



Επιμέλεια κειμένου: **ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΥΡΑΚΗΣ**  
Επιμέλεια φωτογραφιών: **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΕΖΑΣ**

# “Il Giro di Toscana”

## il vino e' il nostro dopping

**Ο**ι πρώτες ανάσες ήταν για να μας ξεγελάσουν στην πρωινή μας ανηφόρα... ανάβαση ανάμεσα στη φοβερή δροσιά και τις μυρωδιές από την περιοχή των Cinque Terre να ξεσηκώνουν τις αισθήσεις μας. Γερές πεταλιές και χαμόγελα, μόνο και μόνο για να θυμόμαστε ότι ζούμε για ακόμα μια φορά την προσωπική μας πρόκληση.

Ξεκινήσαμε ποδηλατικά, λοιπόν, έξω από το βορειότερο κομμάτι της Τοσκάνης, δίπλα από τα παράλια της ιταλικής Ριβιέρας, εκεί που η ποικιλία των χρωμάτων της φύσης και του εθνικού πάρκου ήταν απλά η αρχή της γοητείας, αρκετή βέβαια για να μας κάνει να ξεχάσουμε τις απαιτήσεις του στόχου μας... «ποδηλατική διάσχιση Τοσκάνης». Ο ξεχασμένος επαρχιακός δρόμος κατά μήκος του μας αποκάλυπτε μοναδικά τοπία στα απόκρημνα παράλια καθώς αφήναμε πίσω μας ένα - ένα τα πέντε μικρά χωριά, με τις απίστευτες τοπικές αποχρώσεις, χτισμένα παραδοσιακά και με μοναδικό τρόπο στους λαξευμένους από τη θάλασσα και το χρόνο βράχους της περιοχής, ατενίζοντας τη θάλασσα θέα.

Το ομιχλώδες τοπίο μας συντρόφευε για αρκετά χιλιόμετρα, διαμορφώνοντας μια μυστηριώδη αλλά απόλυτα φιλόξενη διάθεση. Έτσι κι αλλιώς η διαδρομή ήταν









σχεδόν δικιά μας... ελάχιστα οχήματα, αλλά και διάφορες ποδηλατικές παρέες. Λίγα χιλιόμετρα πιο μετά, εκεί που οι ανάσες μας έγιναν πιο ζεστές και αφού απαλλαγίκαμε από το έντονο γκριζωπό σύννεφο, γίναμε μάρτυρες μιας μοναδικής θέας που μας άφησε άφωνους... Διάσπαρτα στις βραχώδεις ακτές ορθώνονταν και οι πέντε περιοχές... Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola και Riomaggiore.

Εντυπωσιασμένοι λοιπόν, σκύψαμε για τα καλά πάνω στα ποδήλατά μας και αναπτύσσοντας ταχύτητα σπεύσαμε να περάσουμε τα φυσικά σύνορα και να εισέλθουμε στο τμήμα της βόρειας Τοσκάνης. Ο έντονος ενθουσιασμός μας οδήγησε σε ένα γρήγορο πέρασμα από την πόλη Σρεζία και χωρίς να χάσουμε χρόνο κινηθήκαμε για το υπόλοιπο της διαδρομής μας προς τη μοναδική Lucca. Γραφικά ιταλικά τοπία ανάμεσα από λατομεία, αλλά και περιοχές εύφορες, καλλιεργημένες, με φυτώρια, κήπους, ορεινά βοσκοτόπια, περιβόλια, αλλά και παραλίες από την άλλη πλευρά. Κάπου εκεί λοιπόν, πίσω από τα λοφώδη της περιοχής και αφού παρακάμψαμε τις απαιτητικές και ορεινές περιοχές της Γκαρφανιάνια και την ευρύτερη περιοχή των Απουανών Άλπεων καταλήξαμε στην πόλη της Lucca... την πόλη των ποδηλάτων!

Μικρή, ξεκούραστη και απολαυστική βόλτα μέσα από τα επιβλητικά τείχη της πόλης, ανάμεσα στα στενά σοκάκια και τη χαρακτηριστική ησυχία, καθώς όμως και το ρωμαϊκό χαρακτήρα και χρώμα της, επιβλητικά να επισκιάζουν κάθε στοιχείο του «μοντέρνου κόσμου».





