

Italien

Gesunde Härte

Auf Sardinien will die deutsche Fußballnationalmannschaft sich regenerieren für die WM. Dabei kann man dort einiges für die Kondition tun. Christof Siemes hat in fünf Tagen fünf Ausgleichssportarten trainiert

Vor dem Spiel

Wer Weltmeister werden will, muss nach Sardinien. Glaubt zumindest die deutsche Fußballnationalmannschaft. Und fliegt am 16. Mai ins Regenerationstrainingslager nach Santa Margherita di Pula. Dort, in einem Luxushotel in der Nähe von Cagliari, den Bauch in der Sonne und die Füße im lauwarmen Wasser, beginnt das Unternehmen Titelgewinn. Ob das eine gute Entscheidung ist? Wir haben die ganze Insel einem Fitness-Test unterzogen: fünf Tage, fünf Sportarten. Dagegen ist Klinsmanns aktive Erholung das reine Warmduschen.

Warmlaufen

Wer Bergwandern nicht für einen richtigen Sport hält, sollte sich mal mit den beiden Niederländern unterhalten, die hier, in der Barbagia, im steinernen Herzen der Insel, vor einiger Zeit die Orientierung verloren. Vier Tage lang irrten sie umher auf dem Gennargentu, dem »Silbersattel«, was poetisch klingt, in Wahrheit aber eine Gegend bezeichnet, die beinahe so schroff, unwegsam und geheimnisvoll ist wie die Rückseite des Mondes. Okay, das ist übertrieben, aber die niederländischen Wanderfreunde wurden nur von Spezialgeräten in Hubschraubern, die noch das kleinste Restchen Leben aufspüren, davor bewahrt, Futter für die Geier zu werden. Die gibt es hier auch.

Wandern auf Sardinien kann noch ein Abenteuer sein, zum einen weil die Insel größer ist, als man bei dem Wort Insel gemeinhin glaubt (etwas größer als Hessen nämlich), zum anderen weil es noch nicht diese kniebundhosenspezifische Infrastruktur mit Schildern, Markierungen, Wanderkarten gibt. Einmal ist ein dänischer Bergfreund mit einem Eimer blauer Farbe und dem festen Willen losgestieft, ein paar Wegmarken zu hinterlassen. Leider kannte er sich nicht richtig aus, weshalb viele seiner Routen Sackgassen sind. Kurzum: Für den steinigen Weg hinauf nach Tiscali empfiehlt sich ein ortskundiger Führer.

Tiscali ist so etwas wie Asterix gallisches Dorf auf Sardisch, ein Widerstandsnest. Geologisch gesehen, ist es eine Doline, eine hochhaushohe Blase im Vulkangestein, die irgendwann in grauer Vorzeit eingestürzt und seither eine natürliche Fluchtburg ist. Für die Nuragher zum Beispiel, die saganumwobenen sardischen Ureinwohner, von denen niemand so genau weiß, woher sie vor fast 4000 Jahren kamen. Sicher ist nur, dass hier oben, in über 500 Meter Höhe, ihr letztes Stündlein geschlagen hat. Die Römer haben sie bis hierher zurückgedrängt und dann ausgehungert. Übrig blieben nur die Reste der aus roh behauenen Steinen geschichteten Häuser, kunstvoll an das Innere des riesigen Steinblubbs geschmiegt. »Wer übers Meer kommt, will uns bestehlen«, sagen die Sarden seither und mit gutem Grund; Byzantiner, Sarazenen, Pisaner, Genueser, Aragonier, zuletzt die Festlanditaliener sie alle wollten was von den Insulanern. Die zogen sich zurück, wurden mürrisch, und so entstand über die Jahrhunderte das Klischee vom sardischen Banditen, der sich in den Bergen versteckt.

