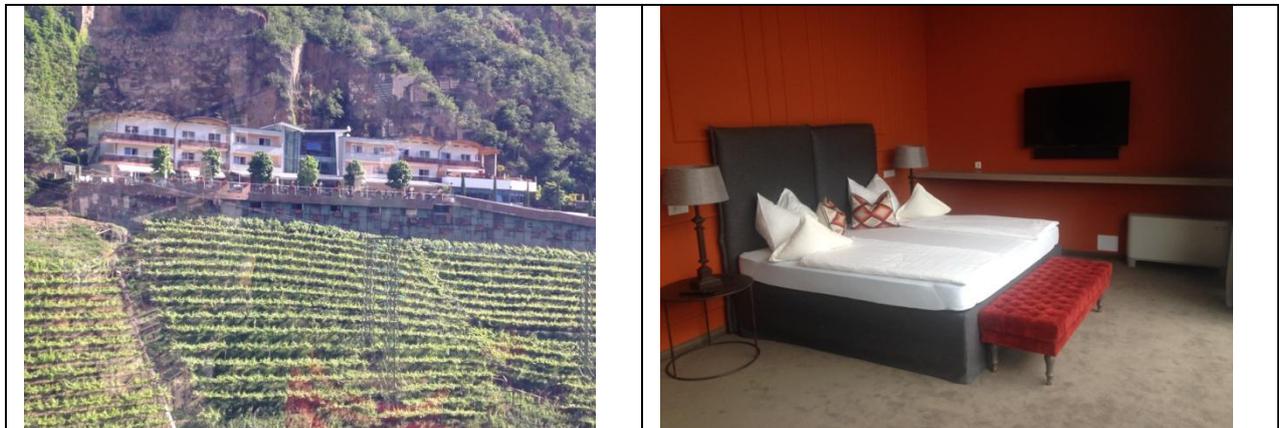


Trainingslager Bozen 2015

Freitag 22. Mai bis Montag, 25. Mai 2015

Am Freitag um 05.30 Uhr starteten wir in Selzach bestens gelaunt und vorbereitet zu unserem 8. Trainingslager. Heinz hatte uns bereits vor Wochen das Programm zugestellt und wir kannten den Zielort Bozen und die Eckdaten der drei vorgesehenen Touren.

Die Reise verlief gewohnt problemlos - immer dem Sonnenaufgang entgegen. Ohne Halt bis Sankt Margreten, dann über den Brenner nach Bozen. Unser Hotel lag 125 Höhenmeter über Bozen. Direkt unterhalb der Seilbahn. Mit grandiosem Ausblick, schönen Zimmern, Pool und Wellnessbereich sowie einem grosszügigen Morgenbuffet.



Der einzige Wehrmutstropfen dieser Lage ist, wenn du nach einer langen Tour oder dem Nachtessen nach Hause kommst und entweder als Schlussgeschenk oder Dessert mit dem Bike oder zu Fuss die grausam steile Strasse bewältigen darfst. Was wir insgesamt doch drei Mal gemacht haben.

Die grösste Neuerung in diesem Jahr - und man darf sie durchaus als epochal bezeichnen - war die technische Aufrüstung. Quasi ein Wettrüsten wie im kalten Krieg. Statt Atomsprengköpfe werden zwar nur Silizium-Batterien und 250Watt-Motoren eingesetzt. Ich schreibe vom Einsatz von eBikes. Die neue Technologie hat sich innerhalb von zwei Jahren durchgesetzt. Dieses Jahr bereits vier Stück: je ein eMotion, ein Scott, ein Cube und ein Lapierre. Vier Stück bedeutet übrigens 66 % der Teilnehmer. Das heisst, dass wir nur noch zwei sogenannte „herkömmliche“ Biker, John und Marcel, am Start hatten und sich die Rahmenbedingungen und Herausforderungen völlig verändert haben. Die früher tendenziell "stärkeren" Biker sind jetzt plötzlich die Langsamen und werden vor der surrenden Horde hergetrieben.

