

Milan Selan

S kolesi po srednji Italiji

II. del: južna Toskana in severni Lacij

Narava, zgodovina, kultura, umetnost in kulinarika

Kolesarski vodnik

276 strani

300 barvnih fotografij

40 zemljevidov

16 profilov tras

22 življenjepisov papežev, svetnikov, slikarjev, kiparjev,
vojskovodij in pojmov o umetnosti in kulturi

84 podrobnih opisov mest

21 zgodovinskih pojmov

45 legend, zgodb, krajevnih zanimivosti in turističnih prireditev

73 receptov in pojmov povezanih s hrano in pijačo

Dodata zgoščena (CD):

z načrtovanimi potmi z Garmin (z vsemi variantami) in profili tras,
z barvnimi fotografijami ter
s kartami mest in zemljevidi

mpc z ddy
20,00 EUR
in zgoščenko
23,00 EUR

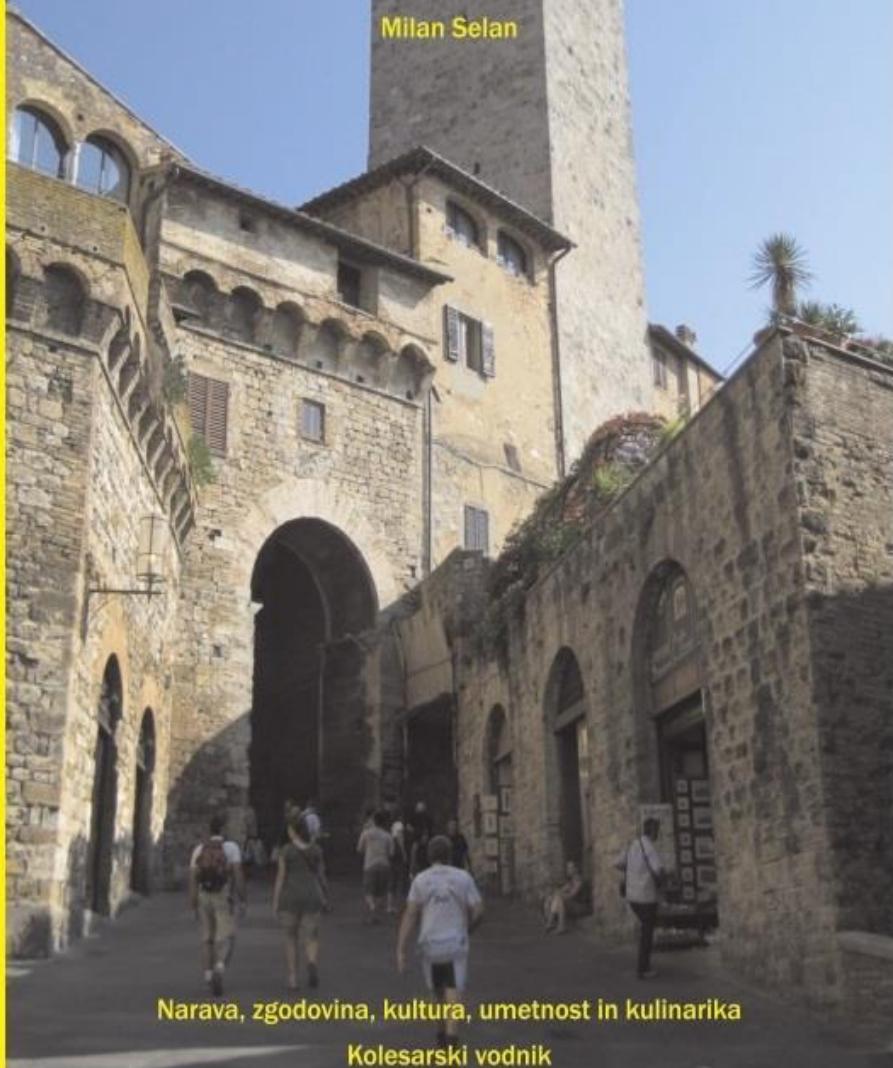


Milan Selan: S kolesi po srednji Italiji: II. del

S kolesi po srednji Italiji

II. del: Južna Toskana in severni Lacij

Milan Selan



Narava, zgodovina, kultura, umetnost in kulinarika

Kolesarski vodnik



Milan Selan

je avtor, organizator in vodja (z licenco GZS za turističnega vodnika) številnih večdnevnih kolesarskih potovanj – od Ljubljane do Rima (2003, 850 km), od Budimpešte do Konstance (2004, 1200 km), po južni Češki (2006, 450 km) in Madžarski (2007, 500 km), od Histrie (Romunija) in donavske delte do reke Timav in Istre (2007, 2200 km), Od izvira reke Tise do njenega izliva v Donavo (2008, 950 km), Po jantarjevi poti od Gdanska do Benetk (2009, 1850 km), Frankovska pot od prelaza Velikega sv. Bernarda do Rima (2010, 1100 km) ter desetih enotedenskih ali nekajdnevnih krožnih tur po Romuniji, Toskani, Umbriji in Laciju, precej od teh za TA Helia ...

V petih letih bivanja v Rimu je dodobra spoznal osrednjo Italijo, o Rimu napisal Vodnik po Rimu – sedem glavnih bazilik in drugi zakladi (Ljubljana 2000, Založba Tangram, 256 strani), leta 2009 je v samozaložbi izdal kolesarsko-kulinarični vodnik po Umbriji (220 strani, 215 barvnih fotografij), poleg tega vodnika pa avtor pripravlja še kolesarski vodnik po Marki, San Marinu in Abrucihi.

S kolesi po srednji Italiji

II. del: Južna Toskana in severni Lacij

Milan Selan

Narava, zgodovina, kultura, umetnost in kulinarika

Kolesarski vodnik

Vsebina

VSEBINA

| | |
|--|----|
| UVOD | 9 |
| TOSKANA (TOSCANA) | 13 |
| Zgodovina | 16 |
| Apeninska in villanovska kultura (do VIII. stol. pr. n. št.) | 16 |
| Etruščansko obdobje (od VIII. do III. stol. pr. n. št.) | 18 |
| Rimljani v Toskani (od III. stol. pr. n. št. do leta 476) | 23 |
| Toskana med Goti in Langobardi (476–680) | 26 |
| Vojvodina Tuscia (Ducato di Tuscia) | 27 |
| Mejna grofija Tuscia (Marca di Tuscia) | 28 |
| Toskana v novem veku (1492–1860) | 32 |
| Toskana v združeni Italiji (1861–) | 37 |
| Gospodarstvo | 38 |
| LACIJ (LAZIO) | 40 |
| Zgodovina | 42 |
| Gospodarstvo | 44 |
| Naravna dediščina | 45 |
| Kultura, umetnost, arhitektura in druge turistične zanimivosti | 45 |
| Pokrajina Viterbo | 46 |