Η επόμενη μέρα μας οδηγούσε από μόνη της προς τα παράλια της Δυτικής Τοσκάνης. Ποδηλατήσαμε δίπλα από τον Κεκλιμένο Πύργο της Πίζας, ανάμεσα σε εκατοντάδες τουρίστες να κοιτάζουν με απορία και με γερμένο το κεφάλι τους, «το παράδοξο». Μετά από περίτεχνους ελιγμούς στα σοκάκια κάπου κεντρικά της Πίζας, βρήκαμε την πορεία μας για την υπόλοιπη διαδρομή και ακολουθήσαμε κατά μήκος τον ποταμό Άρνο. Οι μεσημεριανές ώρες μας βρήκαν να ποδηλατούμε έξω από την Empoli και να καταλήγουμε στη Φλωρεντία, στα σύνορα της Δυτικής και Ανατολικής Τοσκάνης.

Χαλαρώσαμε για λίγο το ρυθμό μας και γίναμε ένα με την πόλη, τους κατοίκους, αλλά και τους περαστικούς. Αναρωτηθήκαμε για το επιβλητικό μέγεθος του καθεδρικού ναού Duomo με το κωδωνοστάσιο και το Βαπτιστήριο στην καρδιά της πόλης και τις πολύχρωμες μαρμάρινες επενδύσεις του... Διασχίσαμε κάθε στενό για το Palazzo Vecchio στο ανατολικό τμήμα της πόλης... Σιγοτραγουδήσαμε μαζί με τους πλανόδιους στην Ponte Vecchio... και για λίγο ίσως και να πιστέψαμε ότι κάπου στον αέρα ταυτιζόμασταν με τους Μεδίκους και τους απογόνους αυτών «ανάμεσά μας»... Έτσι κι αλλιώς είχαμε ήδη πληροφορηθεί ότι υπάρχουν απόγονοι της οικογένειας των Μεδίκων ακόμα και στην Ελλάδα!







Η πολιτισμική αυτή επιρροή έλαβε τέλος με τις πρώτες ορθοπεταλιές, έξω από τα σύνορα της Φλωρεντίας και με κατεύθυνση αυτήν τη φορά προς την επαρχία στο επίκεντρο της κεντρικής πλέον Τοσκάνης. Η απόλυτη αγροτική περιοχή με ιδιαίτερα τοπία και ιστορικές, φιλόξενες πόλεις, περιτειχισμένες για πολλούς αιώνες από την ιστορία τους και την παραδοσιακή κουλτούρα που τις διακρίνει. Από την άλλη, βέβαια, για εμάς τα ποδηλατικά δρώμενα είχαν απλοποιηθεί, καθώς κινούμασταν σε χαμηλά υψομετρικά, χωρίς ιδιαίτερες κλήσεις και αναβάσεις, παρά μόνο με τις αισθήσεις μας τεταμένες για να παρατηρούμε τα τοπία που διασχίζαμε και να γεμίζουμε με χιλιόμετρα τις ανάσες μας.

Διασχίζαμε επίμονα λόφους με αμπελώνες, αγροτόσπιτα και αιωνόβια κάστρα για να περάσουμε μέσα από το San Gimignano, την «πόλη των όμορφων πύργων» και να κλέψουμε λίγο χρόνο ανάπαυσης κάπου ανάμεσα στα πετρόκτιστα ανάκτορά του. Έτσι κι αλλιώς η ίδια η πόλη αποτελούσε από τα χρόνια του Μεσαίωνα έναν ιδιαίτερο τόπο που υποδεχόταν προσκυνητές για ανάπαυση στην πορεία τους προς τη Ρώμη... και εμείς μπορεί να μην ήμασταν προσκυνητές, αλλά λίγη ανάπαυση ήταν καλοδεχούμενη!

Η γραφική μας πορεία κατέληγε στη Σιένα, λίγο μετά από ένα αριστουργηματικό μεσαιωνικό χωριό στο ανώτερο σημείο ενός λόφου, περιβαλλόμενο από 14 πύργους, το Monteriggioni. Κάπου εκεί, ανάμεσα στο επιβλητικό αυτό χωριό και την γλυκιά πόλη της Σιένα, βρήκαμε στέγη για διανυκτέρευση σε ένα αγρόκτημα με αμπελώνες και χρόνο για να ξεκουραστούμε από την συνεχόμενη ποδηλασία.





