



Der Parenzana-Weg: bestens geeignet zum Mountainbiken

Der Parenzana-Weg

Der sogenannte „Weg der Gesundheit und Freundschaft“ führt vom italienischen Triest über die Slowenische Riviera gen Poreč in Kroatien. Meist, bis auf wenige Steigungen, verläuft er eben. Er ist komplett, aber auch bestens in Teilabschnitten, d. h. auch für Familien, als Radtour machbar.

Auf einer Länge von früher 123 km, heute rund 135 km (Italien 15 km, Slowenien 35 km, Kroatien 85 km) führt der „Weg der Gesundheit und Freundschaft“ auf der ehemaligen Trasse der Schmalspurbahn Parenzana von Triest (I) nach Poreč (HR). Der Parenzana-Weg ist als schöner Fahrrad- und Wanderweg ausgebaut, dabei werden Tunnels durchfahren und Viadukte überwunden. Das Gemeinschaftsprojekt Parenzana wurde von der EU gefördert und von Slowenien, Italien und Kroatien realisiert. Auf dem größten Teil der Route fuhr von 1902 bis 1953 die Eisenbahn, die Erholungssuchende ans Meer brachte. Gesundheit und Fitness soll er auch heute bringen. Ob

sportliche Herausforderung oder Spazierweg in Etappen – der Parenzana-Weg, der entlang der alten Städtchen und Orte verläuft, mal am Meer, dann wieder abseits durch mit Weinstöcken und Oliven oder mit Macchia bewachsene Landschaft, ist für manche Entdeckung gut und eine herrliche, fast autofreie Panoramastrecke. Museen gibt es in Triest (I) – Museo Ferroviario, Campo Marzio beim Jachthafen –, ein kleines in Izola (SLO), eines in Livade (Bahnhof) und in Vižinada steht ein Nachbau der Lokomotive U20.

In Italien stieß das Projekt auf große Schwierigkeiten, da der alte Schienenweg fast vollständig überbaut ist, d. h. die Strecke von Triest nach Muggia

führt entlang der Hauptstraße (auch keine Ausschilderung), kann alternativ aber per Schiff umfahren werden. Lediglich der Abschnitt Aquilina-Stramare bis Muggia-Rabuiese (Grenze) ist fertiggestellt. Der slowenische Part ist durchgängig auf Asphalt befahrbar, gut ausgeschildert und auch die Tunnels sind beleuchtet. Auf kroatischer Seite ist der Parenzana bis Vižnada (ca. 75 km) sehr gut ausgewiesen und eine wunderbare Panoramastrecke, allerdings verläuft der Weg auf Makadam, teils auch auf grobem Gestein – mit einem guten Mountainbike kein Problem. Die Tunnels sind manchmal nicht beleuchtet (das Licht wurde bereits mehrmals entwendet!). Das restliche Teilstück bis Poreč bzw. bis zum Stadtbeginn von Poreč, ist nun ebenfalls fertiggestellt. Die Restaurierung einiger Bahnhöfe wurde realisiert (s. o. Museen) bzw. die meisten befinden sich in Privatbesitz.

Den Parenzana-Weg habe ich für Sie per GPS aufgezeichnet und in 3 Etappen detailliert beschrieben.

Informationen: www.parenzana.net.

Charakteristik/Länge/Dauer

Die leichte bis mittelschwere Tour kann in Etappen aufgeteilt werden und auch je nach Standort geradelt oder erwandert werden. Für die gesamte Strecke von Triest bis Poreč (rund 135 km) benötigt man 3 Tage gemütliches Fahren. Die Strecke kann wunderbar auch mit Kindern realisiert werden.

Die schönsten Teilstrecken sind die von der slowenisch-kroatischen Grenze bergan, wo man einen herrlichen Ausblick auf die Piraner Bucht hat, zudem die flache bis leicht bergab verlaufende Etappe auf der alten Eisenbahntrasse von Grožnjan in Richtung Livade und weiter bis Motovun, die malerische Ausblicke auf das Mirna-Tal, das trutzige Motovun und bis zum Meer bietet. Für Wanderer ist noch die Etappe von Motovun nach Vižnada zu empfehlen.

Der Weg wird natürlich um alle Orte als Spazier- und Radweg genutzt.

