

**DIE ALPEN.** Drei Annäherungen an die Bergwelt: Mit Muskelkraft, via Mythen und über den Gaumen. Seite 65 – 67

Nächstes Reise-Special am 5. 10. Thema: Die Kanarischen Inseln.

**Ins Gras gebissen – Degustation auf der Alpwiese.**  
Seite 65

**Durch die wilde Heimat des fiesen Greiss.**  
Seite 67



Auf dem Passo del Naret beginnt die längste Abfahrt der ganzen Tour. Sie endet nach drei Stunden und 2200 Höhenmetern weiter unten am Lago Maggiore in Locarno.

BILD MATTHIAS JURD

## Achttausend Höhenmeter unter zwei Rädern bringen

Eine Tour mit dem Mountainbike über die Alpen ist eine grosse Herausforderung für Mensch und Material – und trotzdem sehr erholsam.

Von **Simon Eppenberger**

Seit drei Stunden fahren wir bergauf, der Schweiß tropft mir von der Nase und ich frage mich, wie der Manfred das bloss durchstehen will. Der 45-Jährige neben mir ist nicht gross, doch er wiegt gut 100 Kilo. Er atmet schwer, sein Gesicht ist rot angeläutet. Trotzdem lächelt er unter seinem Schnauz hervor und meint, die Alpen seien für ihn als Flachländer einfach das Grösste. «Da wo ich herkomme, in der Nähe von Dresden, da sind die Berge höchstens 1400 Meter hoch.» Ich versuche, auch zu lächeln, und hoffe, dass Manfred weiss, auf was er sich eingelassen hat. Denn ich bin mir selber nicht sicher, ob ich die Alpenüberquerung gut überstehe.

Mit dem Mountainbike von Bad Ragaz nach Locarno, in fünf Tagen 250 Kilometer weit über Stock und Stein und dabei mehr als 8000 Höhenmeter überwinden, so etwas habe auch ich noch nie gemacht. Mit 29 Jahren bin ich zwar der Jüngste unter den sechs Deutschen und vier Schweizern unserer Gruppe. Doch sonst fahre ich lieber mit der Bergbahn rauf und dann schnell runter. Klar, auf diese Tour hin habe ich an meiner Ausdauer gearbeitet, bin brav um den Greifensee gerollt und öfter auf den Üetliberg gefahren. Nur ist Zürichs Hausberg nicht

einmal 900 Meter hoch – und heute, am ersten Tag der Alpentour, fahren wir gleich 2200 Höhenmeter rauf.

Die Gruppe hat sich auseinander gezogen. Jeder fährt sein Tempo. Es ist ruhig geworden, sogar Manfred sagt nichts mehr. Die Sonne brennt. Ein Postauto hornet und braust vorbei. Die Stollenpneus rubbeln über den Asphalt, sonst ist es ruhig. Ein Vogel zwitschert, es riecht nach Heu. Nach dem Kunkelspass arbeiten wir uns hoch zum Glaspas, Kehre um Kehre durch den Nadelwald. Zum Glück fahren wir immer wieder an einen Brunnen heran. Kühles Quellwasser, dazu einen Riegel oder eine Banane – es gibt nichts Besseres.

Als ich oben auf dem Pass ankomme, sitzen Marathonfahrer Sascha aus der Eifel und Triathletin Claudia aus dem Aargau bereits bei einer Apfelschorle in der Abendsonne. Sie lächeln. Ich auch. Es war zwar anstrengend, aber ich fühle mich gut. Und jetzt warten eine warme Dusche und frische Kleider auf mich.

**Ein Sturz, ein Platter, weiter gehts**

Am nächsten Tag geht es sogleich steil bergab ins Safiental. Fünf Minuten nach dem Start meint Wolfgang, mit 56 Jahren der älteste Teilnehmer, eine Abkürzung zu sehen. Er irrt sich, stürzt und schlägt mit dem Gesicht in der Kuhweide auf. Zum Glück blutet seine Nase kaum und die Prelung der linken Hüfte hält ihn auch nicht lange auf. Etwas später macht es «pffffff». Peter aus Zürich muss absteigen – Plattfuss. Die Abfahrt ist knifflig, Unterarme und Oberschenkel brennen. Die engen Kurven und spitzen Steine fordern volle Konzentra-

tion, das Adrenalin pulsiert. Schliesslich kommen wir heil unten an. Für solche Trails fahre ich gerne Berge hoch.

