: TRENTO - COMANO



TOURDATEN

		Prozent der Strecke
Gesamtstrecke	43,03 km	100%
Höhenmeter bergauf	1329 Hm	
Höhenmeter bergab	982 Hm	
Maximale Höhe	809 m	
Straße	6,48 km	15,1%
Radweg	23,56 km	54,8%
Schotter	5,32 km	12,4%
Wald/Wanderweg	1,49 km	3,5%
Pfad	5,90 km	13,7%
Schieben	0,00 km	0,0%

SCHWIERIGKEIT

Schwierigkeit gesamt	3,1	●●●○○
Schwierigkeit bergauf	3,3	●●●○○
Schwierigkeit bergab	2,8	●●●○○

KONDITION

Kondition gesamt	3,7	●●●●○
Gesamt-Höhenmeter	4,0	●●●●○
Gesamt-Streckenlänge	4,0	●●●●○
Maximale Höhe	1,0	○●○○○

FAHRTECHNIK

Fahrtechnik gesamt	2,6	●●●○○
Untergrund	3,3	●●●○○
Steigungen Ø	2,0	●●○○○
Gefälle Ø	2,0	●●○○○

ERLEBNISWERT

Panorama	5,0	●●●●●
Fahrspaß	5,0	●●●●●

FAHRZEITEN

	Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	4 Std 18 min
Fahrzeit bei 12 km/h	3 Std 35 min
Fahrzeit bei 14 km/h	3 Std 04 min
Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 41 min
Fahrzeit bei 18 km/h	2 Std 23 min
Fahrzeit bei 20 km/h	2 Std 09 min
Fahrzeit bei 22 km/h	1 Std 57 min



Trento-Comano



Heute beginnt das kleine Abenteuer: Ein E-MTB-Urlaub im ruhigen Comano-Tal, ganz nahe am Gardasee für acht Freundinnen und Freunde, weg vom Massentourismus, (möglichst) ohne CO2 Fußabdruck - Anreise per E-MTB oder Bahn oder E-Auto, wohnen in einem energieneutralen Hotel (Geothermie, Solar), Bewegen nur mit dem Bike, Strom nur aus Wasserkraft, Essen nur „local food“, Müllvermeidung, Plastik-Vermeidung. Funktioniert das Experiment? Absolut umweltfreundlicher Urlaub mit ganz viel Spaß?

Andreas ist mit der Bahn von Salzburg nach Trento angereist. Er wollte es ausprobieren, auch wenn es mühsam zu organisieren war (siehe Seite XX). Er ist um sieben Uhr früh in Salzburg abgefahren, musste beim Umsteigen in Innsbruck eine gute halbe Stunde warten und kommt dann pünkt-

lich und ausgeruht um zwölf Uhr in Trento an: Roberta und Uli holen ihn am Bahnhof in Trento ab und bringen als Begrüßungs-geschenk frische Kirschen und Aprikosen, gerade gepflückt im eigenen Garten. Giovanna, Alice und Hari transportieren das Gepäck für alle (leider noch mit dem Diesel). Vom Bahnhof geht es mit dem E-MTB 43 Kilometer und 1329 Höhenmeter bis Comano. Schon dieser Anreisetag bringt vollen Trailspaß: Von Trento geht es rauf Richtung Monte Bondone. Gleich nach dem Dörfchen Sardagna beginnen die Wald- und Schotterwege, die bergauf, dann wieder bergab in das malerische Dorf Sopramonte führen. Weiter geht es nach Cadine, dem Startort vieler traumhafter Touren rund um das Trailparadies Terlago. Wir nehmen natürlich einige der leichteren Trails gleich mit und landen schließlich am Lago di Terlago, wo

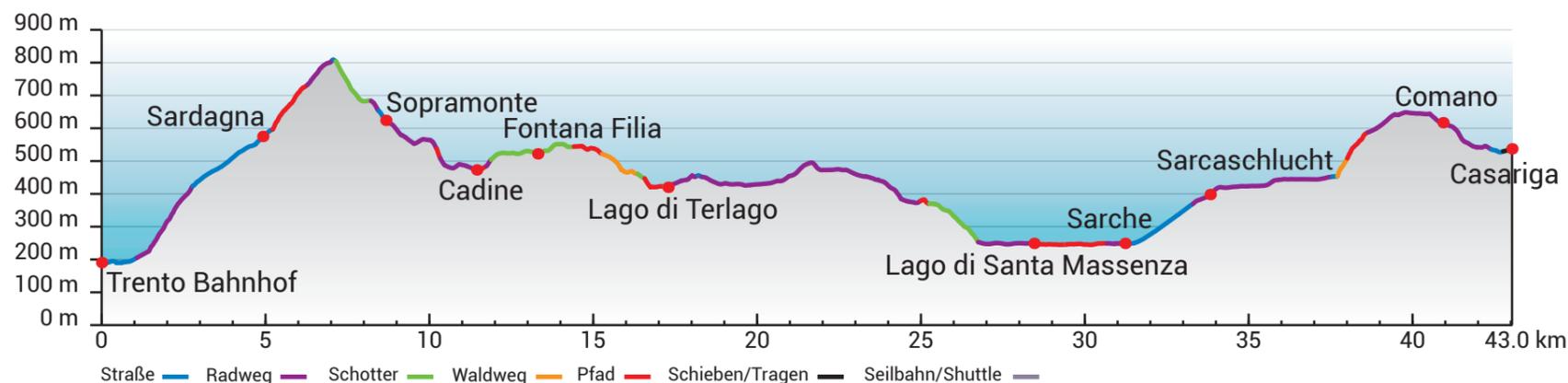
wir in einer kleinen Bar die Batterien nach-laden können - was eigentlich nicht nötig ist, aber sicher ist sicher. Übrigens: 98 Prozent der Elektrizität im Trentino stammt aus Wasserkraft, zwei Prozent aus Solarzellen. 100 Prozent grüner Strom.

