

## Trainingslager 2017 Livigno



2017 fand unser Trainingslager mitten in der Saison statt. Da die jährliche Weinreise des Vereins "amici barrica prima" in diesem Jahr an Pfingsten stattfand. Ausserdem wollte Heinz unbedingt einmal mit uns nach Livigno reisen um uns die Region und die neuen Bikepisten zu zeigen.

Wie gewohnt trafen wir uns am Freitag, 27. Juli um 06.45 Uhr bei Hugi Weine in Selzach. Es war trüb und kalt und es regnete Bindfäden. Irène, die Jürg an den Treffpunkt gefahren hatte, war ziemlich sauer - schliesslich hatten die beiden zwei Wochen Ferien und leider etwas Wetterpech. Kurz nach sieben ging es los. Heinz's Honda und Küss's brandneuer Porsche waren mit Bikes und Gepäck beladen und wir fuhren auf der Autobahn Richtung Bündnerland. Einen grösseren Stau hatten wir im Raum Baden zu ertragen - sonst ging die Fahrt aber relativ problemlos bis nach Livigno.

Dort angekommen plagte uns der Hunger und wir genehmigten uns vor dem Hotelbezug und vor der ersten Biketour ein Mittagessen und zwei feine Flaschen Rotwein. Beschwingt und rasch entluden wir die Autos, bezogen die Hotelzimmer und bestiegen unsere Bikes um mit der Motolino-Gondelbahn von 1800 auf 2350 Meter zu fahren.



Den präparierten Downhill-Trail liessen wir links liegen und fuhren stattdessen mit den Bikes weiter die Bergflanke hinauf wo wir einen wirklich heissen Trail, den „Baite dali Fema“ in das Val della Mine in Angriff nahmen. Der Trail führte uns in einem wilden auf und ab oberhalb der Baumgrenze das Tal entlang. Nach ca. 45 Minuten stärkten wir uns im Ristaurante Chesaira dal Gras di Agnéi.



Es gab den ersten Caffè Corretto und danach eine noch rasantere Fahrt zuerst den Bachentlang ins Tal runter und anschliessend auf der gegenüberliegenden Bergflanke zurück nach Livigno.



Im Restaurant Paprika genossen wir unser erstes, lang ersehntes und verdientes Apéro. Danach gingen wir unter die Dusche.



Das Nachtessen gab es im Hotel. Nach dem Tiramisu und einem weiteren Corretto zog sich Jürg zurück und wir anderen vier suchten noch nach einem Schlummertrunk. Aber nach einer einzigen weiteren Flasche Rotwein gingen wir zurück und ebenfalls zu Bett.



Nach dem Frühstück am Samstag stand "lifteln" auf dem Programm.



Heinz hatte uns Tageskarten für das Trail-Netz „Tutti Frutti“ besorgt. Dieses beinhaltet auf 45 km und 3800 Tiefenmeter von Hans Rey angelegte Trails. Diese sind gut ausgebaut mit Wellen und hunderten von Steilwandkurven versehen. Ein Riesenspass! Wir machten ein paar vorsichtige und danach flottere Downhills und lernten langsam unsere Bikes besser zu beherrschen und in den engen Anliegern ohne grosses Bremsen zu kontrollieren. Rasch stellten wir aber fest, dass auch das Bergabfahren enorm anstrengend ist. Zum Glück gibt es Restaurants und ab und zu war eine Pause wirklich nötig. Gegen Mittag fuhren wir mit Gondel und Sessellift soweit hoch wie es ging. Danach nahmen wir unsere Stahlrösser und bewältigten die letzten 300 Höhenmeter bis zur Wasserscheide fahrend und stossend. Auf mehr als 2800 Meter über Meer ist die Sauerstoffaufnahme nicht mehr so einfach und das Biken und das Bikestossen schmerzt ziemlich rasch.

