

Bericht BOM-Trainingslager 23. bis 26. Juli 2021

Freitag, 23. Juli 2021

Wir trafen uns kurz vor 7 Uhr bei Hugi Weine in Selzach wo das Gepäck und die Bikes im Anhänger und T6 verladen wurden. Danach fuhren wir via Bern ins Wallis und über den Simplon nach Aosta. Die Reise dauerte, inklusive Kaffeehalt, gut drei Stunden. Fahrzeug und Anhänger parkierten wir bei unserer Unterkunft.

Schnell waren wir umgezogen und parat für die erste Tour. Heinz führte uns zur Seilbahnstation wo wir die ersten 1000 Höhenmeter nach Pila bequem und souverän im Gondeli absolvierten. Mit dem Sessellift Chamolé ging es dann noch weiter hinauf bis 2310 m.ü.M. in den Pikepark von Pila. In voller Montour ging es auf den Slow Trail zurück nach Pila. Hier kehrten wir ein. Auf der



Restaurantterrasse bestellten wir sechs Mal das Menue Biker und die ersten Flaschen Wein. Nach dem Mittagessen ging es auf die anspruchsvolle, 8 km lange Bikestrecke hinunter ins Tal. Heinz wählte für uns die rote Piste und warnte uns vor falschem Abbiegen auf die schwarze Piste. Dort sind nämlich wie beim Skifahren die anspruchsvollen und hohen Jumps und sehr schwierige Passagen. Diese sind aber eher für die Jüngeren oder entsprechend geübten Biker gebaut worden. 1200 Höhenmeter anspruchsvolles Downhill geht an die

Substanz – auch wenn man ab und zu eine Pause einlegt. Und wir haben ausser zwei kleinen Ausrutschern die Piste gut gemeistert. Zurück in Aosta suchten wir uns eine kleine Bar für das traditionelle Apéro. Verwöhnt wurden wir ab da jeden Tag im Papà Marcel. Alle Bestellungen, egal ob Bier, Wein oder Mineralwasser werden immer begleitet von feinen Antipasti. Zudem gab es jeden Tag bzw. bei jedem Besuch wieder neue Häppchen von der Salami über den Käse bis zu marinierten Sardellen. Einfach himmlisch.



Nach dem Wohnungsbezug gingen wir einkaufen. John kochte uns ein feines Risotto mit lokaler Wurst. Dazu gab es einen Tomaten-Mozzarella-Salat und ein paar kräftige Rotweine aus dem mitgebrachten Bestand von Heinz Hugi. So schlossen wir diesen ersten Trainingstag würdig ab.



Samstag, 24. Juli 2021

Heinz holte mit seinem E-Scooter frisches Brot und so gegen 8 Uhr machten wir uns selbst Frühstück. Neben Salami, Käse und frischen Eiern hatten wir uns auch Milchprodukte und Konfitüren besorgt. Nicht alle hatten dieselbe Freude an der frisch geschnittenen Salami denn der Rotwein vom Vorabend war eventuell noch nicht ganz „verdaut“.

Für den zweiten Tag hatte Heinz eine etwas anstrengendere Tour vorgesehen. Die ersten 800 Höhenmeter bewältigen wir allerdings wieder mit der Gondel. Ab der zweiten Station war aber dann fertig lustig und wir sattelten unsere Bikes. Die ersten 200 Höhenmeter gingen noch relativ locker auf der wenig befahrenen Teerstrasse nach Pila. Von dort wechselten wir auf den Wander- und Bikeweg. Bis zum Mittag hatten wir rund 880 Höhenmeter fahrend und öfters auch mal schiebend



zurückgelegt. Auf der Alp Platt gibt es einen kleinen See und das Restaurant Société. Dort gab es ein kräftiges Mittagessen (Tagliatelle, Polenta, Wein, Dessert, Digestifs). Nach dem Essen und einem kurzen, kräftigen Regenguss nahmen wir wieder den Slowtrail zurück nach Pila. Das ging nun schon etwas flotter als am Vortag da wir uns an einige Passagen erinnerten. In Pila führte uns Heinz auf einen breiten Wanderweg. Dieser führte uns der Bergflanke entlang, via Torin, über 19 km zurück nach Aosta. Die Wege waren wunderbar im Wald