| | |
|--|---------|
| VELIKI TOSKANSKI KROG | 48 |
| Siena–San Gimignano–Volterra | 53 |
| Volterra–Pomarance–Castelnuovo V.C. | 61 |
| Castelnuovo V.C.–Radicondoli–Monticiano | 69 |
| Monticiano–Paganico–Grosseto | 75 |
| Grosseto–Capalbio–Canino | 81 |
| Canino–Tuscania–Tarquinia–Barbarano Romano | 87 |
| Barbarano Romano–Vico–Viterbo–Bagnoregio | 93 |
| Bagnoregio–Acquapendente–Chianciano Terme | 101 |
| Chianciano–Trequanda–Siena | 107 |
| ENODNEVNI KROŽNI IZLETI | 113 |
| Pitigliano–Saturnia–Pitigliano | 117 |
| Pitigliano–Bolsensko jezero–Pitigliano | 123 |
| Elmo–Cellena–Santa Fiora–Elmo | 130 |
| Borghetto–Capodimonte–Bolsena–Borghetto | 135 |
| Ponte del Rigo–Monte Amiata–Ponte del Rigo | 141 |
| Arcidosso–Montalcino–Arcidosso | 148 |
| San Quirico–Abbazia di Monte Oliveto–San Quirico | 154 |
| OPIS KRAJEV OB POTI | 160 |
| Abbadia a Isola | 160 |
| Abbadia San Salvatore | 160 |
| Abbazia di Monte Oliveto | 161 |
| Abbazia Sant'Antimo | 162 |
| Acquapendente | 164 |
| Acquarossa | 165 |



| | |
|----------------------------|----------|
| | 221 |
| Siena | 228 |
| Sorano | 230 |
| Sovana | 231 |
| Sutri | 236 |
| Tarquinia | 237 |
| Tessennano | 239 |
| Trequanda | 241 |
| Tuscania | 243 |
| Valentano | 243 |
| Viterbo | 243 |
| Volterra | 246 |
| Vulci | 246 |
| SKLEP | 249 |
| LITERATURA IN VIRI | 253 |
| DODATKI | 256 |
| SEZNAM FOTOGRAFIJ | 258 |
| SEZNAM AVTORJEV FOTOGRAFIJ | 264 |
| | 272, 273 |





TOSKANA

UMBRIA

TOSKANA

LACIJ



UVOD

Kolesarski vodnik vas bo popeljal v nekdanjo Etrurijo, »novo« domovino skrivnostnih Etruščanov – novo zato, ker znanstveniki »nočejo« razkriti njihovega prvega izvora (zadnje raziskave DNK Etruščanov in njihovega goveda dokazujejo njihovo povezanost z Azijo), tako da so še bolj skrivnosti, kot bi sicer bilo treba. Etrurija, območje pod etruščansko upravo, se na višku moči in ko Rimu kraljujejo trije njihovi kralji, razteza od Campeve (danes Santa Maria Capua Vetere) med Capuo in Neapljem na jugu do levega brega reke Pad oziroma Mantue (Mantova) in Atrie (Adria) na severu. Etrurija kot enotna država Etruščanov sicer ne obstaja (Etrurija se kot politična tvorba

pojavi le kot kraljevina Etrurija v obdobju med 1801 in 1807), edina trdnjejsa zveza je t. i. liga dvanajstih mest – dodecapoli, ki obsega njihovo ožje naselitveno območje (VIII. stol. pr. n. št.). Po legendi naj bi ligo ustanovila dva lidijska plemiča, Tarchun, po katerem se imenuje Tarchna, rimska Tarquinia, in njegov brat Tyrrhenus, ki da

Sedem rimskih kraljev

Romul je po ljudskem izročilu prvi rimski kralj (753–715 pr. n. št.). Ustanovi senat (senatus – zbor starcev, poglavarji vodilnih rimskih družin) in izda ustavo (costituzione romul)



TOSKANA (TOSCANA)

Dežela Toskana (Regione Toscana), ena od dvajsetih italijanskih dežel, leži na severnem delu Apeninskega polotoka. Na severu meji na deželo Emilija - Romanja, na vzhodu na Marke in Umbrijo, na jugu na Lacij in na zahodu na Ligurijo in Tirensko morje. Na 22.992 km² živi dobre tri in pol milijona (3.718.000) prebivalcev v 278 občinah in v desetih pokrajinah (Arezzo, Firence, Grosseto, Livorno, Lucca, Massa Carrara, Pisa, Pistoia, Prato in Siena).

V Toskani živi na kvadratnem kilometru v povprečju manj ljudi (162) kot v Italiji (200) predvsem zaradi redko naseljenih pokrajin Arezzo, Siena in predvsem Grosseto (le 50 preb./km²). Največ prebivalcev je v Pratu (675 preb./km²), sledijo pa mu pokrajine Pistoia, Livorno, Firence in Lucca. Redkeje naseljena so kmetijska območja, gosteje pa industrijsko in turistično razvita območja. Po



letu 1980 se začno v Toskano priseljevati tudi tujci, predvsem s Kitajske. Pomembna skupina tujcev so tudi Britanci in Američani, predvsem zaradi nakupa nepremičnin na toskanskem podeželju. Italijanski statistični urad ISTAT za leto 2008 objavi, da je v Toskani 275.149 prebivalcev rojenih zunaj Italije ali 7,4 odstotka celotnega prebivalstva.

Accademia della Crusca

... sponah Elbe, pa tudi
... ujalno gričevje jih ne ustavi. Ob obali
ja podnebje seveda povsem sredozemsko.

Toskana je dežela, v kateri se začne italijanska renesansa. Edinstveno umetniško posebnost dajejo pokrajini arhitektura, slikarstvo in kiparstvo, vse skupaj pa si lahko ogledamo v številnih svetovno znanih muzejih, kot npr. Uffizi v Firencah in v številnih cerkvah. Prestolnica Toskane so



Grand Tour – Velika pot

V XVIII. stol. morajo plemiči, le premožnejši seveda, obdobje izobraževanja skleniti z veliko potjo, potovanjem, ki traja od nekaj mesecev pa do osem let. Glavni cilj potovanja je zaradi bogate antične preteklosti Italija, predvsem Angleži se navdušujejo nad antiko in želijo videti rimske Kolosej in druge starorimske znamenitosti, pa tudi Francija, Belgija z Brusljem in Dunaj. Mlajši Angleži potujejo z učiteljem, skupini pa se pridruži še bear leader, upokojeni vojaški častnik, ki naj bi ščitil »razigrane« mladeniče.

Po Italiji jih pot vodi skozi Torino v Genovo in Benetke, v Rim, Neapelj in na Vezuv, pa v Pompeje in Herkulane – v kraje, ki jih še danes oblegajo trume turistov, pa v dolino reke Nere, ki je še danes malo odmaknjena. Potovanja se udeležijo številni znani pesniki in pisatelji, tako George Byron veliki poti posveti odo Romanje mladega plemiča Harolda, po Italiji se »potikajo« Hans Christian Andersen, De Sade in Goethe, pa Stendhal (kar nekaj del posveti Italiji – Rimski sprehodi, Parmska kartuzija, Italijanska kronika, Zgodovina italijanskega slikarstva, Rdeče in črno, O ljubezni), Dickens, Montesquieu, Taine, Shelley, Dumas in mnogi drugi.