Die frischen Heidelbeeren und das knusprige Brot beim Frühstück im Val Lumnezia sind sehr lecker. Ganz anders die Prognosen: Dauerregen. Wir stecken die Ersatzkleider in Plastikbeutel und ziehen wasserdichte Socken, Regenjacke und Regenhose an. Mit Witzen über das Wetter versu-



TA-Grafik/ib

chen wir uns aufzumuntern. Sie gehen im Prasseln des Regens unter. Hauptsache, wir erreichen Disentis und die warme Dusche.

Es geht bergauf Richtung Obersaxen. Sascha fährt wie immer voraus, Manfred atmet wieder schwer und ich bin klatschnass – vom Schweiß. Die Regenkleider halten zwar das Wetter ab, dafür schwitzt man darunter auch tüchtig. Plötzlich hört der Regen auf. Absteigen, Jacke in den Rucksack und weiter. Wir fahren durch Weiler und

zwischen alten Heuschobern hindurch. Die Sicht auf die Berge ist glasklar. Als Wolken die Sonne verdecken, zieht Nebel auf und verschluckt uns innert Minuten. Es wird kalt. Egal, Hauptsache, es regnet nicht. Und überhaupt, wir haben keinen Stress. Keine Pendenzen, keine Mails und kein Handy, das klingelt. Nur pedalieren, atmen, trinken.

Der Trail runter an den Rhein ist feucht, aber traumhaft. Zwischen Kuhfladen, Tannen und über glitschige Steine geht es steil bergab. Ein herrlicher Ritt. Plötzlich liege ich auf dem Boden. Mist, meine linke Schulter schmerzt. Ich hatte zu weit nach vorne geschaut und dabei ein Loch im Boden übersehen. Kurz darauf spickt mir ein Ast ins Hinterrad und reisst eine Speiche heraus. Auch Markus stürzt und zerreisst sich seine Lieblingshose. Fluchend fahren wir weiter.

Bei einem Teller Pasta in der Casa Tödi in Trun vergeht der Frust. Und als uns der Wirt erzählt, dass dort hinten in der Ecke jahrelang Alois Carigiet, der Autor des «Schellenursli» gegessen sei und dass sich hier im Tal der Graue, der Zehngerichtede und der Gotteshausbund 1524 zu Graubünden zusammengeschlossen haben, sind die Schmerzen und die Speiche vergessen.

«Dieser fliesst ins Mittelmeer, der dort drüben in die Nordsee», sagt Führer Boris am vierten Tag. Er zeigt auf zwei rauschende Bäche, dessen Wasser zwischen den Felsen weiss aufschäumt. Wir stehen an der Wasserscheide auf dem Passo del Uomo nahe des Lukmanierpasses. Nur das Klappern der Kette und die Pfiffe der Murmeltiere begleiten uns auf dem engen Trail bergab. Die Luft ist dünn, der Lago Ritom türkisblau. Wir sind die einzigen Biker, nur drei Wanderer kreuzen unseren Weg.

Manfred schnauft und schwitzt, sein Gesicht ist noch immer rot. Aber er pedalt den Berg hoch wie am ersten Tag. Wie er das durchhält? «Ich fahre nach Puls. Im Schnitt nicht mehr als 145 Schläge pro Minute», japst er. Und das Schnaufen sei normal. Er habe enge Atemwege in der Nase.

**Das Bike geschultert den Berg hoch**

Ich steige ab und gehe ein Stück. Das entlastet den Rücken und lockert die Beine. Heute stehen uns 1800 Höhenmeter bevor. Mittlerweile ein Klacks, wären da nicht die 600 Höhenmeter schieben und tragen. Nach der Alp Cristallina ist es so weit. Ein Wanderweg geht steil nach oben. Über Stufen und Felsen tragen und schieben wir die Bikes. Stundenlang. Zwei Wanderer schüttern den Kopf. Immer wieder anhalten, verschnaufen, trinken. An der rechten Ferse drückt eine Blase. Vor mir geht Manfred den Berg hoch. Er trägt das Bike den ganzen Weg auf den Schultern. Nichts für mich.

Dann bin ich endlich oben auf 2400 Metern, auf dem Passo del Naret, dem höchsten Punkt der Tour. Die unzähligen Gipfel, der See, die klare Luft sind herrlich. Doch ich muss erst mal essen, trinken und trockene Sachen anziehen. In einer windgeschützten Mulde schauen wir in die Ferne und lachen über die Strapazen. Fortan geht es drei Stunden lang nur noch bergab, hinunter an den Lago Maggiore. In Locarno angekommen, springen wir samt Velohosen in den See, müde, aber glücklich. Niemand ist ernsthaft verletzt und wir könnten wohl noch weiterfahren. Nur etwas lässt mich grübeln: Ich weiss nicht, welche Tour ich als Nächstes unter die Räder nehmen soll.