Von Terlago rollen wir auf dem Radweg nach Vezzano, weiter auf Schotter, dann vorbei am Lago di Santa Massenza mit dem großen Wasserkraftwerk, das durch Tunnels aus dem Molvenosee gespeist wird. Dann geht es entlang des Toblinosees nach Sarche, wo wir ein köstliches Eis genießen. Schließlich kommt der Schlussanstieg auf dem spektakulären Radweg in der Limarö-Schlucht. Leider muss man jedoch erst ein Stück auf der Hauptstraße kurbeln, bevor man den Radweg mit seiner grandiosen Aussicht bis in die Brenta erreicht. Und auch am Ende mündet der Radweg wieder in die

viel befahrene Hauptstraße. Wir haben bei unseren Recherchen jedoch eine Trail-Alternative gefunden: Schon nach 150 Metern zweigt man von der Straße ab und pedaliert kurz steil bergauf, bis man einen lieblichen Feldweg zum Dorf Comano erreicht.

Jetzt geht es nur noch kurz bergab nach Poia, wo unser Agriturismo Casariga liegt. Wer die Situation nicht kennt, findet das Haus kaum, denn es ist unsichtbar, zumindest von oben: Man sieht nur Wiese, ein paar hübsche Pflanzen und einen schmalen Schotterweg vor der Kulisse des Comano-Tals. Das Hotel Casariga wurde unterirdisch in den Hang gebaut, energieneutral und nur mit natürlichen Baumaterialien. Besitzer Omar begrüßt uns mit einem frisch gepressten Apfelsaft aus eigenem Anbau, frischen Himbeeren und köstlichen Salaten - ein fantastischer Urlaubsanfang.

Ankunft am Bahnhof Trento (links oben), dann geht es gleich in die Trails rund um den Lago di Terlago. Andreas hat am Kraftwerk von Santamassenza eine pfiffige Methode zum Nachladen gefunden. Unten das „unsichtbare“ Hotel Casariga.



TAG 2: PASSO DELLA MORTE-STENICO



TOURDATEN		Prozent der Strecke
Gesamtstrecke	33,67 km	100%
Höhenmeter bergauf	1241 Hm	
Höhenmeter bergab	1241 Hm	
Maximale Höhe	848 m	
Straße	0,87 km	2,6%
Radweg	17,48 km	51,9%
Schotter	8,11 km	24,1%
Wald/Wanderweg	2,53 km	7,5%
Pfad	4,67 km	13,9%
Schieben	0,00 km	0,0%

SCHWIERIGKEIT	
Schwierigkeit gesamt	3,5 ●●●○○
Schwierigkeit bergauf	3,2 ●●●○○
Schwierigkeit bergab	3,9 ●●●○○

KONDITION	
Kondition gesamt	3,3 ●●●○○
Gesamt-Höhenmeter	4,0 ●●●○○
Gesamt-Streckenlänge	3,0 ●●●○○
Maximale Höhe	1,0 ●○○○○

FAHRTECHNIK	
Fahrtechnik gesamt	3,5 ●●●○○
Untergrund	3,5 ●●●○○
Steigungen Ø	3,0 ●●●○○
Gefälle Ø	4,0 ●●●○○