Zgodovina

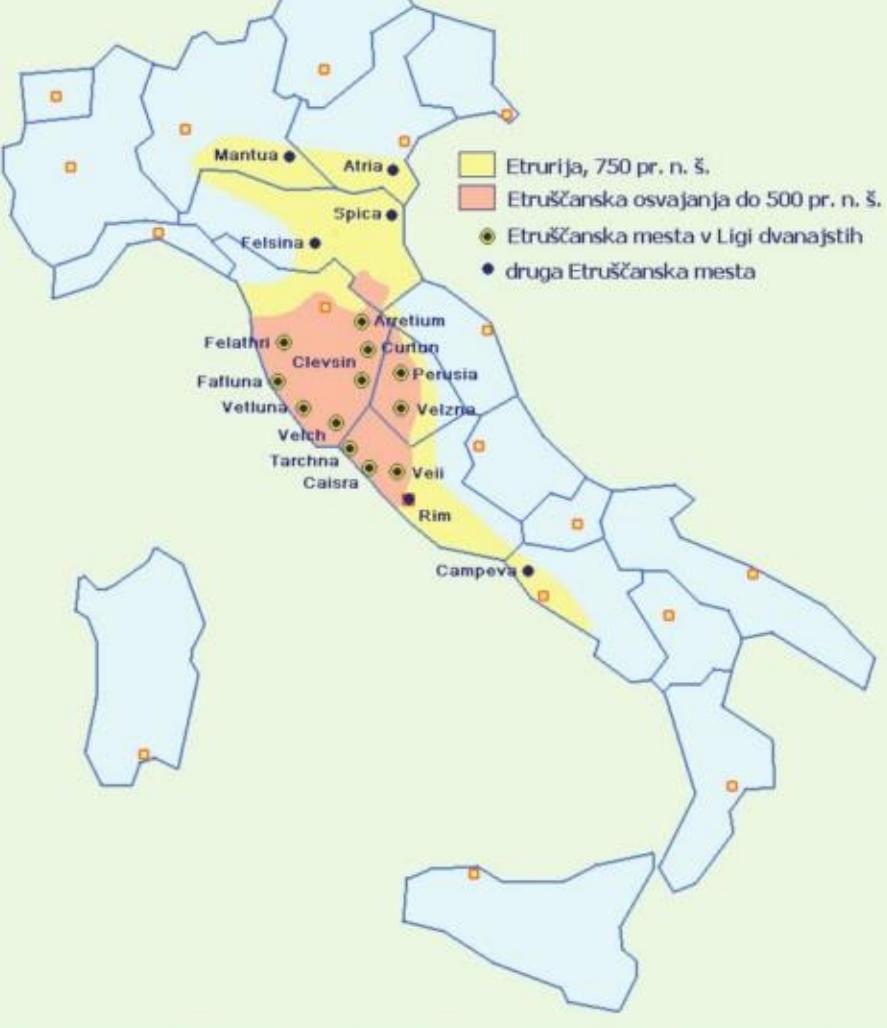
Apeninska in Villanovska kultura (do VIII. stol. pr. n. št)

Na območju današnje Toskane se ljudje naseljujejo že v kameni dobi, kulturno-zgodovinsko pomembnejše obdobje pa se začne z obdobjem postavljanja mostišč v tretjem in drugem tisočletju pr.

vredna ogleda tudi tam, kjer ni turističnih znamenitosti. Zasajena je s sto vrstami oljk, iz katerih pridelujejo znamenito izjemno deviško oljčno olje, in s številnimi vrstami trt (med najbolj razširjenimi sta trti sangiovese in trebbiano bianco), ki rojeva grozdje za odlična vina. Med vini je sicer v svetu najbolj znan kjanti (Chianti), ki ga hranijo v posebnih pletenih steklenicah – kjantaricah, med najkakovostnejšimi pa sta vini brunello iz Montalcina in nobile iz Montepulciana, ki jima slavo poje že Stendhal, ko se udeleži velikega potovanja.

Mostišča (Le palafitte)

Mostišča oziroma kolišča in nizvodni prebivalce mostičarje poznamo iz legend Bobrov ali zgodb o Argonautih, ki so jih srečajo v ljubljanski kotlini. Vendar pa se jih nismo mi domislili. Zaradi svočajno naselje lesenih, pritičnih stavb na kolidih, zabitih v dno plitvih jezer tudi drugod po Evropi, zlasti pa na območju današnje vzhodne Francije, Avstrije, Nemčije, Švice in severne Italije. Prebivanje visoko nad zemljo prvtne prebivalce ščiti pred neljubimi obiskovalci – divjimi zvermi in nevarnimi plemeni. Postavljati jih začnejo že



Etruščansko obdobje (od VIII. do III. stol. pr. n. št.)

Sodobna Toskana (pokrajina dobi ime po latinskem imenu za Etruščane – Tusci) obsega večino zgodovinske Etrurije in večinoma vse, kar danes vemo o Etruščanah,

meni, da v VIII. stol. pr. n. št. pridejo iz Male Azije. Etruščansko zgodovino poznamo le po številnih grobiščih, nekropolah (mesto mrtvih), poslikanih s čudovitimi freskami, tudi z erotično vsebino (Tarquinia) in predvsem po spodnjih delih mestnih obzidij, prepoznavnih po velikih mnogokotnih kamnitih blokih.

Največji razcvet doživljajo v VII. in VI. stol. pr. n. št., njihova moč pa začne pojemati, ko je leta 509 pr. n. št. iz Rima pregnan Tarkvinij Ošabni. Leta 506 pr. n. št. jih Latini s pomočjo Aristodema iz Cume premagajo pri Aricci in preženejo še iz Lacija. Etruščani v Kampanji ostanejo osamljeni, zato jih ni težko v bitkah pri Cum (474 pr. n. št.) in Capui (423 pr. n. št.) premagati. Na severu pa se južno od Rima na severu pa se južno od Galci že od VI. stol. pr. n. št. premagajo in zavzamejo Etrurijo. Bruto in Etrurija pa Rimljani učno preživijo, da bi vendar ne prej preuzele Veio (396 pr. n. št.), ki je leta 396 pr. n. št. učno preživela. Pa se daleč ne vzdružiti, saj so bili odstranjeni iz zori in zato zanj nimi pričanci, ki sta v 3. st. pr. n. št. kraljeni se potrjujejo in živati svojo kulturo, a ostanek



s freskami pokojnikov pri njihovih vsakdanjih opravilih. Izdelujejo razne okrasne kovinske predmete in jih izvažajo po svetu, tako je npr. volkulja na rimskem Kapitolu etruščanska. Etruščanska kultura je sicer bogata in visoko razvita, vendar je malo ohranjene – najbolj znane in najlepše so reliefne poslikave in raznobarvne freske v grobiščih. Kipi so večinoma upodobljeni na sarkofagih. Prave umetnine pa so vase, poslikane z geometrijskimi oblikami, in žare iz gline.

Prosti čas. Etruščani prirejajo gostije s posteljami za ležanje moža in žene; nizkimi mizami za odlaganje jedi in pijač, in godci, prirejajo svečane igre in slavijo

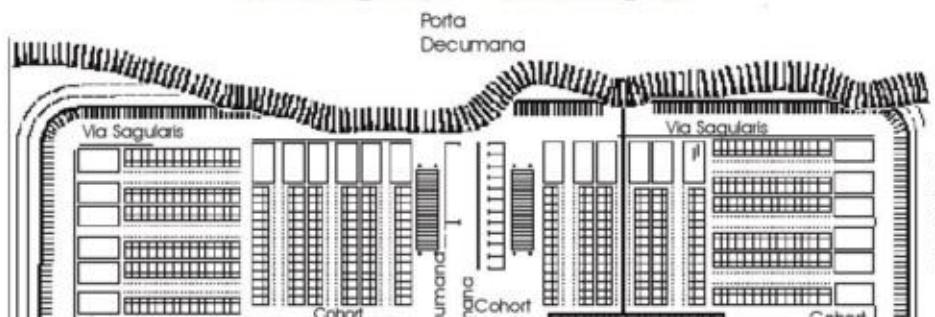
tekme, metanje diska, skoke in tek.

Najpomembnejša disciplina je tek. Poznajo tudi igro, imenovano Phersu, ki spominja na gladiatorske igre, vendar se v Etruriji ne razvije.