Tiscali heißt auf Sardisch »hier ist es«, ein Ort fürs insulare Selbstbewusstsein, Sinnbild für Unabhängigkeit und Widerstandskraft (nicht zufällig heißt eine der erfolgreichsten italienischen Internet-Firmen mit Sitz in Cagliari so). Zäh muss auch sein, wer hinaufwill vom Hochtal Lanaittu mit seinen Olivenbäumen und Steineichen, vorbei an wildem Rosmarin und ersten Alpenveilchen, sich duckend unter jahrhundertealten Wacholderbäumen, die so kunstvoll verdreht sind, wie es kein deutscher Fußballer mit noch so viel

Gymnastik je schaffen wird.

Dann wird der Weg steil, verengt sich zum Kamin, es knirscht. Nein, nicht der Meniskus, das Handy-Display ist das erste Opfer der Wildnis, in der Hosentasche zwischen Oberschenkel und Karstgestein wird es zerquetscht. Schwer atmend surfe ich vorbei an ein paar perfekten Wellen aus Stein, dann markiert ein Ia stählernes Sehenswürdigkeitenschild das sardische Herz: Eintritt fünf Euro. Wer das für einen Witz hält, hat die Glocke an dem Seil übersehen, das hier als Handlauf dient. Sobald das Bimmeln wie im Tante-Emma-Laden von der Ankunft eines Besuchers kündigt, kommt Angelo oder einer seiner Freunde aus dem Schatten eines hundertjährigen Pistazienbaums. Die Mitglieder der Kooperative von Ghivine haben sich nach einigen Plünderungen des Nationalheiligtums entschlossen, Wache zu schieben. Im Schatten eines riesigen Felstrümmers haben sie eine Notunterkunft errichtet. In ihr sind die emsigen Denkmalschützer übrigens sportlich immer auf der Höhe: Auch bei dieser WM werden sie wie schon vor vier Jahren dank Generator und Satellitenschüssel kein Spiel der italienischen Nationalmannschaft verpassen.

Im Sattel 1

Das soll das Forsthaus im Walde sein? Die Revierförsterei Funtana Bona ist ein neoklassizistisches Herrenhaus, versteckt im dichten Tann des Foresta Montes, die diesen Teil der Barbaggia bedeckt. Die nächste Ortschaft ist das legendäre Banditendorf Orgosolo, in dem mal binnen vier Jahren 30 Menschen ermordet wurden. Aber das ist ein halbes Jahrhundert her, jetzt ist nur noch die Gegend selbst verwegen, ein ideales Mountainbike-Revier. Leicht spöttisch beäugen die Förster meine Vorbereitungen, das Justieren von Sattel, Trinkflasche, Helm. Aber wer sich vor der Abfahrt in der Försterei meldet, um den sorgen sich die rauen Kerle auch, wenn er abends nicht wieder zurück ist.

Heute geht die Fürsorge so weit, dass Morena uns begleitet. Natürlich nicht auf dem Mountainbike. Der Mann mit einem Gesicht wie ein verwitterter Felsen ist eine Legende, der erste Bergführer der Gegend, der schon lange aufgehört hat, zu zählen, wie oft er die berühmte Goruppo-Schlucht durchklettert hat. Er, die Moräne, die eigentlich Salvatore heißt, hat schon den Staatspräsidenten Cossiga durch die Wildnis hier oben geführt. Aber jetzt kann er nicht mehr ganz so wie früher, als er noch eine Disco in Orgosolo hatte, das Herz, du weißt schon & und ein Nerv ist auch eingeklemmt.

Dennoch fährt er voran, um uns den Weg zu zeigen im Landrover von Claudia Kaufmann. Die hat mit ihrer Reiseagentur *campagna & mare* den Insel-Fitness-Test so umsichtig betreut wie Oliver Bierhoff die Millionarios mit dem Adler auf der Brust. Schon bald endet der bequeme Forstweg auf einer gewaltigen Hochebene. Wie im Monument Valley sieht es hier aus, nur sardisch grau statt kalifornisch rot. Ein Streuselkuchen aus Stein, auf dem als Sahnehäubchen Karststeinungetüme wie der Monte Novo San Giovanni thronen. Im kleinen Gang knabbere ich mich voran, kein Zuckerschlecken. Als ich den Lenker vor lauter Handschmerz fast nicht mehr halten kann, hören die Steine auf. Sie werden abgelöst von einem zähen roten Schlamm, in dem sich Pfützen gebildet haben, deren Tiefe sich erst erweist, als das Vorderrad komplett in der roten Brühe versinkt.