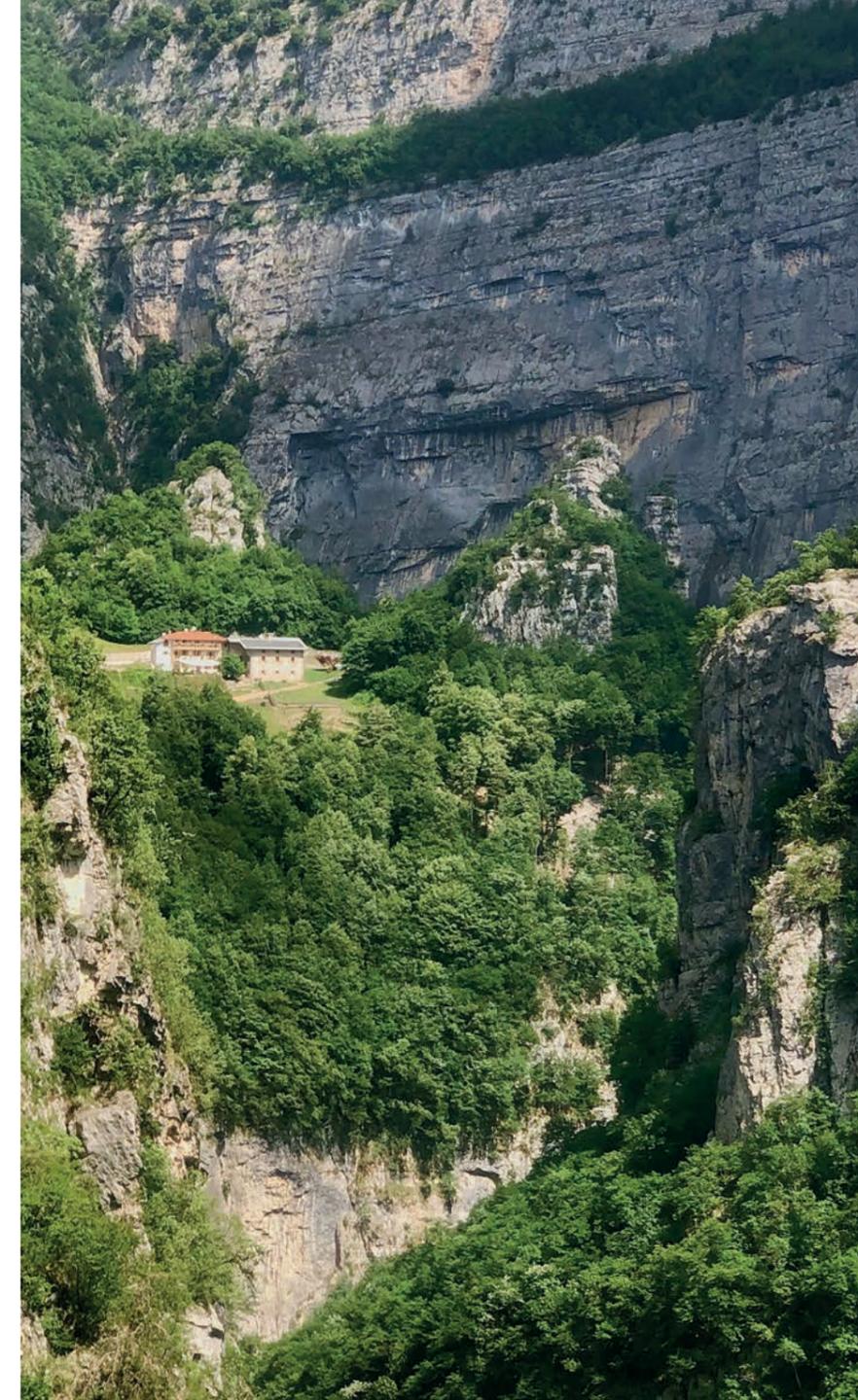
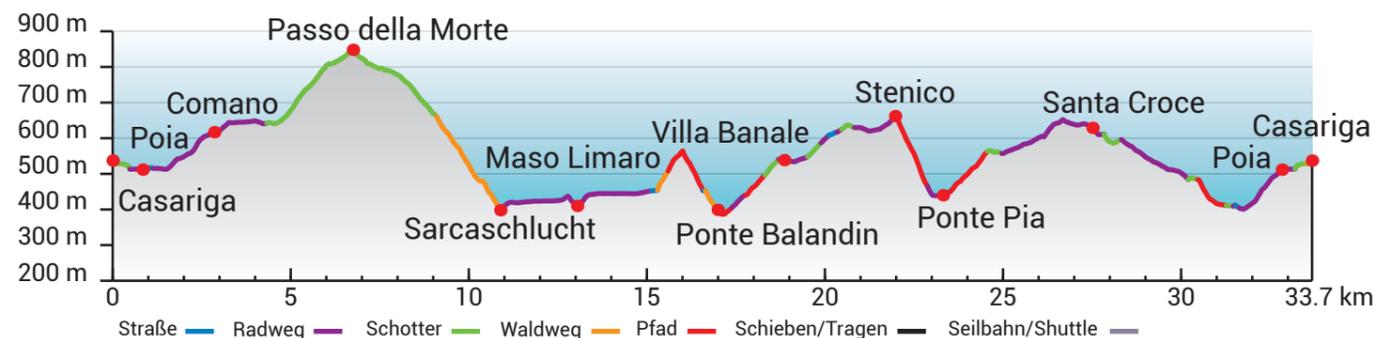
ERLEBNISWERT	
Panorama	5,0 ●●●●●
Fahrspaß	5,0 ●●●●●

FAHRZEITEN		Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	3 Std 22 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	2 Std 48 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	2 Std 24 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 06 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	1 Std 52 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	1 Std 41 min	
Fahrzeit bei 22 km/h	1 Std 32 min	



Nachhaltiger und umweltfreundlicher Urlaub mit Spaß - ist das möglich? Ja, dank E-MTB. Heute beginnt der Tag mit einem köstlichen Frühstück im Hotel Casariga in Comano. Alle Zutaten hausgemacht aus eigenem Garten oder von benachbarten Bauern, selbst gebackenes Brot, selbst zubereitete Konfitüren. Die Diskussionen dabei zum Thema Klimawandel und umweltfreundliches Verhalten sind etwas schwerer verdaulich: Werden wir den Klimawandel abwenden können mit Nachhaltigkeit, ökologischer Kreislaufwirtschaft und Technologie? Oder brauchen wir echten Verzicht, Minus-Wachstum, weniger Weltbevölkerung? Wir versuchen mit unserem Verhalten in diesem Test-Urlaub zumindest ein Beispiel zu geben für den Urlaub der Zukunft - als Anregung für andere Biker. 75 Prozent aller CO2 Emissionen im Urlaub werden mit An- und Abreise oder lokalem Verkehr erzeugt.

Wir fahren nur mit dem E-Bike - die ganze Woche, auch abends zum Essen. Genuss pur und fast kein Umweltschaden. Das gibt ein gutes Gefühl. Die Tour heute ist eine sehr abwechslungsreiche Runde durch das Comano Tal, wobei wir eine ganze Reihe von landschaftlichen Attraktionen mitnehmen. Ein paar anspruchsvolle Trails würzen die Sache und die Einkehrstationen am Maso Limarò und in der Cantina Cavic zeigen uns wie schmackhaft die im Tal erzeugten Lebensmittel sind. Los geht es mit einem sanften Asphaltanstieg zum Dorf Comano, weiter auf Schotter zum Passo della Morte (siehe Gardasee Buch auf Seite 340). In der Abfahrt versuchen wir einen neuen Trail, den 427, aber den vergessen wir lieber: üble und zugewachsene Schiebepiste. Für diese Tour bleiben wir also lieber auf der normalen Abfahrt und nehmen dann noch einmal den spektakulären Limarò Radweg. Da wir



heute mehr Zeit haben, kehren wir im Maso Limarò ein (siehe großes Foto) und genießen die grandiose Aussicht. Am Ende des Radwegs nehmen wir wie am Anreisetag den Trail bergauf Richtung Comano, zweigen dann aber auf einen allerliebsten Trail ab, der hinunter zur Ponte Balandin führt (Seite 346), wo wir die Sarcaschlucht noch einmal hautnah erleben können (Foto links). Jetzt geht es bergauf nach Stenico, wo wir die unsere E-MTBs nachladen wollen, denn es gibt dort eine öffentliche Ladesäule für E-Bikes. Leider liegt die auf einem kleinen Platz hinter der Feuerwehr und nicht in der Nähe einer Einkehrstation. Soll man da eine

Stunde lang warten? Ladestationen gehören an eine Bar, wo man in der Wartezeit zumindest etwas trinken kann. Nach dem steilen und feinschottrig-rutschigen Trail hinunter zur Ponte Pia geht es auf Trail wieder bergauf zu einer der schönsten Einkehrstationen beim Ort Santa Croce: Cantina Cavic. Wir probieren den hausgemachten, trockenen und trüben Spumante bei schönem Blick über das gesamte Comano Tal, bevor wir beschwingt nach Ponte Arche hinunter gleiten. Den letzten Anstieg zur Casariga schaffen wir mit links, am Abend fahren wir zum Essen mit dem E-MTB ins nahegelegene Locanda Osteria Fiore in Poia.