Einen Anstieg hat man am Beginn der Strecke in Kroatien zu bewältigen, westlich des Grenzübergangs – oben angekommen, bietet sich ein fantastischer Blick auf die Salzfelder von Sečovlje (Sicciole). Fast ebenmäßig verläuft dann die Trasse Richtung Buje, anschließend windet sich der Weg an Berghängen entlang, überwindet etliche Viadukte und Tunnels und bietet malerische Ausblicke auf die Trutzburgen Grožnjan und Motovun. Fast völlig alleine fährt man bisher durch den grünen Dschungel der hohen Macchia und Wälder. Ein weiterer kleinerer Anstieg wartet noch kurz vor Motovun.

Highlights zum Wandern: die Teilstrecke oberhalb von Izola bis Wegkreuz Strunjan oder auch bis Portorož und mit dem Bus wieder zurück; ebenso empfehlenswert entlang der Salinen von Sečovlje und Richtung der Landzunge von Savudrija (HR).

Markierungen

In Italien und Slowenien ein blaues Schild mit Fahrradzeichen und „D-8“, in Kroatien ein gelbes Schild mit brauner Lok und Rad.

Ausrüstung/Verpflegung

Von Triest bis Portorož fast durchgehend Asphalt, d. h. es kann auch ein Rennrad benutzt werden. In Kroatien benötigt man ein Mountainbike mit sehr gutem Profil, da man oft auf Schotterbelag fährt, zudem unbedingt Licht mitführen (Tunnels!). Nicht unmittelbar am Weg, aber in kurzer Entfernung, gibt es entlang der Strecke Essens- und Übernachtungsmöglichkeiten, d. h. auf jeden Fall Wasser und Snacks mitführen, ebenso Kopfbedeckung, Fahrradschläuche, Luftpumpen etc.

Karte: grobe Übersichtskarte Parenzana (bei den Tourismusverbänden erhältlich).

Einkehr/Übernachten

1. Etappe: Übernachten Triest: **Nuovo Albergo Centro, nur 300 m nördlich vom Hauptplatz liegt das relativ preiswerte Hotel; es bietet Frühstück, Mittagstisch und eine Bar; DZ/F ca. 110–150 € (mit/ohne eig. Bad bzw. HS); Roma 13, ☎ (+39) 040/3478-790, www.hotelcentrotrieste.it. (s.a. Pula S. 164). ****Hotel Victoria, nur rund 400 m südlich vom Hauptplatz; hier war ein Zuhause von James Joyce – in der ihm gewidmeten Suite Ulysses kann genächtigt werden, zudem gibt es bestes Frühstück und kleines Wellnesscenter; DZ/F ca. 140 €; Alfredo Oriani 2, ☎ (+39) 040/362-415, www.hotelvictoriatrieste.com (s.a. Pula S. 164).

Übernachten unterwegs: Wer übernachten möchte, hat in Portorož sicherlich das beste Angebot und kann sich dann in aller Ruhe z. B. auch dem Städtchen Piran und den Salinen widmen oder sich in einem der Wellness-

tempel von Portorož „kurieren“ lassen. Nahe am Parenzana und mit Fahrradunterstellplatz in Portorož z. B. Hotel Tomi. Weitere Möglichkeiten → Reisetil Koper, Izola, Portorož.

Einkehr: Direkt am Parenzana gibt es Restaurants bei Dekani und Bertoki (→ Koper), in Koper, Izola sowie an der Uferpromenade in Portorož, wo sich Cafés, Restaurants und auch Einkaufsläden reihen.

2. Etappe: Einkehr: direkt am Parenzana in Portorož an der Uferpromenade und auf der Halbinsel Seča (→ Portorož und seine Umgebung); in Kaldanija (etliche Gostilnas an der Hauptstraße); in Volpia (→ Umgebung von Buje); in Buje (allerdings muss man dazu in die Stadt und bergan), Grožnjan und Liva-de und am Ende in Motovun. Übernachten: in jedem größeren Ort (→ Einkehr bzw. im Reisetil).