Rimljani v Toskani (od III. stol. pr. n. št. do leta 476)

Rimljani začno na območje današnje Toskane posegati šele v obdobju republike, pri osvajanju ozemlja pa se jim prav posebej ne mudi, od prvega etruščanskega mesta Veia (396 pr. n. št.) do končne zmage nad združeno vojsko Etruščanov in Umbrijcev (295 pr. n. št.) tako mine natanko sto let. Z mesti, s katerimi se lahko dogovorijo o mirni predaji, dopuščajo več svoboščin v zameno za vojaško pomoč pri osvajanjih in obrambi, uporna mesta razrušijo, prebivalce pobijejo ali jih odpeljejo v suženjstvo v Rim, na

RIMSKI TABOR

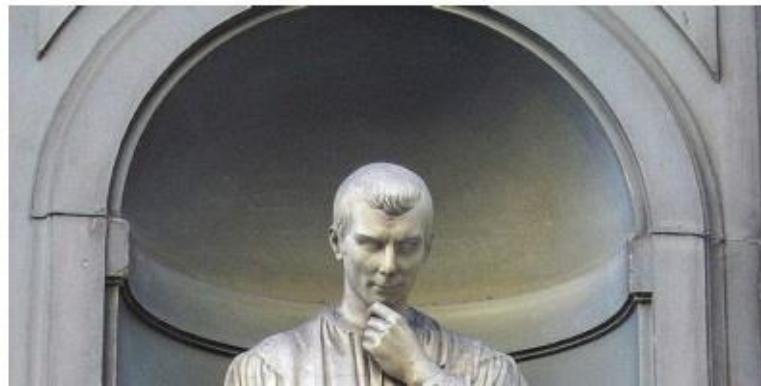


Toskana v novem veku (1492–1860)

V treh stoletjih in pol število državic v Toskani močno upade, predvsem zaradi florentinske in sienske republike, ki počasi požirata komune okrog sebe in širita ozemlja. Ob neizogibnem končnem obračunu leta 1554 pri Marcianu veliki vojvoda Cosimo I. Medićejski premaga Sieno in jo vključi v veliko vojvodino Firence. Po tem obračunu ostane samostojna le še Lucca, ki jo vzame šele Napoleon leta 1805 in vključi v kraljevino Etrurijo. Severno od Toskane

Niccolò Machiavelli in makiavelizem

Makiavelizem temelji predvsem na Machiavellijevi politični razpravi *Vladar (Il Principe)*, napisani okrog leta 1513 in objavljeni šele pet let po njegovi smrti (1532). Pravzaprav to Machiavellijevo delo ni tako, kot so druga, objavljena še ko je živel, vendar je gotovo najbolj znano. Temeljno vprašanje, s katerim se ukvarja, je, kako lahko vladar ali tisti, ki čaka na prestol, vzpostavi in obdrži najmočnejšo mogočo oblast, torej, kako lahko pridobi in zadrži moč.





LACIJ (LAZIO)

naselitve – plemena naselijo prostrano (latus) ravnino, v primerjavi s Sabini, ki poselijo hribovito območje, ali po izpeljanki besed illatum ali ellatum (pripadniki zveze). Ko Rimljani v prvotno območje Latinov vključijo območja okoliških plemen (Ekviji, Volski), staremu Latiumu dodajo Veteres, celotno osvojeno ozemlje pa imenujejo Latium Novi.

Lacij je precej hribovita dežela, 26 % je gora (italijansko povprečje je 35 %), 54 % je gričevnatega (42 %) in le 20 % je ravnin (23 %). V primerjavi s Toskano je tu malo manj

Lacijska kuhinja

Lacijska kuhinja v glavnem izvira iz rimske, sicer pa je pod močnim vplivom kmečkega okolja oziroma pastirske tradicije, tako da v številnih receptih igrata glavno vlogo mlado jagnje (abbacchio) in jagnje (agnello) v pečici (al forno), pečeno (scottadito) po rimske (alla romana) načini.

VELIKI KROG PO TOSKANI IN LACIJU





Veliki kolesarski krog po južni Toskani in severnem Lacijsku je namenjen bolje pripravljenim kolesarjem, saj so dnevne dolge med 70 in 100 kilometri, ceste so precej razgibane (v povprečju kakšen višinski kilometer), pa tudi kakšne bližnjice niso predvidene (poleg prometnih cest ni kakšnih drugih možnosti). Vsak dan spimo v drugem kraju, vsak dan moramo priti na cilj. Načrtovano devetdnevno potovanje lahko raztegnete na več dni s krajsimi etapami (npr. v kraju opoldanskega počitka) ali pa si v kakšnem zanimivem kraju privoščite celo dan ali dva počitka. Za daljši odmor so zanimive turistične kmetije, saj je skoraj ni, ki ne bi v poletnih mesecih imela tudi napolnjenega bazena. Res je sicer, da v najvišji sezoni ne morete najeti apartmaja na taki kmetiji za manj kot teden dni,

vendar so za kolesarjenje tako ali tako primernejši »hladnejši« meseci – maj, junij in september.

Za začetek kroga predlagam Sieno (322 m n. m., 53.000 preb.), edini večji kraj ob poti. Do Siene lahko enostavno pridete tudi z vlakom (ICN Marko Polo ob 21.32 iz Trsta), če pa pridete v Sieno z avtomobilom, ga raje parkirajte na varovanem parkirišču. Z avtomobilom je najenostavnnejše kar po avtocesti, do Mester po A 4 (pravzaprav gre nova obvozna avtocesta kar mimo), mimo Padove do Bologne po A 13, do Firenc po sončni avtocesti (A 1), na koncu pa pri odcepu Firence–Certosa zavijete na hitro cesto v smeri Siene. Iz Ljubljane do Siene je približno 540 kilometrov. Če pridete do tu kakšen dan prej,

Toskanska čebulna juha (Cipollata Toscana)

Sestavine (za štiri osebe):

80 dag bele čebule, pol kilograma svinjskih kotletov, korenček, rezina zelene, dve žlizi deviškega oljčnega olja, pet dag pancete, pet dag klobase, česen, osem rezin starega hlebca, sol, dve jušni kocki, poper.

PRIPRAVA:

kotlete, korenček in zeleno kuhanje v loncu, v približno litru in pol vode. Ko voda zavre, dodajte jušni kocki in kuhanje tako dolgo, da meso odstopi od kosti. Med tem narežete čebulo in jo pustite pod mrzlo tekočo vodo, na olju v ponvi ocvrite na majhne koščke narezano panceto in razdrobljeno klobaso, ki ste jo pred tem vzeli iz čreva, dodajte odcejeno in posušeno čebulo, zatem nekaj zajemalk juhe, pokrijte in pustite rahlo vreti. Občasno dodajte juho. Kotlete odcedite, meso ločite od kosti, razrežite na koščke in jih skupaj z juho dodajte čebuli, ki naj se kuha do mehkega. Pustite vreti še nekaj minut, zatem pretresete v jušnik, v katerega ste na dno položili popečene, s česnom natrte rezine kruha. Nekaj minut pustite počivati, da se kruh omehča, zatem juho postrežite.