Die Sarca-Schlucht (Limarò) gehört zu den großen landschaftlichen Attraktionen im Comano Tal (oben Maso Limarò, links bei der Ponte Balandin). Die Trails und die Einkehr in der Cantina Cavic sind gleichermaßen zauberhaft (Fotos Mitte).

Passo della Morte-Stenico



TAG 3: GRANZOLINE VARIANTE



TOURDATEN		Prozent der Strecke
Gesamtstrecke	28,77 km	100%
Höhenmeter bergauf	1278 Hm	
Höhenmeter bergab	1278 Hm	
Maximale Höhe	1533 m	
Straße	0,41 km	1,5%
Radweg	9,01 km	31,3%
Schotter	10,92 km	38,0%
Wald/Wanderweg	3,22 km	11,2%
Pfad	5,18 km	18,0%
schieben	0,00 km	0,0%

FAHRZEITEN		Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	2 Std 53 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	2 Std 24 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	2 Std 03 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	1 Std 48 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	1 Std 36 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	1 Std 26 min	
Fahrzeit bei 22 km/h	1 Std 18 min	

SCHWIERIGKEIT		
Schwierigkeit gesamt	3,9	●●●●○
Schwierigkeit bergauf	3,6	●●●●○
Schwierigkeit bergab	4,4	●●●●○

KONDITION		
Kondition gesamt	3,5	●●●●○
Gesamt-Höhenmeter	4,0	●●●●○
Gesamt-Streckenlänge	3,0	●●●●○
Maximale Höhe	3,0	●●●●○

FAHRTECHNIK		
Fahrtechnik gesamt	4,0	●●●●○
Untergrund	4,0	●●●●○
Steigungen Ø	4,0	●●●●○
Gefälle Ø	4,0	●●●●○

ERLEBNISWERT		
Panorama	5,0	●●●●●
Fahrspaß	5,0	●●●●●

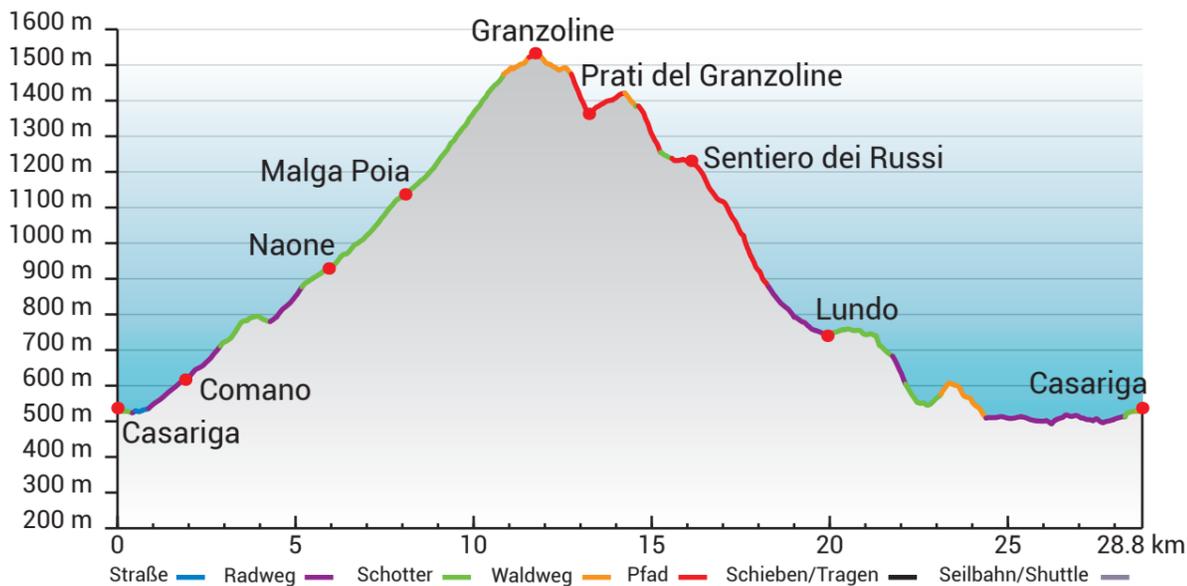


Der schmale Trail zum Granzoline Gipfel bietet einen unglaublichen Weitblick über den Gardasee, sind ergriffen von dem Anblick. Nach der Abfahrt über den Sentiero dei Russi folgt die Einkehr in der Eselsfarm Agrilife, die Aperitivo aus eigenen Früchten, Eselsmilch und eine schmackhafte Brotzeit anbieten. (Fotos rechts)