### TIPPS & INFOS

Die hier geschilderte Tour von Bad Ragaz nach Locarno ist als mittel bis schwer einzustufen, was die Anforderungen an Kondition und Fahrtechnik betrifft. Im Tourpreis von 1248 Franken sind der Guide, 6 Übernachtungen mit Frühstück, der Gepäcktransport und die Rückfahrt per Bus enthalten. Weitere Informationen bei Alpentour, Tel. 079 706 60 63, [www.alpentour.ch](http://www.alpentour.ch)

#### Generelle Tipps für Biker-Touren

**Körperliche Verfassung:** Für eine Alpentour muss man nicht schnell, aber ausdauernd sein. Belastungen von bis zu sieben Stunden sollte man gut verkraften können. Wichtig ist es, seinen Körper zu kennen und die Kräfte so einzuteilen, dass man sich vom ersten bis zum letzten Tag richtig einschätzt und sein persönliches Tempo fährt.

**Bike:** Ein leichtes, aber stabiles Bike mit guten Bremsen ist Pflicht. Es sollte mindestens eine Federgabel besitzen, Vollfederung mit Blockierfunk-

tion ist empfehlenswert. Das Material muss wartungsarm sein und grossen Belastungen, etwa langen Abfahrten über ruppiges Terrain, standhalten. Kein Material verwenden, dass nicht vorher selber getestet wurde. Schutzbleche sind sinnvoll, Werkzeug, Pumpe und Schlauch ein Muss.

**Kleider:** Von Schnee bis Hitze ist in den Alpen am selben Tag alles möglich. Entsprechend vielseitig sollten die Kleider sein. Wasserdichte Socken und Handschuhe mit Windstopper sollten ebenso mit auf die Tour wie kurzärmelige Trikots. Für die Abfahrten immer ein winddichtes Oberenteil mitführen.

**Essen:** Vor, während und nach der Fahrt immer auf genügend Energiezufuhr achten: Ein kräftiges Frühstück und ein ausgedehntes Nachessen gehören dazu, ebenso literweise Flüssigkeit. Alkohol verzögert die Regeneration.

**Unterkunft:** Zelten ist romantisch, aber kaum empfehlenswert. Nach einer Etappe sind eine Dusche und ein warmes Hotelbett unbezahlbar. (ep)

## Mit flexibler Sattelstütze bezwingt man Pässe leichter

Gutes Material ist die halbe Miete bei Unterfangen wie der oben beschriebenen Velotour. Was dem Autor dabei am meisten ans Herz gewachsen ist: eine leicht und rasch verstellbare Sattelstütze, selbst wenn diese doppelt so schwer und doppelt so teuer wie eine herkömmliche Stütze ist.

Damit entfällt das nervige Absteigen und Sattelverstellen, sobald es steil bergab geht. Wie jeder Biker weiss: Ein tiefer Sattel macht auf Abfahrten nicht nur mehr Spass, er bringt auch mehr Sicherheit und Geschwin-

digkeit. Die Idee der schnell zu verstellenden Sattelhöhe ist nicht neu, doch erst seit diesem Jahr funktionieren solche Stützen reibungslos und sind leicht genug.

In unserem Fall kam eine Maverick Speedball zum Einsatz. Sie lässt sich mit einem Hebel unter der Sattelnase stufenlos verstellen und bis zu sieben Zentimeter absenken. Dafür muss man während der Fahrt eine Hand kurz vom Lenker lösen – in schwierigerem Gelände nicht immer möglich. Doch auf einer Tour bleibt Zeit genug, vor einer kniffligen Stelle schnell den Sattel nach unten zu verstellen.



Der Effekt der simplen Verstellmöglichkeit ist verblüffend. Ein Griff in den Schritt, Sattel runter, und die Abfahrt gelingt sicherer und schneller als gewohnt. Der Fahrfluss wird nicht unterbrochen, und vor dem nächsten Anstieg ist der Sattel im Nu wieder auf der optimalen Höhe. Ein weiterer Vorteil ist die stufenlose Verstellung. Auf schwierigen Strecken mit Treppassagen sind bereits vier Zentimeter mehr Beinfreiheit optimal. Man kann noch kraftvoll treten und bleibt gleichzeitig beweglicher. Perfekt auch für flache, aber anspruchsvolle Trails in den Alpen. (ep)

Maverick Speedball, 450 Gramm, 350 Franken. Weitere Informationen: [www.indiansummer.ch](http://www.indiansummer.ch)