BADEURLAUB MIT BIKE

Der Camí de Cavalls ist ein alter Verteidigungsweg auf Menorca und gilt als schönster Küstentrail Europas – ganz nebenbei verbindet er über 200 Strände.

Text & Fotos
Julian Rohn

Grün und Blau sind die dominierenden Farben während der mehrtägigen Inselrundfahrt.

Malerische Küstenorte mit leckerem Essen, flowige Trails mit einfacher Navigation – und in der Nebensaison hat man die Insel auch noch fast für sich allein.

Wieder fällt der Name. Dieses Mal in einer kleinen Tapas-Bar in den verwinkelten Gassen von Ciutadella. Erst hatte die Barfrau uns ihre selbst gemischte Schnapssammlung durchprobieren lassen – nun will sie wissen, was wir hier auf Menorca machen.

»Dann kommt ihr ja morgen am Strand von Macarelleta vorbei, da müsst ihr unbedingt schwimmen gehen«, sagt sie, als ich ihr erkläre, dass wir mit den Mountainbikes dem Camí de Cavalls einmal um die Insel folgen. Morgen würden wir den ersten Abschnitt der Südküste vor uns haben.

Mein Kumpel Niels schaut rüber und sagt: »Was haben eigentlich alle mit diesem Strand? Wir sind bislang an ungefähr 100 Stränden vorbeigekommen und die waren alle super. Wenn wir an jedem davon schwimmen wollten, wären wir noch mal zwei Wochen unterwegs!«

Da hat er recht, in den vergangenen drei Tagen haben wir zwischen den Abschnitten auf dem Trail schon einige Badestopps gemacht. Mindestens einmal pro Tag spülen wir uns in einsamen Buchten den Staub von der Haut und kommen definitiv sauberer im nächsten Etappenort an als unsere Bikes. Insgesamt werden wir über 200 Strände an den fünf Tagen auf dem Rad passieren.

Ein Reitweg, der im 16. Jahrhundert zum Schutz vor Piraten angelegt wurde.

Längst wissen wir natürlich: Spätestens seit die Bucht von Macarelleta in einem spanischen Bier-Werbespot Kulisse war, ist das der Strand von Menorca, an dem man mal gewesen sein muss. Türkises Wasser, schneeweißer Sand, alles umrahmt von rauen Felsklippen – es ist sogar das Symbolfoto für Menorca in der Google-Suche.

Wir hatten davon keine Ahnung. Statt Macarelleta hatte uns der Camí de Cavalls gelockt, ein alter Reitweg, der einmal um die Insel führt. Im 16. Jahrhundert angelegt, verbindet er die Leuchttürme an der Küste. So konnte man rechtzeitig vor Piratenangriffen warnen. Inzwischen ist der Pfad perfekt restauriert und markiert – und gilt als einer der schönsten Küstentrails, die man in Europa mit dem MTB fahren kann.

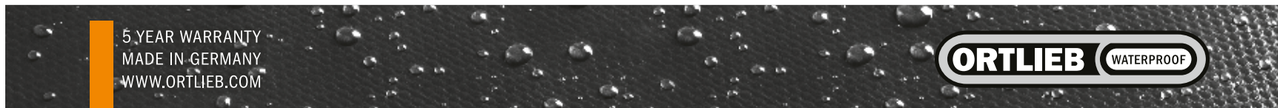
Die Südseite der Insel ist etwas touristischer, hat aber ein paar Weltklasse-Badebuchten zu bieten.

Das kleine Mittelmeereiland ist deutlich kleiner und ruhiger als die Nachbarinsel Mallorca – aber fast ähnlich schnell zu erreichen. Wer mag, kann sogar sein eigenes Bike mitnehmen. Vor Ort gibt es einen Veranstalter, der alles perfekt organisiert: Gepäcktransport, Unterkünfte, eine sehr gute Karte, GPS-Track, Pannenhilfe im Notfall – und der eben auch die besten Tipps für die schönsten Badebuchten hat. Hier hörten wir das erste Mal von der Cala Macarelleta.