Heute eine fantastische Trail-Tour von Comano auf den Gipfel der Granzoline - eine Tour, die es im Gardasee Buch schon gibt (Seite 334), in die wir aber am Ende eine interessante Variante eingebaut haben, die uns zu einer Einkehrstation der besonderen Art führt - einer Eselsfarm: Auf dem Gipfel Traumwetter, Blick zum Gardasee und ins Adamello-Massiv, traumhafte Flowtrails in der Abfahrt. Leider gibt es seit der Schließung der Capanna Don Zio auf dem ganzen Bergkamm des Monte Casale und der Granzoline keine einzige Einkehrstation mehr. Deshalb nehmen wir eine kleine Brotzeit mit und verschieben unseren Hunger auf

den Besuch bei den Eseln von „Agrilife“ im zauberhaften Val Lomasone. Zum Thema Nachhaltigkeit beim Essen diskutieren wir schon beim Frühstück, ob wir künftig alle Vegetarier oder Veganer werden müssen um umweltschonend zu leben - Stichwort Massentierhaltung, Rodung von Wäldern zur Futtermittelerzeugung, Grausamkeiten bei Transport und Schlachtung, Tierrechte. Ergebnis: Keiner von uns will künftig komplett vegan leben, manche vegetarisch (für vegetarische Produkte müssen zumindest keine Tiere sterben), die übrigen setzen sich für deutlich reduzierten Fleischkonsum ein, ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch soll

gerne teurer werden, damit die Bauern mehr Erlösen und damit die Tierhaltung verbessern. Alle sind sich einig: Das Thema sollte man nicht fanatisch oder missionarisch behandeln - die Freiheit der eigenen Entscheidung für oder gegen ein Produkt steht über allem (das gilt übrigens auch für die E-Bike-Hasser, die sich zu unseren Facebook-Einträgen gemeldet haben). Nach dem ersten Anstieg erhascht man bei Comano einen tollen Blick ins nördlich liegende Val d'Ambiez und die Felstürme der Brenta. Nach der folgenden, langen Schotter-Auffahrt im Wald zur Granzoline tut sich kurz vor dem Gipfel auf dem schmalen Trail schon ein überwältigendes Panorama über den Gardasee auf - siehe großes Foto. Das erhabene Gefühl am Gipfel wird dann noch getoppt von der Trailabfahrt über den Sentiero dei Russi - anfangs anspruchsvoll mit ein paar Bergauf-Passagen, in der Mitte erwartet einen der sprichwörtliche Superflow, am Ende wird es wieder etwas ruppiger. Insgesamt eine Trail-Abfahrt, wie man sie in der Nähe des Gardasees nur ganz selten findet. Am Nachmittag kehren wir im Bauernhof „Agrilife“ im Val Lomasone ein - ein kleiner Betrieb, der sich auf die Zucht von Eseln spezialisiert hat, Kräuter und kleine Früchte anbaut. Alle Produkte werden selbst erzeugt - Eselsmilch, Brombeer- und Erdbeer-Konfitüren, Kosmetika, Kräuterprodukte - die kleine „merenda“ ist köstlich und man ein gutes Gefühl absolut natürliche, biologi-



sche und lokale (ohne Transport) Produkte zu essen. Wir genießen alle einen speziellen Aperitivo aus Brombeersaft, Rosensirup und ein bisschen Spumante - köstlich ist ein schwacher Ausdruck dafür. Am Ende lässt uns Ginevra, die Tochter des Hauses Eselsmilch probieren, die leicht süßlich schmeckt und an Mandelmilch erinnert. Alle Produkte von Agrilife kann man auch mit nach Hause nehmen. Später fahren wir natürlich wieder mit dem Bike zum Abendessen ins Maso Marocc (nochmal 170 Höhenmeter) genießen die lokale Küche und den tollen Ausblick über das Comano Tal, bevor wir mit unseren Stirnlampen wieder in Casariga rollen.



Granzoline Variante



TAG 4: GARDA DOLOMITICA



TOURDATEN	Prozent der Strecke	
Gesamtstrecke	71,35 km	100%
Höhenmeter bergauf	1575 Hm	
Höhenmeter bergab	1575 Hm	
Maximale Höhe	893 m	
Straße	3,49 km	4,9%
Radweg	42,36 km	59,4%
Schotter	13,24 km	18,6%
Wald/Wanderweg	2,52 km	3,5%
Pfad	9,30 km	13,0%
schieben	0,42 km	0,6%

FAHRZEITEN	Fahrzeit ohne Pausen	
Fahrzeit bei 10 km/h	7 Std 08 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	5 Std 57 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	5 Std 06 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	4 Std 28 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	3 Std 58 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	3 Std 34 min	
Fahrzeit bei 22 km/h	3 Std 15 min	

SCHWIERIGKEIT		
Schwierigkeit gesamt	3,4	●●●○○
Schwierigkeit bergauf	3,6	●●●●○
Schwierigkeit bergab	3,2	●●●○○

KONDITION		
Kondition gesamt	4,1	●●●●○
Gesamt-Höhenmeter	4,0	●●●●○
Gesamt-Streckenlänge	5,0	●●●●○
Maximale Höhe	1,0	○●○○○

FAHRTECHNIK		
Fahrtechnik gesamt	2,7	●●●○○
Untergrund	3,4	●●●○○
Steigungen Ø	2,0	●●○○○
Gefälle Ø	2,0	●●○○○

ERLEBNISWERT		
Panorama	5,0	●●●●●
Fahrspaß	5,0	●●●●●



Garda Dolomitica



Die Idee schwirrte schon länger in unseren Köpfen: Im Sommer 2021 wurde der Tourismusverband Comano mit dem Garda Trentino fusioniert, Comano gehört also jetzt touristisch zum Gardasee. Wäre es da nicht logisch, eine große Rundtour zu gestalten, die beide Gebiete verbindet und die Zusammengehörigkeit dokumentiert? Klar, es gibt nur ein Problem: Der wunderschöne Limarò Radweg liegt isoliert. An beiden Enden muss man auf die viel befahrene und gefährliche Hauptstraße. Eine Radweg-Verbindung von Sarche zum Radweg wurde längst von der Landesregierung geplant und budgetiert, aber nicht in Angriff genommen, weil auf der anderen Seite Richtung Comano noch keine Planung besteht. Da machten wir den Vorschlag dieser Tour - kein Radweg Richtung Comano - dazu ist das Terrain zu steil - aber zumindest eine Bike-Verbindung ohne die

Straße zu berühren, ein Übergang über den Tunnelausgang der Hauptstraße mit Verbindung zu unserem Trail. Die Gemeinden finden es toll, die Landesregierung muss noch überzeugt werden.

