

## **Trainingslager Bom 2018, Verbania/Intra, Freitag 18. bis Montag 21. Mai**

Das Trainingslager haben wir voller Vorfreude aber mit einem Wermutstropfen in Angriff genommen. Jürg sagte kurzfristig seine Teilnahme aufgrund einer schlimmen Grippe ab. So waren wir diesmal nur fünf Teilnehmer. Zwei mit konventionellen und drei mit Elektrobikes.

### **Freitag**

Um 06.15 Uhr trafen wir uns gewohnheitsmässig bei Hugli Weine Selzach. Das Verladen von Velos und Gepäck in den Bus von Markus und in den Honda von Heinz erfolgte rasch und routiniert. Um 06.30 Uhr waren wir bereits unterwegs und die Fahrt via Bern-Kandersteg (Autoverlad) und über den Simplon nach Verbania unterbrachen wir nur kurz in Visp für einen Kaffee und danach in Gabi zum Tanken.



Gegen 11 Uhr trafen wir in Intra ein wo wir direkt unsere Zimmer im „bed an breakfast“ Stella Maggiore bezogen. Die Besitzerin und Betreiberin Fatima hat uns ein paar Tipps gegeben und den Aufenthalt erklärt. Die Infrastruktur war wirklich toll. Drei kleine aber moderne Zimmer, ein grosser Aufenthaltsraum mit Bar und gut gefülltem Kühlschrank. Dazu eine schöne Terrasse mit toller Aussicht. Am Morgen wurde uns jeweils ein schönes Frühstücksbuffet präsentiert und der hausgemachte Kaffee serviert. Fatima und ihr Mann machen einen gute Job. Wir waren alle begeistert.

Wir haben uns das Apéro verkniffen und sofort unsere Bikeshorts montiert und die erste Tour in Angriff genommen. Zuerst durch das Dorf Intra und den Touristenort Verbania. Danach Richtung Lago di Mergozzo. Nach kurzer, idyllischer Fahrt trafen wir am nördlichen

Ende des Sees ein wo wir uns ein Mittagessen und uns ein paar Flaschen Wein zu Gemüte führten.



Danach waren wir leicht „chargé pour Soleure“ - beglichen die Rechnung und schwangen uns auf unsere Drahtesel. Es ging direkt steil durchs Dorf hinauf. Nach etwa 200 Meter beklagte John einen Platten und musste flicken. Danach nahmen wir einen alten Trail, den Sentiere Azzuro zurück Richtung Intra. Der Weg war nicht wirklich ein Weg - aber dank unserer Motivation und den langjährigen Erfahrungen im Bachbettbefahren fanden wir schliesslich den Ausgang und den Weg zurück nach Verbania.

Unterwegs machten wir einen kurzen Halt an einer Schiffsländte. Dort gab es einen ersten kleinen Apérol-Spritz. Danach fuhren wir zurück ins Dorf wo wir umgehend in einer coolen Enoteca einkehrten. Zu jeder Flasche Wein (wir hatten drei) gab es ein grosszügiges „Plättli“ - wir staunen immer wieder wie grosszügig die italienische Gastronomie funktioniert. Renditedenken haben die nicht!



Danach ging es zurück zu Mama und nach dem obligatorischen Duschen und einer Flasche Weisswein auf dem Balkon gingen wir Essen. Zu Fuss und ganz vernünftig in einem kleinen, feinen Restaurant. Der Tag war lang und wir waren müde. Zu Hause genehmigten wir uns noch eine der Flaschen, die Heinz zurück nach Italien geschmuggelt hatte. Danach fielen wir rasch in einen tiefen, erholsamen Schlaf.

### **Samstag, Alp Pala**

Beim Aufwachen fühlte sich der eine oder andere noch etwas flau. Aber wie gesagt. Fatima eroberte unsere Herzen mit einem tollen Frühstücksbüffet und frischem Kaffee.



Um 09.30 war Abfahrt in die Berge nördlich von Intra. Zuerst fuhren wir flach und langsam nach Caprezzo. Danach ging es bald steil nach oben. Kurz vor der Alp Pont suchten wir einen Sentiere durch den Talkessel hinüber zur Alp Pala.



Der Weg war nicht leicht zu finden und vielleicht haben wir ihn auch gar nicht gefunden aber die Alp Pala erreichten wir schlussendlich doch. Im Ristaurante La Baita kamen wir genau rechtzeitig an denn es begann zu regnen. Was uns aber nicht weiter störte, da wir ein köstliches Essen serviert bekamen. Eine gute Flasche Wein, einen Schnaps und Kaffee.



Danach legten wir die Regenkleidung an und fuhren auf der Passstrasse und via Miazina zurück nach Verbania.

Auf dem Dorfplatz fanden wir ein nettes Lokal. Wir installierten uns draussen unter den Sonnenschirmen und genossen trotz leichtem Regen ein Apéro und die touristisch fröhliche Stimmung. Einige Herren assen vor der Abfahrt noch eine Glacé. Danach besserte das Wetter und so konnten wir zu Hause auf dem Balkon ein nächstes Apéro und die Sonne geniessen. Nach dem Duschen fuhren wir mit dem Auto wieder Richtung Lago di Mergozzo. Nach einem kurzen Apérol Spritz an unserer Schiffländte gingen wir ins Restaurant. Piekfein und charmant eingerichtet. Unser reservierter Tisch auf dem Balkon war Spitze und Heinz bestellte uns einen herrlichen aber sündhaft teuren Barolo. Zum Essen gab es Osso Bucco oder Fileto di Manzo mit Gänseleber. Herrlich zubereitet und topmodern angerichtet.