Η βόλτα μέσα στην πόλη της Σιένα υπήρξε σχεδόν μαγική. Η μοναδική Piazza Del Campo, χωρισμένη ιστορικά στους εννέα διακριτούς τομείς που συμβολίζουν το Συμβούλιο των Εννέα, φιλοξενούσε υπομονετικά στοχαστές, περιπλανώμενους, αλλά και συνειδητοποιημένους περιπατητές, όλοι βέβαια γοητευμένοι από το θέαμα. Τα ανηφορικά της μεσαιωνικά δρομάκια κατέληγαν στην ιδιαίτερη αυτή πλατεία, σε σχήμα κοχυλιού, περιβαλλόμενη από μεγαλειώδη μεσαιωνικά κτίρια που έχουν πρόσφατα αναπαλαιωθεί. Κάπου εκεί και εμείς... γίναμε ένα με την αύρα της στιγμής και το κρασί υπήρξε μοναδική συντροφιά...

Η πρόκλησή μας ολοκληρωνόταν με την ποδηλατική εκδρομή στα χωριά των Chianti. Ακολουθώντας τις ταμπέλες με την ένδειξη Vendita diretta, βρεθήκαμε στον επαρχιακό δρόμο S408, ανάμεσα σε ατελείωτους αμπελώνες και επιβλητικά, παραδοσιακά κτίρια, για να περάσουμε αρχικά από το Καστέλο ντι Μπρόλιο της οικογένειας Ρικαζόλι και εν συνεχεία στο Γκαϊόλιν Κιάντι, όπου το άρωμα από τα κρασιά του τοπικού συνεταιρισμού, απλά μεθυστικό, προκαλούσε τις αισθήσεις μας. Η βόλτα μας συνεχίστηκε στον S429 με κατεύθυνση προς τη Ράντα ιν Κιάντι, από όπου διακρίνεται η απίστευτη θέα προς το φυσικό πάρκο της Βιρίλια, για να καταλήξουμε στην Καστελίναιν Κιάντι και στα αρωματικά κρασιά της Ενοτέκα Βίνι Γκάλο... από εκεί η επιστροφή προς τη Σιένα ήταν απλά σαν μια ακόμα γουλιά κρασί!

Ιστορία, πολιτισμός, αρχιτεκτονικά αριστουργήματα μιας άλλης εποχής, μεσαιωνικά στοιχεία τέχνης, αλλά και αστείρευτη παρθένα φύση... μας φιλοξένησαν για την «ποδηλατική μας αναρχία» ανάμεσά τους. Οι επαρχιακοί δρόμοι σε πόλεις και χωριά της ευρύτερης Τοσκάνης, μας χάρισαν βόλτες ανάμεσα σε περιοχές και κατοίκους φιλόξενους, χαμογελαστούς, οι οποίοι με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο αποδεικνύουν πόσο περήφανοι είναι για την κληρονομιά τους, διατηρώντας ακόμα και σήμερα στοιχεία από το περιβάλλον και τις παραδόσεις της αιώνιας γοητείας.

Όσον αφορά, όμως, το μυστήριο για τα διάσπαρτα «φαντάσματα των Μεδίκων», απόλυτα επιβλητικά και γερασμένα... δεν μπορώ να αναφέρω και πολλά, καθώς έχει να κάνει αποκλειστικά με εκείνες τις νυχτερινές στιγμές, αρωματισμένες από κρασί, που σίγουρα δεν ποδηλατούσαμε και οι ανάσες μας γελούσαν μεθυσμένες...

Αφιερώνω σε αυτήν την παρέα που μας συντρόφεψε στη βόλτα των Chianti, αλλά και σε εκείνη την παρέα που ξεκίνησε μαζί μας, αλλά ποτέ δεν τέλειωσε το ταξίδι... σε ευχαριστούμε πραγματικά.



**ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΑ**  
**ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**  
**ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ**  
**ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΙΞΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΑ**



**ΕΠΕΙΔΗ ΜΑΣ ΔΕΙΞΕΙ... ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ!**  
**ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΑ! ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ**  
**ΠΑΡΑ ΜΟΝΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ!**

**ΔΙΑΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**



**ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**  
**ΒΙΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ Ε.Π.Ε.**  
**ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ & ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 28**  
**Τ.Κ. 11528 ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ. 210 7770010**

**ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ Ν. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**  
**ΒΑΜΒΑΚΑΡΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ**  
**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ**  
**ΝΟΣΤΑΡΑ 90 ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ**  
**ΤΗΛ. 27430 24461 - ΚΙΝ. 693 2054878**