Pregled predlaganih poti:

| Dan | Začetek in konec poti | Dolžina KM | Skupaj KM | Vzponi v metrih |
|--------------------|---|--------------------|--------------------|-----------------|
| 1. | Siena–San Gimignano–Volterra | 70/70 | 70/70 | 1270/1270 |
| 2. | Volterra–Pomarance–Castelnuovo V.C. | 61,8/96,7 | 131,8/166,7 | 1150/2110 |
| 3. | Castelnuovo V.C.–Radicondoli–Monticiano | 68,8/100 | 200,6/266,7 | 950/1530 |
| 4. | Monticiano–Paganico–Grosseto | 88,2/90,1 | 288,8/356,8 | 920/1190 |
| 5. | Grosseto–Capalbio–Canino | 93,2/98,9 | 382/455,7 | 1000/1100 |
| 6. | Canino–Tuscania–Tarquinia–Barbarano | 60/80,1 | 442/535,8 | 720/920 |
| 7. | Barbarano–Vico–Viterbo–Bagnoregio | 61,3/91,2 | 503,3/627 | 970/1300 |
| 8. | Bagnoregio–Acquapendente–Chianciano | 82,2/82,2 | 585,5/709,2 | 1160/1160 |
| 9. | Chianciano–Trequanda–Siena | 82,7/82,7 | 668,2/791,9 | 1300/1300 |
| CELOTNA POT | | 668,2/791,9 | 9440/11.880 | |

51



Veliki krog



dolžina: 71,6–96,7 km

vzponi: 1150–2110 m

spusti: 2050 m

Volterra: odhod izpred hotela ob 8.00

Montecatini V.C.:

14,1 km, 30 minut; odhod s trga Viktorja Emanuela ob 9.30

Micciano:

20,5 km, 30 minut; odhod ob 11.30

Pomarance:

12,9 km, 90 minut; kosilo, odhod izpred restavracije ob 14.00

Sillano:

14,8 km, 45 minut; odhod ob 16.00

Sasso Pisano:

25,1 km, 30 minut; odhod ob 18.15

Castelnuovo V. C.:

9,3 km, prihod ob 18.45; večerja in prenočevanje

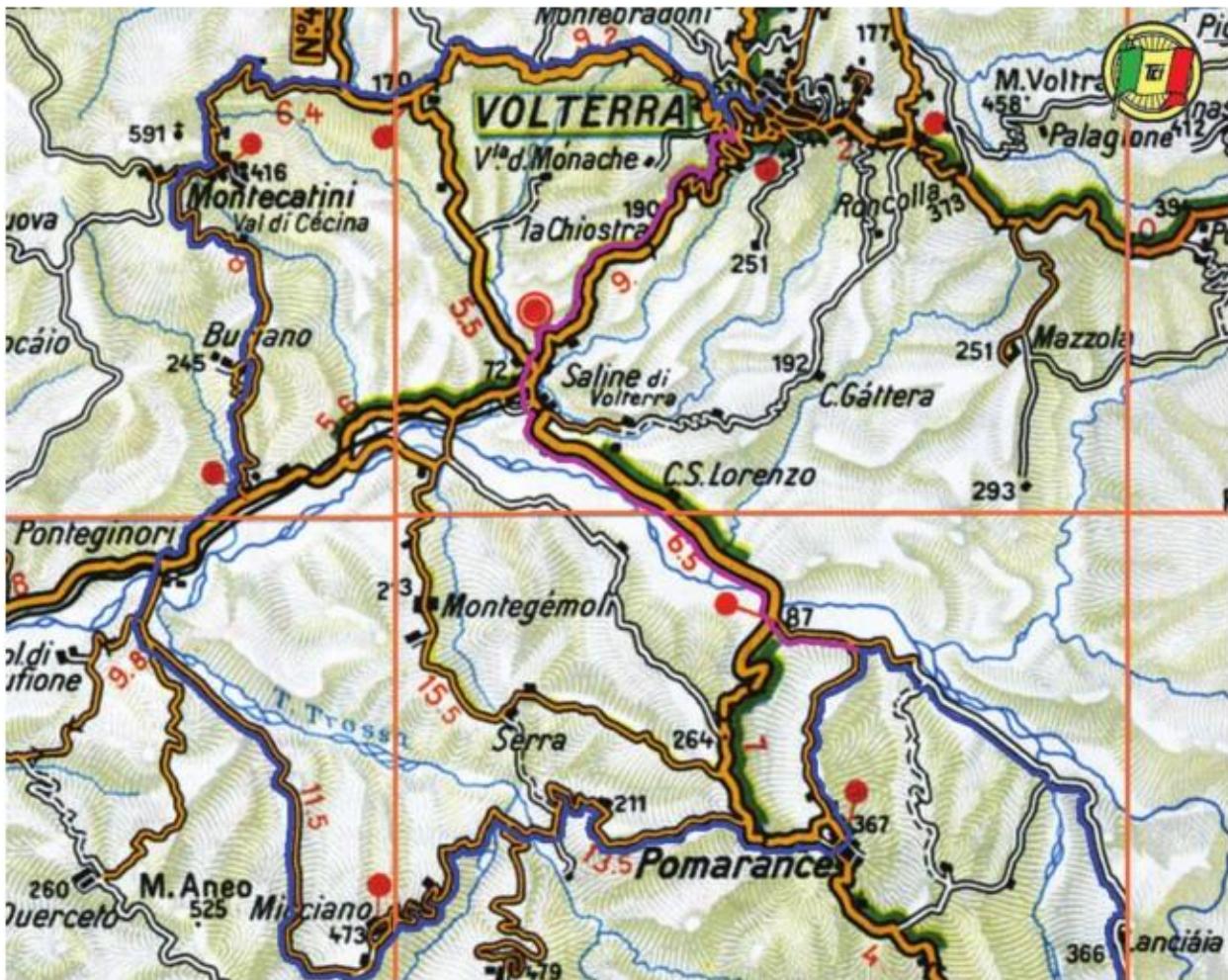
glavne zanimivosti:

dolina reke Cecina, staro mestno jedro kraja Pomarance, vulkanske razpoke in Hudičeva dolina, Sulova utrdba s Sangallovo prezidavo, razgibano gričevje Metallifere, župna cerkev sv. Janeza v Sillanu



Razgibano in zelo valovito. Dva dni vas, vseskozi valovita cesta, vodi po osrčju gričevja (Colline) Metallifere (metallifero – bogato z rudami). V obsežnem, pretežno gozdnatem območju, so urejeni številni narodni parki in muzeji, posvečeni ruderstvu, sicer poznanega predvsem po z žveplom bogatih vrelcih in številnih toplicah. S severa so hribovje razrezali reka Cecina s številnimi pritoki, z južne strani pa številni pritoki pomembne toskanske reke Ombrone (Merse, Farma, Feccia, Bruna). Med rekami in najvišjimi točkami je od sto do štiristo metrov razlike, tako da se na obeh etapah nabere precej višinskih metrov – na prvi prečkate reko šestkrat, vseh vzponov pa je za slaba dva kilometra ali za dva vzpona na Vršič. Dobra stran je, da je na vrhu vedno lep razgled in da vas po vsakem vzponu čaka prav lep spust.

Po zajtrku mesto zapuščate po SR 68, vendar že kmalu zavijete na krajevno cesto SP 16 v smeri proti Montecatiniju Val Di Cecina. Spuščate se slabih 10 kilometrov, vse do enega od pritokov potoka Era (155 m n. m.). Slab kilometer kolesarite po prometni SS 439 (pravzaprav je v tem delu še malo prometa, nabira pa se vse do Lucce in Viareggia, kjer se ob morju konča), nato pa se poženete v prvi klanec (SP 32) proti Montecatiniju (416 m n. m., 2000 preb.). Zgodovinsko mestece se je po zapisih iz XI. stol. imenoval Levja gora – Monte Leone (Castrum Montis Leonis) in se ga splača na kratko ogledati (npr. cerkev sv. Blaža, svetišče sv. Barbare, mogočen Belfortijev



stolp). Z vrha se seveda odpira lep razgled na dolino reke Cecina, ki je v zadnjih kilometrih svojega toka izgubila že vso višino, zanesljiv pa ni niti pogled nazaj proti Volterri.