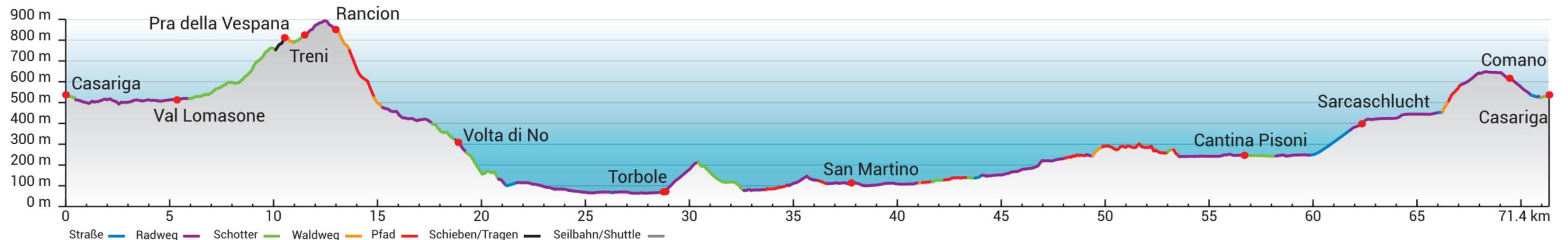
„Ein herrlicher Tag, eine Supertour, sehr abwechslungsreich, grandios, man sieht alle landschaftlichen Attraktionen des nördlichen Gardasees.“ Das waren die Kommentare unserer Teilnehmer auf dieser neuen Tour: Ronda Garda Dolomitica - die große Runde um das gesamte Massiv des Monte Casale, viele Trails, nicht besonders schwer, aber äußerst reizvoll (73,3 km, 1558 Höhenmeter). Start in Comano durch das liebevolle Val Lomasone, runter durch die Olivenhaine und Weinberge nach Riva und Torbole über die klassische Rancion Abfahrt mit Traumblick über den Gardasee. Unten am See der übliche Touristen-Slalom, in Torbole

dann im Aktivhotel Santa Lucia willkommen zum Nachladen von Batterie und Mägen bei einer schmackhaften Brotzeit, serviert vom neuen Tourismus-Präsidenten des Garda Dolomiti, Silvio Rigatti. Köstlich. Dann zum Cavedinese im Sarcatal. Dabei alle, wirklich alle Trails der Mega Marocche mitgenommen, die am Weg liegen. Ganz viel Flow. Zauberhaft. In Pergolese Einkehr in der Cantina Pisoni bei süffigem Nosiola und Reboro (amore liquido) und natürlich nochmal Lademöglichkeit für die Batterien. Danach ab Sarche auf dem spektakulären Radweg durch die Limaro-Schlucht zum Abendessen im Hotel Panoramica in Comano. Traumhafter Blick in die Dolomiti di Brenta bei Speisen, die ausschließlich im Dorf Comano erzeugt wurden. Diese Tour hat für E-Biker viele Lademöglichkeiten, so dass man trotz knapp 1600 Höhenmeter mit

einer Batterie (plus Ladegerät) unterwegs sein kann. Während der Einkehr diskutieren wir zum Thema Nachhaltigkeit: Der einzige wunde Punkt am E-MTB ist die Produktion der Bikes, Motoren und Batterien. Hier können wir nur an die Hersteller appellieren die Produktion so umweltfreundlich wie möglich zu gestalten. Für die Batterien, deren Rohstoffe unter teils unmenschlichen, teils umweltschädlichen Bedingungen hergestellt werden, schlagen wir den Herstellern vor eine Art „Fair-Trade“ Siegel einzuführen, wenn die Batterien sauber produziert werden. Aber wie würde heute die Welt ohne Batterien funktionieren? E-Mobilität wäre dann gar nicht möglich, Laptops und Smartphones würden nicht existieren (und die E-Bike-Hasser auf Facebook könnten ihre Tiraden gegen Batterien gar nicht kommunizieren).



Wundervoller Blick vom einsamen Val Lomasone bis in die Dolomiti di Brenta (großes Foto). Schöne Blicke über den Lago in der Abfahrt, Einkehr im Aktivhotel Santa Lucia in Torbole und in der Cantina Pisoni. Dazwischen die Zaubertails der Mega Marocche (links und Mitte). Heimfahrt im Gewitterregen (oben).



TAG 5: BELLI BORGHI



TOURDATEN		Prozent der Strecke
Gesamtstrecke	34,63 km	100%
Höhenmeter bergauf	1132 Hm	
Höhenmeter bergab	1132 Hm	
Maximale Höhe	984 m	
Straße	3,42 km	9,9%
Radweg	12,71 km	36,7%
Schotter	15,84 km	45,7%
Wald/Wanderweg	1,44 km	4,2%
Pfad	0,83 km	2,4%
Schieben	0,37 km	1,1%

SCHWIERIGKEIT	
Schwierigkeit gesamt	3,0 ●●●○○
Schwierigkeit bergauf	2,9 ●●●○○
Schwierigkeit bergab	3,1 ●●●○○

KONDITION	
Kondition gesamt	2,8 ●●●○○
Gesamt-Höhenmeter	3,0 ●●●○○
Gesamt-Streckenlänge	3,0 ●●●○○
Maximale Höhe	1,0 ●○○○○

FAHRTECHNIK	
Fahrtechnik gesamt	3,0 ●●●○○
Untergrund	2,9 ●●●○○
Steigungen Ø	3,0 ●●●○○
Gefälle Ø	3,0 ●●●○○

FAHRZEITEN		Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	3 Std 28 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	2 Std 53 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	2 Std 28 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 10 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	1 Std 55 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	1 Std 44 min	
Fahrzeit bei 22 km/h	1 Std 34 min	