3. Etappe: Einkehr: in Vižinada, kurz vor Farini (s. u.) und in Poreč. Übernachten: → Poreč.

Poreč – die besuchenswerte Endstation und auf Radler eingestellt



GPS-Radtour

Etappe 1: Triest–Koper–Portorož/Valeta-Tunnel (41,7 km)

Charakteristik: Die italienische Strecke ist nicht ausgeschildert und verläuft auch nicht auf dem ursprünglichen Parenzana, dieser wurde schon vor langer Zeit überbaut – die Strecke bis Muggia ist auch nicht attraktiv. Dennoch, wer Triest und den Beginn dieses Parenzana-Projekts besuchen und abfahren möchte, kommt nicht umhin, dort zu beginnen. Neben der Altstadt nahe dem Meer und ihrem großartigen, mit Palazzi aus der K.-u.-k.-Zeit gesäumten Hauptplatz, der Piazza dell'Unità d'Italia, ist auch das Eisenbahnmuseum (Museo Ferroviario), das auch den Parenzana-Weg erläutert, einen Besuch wert. Da es nicht einfach ist, aus Triest hinauszufinden, folgt unten auch diese Beschreibung. Alternativ benutzt man das Schiff (www.triestetrasporti.it), das einen mit dem Rad vom Molo Bersaglieri (gegenüber Hauptplatz) in 30 Min. nach Muggia-Stadtzentrum bringt (ganzjährig, in der Saison fast stündlich, 4,25 €/Pers., 0,85 €/Fahrrad); von dort die Via Trieste ostwärts bis Pkt. 8. Reizvoll auf der slowenischen Seite sind auf jeden Fall die Abstecher zu den sehenswerten Küstenstädten sowie die Strecke ab Izola, die zum Teil durch das fruchtbare Hinterland führt und ihren Abschluss in der großen Bucht von Sečovelje mit den malerischen Salinen findet. **Länge/Dauer:** 41,7 km, ca. 3:30–4 Std. gemütliches Fahren. **Ausgangspunkt:** Triest, Museo Ferroviario, Campo di Marzo. **Information Triest:** Tourismusbüro, Palazzo del Lloyd, Via dell'Orologio 1 (Südseite vom Hauptplatz), ☎ (+39) 040/3478-312, www.turismofvg.it.

Wegbeschreibung: (→ Charakteristik: Molo Bersaglieri – als alternativer Startpunkt). Wir starten in **Triest** am **Eisenbahnmuseum** (Museo Ferroviario) **1** am *Campo di Marzo*, also südlich des Jachthafens und der Altstadt. Wir fahren geradeaus die *Passeggio Sant'Andrea* in südliche Richtung, nahe an den abgeäugten Hafenkais entlang, die sich ab hier kilometerlang gen Süden erstrecken – Triest war zu K.-u.-k.-Zeiten der wichtigste Umschlaghafen, ehe die Rolle Pola übernahm. Wir kommen an eine Kreuzung **2** und fahren links die *Viale Campi Elisi* bergan (rechts führt die Straße zur Autobahn) und durch das Stadtgebiet **Campi Elisi**.

An der nächsten großen Kreuzung beim **Mercato PAM 3** halten wir uns rechts – auf der rechten Seite ist eine Tankstelle. Wir folgen dieser breiten Straße ca. 1 km, bald bergab, dann einer scharfen Linkskurve und verlassen diese anschließend in einer scharfen

Rechtskurve (hier beginnt die *Piazzale delle Puglie*) nach links in die kurze Einbahnstraße *Galvina* (südl. der *Via L. Lorenzetti*) **4**. An deren Ende mit Straßenkreuzung biegen wir rechts in die *Via Visinada* ein, fahren diese ca. 300 m bis zum Ende, dann kurz links in die *Via Capodistria*. An der nächsten Kreuzung geht es rechts in die *Via Pirano*, die nach wenigen Metern auf die größere *Via Antoni Baimonti* stößt. Wir biegen links ein und folgen ihr bis zum Ende.

An der großen Kreuzung **5** müssen wir rechts hinab in die breite *Via dell'Istria*. Wir fahren immer in südliche Richtung, vorbei am **Friedhof S. Anna** zu unserer Linken. Unsere breite Straße heißt nun *Via Flavia*. Bald passieren wir das **Stadion Palatrieste**. Wir blicken auf die riesigen Kräne und Container im Hafen, ehe wir nach rund 4 km eine eher fahrradunfreundliche große Kreuzung **6** erreichen und uns hier unter der Autobahntrasse hin-



Triest – Piazza Unità d'Italia und der alte Bahnhof, heute das Eisenbahnmuseum

durch leicht rechts auf der Straße nach Muggia halten.