Po SP 32 se spustite vse do reke Cecine (50 m n. m.), zavijte desno na SS 68, pri Ponte Ginori (ozioroma Ponteginori – naselje

ENODNEVNI KROŽNI IZLETI

Če je veliki toskanski krog namenjen dobro pripravljenim kolesarjem, so enodnevni izleti bolj počitniško naravnani in prirejeni tudi za manj izkušene. Za teden dni bivanja predlagam zanimiv hotel na vrhu Pittiglianske pečine (313 m n. m.) nad sotočjem pritokov reke Lente. Hotel Guastini se lahko pohvali tudi z odlično toskansko in judovsko kuhinjo. Teden lahko preživite na kolesu, saj predlagam sedem različnih pentelj, lahko pa tudi lagodnejše, npr. na kopanju v bližnjih Saturnijskih toplicah.

Kuhana voda (L'Acqua Cotta)

Recept je značilen za Pitigliano in okolico in ima svoje korenine že v etruščanski kuhinji. Etruščani dajejo velik poudarek vodi, kot pričajo številni kanali in regulacija vodnih tokov, pa tudi pogosta etruščanska imena Rasnal, Rasna in Rasena pomenijo prebivalce v bližini vode. V tisočletjih kuhanega voda doživlja številne razlike.

SESTAVINE:

deviško oljčno olje, dve ali tri čebule, velika pest bazilike, pet rezin zelenih, kruhove rezine, naribani ovčji sir (pecorino), juha.

PRIPRAVA:

ponev na debelo prelijte z deviškim oljčnim oljem, na olju zarumenite sesekljano čebulo, ji dodajte sesekljano baziliko in zeleno, kiju cvrete toliko časa, da se zelenjava zmečha in lepo zadiši, nato dodajte še juho in pustite vse skupaj, da vre kakšnih petnajst minut. Medtem hrustljavo zapečite rezine kmečkega kruha, jih položite v skodelice in na debelo potresite z naribanim kozjim sirom. Ko je voda »kuhana«, prelijte kruh s sirom.

cah, končno ni daleč niti morje (50 km) z znamenitimi plažami uglednežev na Monte Argentario, s sprehodi v bližnjo okolico, pa tudi z jahanjem ne bo težav.

Enodnevne kolesarske pentlje vas popeljejo poltretje tisočletje nazaj v čase, ko v Etruriji, današnji Toskani, žive Etruščani, v čas največje rimske premoči na Apeninskem polotoku ter v čas krvavih bitk za prevlado nad srednjeveškimi komunami. Zapeljete



⌚ Pregled predlaganih poti:

| Dan | Začetek in konec poti | Dolžina KM | Skupaj KM | Vzponi v metrih |
|--------------------|---|--------------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. | Pitigliano-Saturnia-Pitigliano | 57,2/63,8/64,6 | 57,2/63,8/64,6 | 920/1200/1150 |
| 2. | Pitigliano-Bolsensko jezero-Pitigliano | 69,3/86,7/86,7 | 126,5/150,5/151,3 | 860/1180/1180 |
| 3. | Elmo-Cellena-Santa Fiora-Elmo | 46,6/66/69,9 | 173,1/216,5/221,2 | 990/1290/1510 |
| 4. | Borghetto-Montefiascone-Bolsena-Borghetto | 54,6/54,6/54,6 | 227,7/271,1/275,8 | 430/430/430 |
| 5. | Ponte d. Rigo-Monte Amiata-Ponte d. Rigo | 31,9/77,3/80,8 | 259,6/348,4/356,6 | 960/1620/1880 |
| 6. | Arcidosso-Cinigiano-Montalcino-Arcidosso | 65,1/82,3/85,3 | 324,7/428,5/441,9 | 1545/1640/1770 |
| 7. | San Quirico-Monte Oliveto-San Quirico | 63,7/73,6/73,6 | 388,4/502,1/515,5 | 1185/1220/1220 |
| CELOTNA POT | | 388,4/504,3/515,5 | 6890/8580/9140 | |

Dnevna etapa je razdeljena v štiri do šest delov, z enim daljšim in vsaj dvema krajsima postankoma. Če je ob poti več zanimivosti, si boste privoščili več krajsih postankov. Če bo v skupini prevelika razlika v zmogljivosti kolesarjev, sem v začetku opisa poti zapisal predlagane kraje počitka, zbirna mesta in uro odhoda, tako vam

bodo lahko sledili tudi slabši kolesarji. Skrajšave so na mapah označene z vijoličasto barvo, morebitne daljše poti pa s temnomodro. Prometnejše ceste, po katerih lahko pridete hitreje do cilja, niso označene.



Ekonodinemske etape

Pitigliano-Saturnia-Pitigliano



dolžina: 57,2; 63,8 ali 64,6 km

vzponi/splasti: 920, 1200 ali 1150 m

Pitigliano:

odhod 8.00, hotel Guastini

Sovana: 7,6 km, 30 minut; odhod ob 9.00, Pretorski trg

Hildebrandova grobnica:

2,8 km, 45 minut; odhod ob 10.00, parkirišče

Saturnia:

21,7 km, 120 minut ; kosilo, odhod ob 13.30, Trg Vittoria Veneta

Le Cascate del Mulino:

2,6 km, 90 minut ; odhod ob 15.15, parkirišče

Manciano:

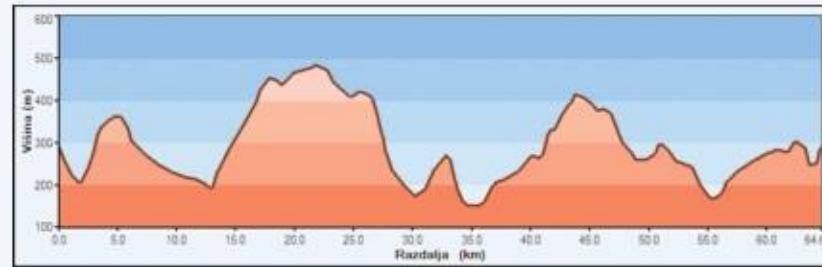
10,8 km, 30 minut ; odhod ob 16.30, Trg miru