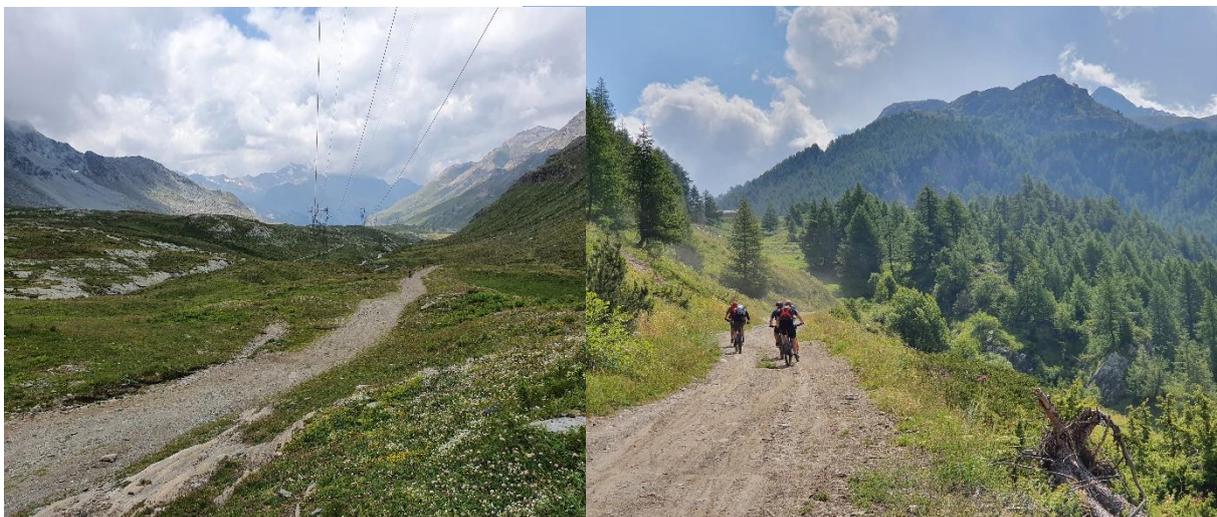


und über lange Strecken sehr gut zu befahren. Es gab aber auch ein paar richtig knifflige Stellen. Der Spassfaktor war hoch und stellenweise pumpte das Blut kräftig in den Halsadern. John hatte Pech und verlor an seinem Rennschuh eine Schraube. Danach konnte er logischerweise nicht mehr richtig aus dem Pedal steigen. Nach mehreren Malen Plättli richten, fluchen und Schrauben nachziehen tauschte er mit Marcel das Bike. Dieses hat nämlich grosse Pedale und kann auch ohne einrasten der Schuhe gut gefahren werden.

Zurück in Aosta hatten wir fast 40 km und genau 1000 Höhenmeter auf dem Tacho und es ging wie bereits oben erwähnt zu Papà Marcel ins Apéro. Am Abend gingen wir zu Fuss ins La Grenette Ristorante della Bottega wo wir ausgezeichnet gegessen und auch zwei feine Flaschen Wein getrunken haben. Die ganze Truppe war ziemlich müde, wobei nicht ganz klar ist ob es vom Vorabend oder vom Biken kam, und so gingen wir relativ früh wieder nach Hause und schlafen.