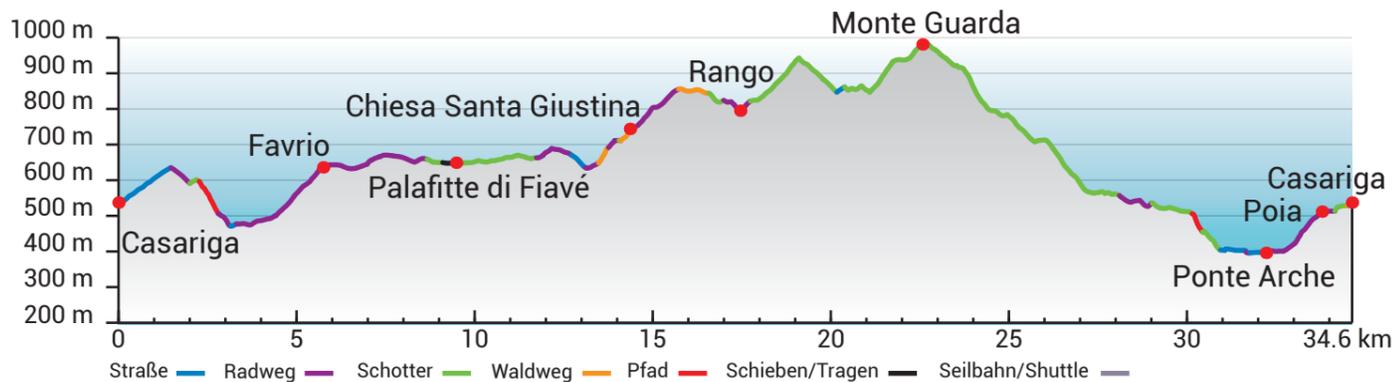
ERLEBNISWERT	
Panorama	5,0 ●●●●●
Fahrspaß	4,0 ●●●●○

Belli Borghi, die schönen Dörfer des Comano Tals, sind das ideale Ziel für eine sanfte Bike-Runde zum Abschluss unserer GreenWeek. Über Favrio und Fivavé geht es zu den Palafitte, neu errichteten Pfahlbauten aus der Bronzezeit, eine sehenswerte Attraktion, die einen zurück versetzt in die Ruhe des Altertums. Nach dem Besuch von Rango erklimmen wir den Aussichtsberg Monte Guarda zu einem köstlichen Picknick.

Traumwetter - sonniger könnte das Trentino nicht sein. Nach der Mammut-Trailrunde gestern ist heute eine kleine Sightseeing Tour im Tal von Comano angesagt. Wir sehen das Castel Spine, nehmen den hübschen Sentiero Frassati, gleiten hinüber nach Fivavé, kehren in dem Bistro Erika auf einen Cappuccino und einen selbstgemachten Krapfen ein und besuchen dann die Palafitte di Fivavé, Pfahlbauten aus der Bronzezeit. Exakt an der Stelle der prähistorischen Funde hat man gerade einige der Pfahlbauten originalgetreu wieder aufgebaut - so hat man eine perfekte Vorstellung wie die Menschen hier vor mehr als 4000 Jahren gelebt haben. Die Pfahlbauten in dem inzwischen verlandeten See hatten die Menschen damals gebaut vermutlich aus Schutz vor wilden Tieren oder Feinden, aber auch um mehr Landfläche für den Anbau von Getreide zu haben. Andreas meint schmun-

zelnd: „Nein, die wollten einfach vom Bett aus Fische angeln können.“ Weiter geht es über liebevolle Wege mit schönen Ausblicken nach Rango, einem wunderhübschen Dorf, das zu den „Borgi piu belli d'Italia“ zählt, den schönsten Dörfern Italiens. Nach kurzer steiler Schotterauffahrt erreichen wir den schönsten Aussichtspunkt des Comano Tals - Monte Guarda. Giovanna hat zur Überraschung aller ein komplettes Picknick mitgebracht, inklusive einer Flasche kalten Spumante von Levii, der lokalen Sektellerei (nur drei Kilometer entfernt). Ich hatte mich schon gewundert, warum mein Rucksack heute so schwer war. Abwärts dann über Schotter und Trail nach Ponte Arche, wo wir nochmal einkehren in der Gelateria M'amì, die von der Familie der Misonet Alm geführt wird, die ganz in der Nähe liegt. Eis, Joghurt und Süßspeisen werden nur aus eigenen Produkten hergestellt. Eine knapp 35 Kilo-

Belli Borghi



meter lange Traumrunde, bei der man das ganze Tal kennenlernt und dabei völlig eintaucht in die Ruhe und die Liebe der Menschen zu ihrem Land und ihren Produkten. Die Diskussion bei unserem Picknick auf dem Monte Guarda dreht sich um nachhaltiges Reisen: Muss man wirklich auf die Malediven jetten, eine Kreuzfahrt in Karibik unternehmen oder in ein Fünf-Sterne-Ghetto in der Türkei fliegen, wo man von Land und Leuten überhaupt nichts mitkriegt? Unsere Antwort ist eindeutig: Was Schöneres als diese Tour gibt es kaum - emissionsfreie Fahrt mit dem E-MTB, landschaftlich spektakulär, fantastisches Essen aus lokaler Produktion und gute Gespräche mit den Einheimischen. Beim Abendessen im Ristorante Al Contrario in Fivavé fragen uns weiter: Werden wir den Klimawandel abwenden können mit Nachhaltigkeit, Technologie und ökologischer Kreislaufwirtschaft wie hier in Comano? Oder brauchen wir echten Verzicht, Minus-Wachstum, weniger Weltbevölkerung? Unsere kurze Antwort: Bei einem Bike-Urlaub hier in Comano muss man auf gar nichts verzichten und lebt trotzdem so nachhaltig wie heute irgend möglich. Worauf wir wohl in Zukunft verzichten müssen, ist grenzenloses Wachstum. Auch in einer ökologischen Kreislaufwirtschaft kann man fantastisch leben. Darauf besinnt man sich besonders, wenn man in der Abenddämmerung mit Bike und Licht stimmungsvoll über die verkehrsfreien Wege des Comano-Tals zum Hotel zurückrollt (rechts unten).