Dass die Umrundung der nördlichsten Baleareninsel auch mit nur leichtem Tagesgepäck nicht ganz unsportlich ist, spüren wir direkt ab Tag eins. Die erste Etappe misst zwar nur 45 Kilometer, trotzdem sitzt man locker sieben Stunden im Sattel. Immer wieder pedalieren wir mit den Bikes giftige kleine Rampen hinauf, um gleich danach mit Vollgas bis auf Meeresniveau hinunterzurauschen. Die GPS-Uhr am Handgelenk zeigt am Abend über 1000 Höhenmeter. Obwohl Menorcas höchster Gipfel gerade mal 358 Meter misst, ist das kein Grund zu glauben, der Trail verliefe flach. Ständig geht es auf und ab. Besonders auf der ersten Hälfte im Norden strampelt man auf dem Weg von Bucht zu Bucht über unzählige Bergrücken. Dieser einsamere Abschnitt der Insel beinhaltet auch ein paar imposante Steilküsten, die man teilweise nur mit dem Rad auf der Schulter erreicht. Entsprechend gute Abfahrten sind dann die Belohnung. Insgesamt ist der Trail ziemlich flowig, an einigen Stellen auch technisch fordernd und die paar Tragepassagen geben die nötige Würze.

DAS MEER IMMER ZUR RECHTEN

Wer es eilig hat, schafft die Runde mit ihren knapp 200 Kilometern in vier Tagen, etwa 4000 Höhenmeter sind da inbegriffen. Wir nehmen uns fünf Tage Zeit und machen auf der Hälfte in Ciutadella zusätzlich noch einen Tag Pause. Die ehemalige Hauptstadt mit einem kleinen Fischerhafen ist die schönste Stadt auf der Runde. Während viele Orte entlang der Küste in der Nebensaison fast ausgestorben sind, >>



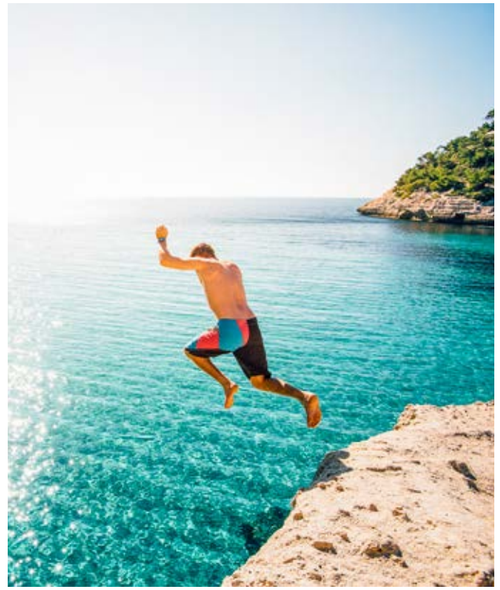
Immer wieder gibt es kleine Abstecher ins durchaus wilde Hinterland.

Die Karte brauchen wir fast nur, um die Namen der Strände zu bestimmen.

findet man hier noch etwas Leben. Neben ein paar Bars und Restaurants gibt es auch einen gut sortierten Bikeshop, denn dem ruppigen Fels auf der nördlichen Hälfte sind bereits zwei unserer Ersatzschläuche zum Opfer gefallen.

Die Tage beginnen entspannt nach einem Frühstück im jeweiligen Hotel. Ein Sandwich und etwas Obst für den Tag wandern in die Rucksäcke. Das Übernachtungsgepäck bleibt in der Lobby zurück und wird direkt zur nächsten Unterkunft geliefert. Unterwegs liegt dann das Meer immer irgendwo zu unserer Rechten, je nach Sonnenstand leuchtet es tiefblau bis helltürkis. Mit dem GPS-Track und einer lückenlosen Wegmarkierung ist die Orientierung stressfrei. Auf der Karte bestimmen wir in der Regel nur den Namen des jeweiligen Strandes.

Weil Menorca eigentlich nur ein sehr großer Steinklotz im Mittelmeer ist, gibt es auf dem Trail nur gelegentlich Schatten durch kleine Eichen- und Pinienwälder. Frühjahr und Herbst sind mit den gemäßigten Temperaturen deshalb eindeutig die geeigneteren Jahreszeiten für einen Biketrip, zudem sind jetzt kaum Wanderer unterwegs. >>



Qual der Wahl: Täglich locken einsame Buchten mit einer schnellen Abkühlung.