Was hält eigentlich Morena von der Bikerei? Kann man mal machen, sagt er diplomatisch und nimmt noch einen Schluck vom obligatorischen Mirto, dem Likör aus den dunklen Beeren der Myrte. In einem *pineddu*, der Behelfsunterkunft der Hirten mit einem Dach aus Wacholderreisig, hat Morena auf uns gewartet, auf dem Tisch ein lebensrettendes *spuntino*, eine Zwischenmahlzeit: Pecorino, Oliven, Salami. Auf dem Rückweg rase ich beinahe in die Wurst im Originalzustand, mit Beinen und Borsten dran: Ein Rudel halb verwilderter Schweine blockiert den Weg. Schreiend treibe ich sie auseinander, na wartet, heute abend gibt's eine sardische Spezialität Spanferkel.

Zurück in der Försterei, ist das Rad zwei Kilo schwerer vom Schlamm, und auch bei den Schuhen hilft nur noch der Hochdruckreiniger. Die Müdigkeit aus den Beinen, Armen, Händen aber kann er nicht wegputzen.

Im Sattel 2

Hier möchte man Pferd sein. Ein paar nagelneue Zimmer, pardon: Boxen, tolle Aussicht auf die Hügel um das Postkartendorf San Pantaleo im Nordosten der Insel, Platz ohne Ende und eine Betreuung wie im

First-Class-Hotel durch Francesca, Mitglied der Schweizer Springreiternationalmannschaft. Der Huf sei die Seele des Pferdes, sagt sie, weshalb vor dem Losreiten erst mal eine Stunde lang Pferdepediküre angesagt ist.

Hinter den Hügelrücken liegt das Meer. Da will ich hin. Eigentlich kein Problem, denn im Prinzip ist Reiten wie Autofahren: Zieht man links am Zügel, geht das Pferd nach links, zieht man rechts, geht es auch dorthin. Sogar das Bremsen klappt wie im Bilderbuch, brrrrr. Braves Tier. Sherman heißt es, eine Fuchsstute, die mit der Weisheit eines 16-jährigen Pferdelebens geruhsam dahinschreitet und auch nicht auf die Breitbandschildkröte am Wegesrand tritt. Nur wenn sie unversehens in Trab oder gar Galopp fällt, bekommt man eine Ahnung davon, wie schnell einen die 600 Kilo Tier über einen der Zäune katapultieren könnten, hinter denen sich die feinen Ferienhäuschen im Hinterland der berühmten Costa Smeralda befinden.

Nach einer Stunde sind meine Beine schweißnass. Nicht weil ich mich so angestrengt hätte. Sport ist das in erster Linie für den Gaul. Seine durchgeschwitzte Satteldecke gibt überschüssige Feuchtigkeit gleich an meine Hosenbeine ab. Dabei habe ich doch alles getan, Sherman diesen schweren Gang zu erleichtern, habe mich sogar schön nach vorn gebeugt, wie Francesca es wollte, damit es hinten leichter herausäpfelt.

Dichte Macchia säumt den steinigen Weg, auf dem die kluge Sherman immer den kühlenden Schatten sucht. Leider mit dem Ergebnis, dass der Stechginster mit Macht an meinen Armen, Beinen, Steigbügeln zerrt. Nach zwei Stunden die letzte Kuppe, dann schimmert unten das Meer wie blank geputzt in der Frühlingssonne. Die Costa Smeralda ist keine Lüge: Das Wasser ist tatsächlich smaragdfarben. In Porto Rotondo und den anderen VIP-Orten, wo der Liegeplatz für die Yacht am Tag in der Hauptsaison 6000 Euro kostet, werden nun langsam wieder die Bürgersteige runtergelassen. Über Silvio Berlusconis Villa Certosa schwebt eine Rauchwolke. Ein Menetekel für seine politische Zukunft? Nein, da verbrennt nur einer der Nachbarn das dürre Holz vom Winter.