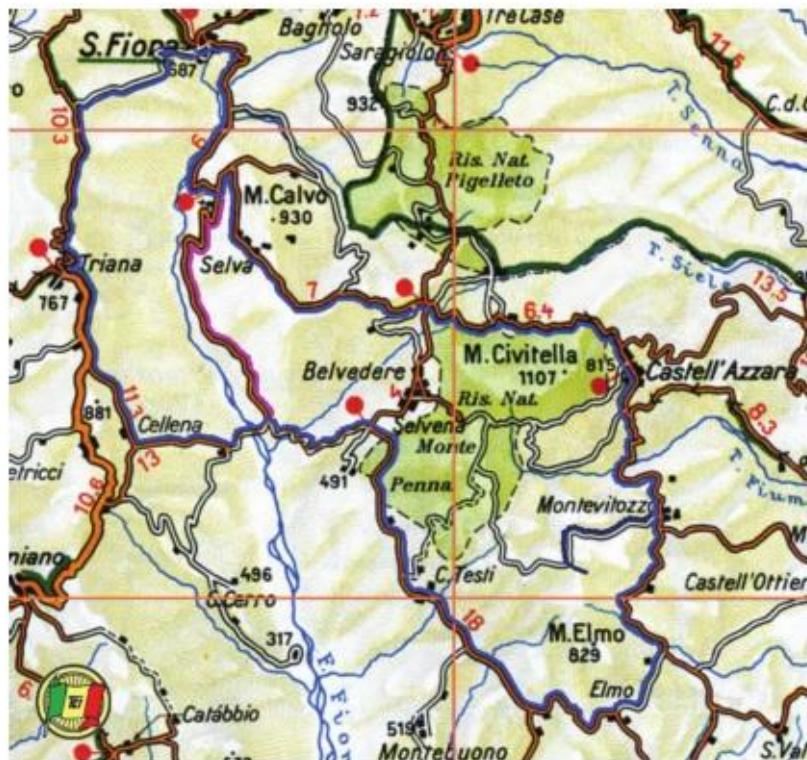
Pitigliano:

18,3 km; prihod ob 17.45, večerja in prenočevanje

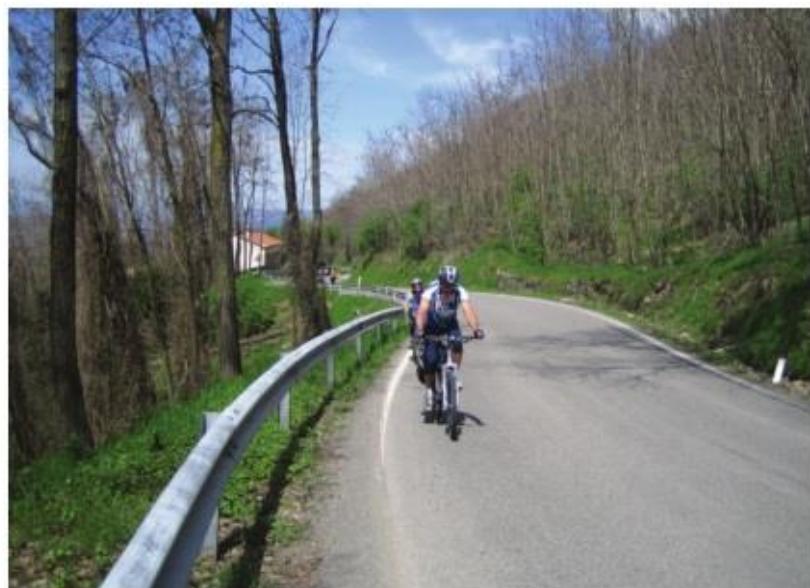
glavne zanimivosti:

Aldobrandeschova utrdba, predromanski ciborij v cerkvi sv. Marije in romanska stolnica sv. Petra (Sovana), etruščanske Hildebrandove grobnice in ceste, vklesane v tuf (v bližini Sovane), rimska vrata in konzularna cesta Clodia (Satrunia), toplice in slapovi (v bližini Saturnie)





Težja gorska etapa. Kaj posebnega ta dan, razne zanimive, zelo razgibane gorske pokrajine pod goro Amiata, s 1738 metri najvišjo goro v tem delu Toskane, ni zapisati. Z avtomobili se zapeljete do 12 km oddaljenega Elma (509 m n. m.). Nekaj časa kolesarite po le rahlo valoviti cesti pod goro Elmo (829 m n. m.) in narodnim parkom ter se malo pod Selveno spustite k reki Fiora (345 m n. m.). Takoj na drugi strani reke se začne strm vzpon do Cellene (691 m n. m.) pod istoimensko goro (881 m n. m.) in Triane (787 m n. m.). Tu bo krajši počitek, toliko, da se zberejo tudi počasnejši v klancu.





se taka ravninska prav lepo prileže in tako jo tudi končate – s poležavanjem v bližini jezera. Glede na to, da bo za večerjo še prezgodaj, razen če se ne boste res prav dobro zasedeli, vam vseeno priporočam značilno jed z vodo iz Bolsenskega jezera – ribjo brozgo.

Za ta dan ni predvidena kakšna bližnjica (razen če se čez jezero ne zapeljete z izposojenim motornim čolnom – seveda pa ne bi bilo slabu v Marti si v resnici sposoditi čoln in se odpeljati na enega od obeh zanimivih otokov).



Jegulja v omaki s polento (Anguilla in umido con polenta)

SESTAVINE:

kilogram jegulj, čeba, peteršilj, lovor, žajbelj, dva stroka česna, poper, sol, pol kilograma paradižnikoviz konzerve, suho belo vino, deviško oljčno olje, 60 dag mehke koruzne polente.

PRIPRAVA:

na koščke narezano jeguljo marinirajte v marinadi, pripravljeni iz belega vina, stroka česna, lovorja, žajblja in popra. Po eni uri jeguljo poberete iz marinade in jo dobro osušite. V ponvi dobro segrejte štiri žlice olja in dobro prepražite na drobno sesekljano čebulo, dodajte kose jegulje in cvrite, da z obe strani zlato zarumeni (seveda, jeguljo bo treba obračati). V belo vino sesekljajte strok česna in nekaj peteršilja in z zmesjo polivajte po jegulji, čez čas pa dodajte še paradižnik. Ponev pokrijte in kuhatje na blagem ognju. Pravkar kuhan polento postrezite s še vročo jeguljo.



Ribja brozga (La Sbroscia)

Brozga je ena najstarejših jedi na ribji osnovi tega območja, nekakšna ribja juha, ki jo ribiči stoletja pripravljajo na obali jezera.

SESTAVINE:

linj, štirje ostriži, ščuka, jegulja, pol čebule, tri žličke oljčnega olja, pol česna, feferon, meto, mali paradižniki, dva kilograma krompirja, sol, dvajset rezin starega kruha.

PRIPRAVA:

ribe dobro očistite. V lončenem loncu na dveh žličkah olja popražite sesekljano meto, česen in čebulo. Olupite in na kocke narezite krompir, razrežite paradižnike in vse skupaj z ribami stresite v posodo. Dodajte liter in pol vode (iz Bolsenskega jezera seveda), posolite in kuhatje pol ure. Rezine kruha položite v skodele, jih prelijte z juho in dodajte še nekaj kapljic oljčnega olja.



bolnišnica sv. Janeza Krstnika). V Castelmuziu in okolici so posneli veliko kadrov za film Angleški pacient, vendar v sam kraj ne zapeljete – zapeljite se raje še nekaj kilometrov do samostana sv. Ane (422 m n. m.), v katerem so kamere za ta film brnele cel mesec.