Leicht bergan fahren wir nach **Aquilinia**, dann nach **Aquillinia-Stramare** auf der *Via Flavia de Stramare*. An der folgenden Kreuzung **7** biegen wir nach rechts in die *Strada Provinciale 40* in Richtung Muggia und Koper ein. An der nächsten Kreuzung geht es wieder rechts in Richtung Muggia (links würde es Richtung Autobahn gehen). Nun haben wir die Großstadt Triest, ihre Industrie und die Hafenanlagen in der Baia de Muggia hinter uns gelassen und steuern auf die **Halbinsel von Ankaran** zu – es wird fast gemütlich.

Kurz vor der kleinen **Brücke 8**, die über den Rio Ospo führt, biegen wir links auf den Fahrradweg ein (rechts der Straße ist eine kleine Marina). Hier startet man am Parenzana, wenn man per Schiff kommt. Der Fluss mit seinen kleinen Schiffen begleitet uns rechts. Wir stoßen auf eine Hauptstraße **9** und fahren rechts und über die Brücke bis

zu einem Kreisverkehr (wir könnten auch nach links auf den Fahrradweg und bis zum Kreisverkehr fahren). Am Kreisverkehr fahren wir geradeaus (also nicht dem Fahrradsymbol ostwärts folgen – es endet relativ bald) und gegenüber links ab in den Ortsteil **Muggia-Farnei**, durchfahren diesen und gelangen in den Ortsteil **Muggia-Rabuiese**, immerzu auf der *Via Rabuiese* südwärts zwischen Einfamilienhäusern.

Bei den letzten Häusern wenden wir uns an der Gabelung **10** nach rechts. Es geht steil rund 200 m bergan. Oben angekommen, fahren wir auf dem nagelneuen Rad- und Wanderweg und Beginn des Parenzana nach links in Richtung Sp. Škofije und slowenischer Grenze. Nun sind wir erstmals hoch oben im Grünen: Unten liegt die Autobahn Triest–Koper, weiter im Osten in der Ferne die schroff abfallenden Felsen des Karstplateaus mit den Orten Osp und Črni kal. Bald passieren wir das **Grenztunnel 11** zu **Slowenien**.



▲ Izola-Tunnel
▼ Strunjan-Hinterland



Damit haben wir auch den Parenzana-Weg **D-8** erreicht – viele Spaziergänger nutzen ihn und immer mehr Rennräder begegnen uns. Wir überqueren eine Straße und folgen nun erstmalig der Beschilderung „Parenzana – D-8“ in Richtung Koper. Wir stoßen auf eine kleine Straße, fahren hier rechts und folgen ihr. Fast am höchsten Punkt **12** geht es nach links auf den ausgewiesenen Radweg. Von hier bietet sich ein schöner Blick über die Autobahn hinweg zum Karstplateau. Nun geht es hinab Richtung **Zg. Škofije**. Wir durchfahren den Ort (hier wäre z. B. ein Supermarkt) auf dem Radweg mit bester Ausschilderung. Zweimal müssen Straßen überquert werden. An der nächsten Gabelung geht es links und kurz darauf nach rechts und an Schule und Kindergarten vorbei.

Nun führt der D-8 bergab. Wir genießen den herrlichen Blick auf die Bucht von Koper, ehe die Strecke in den Wald führt. Wir stoßen auf die **Autobahnbrücke der A1 13** (Ljubljana–Koper) und fahren hinab bis zur Hauptstraße Dekani–Ankaran **14**, die wir überqueren, um gegenüber wieder dem ausgeschilderten Parenzana zu folgen. Wer Hunger hat, sollte sich die wenige Meter rechts liegenden guten Restaurants nicht entgehen lassen: Pizzeria Pergola und Gostilna-Vinothek Brič (→ Koper/Essen & Trinken).

Kurz nach der Straßenüberquerung treffen wir auf das alte **Bahnhofsgebäude** von **Dekani**, heute ein Privathaus. Wir fahren nun durch Wiesen und Obstgärten und auch unter der noch heute benutzten Eisenbahnlinie Koper–Ljubljana hindurch und durch ein kleines Biotop, wo wir auf einer Brücke die Rižana überqueren. In idyllischer Lage treffen wir hier auf den Touristischen Bauernhof Kmetija Mlin mit gutem Essen (→ Koper/Essen & Trinken). Nach 5 Min. stoßen wir auf die Hauptstraße von **Bertoki 15** und biegen links ab. Wer Hunger verspürt: Wir passieren



nach wenigen Metern die Gostilna-Pizzeria Kortina (→ Koper/Essen & Trinken). Die Hauptstraße führt rund 2 km an Bertoki entlang, bis wir auf einen Kreisverkehr **16** treffen, rechts über die Autobahnbrücke fahren und gegenüber wieder in den Fahrradweg links einbiegen. Rechts nahe der Autobahn folgen wir jetzt dem Radweg bis zum **Bahnhof 17** von **Koper**.