Danach fuhren wir auf einem wunderschönen Trail auf der Berg-Rückseite hinunter zur Cheseira da Fedaria (2205 MüM). Auf dem steilen Trail holte sich Marcel den ersten Platten. Nach 10 Minuten war das Hinterrad aber wieder parat und so schmeckten die Penne mit Steinpilzen und das Bier bzw. danach der Rotwein umso besser. Danach umfuhren wir in rasanter Fahrt den Berg und gelangten bald zurück nach Livigno. Das Dorf ist wahnsinnig langgezogen und liegt in einem wunderschönen hochalpinen Tal. Das traditionelle Apéro gab es diesmal erst nach dem duschen. Heinz zog es in einen Veloladen wo er einige Verschleissteile (Bremsen etc.) ersetzen liess. Sein Aufenthalt im Bikeladen dauerte so lange, dass wir inzwischen bereits einen Stadtbummel und das Apéro absolviert hatten. Als Heinz -endlich- frisch geduscht erschien waren wir hungrig und so gingen wir ins Restaurant La Baita Nachtessen. Einen Braulio als Schlummertrunk genehmigten wir uns in der Bar in unserem Hotel.



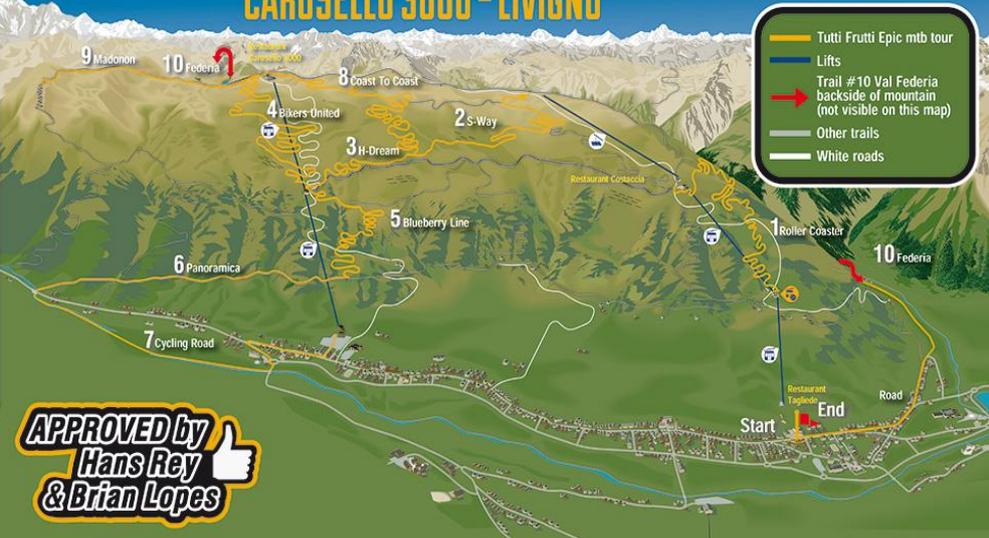
**1 DAY TOUR**  
**1 LIFT PASS**  
**10 MTB TRAILS**  
**45 KM LONG**  
**3500 M**  
**VERTICAL DROP**  
**85 M UPHILL**  
**ENJOY!**



## TUTTI FRUTTI EPIC MTB TOUR

### CAROSELLO 3000 - LIVIGNO





- Tutti Frutti Epic mtb tour
- Lifts
- Trail #10 Val Federia backside of mountain (not visible on this map)
- Other trails
- White roads

**APPROVED by**  
*Hans Rey*  
*& Brian Lopes*





Am Sonntag stand die Königsetappe an. Bereits um 9 Uhr verließen wir das Dorf und fuhren den Lago di Livigno entlang zum Ristorante Alpisella. Dort war der Einstieg zur Tagestour. Die ersten 300 Höhenmeter waren gut zu fahren aber leider hörte die Freude dann rasch auf. In den Alpen sind die Strassen steiler als wir es uns vom Jura gewöhnt sind. Die Übersetzungen unserer herkömmlichen Bikes ist mit nur 11 Gängen nur bedingt tauglich und so blieb John und Marcel nur noch eine Option: laufen und schieben. Aber auch zu Fuss schafft man Höhenmeter und wir konnten nach den steilen Rampen auf den Passo Alpisella (2268m) eine wunderschöne Tour hinunter ins Tal und entlang den zwei zwischen den Bergen eingebetteten Seen, dem Lago San Giacomo und dem Lago Cancano absolvieren. Bei der Staumauer gab es Mittagessen. Die Teigwaren mundeten vorzüglich und wir genehmigten uns das erste Mal keinen Wein zum Essen.



Denn am Nachmittag ging es weiter auf die Alp Trela wo wir uns eine wohlverdiente Pause gönnten.