Die von Heinz und Küsu an Ostern rekognoszierten Touren waren im Schnitt länger und anspruchsvoller als in den Vorjahren. Die E-Unterstützung erlaubt es auch ohne Wintertraining stundenlang bergauf zu fahren und dabei sogar Spass zu haben. Zu diskutieren und zu beachten ist einfach "wie viele Strichli" man noch hat. Und beim Zwischenhalt am Morgen sollte man nicht auf die Kollegen hören sondern seinen Akku konsequent wieder aufladen (gell Jürg)! Ansonsten kommt es zu unschönen Schiebepassagen. Denn das schwere eBike lässt sich ohne Unterstützung fast nicht bergauf bewegen. Auf jeden Fall nicht in den Dolomiten.

Die erste Tour am Freitag führte uns zuerst auf den Radwegen der Stadt Bozen (Bozen bezeichnet sich als Velostadt und hat ein gut ausgebautes Radwegnetz), dem Adige entlang Richtung Eppan. Zuerst hatten wir massiven Rückenwind und wir flogen förmlich aus der Stadt hinaus. Den Aufstieg zum Biotopo Laghi di Monticolo mit den beiden malerischen Seen gelang uns flott und mühelos. Am grossen Monticolo-See machten wir eine kurze Rast und eine Gruppenfoto. Hier erfand Jürg kurzerhand das geniale geflügelte Wortspiel "dog and duck" dessen Sinn oder Unsinn wir hier nicht auflösen. Nach grossem Gelächter ging es weiter auf schönen Waldwegen und zum Abschluss gab es ein anspruchsvolles, knackiges Downhill hinunter in die Ebene des Adige. Nach einem heftigen Sturz zeigte uns Jürg frustriert seine geschürften Beine und kündigte den Kauf eines neuen, konkurrenzfähigen eBikes an. Danach fuhren wir zurück nach Bozen - diesmal bei heftigem Gegenwind und bewältigen (teilweise leise fluchend) die 125 Höhenmeter zurück zum Hotel.

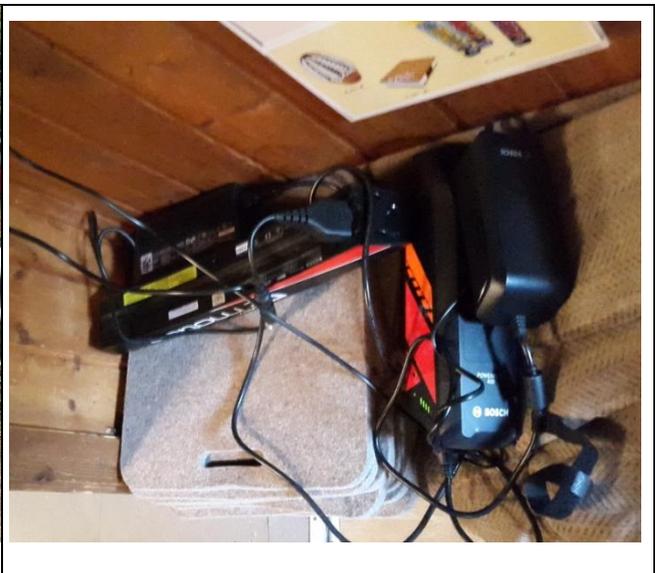
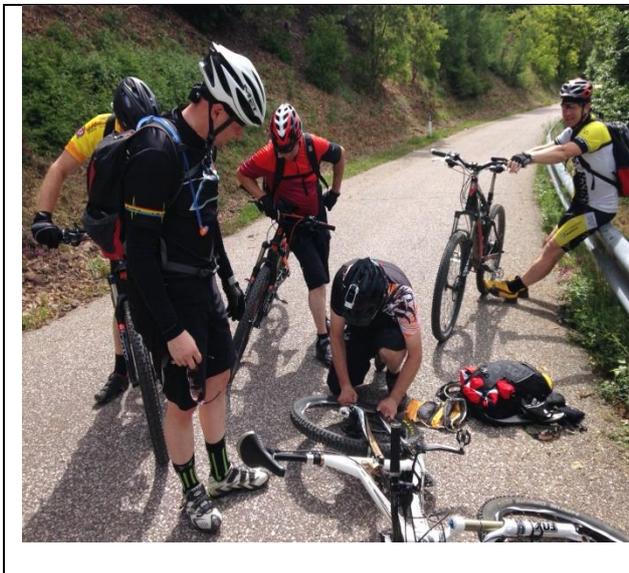