Am Strand Rena Bianca scharren die Pferde unschlüssig mit den Hufen im Wasser. Sherman legt sich gern ganz rein, sagt Francesca, mit Reiter oder ohne. Wo war noch mal der Rückwärtsgang? Nach gut vier Stunden kehre ich stolz wie ein sardischer Großgrundbesitzer zum Stall zurück, auf so hohem Ross nimmt man dem Leben gegenüber gleich eine andere Haltung an. Aber tief drinnen fühle ich mich auch wie die deutschen Nationalspieler nach der ersten Begegnung mit den amerikanischen Fitness-Trainern: Als hätten Aliens mit Händen wie Klodeckel mich durchgeprügelt.

Hart am Wind

Schon dreimal sei er an Sardinien's Küste fast ertrunken, sagt Rainer. Na wunderbar. Rainer ist der Surflehrer, seit Jahrzehnten hat er sich diesem Sport verschrieben, jetzt ist er sesshaft geworden hier oben im Norden der Insel, in einem selbst gebauten Haus oberhalb von Porto Pollo, die Werkstatt für die eigenen Bretter im Keller. Porto Pollo! Bei den Surfern Europas hat der Ort einen mythischen Klang. Aber was heißt Ort? Eigentlich ist es ein Damm, der eine kleine Insel mit dem Festland verbindet. Auf beiden Seiten wird er von Strand flankiert, fertig ist das ideale Surfrevier: Je nachdem, ob man den Wind gern ab- oder anlandig hätte, steigt man links oder rechts aufs Brett.

Und weil das so einfach ist, hat sich hier längst die typische Surf-Infrastruktur im globalisierten australo-afrikanischen Ethno-Chic breit gemacht: Bretterbuden mit Palmwedeln, Didgeridoos, Bumerangs, Masken. Unter der Treppe zu einem kleinen Aussichts- und Sonnendeck träumt ein Skateboard von Asphalt, zwischen den Buden liegt wie ein gestrandeter Wal ein alter VW-Bus. Rupi's Chilling Out steht drauf, so heißt der Laden, den ein paar Dreadlock-Träger aus Turin und Bergamo gerade frisch machen für die Saison. Am Südende eine Apartment-Anlage nach Surfers Wünschen, am Nordende, auf der Insel, eine Siedlung aus Wohnwagen. Die kann man mieten, im Sommer kostet einer mehr als anderswo eine Villa.

Das ist Sardinien's Problem: Die unerklärlich kurze Hauptsaison, in der die Kohle eingefahren werden muss für den langen Winter. Also kostet ein Liegestuhl am Strand von Porto Pollo im Juli und August 23 Euro pro Tag. Auch die Immobilienpreise sind explodiert, vor allem seit der neue Inselgouverneur eine Schutzzone entlang der 1900 Kilometer Küste erlassen hat und es seit zwei Jahren keine neuen Baugenehmigungen mehr gibt. Dafür wird auf absehbare Zeit beim Surfen weder in Porto Pollo noch sonst wo auf der Insel das Auge beleidigt werden durch hässliche Hotelklötze. Alles so schön flach hier und in warmen Farben gut getarnt

zwischen rosa Granit.

Aber genug der Anschauung, die Praxis ruft. Hineinzwängen in die Wurstpelle aus Neopren, die bei einer Wassertemperatur von 14 Grad Wohnzimmerwärme verbreitet, rein ins Wasser, rauf aufs Brett, dann auf Rainer hören: Füße am Mast, Segel laaangsam rausziehen im 90-Grad-Winkel zum Brett, Hand an den Gabelbaum, Mast nach vorn oder hinten zum Lenken, Segel auf oder zu für den Speed, das ist dein Gaspedal! Und immer locker in den Knien.