Die kurze Schiebepassage in dieser Tour hat nichts mit schwierigen Trails zu tun - es ist der kurze Plankenweg durchs Biotop zu den Pfahlbauten von Fivavé, die Archäologe Riccardo Chesse und sein Team liebevoll wieder aufgebaut haben.

TAG 6: COMANO-TRENTO



TOURDATEN		Prozent der Strecke
Gesamtstrecke	41,85 km	100%
Höhenmeter bergauf	1052 Hm	
Höhenmeter bergab	1398 Hm	
Maximale Höhe	793 m	
Straße	5,88 km	14,1%
Radweg	21,67 km	51,8%
Schotter	6,18 km	14,8%
Wald/Wanderweg	2,52 km	6,0%
Pfad	5,20 km	12,4%
Schieben	0,37 km	0,9%

SCHWIERIGKEIT	
Schwierigkeit gesamt	3,1 ●●●○○
Schwierigkeit bergauf	2,6 ●●●○○
Schwierigkeit bergab	3,9 ●●●○○

KONDITION	
Kondition gesamt	3,2 ●●●○○
Gesamt-Höhenmeter	3,0 ●●●○○
Gesamt-Streckenlänge	4,0 ●●●○○
Maximale Höhe	1,0 ●○○○○

FAHRTECHNIK	
Fahrtechnik gesamt	2,9 ●●●○○
Untergrund	3,4 ●●●○○
Steigungen Ø	2,0 ●●○○○
Gefälle Ø	3,0 ●●●○○

ERLEBNISWERT	
Panorama	5,0 ●●●●●
Fahrspaß	5,0 ●●●●●

FAHRZEITEN		Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	4 Std 11 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	3 Std 29 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	2 Std 59 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 37 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	2 Std 20 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	2 Std 06 min	
Fahrzeit bei 22 km/h	1 Std 54 min	



Abreisetag. Alle sind ein bisschen wehmütig - es war eine traumhafte Woche, es hat uns nichts gefehlt, das Auto schon gar nicht. Wir sind ausschließlich mit unseren E-MTBs gefahren, haben hier lokal kein CO2 hinterlassen, nur lokale Lebensmittel zu uns genommen, in Häusern gewohnt und eingekauft, die möglichst nachhaltig wirtschaften. Für uns der Beweis, dass man durchaus seinen kleinen Beitrag leisten kann um etwas gegen den Klimawandel zu tun, in Harmonie mit der Natur zu leben. Diese Woche in Comano hat nicht nur großen Spaß gemacht, sondern auch das gute Gefühl hinterlassen, dass wir etwas besser gemacht haben als bisher, dass ein nachhaltiger Urlaub problemlos möglich ist, wenn man aufs Auto verzichtet und den richtigen Urlaubsort wählt. Comano ist ein idealer Ort für nachhaltige Ferien - das Tal bietet Lago Feeling ohne Massentourismus,

zauberhafte Panoramen, großartige Bike-Touren und Kontakt zu Menschen, die ihr Land lieben, es in seiner jetzigen ursprünglichen und natürlichen Qualität erhalten wollen und ihre Produkte mit hohem Bewusstsein für die Umwelt herstellen. Unsere „GreenWeek“ in Comano sollte ein Beispiel sein für viele Biker es ähnlich zu machen - stressfreie und erlebnisreiche An- und

Abreise möglichst ohne Auto, oder falls es ohne Auto nicht möglich sein sollte, dann wenigstens das Auto die ganze Woche lang nicht bewegen und ausschließlich mit dem Bike fahren. Wohnen in ökologisch geführten Häusern, essen nahezu ausschließlich am Ort produzierte Lebensmittel, die nicht weit transportiert werden mussten. Die Rückfahrt nach Trento machen wir selbstverständlich mit dem E-MTB und haben dabei wieder tolle Erlebnisse (zugegeben: Giovanna und Carina transportieren das Gepäck mit dem Auto - immerhin ein Tesla. Den muss man sich jedoch leisten können). Wir fahren über Trails von Comano zur Limaro-Schlucht, nehmen den Radweg nach Sarca, kurbeln rauf nach Calavino, nehmen das zauberhafte

Valle dei Molini (siehe Gardasee Buch Seite 178) mit seinen kleinen Wasserfällen, weiter auf dem Radweg nach Terlag, wo wir einen Platten reparieren und dabei die Batterien kurz nachladen. Dann auf Schotter rauf zum Monte Soprasasso mit Traumblick über Trento und das Etschtal und dann Abfahrt auf einem neuen, spannenden Supertrail mit einer kurzen, deftigen Schiebepassage nach Trento hinunter. Dieser Trail - ein alter Militärweg aus dem ersten Weltkrieg, ist anfangs traumhaft leicht und mit Flow zu fahren, ab der Mitte jedoch kommt erwartet einen eine steile, ruppige Schiebepassage mit engsten Serpentina auf ungefähr 400 Meter Distanz bergab. Danach wird es steil, aber fahrbar. Auch diese Rückfahrt - knapp 42 Kilometer und 1052 Höhenmeter - war ein großartiges Abenteuer. Wir bringen Andreas zum Zug, der leider fast eine Stunde verspätet ist, aber nach so einem sagenhaften Trailtag, war auch das bei einem kühlen Bier zu verkraften.

Ausklang einer fantastischen GreenWeek in Comano mit einer Super-Trail-Tour durch die Limaro-Schlucht, dann von Calavino durchs romantische Valle dei Molini und schließlich am Lago di Terlag vorbei auf den Monte Soprasasso mit seinen grandiosen Ausblick über Trento und das Etschtal. Die Abfahrt über den alten Militärweg (neu im Tourenplaner) ist oben toll zu fahren, dann jedoch kommt ein Schiebestück mit engsten Kehren und umgefallenen Bäumen.