Anschließend bewältigten wir nochmals zwei giftige Aufstiege über den Passo di Trela (2298m).

Belohnt wurden wir danach mit einem gewaltigen Downhill zurück nach Livigno. Unterwegs schlug die Defekthehe wieder zu. Wieder bei Marcel und diesmal gleich mit Platten an beiden Rädern. Vorne und hinten gleichzeitig - das haben wir dann doch noch nie erlebt. Die Reparatur dauerte also nicht 10 Minuten sondern deutlich länger. Zusätzlich erschwert durch einen Reifen am Vorderrad, der sich fast nicht ab- und wieder aufziehen liess. Ausserdem hatten wir Glück, dass wir überhaupt 2 Ersatzschläuche bei uns hatten. Dies ist heute nicht mehr selbstverständlich. Es gibt inzwischen 3 verschiedene Radgrößen und man kann das Ersatzmaterial oft nicht mehr unter sich ausleihen.



Ziemlich geschafft fuhren wir am Nachmittag mit den Bikes mitten in Livigno in ein Restaurant wo wir auf der Terrasse Bier, Aperol, Wein und diverse Salmis vernichteten.

Danach gingen wir einkaufen (Bike-Kleidung, Schnaps, Fleisch, Schuhe, Parfum und Serum für die Frauen). John und Marcel kamen sogar 20 Minuten zu spät zum vereinbarten Treffpunkt.

Da es regnete fuhren wir mit dem Taxi in die Olly'Bar. Dort bestellten wir zwei schöne Bistecca Fiorentina à 1 kg und zwei Flaschen Rotwein vom Produzenten Plozza. Allerdings war das etwas zu viel des Guten. Mit dem Wein hatten wir keine Probleme aber das Fleisch konnten wir leider nicht alles essen. Zusätzlich brauchten wir zur Verdauung ein Glas Braulio. Danach gingen wir zu Fuss zurück. An der Hotelbar gab es einen weiteren Braulio. Danach gingen wir zu Bett.



Mit dem Montag kam bereits unser Abreisetag. Heinz, John und Marcel lösten um 08.30 Uhr nochmals zwei Fahrten mit Gondel und Sessellift um sich nochmals die Trails zu Gemüte zu führen. Diesmal war nach der regnerischen Nacht der Boden nicht mehr so griffig und die Strecke übersät mit kleinen und grossen Pfützen. Das war ein spezieller Genuss und am Schluss der rasanten Fahrten die Kleidung und Ausrüstung völlig dreckig. Das kalte, schmutzige Wasser in den Pfützen hat zudem die Gewohnheit, jeweils direkt in die Schuhe und Socken einzudringen. Aber im Grossen und Ganzen waren das coole zwei Stunden. Zwar extrem anstrengend aber voller Adrenalinschübe und glücklicher Momente.



Nach einem kurzen Café und einer Flasche Wasser beluden wir die Fahrzeuge, gingen duschen und gegen 11.00 Uhr fuhren wir ab Richtung Schweiz. In Tiefenkaasel machten wir Halt und genossen ein kurzes Mittagessen. Ansonsten verlief die Fahrt problemlos - diesmal ohne Stau und Verspätungen. Um 16.15 Uhr waren wir zurück in Selzach. Ohne Probleme, ohne Zwischenfall und auch ohne Sturz und Unfälle.



Unser Dank geht wie immer an die Fahrer. Diesmal Heinz und Küsu und ganz speziell an den Organisator Heinz Hugi. Auch Livigno war mehr als eine Reise wert. An die speziellen Touren und auch an die Region werden wir uns immer gerne wieder zurück erinnern.

Vielen Dank Heinz, dass Du alles so gut vorbereitet und geplant hast und dass Du uns ein weiteres Mal erstklassig betreut und geleitet hast.

#### **Tourdaten:**

1. Tag 16,6 Km, 514 hm (ohne Seilbahn), 1.20 h in Bewegung
2. Tag 43.8 Km, 250 hm, 2 x obere Sektion und 4 x untere Sektion
- 3.Tag 44 km, 1041 hm, 3,16 h in Bewegung
4. Tag 14.5 Km, keine Höhenmeter, 40 Min DH, 56 Min Bahnfahrten, 9 Min Pausen