

## **Trainingslager bike-O-mania 2020 in der Lenzerheide** **Freitag 24. bis Montag 27. Juli**

Wir haben uns wie gewohnt am Freitagmorgen um 06.45 Uhr bei Hugi Weine in Selzach getroffen und die Fahrzeuge mit den Bikes und Gepäck beladen. Danach ging es los Richtung Bündnerland. Die Reise verlief ohne Probleme und wir machten nur kurz einen Kaffeehalt in der Autobahnraststätte Glarnerland. Kurz nach 10 Uhr haben wir die reservierten Schutzausrüstungen im Sportgeschäft in Valbella neben unserer Unterkunft abgeholt, Wasser getankt und sind zur ersten Tour gestartet.

Unser zuverlässiger und mit dem Gebiet bestens vertrauter Guide Heinz H. führte uns auf der Westseite des Heidesee entlang nach Lenzerheide wo wir den Aufstieg zur Mittelstation der Rothornbahn Scharmoin in Angriff nahmen. Die 400 HM haben auf der sanften Bergstrasse rasch bewältigt. Die Strassen in den Alpen sind aber einfach etwas steiler als bei uns im Jura - was konventionell fahrende Hobbybiker rasch an ihre (Puls)Grenzen bringt. Bei der Mittelstation haben wir dem bunten Treiben der vielen Biker zugeschaut und dann im Restaurant zu Mittag gegessen.



Nach dem Kaffee ging es dann noch einige happige « Rämpeli» hoch. Etwas oberhalb des Speichersees haben wir die Schutzausrüstung montiert. Das DH führte zuerst einen gut ausgebauten Natur Trail und später die blaue Piste des Pikeparks Richtung Talstation hinunter. Diese erste Abfahrt war toll und nach den ersten paar Kurven mit eine paar kleinen Unsicherheiten ging es doch schon ganz zügig zur Sache.

In Valbella mussten wir mit dem Wohnungsbezug noch etwas warten. Also haben wir uns einen Apéro genehmigt und auf das gemeinsame Wochenende

angestossen. Um 16 Uhr konnten wir unsere schöne und sehr grosszügige Wohnung beziehen. Eine Delegation ging einkaufen. Die anderen haben die Zimmer bezogen. Vor dem Abendessen haben wir die von Heinz mitgebrachten Weine inspiziert und sogleich die eine oder andere Flasche feinen Weisswein degustiert.

Das Nachtessen mussten wir uns danach verdienen. Wir gingen zu Fuss ins Berghotel Sartons, das ca. eine halbe Stunde von unserem Domizil entfernt liegt. John offerierte noch anlässlich seines Geburtstages eine Flasche Weisswein. Danach bestellten wir am Covid-bedingt abgetrennten Tisch einheimische Spezialitäten und ein paar Flaschen Rotwein. Nach dem Essen ging es zu Fuss zurück in unsere Logis. Nach einem kurzen Schlummertrunk gingen wir früh schlafen.

Am Samstag starteten wir nach einem selber gemachten Frühstück zur zweiten Tour. Das Wetter war absolut super als wir zur Rothornbahn fahren, unsere Bikes an die Gondel hängten und in zwei Etappen auf das Rothorn fahren.



Im Bergrestaurant Rothorn gab es einen Kaffee und einen sensationellen Ausblick in die majestätischen Alpen.



Draussen war es saukalt als wir wieder die Schutzkleidung montierten, ein Gruppenfoto schossen und dann die ersten Meter über den schmalen Pfad, kleine Schwellen, rutschigen Schotter und einige Schneefelder Richtung Arosa in Angriff nahmen. Was gibt es zu dieser Abfahrt zu sagen? Erstens: In dieser Höhe kommt man rascher ausser Atem. Zweitens: Das war supergeil. Stellenweise etwas "tricky" und anspruchsvoll aber auch über längere Strecken "flowig" und rasant! Heinz H. verbeulte an einem spitzen Felsen seine Hinterfelge und durchschlug den Pneu. Die Reparatur dauerte einen Moment weil das Rad von "tubeless" auf "with tube" umgebaut werden musste. Ein frech blöckender Schafbock hat sogar seine Herde verlassen und uns genüsslich inspiziert. Seine Neugier



war grösser als der Respekt vor uns "Ausserirdischen". Danach ging es weiter und Marcel amortisierte bei einem Ausrutscher in einer Kurve bereits die Mieta für die Schoner. Passiert ist dank den Knieschonern nichts. Ein paar kleine Schrammen, den Lenker richten und schon ging es rasant weiter! Gegen Mittag kamen wir reichlich durchgeschüttelt in Arosa an. Dort benutzten wir die Gondel auf das Weisshorn.