Do potoka Tuoma (333 m n. m.) se še nekoliko spustite, zato pa se boste do Pienze (491 m n. m.) ponovno kar dobro segrelji. Renesančno mesto, idealno in popolno, je dal po svojih zamislih postaviti papež Pij II. (1458–1464), pri gradnji pa so sodelovali največji arhitekti in umetniki tistega časa – Leon Battista Alberti, Francesco di Giorgio Martini, Bernardo Gambarelli Rossellino in Piero della Francesca. Če ne drugega, se zapeljite do Malega trga Pija II., ki ga obkrožajo mestna stolnica Vnebovzete – Rossellino jo je zasnoval v tradicionalnem gotskem slogu, Piccolominijeva palača, palača Borgie in Jouffroya, mestna hiša in Amannatijeva palača. Za podobo Pienze

Angleški pacient

Antična hiša v starem mestnem jedru sugestivnega srednjeveškega borga Castelmuzio, sredi neokrnjene narave ter s čudovitim razgledom na dolino reke Orcia in na obrise bližnje Pienze ter samostan sv. Ane v Campreni (samostan zgradi Bernardo Tolomei med letoma 1332 in 1334 kot zavetišče za benediktince, predelan v XVI. stol., freske naslika Sodoma (1502–1503)) nedaleč stran, ustvarjalcem filma Angleški pacient (Miramax Films, ZDA, 1996) ponuja enkratno naravno filmsko kuliso. Zgodba se odvija med drugo svetovno vojno. Medicinska sestra Hana (Juliette Binoche) je ženska, ki jo preganjajo duhovi iz preteklosti. Verjame, da je prekleta in da so vsi njeni ljubimci obsojeni na smrt. Zateče se v samostan, kjer pomaga skrivnostnemu, do nerazpoznavnosti opečenemu pacientu (Ralph Fiennes) umreti dostoje smrti. Epska ter čustev polna superiorna prilagoditev romana Michaela Ondaatjeja je v rokah nadarjenega režiserja ter scenarista Anthonyja Minghella prvič po sorodnih mojstrovinah Davida Leana uspešno združila osupljivo igro z omanimi epskimi pokrajinami.

»Angleški pacient, dobitnik devetih oskarjev, je brillantni unikat, zadnji fini in delikatni potomec vrste, ki je že zdavnaj izumrla. Nazadnje je take filme snemal veliki David Lean, tam v šestdesetih. Se še spomnите Lawrencea Arabskega ali pa Doktorja Živaga? Vidite, Angleškega pacienta si lahko predstavljate kot kombinacijo obojega, magari kot Doktorja Živaga v Sahari. Angleški pacient ima vse to: epske dimenzije, epsko vojno, epski labirint, epsko romanco, epske spomine, veliko prešuščvo, še večjo izdajo, orjaške besede, še večje slike in neskončno, heroično puščavo.

Puščava je ključ do vsega in tako filigransko je že od Leana naprej ni izkoristil nihče. Tam, kjer ni ničesar, se pač vedno odigrajo največje in najbolj infarktnje drame. Ki enkrat za spremembo niso le za dame. Odmotavanje zgodbe je tu res kot odmotavanje mumije, kot odmotavanje vseh tistih trakov in plasti, ki nas na koncu pripeljejo ... oh, do konca, ja, do tiste točke, ko ni več kaj videti. Ko ni več kaj pokazati. In ko ni več kaj reči. Puščava v Angleškem pacientu je videti kot oko, ki ga zakriva pesek« (Marcel Štefančič, jr. v Mladini).

OPIS KRAJEV OB POTI

Abbadia a Isola

Ana, vdova po Hilebrandu Lombardiju iz Staggie, da 4. februarja 1001 na robu močvirja postaviti družinski benediktinski samostan in ga posveti sv. Odrešeniku. Samostan je zgrajen na križišču cest štirih držav, Firenc, Fiesol, Siene in Volterra, ter na kraju, kjer je desetletja prej stalo zavetišče za romarje ob Frankovski cesti in se je v njem ustavi tudi canterburyjski škof Sigeric na poti v Rim in ob vrnitvi (990, 994). Opatija se širi in utrjuje celo XI. stol. in postane zavetišče (hospic) za številne romarje. Obzidje, obrambne stolpe in vhodna vrata dokončajo v XII. stol., hkrati pa benediktinci zgradijo tudi samostansko cerkev (1173) in jo posvetijo sv. Cirinu.



mejah sienske države. Leta 1445 benediktinci zapustijo samostan, leta pozneje pa ga pridružijo samostanu sv. Evgenija v bližini Siene, samostan pa tako začne od sredine XV. stol. nezadržno propadati. Leta 1554 samostansko cerkev povzdignejo v župno cerkev. Ko Sieno vključijo v medičejske



Blera

(270 m n. m., 3200 preb.) je manjši trg ob sotočju rek Biedano in Ricanale. Ozek pas tufa, ki leži visoko nad rekama, naselijo že Etruščani (VIII.–VII. stol. pr. n. št.) – naselje verjetno imenujejo Phlera, tako da so na širšem območju številna grobišča, arheologi pa odkrivajo tudi predmete iz starejšega obdobja – iz železne in bronaste dobe. Phlera leži ob pomembni prometnici, ki Rim povezuje z Etrurijo, oziroma Kasijeve z Avrelijevo cesto.

Romanje k jami sv. Vivencija

Jama – svetišče sv. Vivencija leži nekje na deželi v bližini Norchie, v neposredni bližini veličastnih etruščanskih grobišč v tufu. Stene jame so poslikane s freskami iz XII.–XIII. stol., sicer slabo ohranjene, prikazujejo pa Marijino oznanjenje. Freske, očitno posvečene Marijinemu čaščenju (in odkrite nedavno), v XVI. stol. prekrijejo s freskami, ki častijo sv. Vivencija. V začetku prejšnjega stol. Nad jamo sezidajo sodobno cerkev.

obrambnimi stolpi in dvoje (glavna vrata in vratca (Porticina)) od nekdanjih trojih vrat. Za obzidjem so slikovite ozke in skrivenčene ulice, poleg njih pa so vredni ogleda še Casse-ro (utrdba) z robustnim pravokotnim obrambnim stolpom (1424), prazgodovinski muzej in neoklasična mestna stolnica sv. Leonarda (predelana gotska cerkev iz XIV. St.). Z vrha se razgled razteza vse do Tirenskega morja.

erega ste polovico prej pretlačili z vilico. Zalijte s toliko vode, kot jo potrebujete za juho. Star toskanski kruh narežite na rezine in ga zlato rume-no oprazite. Če vam prija, ga lahko natrete tudi s česnom. V jušnik zložite plast kruha in jo prelijte z malo juhe, naložite drugo plast kruha in jo prelijte z juho itd. – končajte z juho. Počakajte kakšno minuto, nato postrezite v lončenih skodelah, na katerih naredite »križ« z oljčnim oljem.

Marta

(315 m n. m., 3450 preb.) je tipična ribiška vas na južnem delu Bolsenskega jezera, prepoznana po visokem stolpu z uro. Nekateri

trdijo, da je ime etruščanskega izvora, drugi prisegajo na feničanski Marath, uradni viri pa segajo šele v leto 726, ko se pojavi na

Barabbata

V Marti vsakega 14. maja slavijo praznik rodovitnosti zemlje. Prioveduje se, da je bil praznik najprej posvečen rimski boginji Cerere, zaščitnici žita, pozneje pa Madoni z gore. Slavje se začne s procesijo, razdeljeno v različne kategorije, antična združenja, in poteka od jezerske obale do Madone z gore. V procesiji sodelujeta dve skupini moških, casenghi (grajski kravji pastirji, oskrbniki in rokodelci) in bifolchi (sejalci, kmečki delavci, ribiči, ovčarji), vsak s svojim orodjem, v procesiji pa sodeluje tudi kakšnih trideset splavor (fontane), naloženih z olivami, grozdjem, žitom, pa tudi z ribami in rožami vseh barv. Prevažajo jih s traktorji ali jih vlečejo živali in ljudje. Na splavih izdelujejo sir in skuto ter delajo vino. V procesiji ženske ne sodelujejo, ampak jo gledajo z balkonov in moške obsipavajo s cvetjem. Po maši v cerkvi se postreže krajevno vino z najbolj poznano cannaiolo, ki ga delajo, kot so ga nekoč v antiki.