Wer in die Stadt Koper möchte, biegt hier nach rechts in die Innenstadt ab.

Der Parenzana macht einen kleinen Umweg, führt links durch ein **Tunnel** unter der Autobahn, dann wieder rechts, vorbei an Vino Koper bis zur Kreuzung. Hier hält man sich westwärts bis zum nächsten Kreisverkehr **18**, dort geht es leicht rechts, dann geradeaus – wir folgen dem Fahrradsymbol entlang dem Kanal. Der Fahrradweg

unterquert ein Tunnel – der Parkplatz und die Altstadt von Koper liegen vor uns – geradeaus, also nordwärts, erreicht man diese in Kürze.

Wir folgen unserem ausgeschilderten Radweg nach links, westwärts entlang der Küste. Wir passieren den **Campingplatz Jadranka 19** und erreichen nach rund 3 km den Kreisverkehr **20** von **Izola** (rechts gelangt man in die Altstadt, die auf jeden Fall den Besuch lohnt; hier gibt es auch das Isolana-Museum mit Hinweis zum Parenzana).

Wir fahren links und bergan, vorbei an einigen Autohäusern, der Rechtskurve folgend und geradeaus gen Westen. Wir passieren noch die Barcaffé-Fabrik und stoßen dann auf eine Vorfahrtsstraße **21**. Hier geht es links bergan, vorbei am Supermarkt Hofer, danach rechts (ausgeschildert mit

Parenzana). Nach wenigen Metern folgen wir dem Fahrradweg nach links. Dieser Radweg (mit D-8 ausgeschildert) führt praktisch oberhalb von Izola entlang, immerzu westwärts, ein Stück auf Schotterweg – links sind Felder und Weingärten. Bald geht es wieder auf Asphalt weiter und es bietet sich ein malerischer Blick auf die Altstadt von Izola auf ihrer Halbinsel, den Jachthafen, auf Ankaran und die oft schneebedeckte hohe Bergwelt, u. a. der Dolomiten, im Hintergrund.

Wir durchqueren den **Šalet-Tunnel** 22, bestens beleuchtet, eisige Luft strömt uns entgegen. Nun wird es malerisch – wir sind im grünen, fruchtbaren und hügeligen Hinterland. Es geht etwas talwärts. Der Blick fällt vor uns auf die Bucht von Strunjan und gen Piran mit seinem hohen Kirchturm in der Ferne. Der Radweg windet sich durch das hoch gelegene Tal, wo Gemüse, Wein und Oliven gedeihen. Dann kommen wir hinab und fahren in der fruchtbaren Ebene westwärts: Mandeln, Aprikosen-, Kirschen- und Apfel-

bäume wachsen, ebenso Wein und Oliven. Wir stoßen auf ein kleines Sträßchen 23, fahren kurz links und gleich wieder rechts. (Rechts von uns ist die Hauptstraße Izola–Portorož, gegenüber der Abzweig nach Strunjan – auch würde man von hier über Strunjan nach Piran gelangen, das Städte-Highlight der Slowenischen Riviera). Wir lassen Strunjan rechts liegen und fahren weiter auf dem mit D-8 ausgeschilderten Parenzana südwestwärts. An einem zugewachsenen Tunnel fahren wir links unserem Radweg folgend bergan, also nicht durch das Tunnel – neben uns ein üppig grüner Taleinschnitt. Bald erreichen wir das 544 m lange und gut beleuchtete **Valeta-Tunnel** 24 von **Portorož**, das auch unter dem Namen Lacan-Tunnel bekannt ist – Portorož liegt uns zu Füßen.

Wer in Portorož übernachten will, kann nach dem Valeta-Tunnel rechts abzweigen, hier sind etliche Privatunterkünfte und kleine Hotels, oder man radelt hinab nach Portorož-Lucija (→ Reisetil, S. 263).

Nach dem Valeta-Tunnel fällt der Blick auf die Portorož-Küste