Im Panoramarestaurant nahmen wir ein wohlverdientes Mittagessen ein. Es gab Suppe und ein Bier. Danach ging es weiter. Alles bergab. Über Stock und Stein. Auf Wanderwegen, Säumerpfaden und bald durch den Wald ging es Richtung Chur. In Chur liessen wir uns wieder auf den Berg chauffieren. Die Bergstation Brambrüesch erreichten wir nach kurzer Fahrt mit der dritten Gondel. Dann ging es weiter bergab bis nach Churwalden. Bei einem knackigen Abstieg ging es steil in ein Loch wo sich Heinz vB nach einem kurzen Zögern vornüber über den Lenker verabschiedete. Leider hat er sich dabei an der Schulter verletzt und er litt auch an den nachfolgenden Tagen noch daran. Auch John ging in dieser Passage etwas unelegant vom Bike und er klemmte sich so unglücklich das Bein ein, dass er sich selber nicht mehr befreien konnte. Dann ging es weiter hinunter ins Tal.

In Churwalden nahmen wir wieder die Gondel und fuhren auf die Alp Stätz. Von dort in einem kurzen Downhill zurück nach Valbella. Im Berghotel Sartons genossen wir die späte Nachmittagssonne bei einem Fleischplättli und Bier. Danach ging es zurück in unsere Logis wo wir Spaghetti kochten und John uns seine berühmte megafeine D'Eramo-Sauce (mit gesottenem Brustspitzfleisch und lokalen Würsten) kredenzte. Dazu feine Weine aus Hugis Weinkeller. Ein herrliches Nachtessen ohne Stress. Alle waren müde und so gingen wir schon bald schlafen.

Aufgefallen ist an diesem anspruchsvollen Tag mit mehr als 4000 Downhill-Metern die starke Leistung von Jürg. Er scheint sich auf seinem Bike wirklich wohl zu fühlen und hat uns alle mit seiner Fahrleistung beeindruckt weil er auch wirklich knifflige Passagen schnell und sicher bewältigte. Hut ab!

Am Sonntag standen wir etwas früher auf und machten zusammen das Frühstück. Die Arbeit in der Küche haben wir uns immer ohne grosse Absprache fair geteilt. Jeder hilft. Einer kauft ein, einer hat Brot gebacken, ein anderer macht die Eier; alle räumen auf oder waschen ab.

Dann ging es los auf die Königsetappe (oder Abenteueretappe?). Von Valbella fuhren wir bei angenehmen Temperaturen und schönem Wetter über einen schönen Weg auf die Alp Stätz. Dann nahmen wir "die Schwarze" und stiegen über den Plam da Bots auf bis zur June Hütte. Biker ohne Strom mussten ein paar Mal richtig kräftig und lange schieben und es war schweisstreibend in der prallen Sonne. Aber die sogenannten Rämpeli sind in den Alpen einfach zu steil und teilweise zu lang um rauf zu fahren. Ausserdem fehlt in dieser Höhe gefühlt einfach auch etwas Sauerstoff. Aber die



ersten 1000 Höhenmeter hatten wir am Mittag geschafft. In der June Hütte gab es zu essen und zu trinken. Die Bündner Gerstensuppe war zwar aus - aber ein Salsiz oder ein Stück Früchtekuchen hilft auch im Kampf gegen den Hunger und um die Glykosespeicher wieder aufzufüllen.