Am Abend fuhren wir mit dem Bus zur Kellerei Sankt Pauls. Dort gab es zur Begrüssung einen (sauren) Schaumwein und danach eine Degustation der gesamten Angebotspalette der Weine von Sankt Pauls. Wir degustierten was das Zeug hielt mindestens ein Dutzend weisse und rote Weine und rundeten das Apéro mit einem feinen Süsswein ab. Danach hatten wir Hunger. So fuhr uns Heinz zum Restaurant L'Arca Weinweg wo wir ein 4-gängiges Menü mit Hummer, Coquis St. Jaques und Rindsfilet bestellten. Dazu gab es feinen weissen Burgunder und zwei verschiedene Lagrein-Weine. Speziell war auch das Dessert. Ein frei interpretiertes Tiramisu - zerlegt in seine Bestandteile.

Die zweite Tour am Samstag begann mit einem echten Highlight. Gleich beim Hotel führte ein Wanderweg mit gefühlten 100 engen Serpentinaen ins Tal. Diesen wunderbaren Weg liessen wir uns trotz Fahrverbot nicht entgehen und auch die erbosten Ausrufe von einigen selbsternannten Polizisten "das ist kein Radweg" konnten uns nicht stoppen. Danach war es mit dem Vergnügen aber vorbei und es ging bergauf. Abgesehen von einer Pinkelpause und einer kurzen Reparatur von Johns Hinterradspeiche bewältigten wir bis zum ersten Kaffeehalt beim Locher rund 1100 Höhenmeter. Und genau hier hätte Jürg seinen Akku laden sollen denn die Reise bis zum Mittagshalt bescherte uns noch einmal rund 300 zusätzliche Höhenmeter. Sein Akku gab aber etwa 1000 Meter vor dem Mittagshalt am Fusse eines sehr steilen Aufstiegs forfait. Für Jürg war also Schieben angesagt und für die Biker ohne Strom war es ein Riesenmurks. Dafür wurden wir im Bergrestaurant wieder entschädigt. Die vier Akkus konnten mit Strom versorgt werden - sogar ohne dass das Stromnetz zusammengebrochen ist. Dann gab es ein stärkendes Essen, einen feinen Lagrein aus einer Flasche ohne Etikette und beim Verlassen des Hauses einen

süssen Holunderschnapps. Das Wetter in dieser Höhe war garstig kalt und wir zogen vor der bevorstehenden Abfahrt alle unsere Kleider an. Heinz führte uns über vermooste Singletrails und über steinige Wege rasant ins Tal und danach via gesperrte Tunnel zurück nach Bozen. Unten angelangt kehrten wir auf demselben Serpentinweg wieder zurück zum Hotel. Auf der Terrasse genehmigten wir uns eine oder zwei Runden Spritz und dann gingen wir duschen.

Den Abend verbrachten wir in Bozen. Unser Wunschrestaurant hatte keinen Tisch mehr frei und so assen wir im gediegenen Restaurant Laurin (Zwergenkönig). Es gab wieder Hummer, Leberterrine, Trüffel und danach Rinderfilet. Zum Dessert eine feine Glacé und den Aufstieg zu Fuss zum Hotel, einen Schlummertrunk und schon sanken wir müde in unsere Betten.