Sonntag, 25. Juli 2021

Zack – und schon war wieder Sonntag. Der Tag für unsere Königsetappe war gekommen. Die Wettervorhersage stimmte uns zuversichtlich. Nach dem Frühstück beluden wir den Anhänger und Heinz fuhr uns nach Cogne im Valle di Cogne. Die Fahrt in dieses etwas abgelegene, wilde aber wunderschöne Seitental dauerte einen Moment aber wir wurden überrascht von einer breiten Hochebene mit gepflegten Ferienhäusern und gut ausgebauter Infrastruktur. Wir parkierten unsere Fahrzeuge, setzten uns auf die Bikes und fuhren dem Grand Eyvia entlang weiter hinauf ins Tal bis nach Lillaz. Nach diesen ungefähr 3 Kilometern auf angenehmen Schotterstrassen ging es dann aber zur Sache. Die geteerte Bergstrasse ins Vallone dell'Urtier stieg, wie in den Alpen halt üblich, steil an und die Biker ohne Unterstützung mussten von Anfang an ziemlich hart arbeiten. Ab und zu legten wir eine kurze Verschnaufpause ein. Nach ca. 400 Höhenmetern öffnete sich das Tal und die Teerstrasse endete in einem kleinen Dörfchen ohne Namen. Danach ging es weiterhin steil hinauf – immer auf der Schotterstrasse. Rast machten wir bei der Crêt capella einer kleinen, alleinstehenden Kirche und danach nochmals bei einem wunderschönen, imposanten Wasserfall. Irgendwann öffnete sich das Tal wieder und wurde flach. Heinz stoppte bei einer kleinen Brücke und erklärte uns, dass wir die Route abändern. Wahrscheinlich waren wir massiv hinter dem Zeitplan. Die



fehlenden rund 400 Höhenmeter mit einer langen Schiebe- und Tragepassage wollte er uns ersparen. So entschieden wir, das Refugio Sogno di Berdezè auf 2530 müM anzusteuern. Dort angekommen verpflegten wir uns mit typischen lokalen Menus (Polenta mit Schweinsrippchen, Gerstensuppe oder Risotto mit Lamm) und einem Glas Rotwein. Statt Dessert gab es einen Corretto.



Danach ging es flott zurück nach Cogne. Wir beluden Fahrzeug und Anhänger und fuhren direkt zurück nach Aosta und zu Papà Marcel.

Am Abend blieben wir – entschieden nach ein paar Flaschen Weisswein – wieder zu Hause. Chrigu und Küsu holten einige Pizzas und Tiramisu. Dazu plünderten wir nachhaltig den Weinvorrat von Heinz. Irgendwann hatten wir genug und so verteilten wir uns gleichmässig in der Wohnung zum Schlafen. Je 2 Mann in den Schlafräumen und zwei im Wohnzimmer. In der Nacht wurde der Wasserhahn in der Küche regelmässig besucht und der grosse Durst mit dem feinen Alpenwasser bekämpft.

Montag, 26. Juli 2021

Der Abreisetag ist wie immer schnell erzählt. Wir haben das Olympiarennen der Mountainbiker angeschaut, alles Material im Anhänger verstaut und die Wohnung aufgeräumt. Danach musste Heinz auf die italienische Post um ein Paket zu versenden. Der Rest genehmigte sich einen Cappuccino und ein Gipfeli sowie einen kurzen Einkaufsbummel in der Stadt. Danach fuhren wir via Simplon wieder zurück nach Hause. Alles verlief bestens und ohne Probleme. Die Reise im grosszügigen T6 und mit dem Anhänger voller Bikes und Material funktionierte bestens.

Einmal mehr haben wir unvergessliche, erlebnisreiche und eindrückliche Tage in der rauhen Natur der Alpen verbringen dürfen. Italien glänzte wie immer mit der berühmten, grosszügigen Gastfreundschaft. Die von Heinz vorrekognoszierten Touren waren alle hervorragend. Herausfordernd, anstrengend aber auch kurzweilig und für alle anständig zu bewältigen.



Unser herzlicher Dank gebührt Heinz für seine sehr wertvolle Vorarbeit und sein riesiges Engagement für uns die besten Routen, Aufenthaltsorte und Restaurants zu entdecken und zu testen. Wir freuen uns schon alle auf die Ausgabe 2022.

mg-im Juli 2021