Und es fährt. Ich fahre! Obwohl fast kein Wind herrscht, was selten ist, denn hier, in der Gallura, im Norden der Insel, trifft sich normalerweise ein Sack voller Winde, der Odysseus Spaß gemacht hätte: Tramontana, Maestrale, Greco, Ponente, Levante & Heute haben sie woanders Ausgang, trotzdem komme ich kaum zum Chilling Out zurück: Wie ich das Segel auch stelle und wie elfengleich ich bei der Wende um den Mastfuß herumtrippele am Ende strande ich samt Brett zwei-, dreihundert Meter vom Ausgangspunkt entfernt, kurz vor den Felsen, wo die Seeigel auf nackte Füße lauern. Kein Problem, sagt Rainer, jetzt gehen wir erst mal Cappuccino trinken. Ertrinken können wir dann immer noch.

Am Netz

Nach Hintern, Händen, Oberschenkeln schicken inzwischen auch Schultern und Oberarme eine Meldung ans Kleinhirn, dass dies doch bitte schön ein Urlaub sei. Aber wer Weltmeister werden will & Deshalb ist die letzte Station des insularen Fitness-Tests das GeoVillage am Stadtrand von Olbia. Was klingt wie eine Basis für Ökotouristen, ist ein Sportzentrum für höchste Ansprüche mit 50-Meter-Olympia-Becken und Tennisplätzen, für die ein ehemaliger Daviscup-Spieler zuständig ist. Diverse Nationalmannschaften verschiedener Sportarten, dazu Triathleten und andere Grenzgänger, trainieren hier regelmäßig.

Die untergehende Sonne nagelt ein paar Kupferbleche Abendrot an den wolkenlosen Himmel. In diesem gnädigen Zauberlicht, von dem man gern ein paar Kartons mit ins deutsche Grau nehmen würde, erscheinen selbst die merkwürdigsten Aufschlagbewegungen elegant. Und wer am Netz passiert wird, schaut nicht frustriert dem Ball hinterher, sondern verzückt in die umliegenden Hügel, die den Platz wie ein gottgegebenes Amphitheater in Rosa und Grün umfassen. Mit schöneren Aussichten habe ich noch nie verloren. Sardinien wird Weltmeister.

Information

Anreise:

EasyJet fliegt ab Berlin, Hapag-Lloyd Express ab Hannover, Köln, Stuttgart und München nach Olbia, www.easyjet.com , www.hlx.de

Unterkunft:

Es gibt viele Agriturismi unterschiedlicher Qualität. In der Barbagia, am Ufer des Lago Cedrino, etwa den Bauernhof Canales (www.canales.it) mit zehn Zimmern in separaten Häuschen mit fantastischem Blick in die Berge. Übernachtung/Frühstück ab 26,50 Euro. Näher an Olbia, im Hinterland der Costa Smeralda, liegt Ca La Somara (www.calasomara.it), eine umgebaute Esselfarm mit Pool.

Übernachtung/Frühstück ab circa 45 Euro. Ferien im orientalischen Zelt in einem traumhaften Garten bei Olbia bietet Veronica Rickert, Tel. 0039-0789/81014, www.veronicaszelt.de . Eine Woche ab 450 Euro

Programme:

Campagna & Mare organisiert eine achttägige Sportwoche total mit Wandern, Biken, Kanu, Reiten, Tennis, Wasserski (pro Person mit Flug im DZ 1199 Euro), aber auch verschiedene Wanderwochen in allen Regionen Sardinien (ab 999 Euro) und individuell zusammengestellte Reisen für Gruppen. Via Monte Bruncu Spina 10, I-7020 Porto San Paolo, Tel. 0039-0789/40244, www.sardinienweb.de

Zum Thema

ZEIT 04/2006: Im Schnee-Rausch

Skifahren in den San Juan Mountains: Im Land der Goldgräber findet man das Abenteuer heute auf den Pisten

[http://www.zeit.de/2006/04/Colorado_erleben]

ZEIT 03/2006: Der Weg des Drachen

Eine Dschunkenfahrt durch die Halong–Bucht im Norden von Vietnam

[http://www.zeit.de/2006/03/Vietnam_2fneu]

ZEIT 14/2005: Skagen ist eine Wucht

Andersen schwärmte vom Licht am nördlichsten Zipfel Dänemarks, wo sich Nordsee und Ostsee berühren.