Die dritte Tour am Sonntag begann mit einer Gondelfahrt nach Oberbozen. Von dort jagten wir unsere Drahtesel über Waldwege und verwurzelte Singletrails Richtung Pemern. Danach bewältigten wir einen garstigen Aufstieg (Küsu meinte irgendetwas von "einige Rämpeli") bis zum Gasthof Unterhorn auf 2044 Meter. Dort gab es eine warme Mahlzeit und eine kurze Pause bevor wir den Berg, das Rittnerhorn vollständig "erledigten". Der Aufstieg auf den Gipfel war kurz und schmerzhaft. Die sogenannten Rämpeli heftig



und steinig. Aber wir schafften es alle. Nach der obligaten Gipfelfoto und Kleiderwechsel nahmen wir das lange Downhill unter die Räder. Es ging rasant über Bergwege und Wiesen, über Stock und Stein zurück nach Oberbozen. Im Restaurant Babsi trafen wir den echten Holzmichel, tranken Bier und Lagrein und genehmigten uns je einen Fleisch- und Käseteller. Danach belohnten wir uns noch mit einem ra-

santen 700 Höhenmeter-Downhill zurück nach Bozen bzw. ins Hotel. Heinz riet uns, vorsichtig zu bremsen und die Bremsscheiben ab und zu abkühlen zu lassen damit diese nicht den Geist aufgeben, was sehr gefährlich werden könnte. Trotzdem stank es unten gefährlich nach glühendem Metall und heißen Bremsklötzen.

Im Hotel angekommen testeten wir den Pool. Das Wasser stammt wahrscheinlich direkt von einem Gletscherbach. Auf jeden Fall war es zu kalt um richtig zu baden und so trafen wir uns bald wieder auf der Hotelterasse beim Spritz.

Nach dem Duschen liefen wir hinunter ins Dorf und bestiegen zum zweiten Mal an diesem Tag die Gondel nach Oberbozen. Das Babsi-Steak war etwas heftig durchgebraten aber die Zwiebeln, das Pizzabrot, das Tiramisu sowie Lagrein und Braulio entschädigten uns für die lange und teure Anreise. Wir begannen unseren Rückweg etwas zu früh und kehrten darum nochmals auf einen Braulio zum Holzmichel zurück statt bei der Bahnstation 30 Minuten auf die letzte Gondel zu warten. Die beiden kurzen Spaziergänge waren zudem sicherlich gut für die Verdauung. Die letzte Gondel fuhr um 22.45 Uhr zurück nach Bozen. Wir kehrten wiederum zu Fuss zurück ins Hotel und genehmigten uns dort einen letzten Braulio (oder Sile ein Bier). Danach gingen wir schlafen wollte doch Marcel am nächsten Tag zeitig die Rückreise antreten. Schliesslich wartete zu Hause sehnsüchtig seine liebe Gaby um den 19. Hochzeitstag zu feiern.

Am Montag trafen wir uns bereits um 8 Uhr zum Frühstück. Die Bikes waren dank Frühaufsteher Heinz schon verladen und pünktlich um 08.30 Uhr traten wir den Rückweg an. Dieser verlief ruhig und problemlos und so beendeten wir ein weiteres gut organisiertes, spannendes und unfallfreies Bike-Trainingslager. Herzlichen Dank an Heinz für die perfekte Organisation und die professionelle Guide-Arbeit. Unser Dank geht auch an Küsu für das Rekognoszieren und die Wegkorrekturen sowie an die Chauffeure. Wir freuen uns schon auf die Ausgabe 2016.



share.mp4

Video vom Brenner

Tourenstatistik:

Freitag 37.71 Km und 640 Höhenmeter
Samstag 44.83 Km und 1681 Höhenmeter
Sonntag 37.55 Km und 1237 Höhenmeter

GM-25.5.15