WANDERN, BIKEN, KLETTERN UND ALLES WAS MAN DRAUSSEN MACHEN KANN.
WWW.FROSCH-SPORTREISEN.DE
FROSCH Sportreisen

An der Nordküste ragen imposante Steilküsten aus dem Mittelmeer, wie hier am Cap de Cavalleria.

Ein Selfie hier und Instagram würde ausflippen.

Am Tag nach der Schnapsverkostung in Ciutadella: Der Kopf hämmert beim Überfahren kleiner Felsstufen etwas, insgesamt wird der Trail hier im Süden aber sanfter und flacher. Was bleibt, sind die vielen kleinen Holztore, die die Durchfahrten zwischen den typischen Trockensteinmauern verschließen. War das am Anfang noch recht nervig, sind wir inzwischen eingespielt. Abwechselnd fährt einer vorweg und hält ohne abzusteigen das Gatter auf, der Zweite folgt und übernimmt die Führung bis zum nächsten Tor.

Dann also Cala Macarelleta. Nach einer kurzen Abfahrt im Pinienwald stehen wir am Ufer. Türkises Wasser, steile Felswände – nur der Strand war im Video besser aufgeräumt. Es sieht tatsächlich aus wie in der Karibik. Ein Selfie hier, und Instagram würde ausflippen. Es ist der einzige Strand auf der kompletten Runde, den wir uns mit (fünf) anderen Leuten teilen müssen. Nur fünf muss man sagen, im Hochsommer soll die Zufahrtsstraße inzwischen schon morgens wegen Überfüllung gesperrt sein. Wir fahren trotzdem bald weiter. Die Barfrau in Ciutadella hatte uns nach einem letzten Schnaps dann noch verraten, dass ein paar Buchten weiter östlich ähnlich schöne Strände warten – nur eben menschenleer.

Dort halten wir zur Mittagspause. Bikeshorts werden gegen Badeshorts getauscht. Links an den Felsen sieht es nach einer guten Klippe aus. Das Wasser ist klar bis auf den Grund. Ein paar Testwürfe mit größeren Steinen geben Sicherheit: Es ist tief genug. Wir nehmen Anlauf und springen ins Türkis. <<

AUF DEM PFERDEWEG UM DIE INSEL

Mit dem MTB lassen sich die knapp 200 Kilometer um die Insel je nach Leistungsanspruch in vier, fünf oder sechs Etappen aufteilen.

Anreise

Mit der Fähre von Barcelona aus oder per Flugzeug über Madrid oder Palma de Mallorca nach Maó auf Menorca.

Beste Zeit

Im Frühling und Herbst sind die Temperaturen perfekt. Im Herbst ist das Meer noch warm. Je später oder früher im Jahr, desto weniger Touristen.

Camí de Cavalls in sechs Tagen

1. Tag: Der Abschnitt zwischen Maó und Ses Salines ist sehr einsam und unterwegs findet man keine Trinkwasserquelle (43 km / 1100 hm).

2. Tag: Von Ses Salines geht es für einen Abstecher nach Ferreries ins Hinterland (25 km / 530 hm).

3. Tag: Von Ferreries in einem Schlenker zur alten Hauptstadt Ciutadella an der Westküste (35 km / 700 hm).

Pausentag: In Ciutadella – ideal für einen Ausflug zum Leuchtturm Punta Nati am Nordwest-Kap.

4. Tag: Zwischen Ciutadella und Es Migjorn Gran warten die schönsten Buchten der Insel (40 km / 840 hm).

5. Tag: Die Etappe von Es Migjorn Gran zurück nach Maó ist die längste der Tour (51 km / 900 hm).

Wandern

Einzelne Abschnitte oder sogar der ganze Camí de Cavalls lassen sich auch in sieben bis 13 Etappen erwandern.

Anbieter

Camí de Cavalls 360° hilft mit GPS-Tracks, Karten, Unterkünften, Bikeverleih: www.camidecavalls360.com