Am Nachmittag ging es weiter. Zuerst über die Krete und dann über abenteuerliche Trampelpfade, steile Wanderwege, Serpentinien und am Schluss Waldwege hinunter Richtung Thusis. Einige Passagen mussten wir auch bergab zu Fuss bewältigen. Teilweise waren das Gelände so steil und glitschig, dass wir mehr rutschten als gingen – oder es fehlte schlicht ein Weg. Auf jeden Fall legte sich sogar Heinz H noch ins Gras weil das Bike einfach nicht mehr zu bremsen war. Irgendwo oberhalb von Scharans machten wir Halt bei einem Rastplatz im Wald und bereiteten uns auf das letzte Wegstück alter Schyn



via Lain zurück nach Lenzerheide vor. Dieses letzte Stück hatte es noch einmal in sich. Die Strasse verlief wunderbar den Höhenmetern entlang (☺). Drei- oder viermal wich der Weg aber von den Vorgaben ab und machte so steile Passagen, dass wir wieder schieben mussten. Marcel war ziemlich "end of energy". Zuerst hat er den Gel von John konsumiert und dann mussten wir in Lain noch einen Zusatzhalt einlegen um ein paar Gläser Cola und Bier sowie ein paar Biberli zu vernichten. Danach ging es zurück nach Lenzerheide. Auf den letzten paar hundert Metern machten noch die Stromer von Jürg und Küsu schlapp. Aber mit etwas schieben und Velo tauschen kamen wir bald in Lenzerheide an, wo wir im Hotel Kurhaus Rast machten. Sofort bestellten wir wieder Bier oder ein Aperol Spritz. Später Weisswein und ein paar Pizzas. Schon bald waren die Strapazen des Tages vergessen und wir feierten unsere Leistung in der Abendsonne. Ein paar Biker gingen duschen und der Rest wäre wohl sitzen geblieben, wenn nicht plötzlich Küsu wieder zurückgekommen wäre und betreffend Nachtessen nachgefragt hätte. So rafften wir uns ebenfalls auf, gingen duschen und später gemeinsam essen im Q'Vadis wo ein Holländer Küchenchef ist und

ganz hervorragend asiatische Gerichte auf den Tisch zaubert. Nach einer Flasche Amarone als Schlummertrunk gingen wir schlafen.

Und zack - schon war wieder Montag. Unser letzter Tag. Wir teilten uns auf. Die E-Biker fahren über die Bergstrasse wieder hinauf zur Mittelstation der Rothornbahn und die drei konventionellen Biker nahmen die Gondel. Die drei Tage waren genug anstrengend gewesen und wir wollten die letzte Abfahrt erholt geniessen. Auf dem Berg standen wir lange in der Morgensonne und schauten den



vielen Bikern beim Befahren der Pisten zu. Danach nahmen wir in Vollmontur noch einmal die Piste unter die Räder und sausten so schnell es ging ins Tal. Leider war die Anlage schon rege genutzt und wir wurden immer wieder von langsameren Fahrern aufgehalten. Es hat aber trotzdem Riesenspass gemacht und war ein verdienter und schöner Abschluss unseres Ausflugs ins schöne Bündnerland.

Danach gingen wir duschen, räumten unsere Sachen und die Wohnung auf, brachten die Gelenkschutzausrüstungen zurück und fuhren zurück nach Hause. Den Mittagshalt im Heidiland strichen wir weil das Restaurant völlig überlaufen war. So gab es ein spätes Mittagessen im grünen Aff in Selzach.

Gespannt sind wir auf die Videos von Chrigo. Er hat mit seiner Kamera diverse Filmversuche gemacht und wir hoffen auf ein paar eindruckliche Impressionen.

Wir blicken zurück auf ein total spannendes, teilweise anstrengendes und auch fahrerisch und konditionell anspruchsvolles Bike-Weekend. Herzlichen Dank an Heinz Hugi für die ausgezeichnete Führung und vor allem auch für das Vorbereiten und Rekognoszieren. Sein Engagement und die Vorabtests sind unbezahlbar. Denn so bewegen wir uns auf sicheren und geprüften Routen und essen immer hervorragend!

Ebenfalls herzliches Dankeschön den beiden Fahrern (Heinz vB / Heinz H) fürs unfallfreie fahren und zur Verfügung stellen der Autos.

Wir freuen uns schon auf das Jahr 2021 – hoffentlich ohne Masken im schönen Aostatal.

mg-4.8.20

**Daten:**

Gesamt gefahrene Kilometer 121.2

Total Höhenmeter 2'700

Total DH 6'630