BjØrn Erik Sass war in der Nacht da

[http://www.zeit.de/2005/14/HCA_Skagen]

ZEIT 12/2005: Ich Tarzan

Am Strand dösen kann der Urlauber auch. Aber in Costa Rica will die Natur erobert werden. Der Berg ebenso wie der Regenwald

[http://www.zeit.de/2005/12/Costa_Rica]

ZEIT 11/2005: Im Sturm erobert

Die irischen Aran–Inseln sind eine Landschaft der großen Gefühle. Hier hielt Christof Siemes um die Hand seiner Frau an. Acht Jahre später fährt er noch einmal hin

[http://www.zeit.de/2005/11/Dun_Aengus]

ZEIT 01/2005: Eiskalter Aufstieg

Im Schweizer Ferienort Saas–Fee kraxeln Touristen gefrorene Wasserfälle hoch 50 Meter in 25 Minuten

[<http://www.zeit.de/2005/01/Eisklettern>]

ZEIT 42/2004: Die Nebel von Anaga

Dschungel aus Lorbeer und Häuser, die eigentlich Höhlen sind unterwegs im wilden Nordosten Teneriffas

[<http://www.zeit.de/2004/42/Teneriffa>]

ZEIT 48/2003: Wartesaal Abenteuer

Im tiefen kanadischen Westen gibt es massenhaft Abfahrten und meilenweit keinen Skilift. Der ideale Ort zum Heli–Skiing. Eigentlich ...

[<http://www.zeit.de/2003/48/Heliskiing>]

ZEIT 27/2003: Herrlich! Ostsee mit Palmen

Wucherndes Schilf, dünnes Gras und Dünen – Portugals Sand–Algarve sieht aus wie eine norddeutsche Küstenlandschaft. Wären da nicht der Atlantik, der blaugrün brandet, der Duft der Orangenbäume und Afrika, das in der Ferne leuchtet

[<http://www.zeit.de/2003/27/Algarve>]

ZEIT 35/2002: Island im Galopp

Durch Fluten und Morast, über Gletscher und Geröll. Für die Pferde nichts Besonderes. Die Reiter aber spüren jeden Muskel

[http://www.zeit.de/2002/35/200235_island.xml]

ZEIT 29/2002: Das wirkliche Blau

Vor der Küste Kroatiens liegen die Kornaten – ein Inselparadies, das vom Krieg verschont geblieben ist. Die Bewohner wünschen sich Urlauber aus dem Westen und tun viel für den Schutz ihrer großartigen Natur

[http://www.zeit.de/2002/29/200229_kornaten.neu.xml]

ZEIT 28/2002: Pullen, was das Zeug hält

In Henley treffen sich die Ruderer zur ältesten Regatta der Welt. Und stellen im Rennboot Rekorde auf: zwei Kilometer Themse in 7 Minuten. Zu anstrengend? Es geht auch anders: im Leihboot – und etwas langsamer

[http://www.zeit.de/2002/28/200228_henley.xml]

ZEIT 08/2001: Das ist ja der Gipfel

Hollands Wintersportzentrum heißt Vaalserberg. Hier gibt es Loipen und Hütten, alles, was Skifahrer so brauchen. Nur keinen Schnee

[http://www.zeit.de/2001/08/200108_holland.vaalserb.xml]

ZEIT 37/2000: Die Stadt der Gestrandeten

Tarifa liegt kurz vor Afrika. Der Wind bläst stark und zuverlässig wie nirgendwo sonst in Europa. Ein Paradies für Surfer und Nachtschwärmer

[http://www.zeit.de/2000/37/200037_tarifa.xml]

ZEIT 24/1997: Am Haselhorn im Schwarzwald hat der erste deutsche Mountainbike-Park eröffnet

[<http://www.zeit.de/1997/24/mountain.txt.19970606.xml>]

DIE ZEIT, 04.05.2006