Danach ein Dessert und zu Hause genehmigten wir uns zum Abschluss und als Krönung noch eine feine Flasche Amarone aus dem mitgebrachten Bestand. Danach war auch dieser schöne Tag schon wieder zu Ende und wir gingen schlafen.

## Sonntag

Am Sonntag wollten wir eigentlich die Königsetappe nach Piancavallo absolvieren. Leider hatten wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Das Wetter war schlecht und so machten wir uns nach dem Frühstück zu Fuss auf runter nach Verbania. Dort besuchten wir eine Modellautoausstellung und lernten einen neuen Sport kennen. Selbstfahrende Autos in vorgefertigten Schienen suchen die perfekte Runde. Lustig anzuschauen aber für uns wenig befriedigend. Nach einiger Zeit gingen wir weiter und suchten uns ein Café. Danach machten wir einen kurzen Bummel und gingen essen.

Das Restaurant, das Heinz und Markus uns präsentierten, war wirklich speziell. Der Wirt etwas zerstreut und scheinbar überfordert. Aber das Essen - eine Wucht. Zuerst servierte er uns eine Holzplatte voller Fleisch und Wurst - inklusive Lardo. Danach gab es gemischte Vorspeisen und diverse Hauptgänge – unter anderem auch wunderbarer Bresaola. Danach ein Dessert und als Krönung selbst gemachte Schnäpse. Dafür legt der Wirt selber Kräutermischungen z.B. Salbei und Zitronenmelisse in einem Glas an und füllt mit Zuckerwürfel und dann mit 95 % Alkohol auf. Nach ein paar Tagen kann man die Zuckerwürfel essen. Herrlich scharf oder herrlich erfrischend. Je nach Mischung. Heinz hat die scharfe Variante versucht - mit Chili und Ingwer. Wir anderen versuchten die etwas milderen Varianten; wie oben erwähnt oder mit Zitronengeschmack.



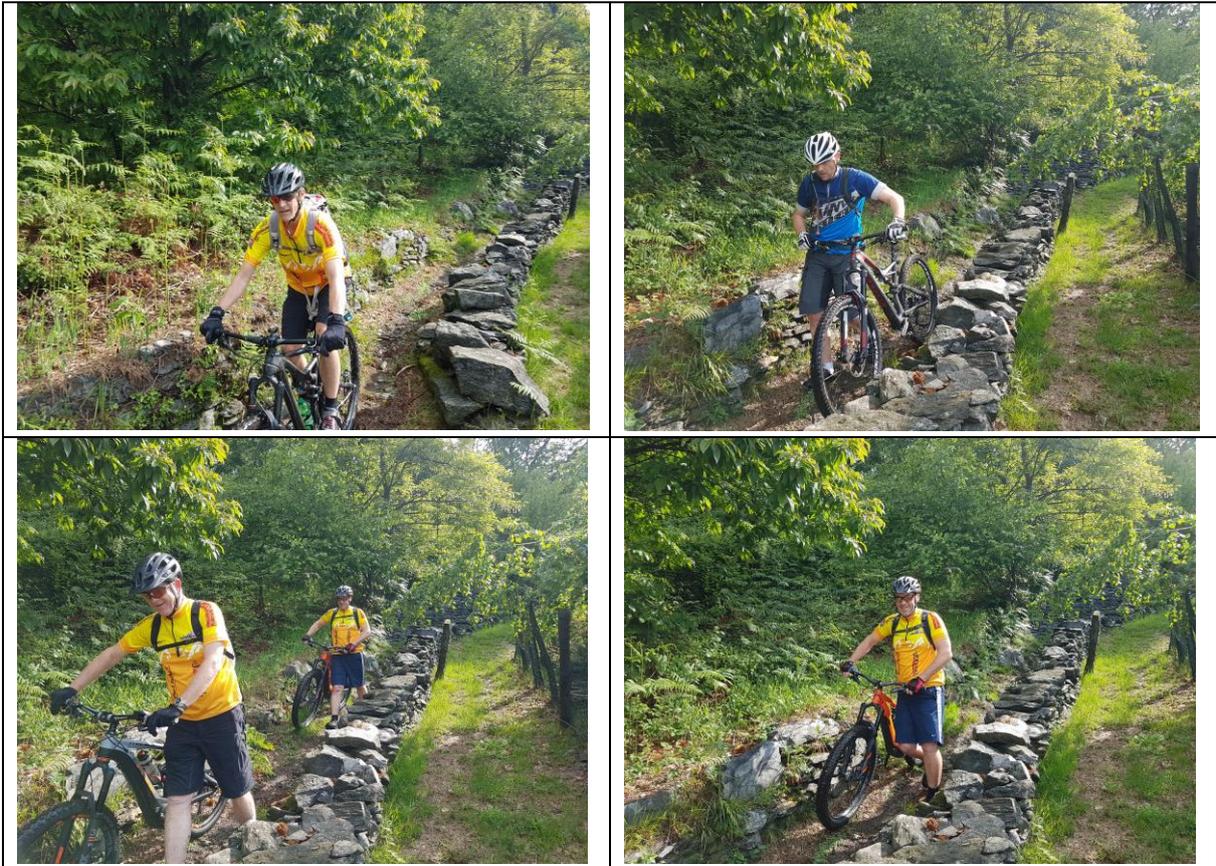


Beim Bezahlen ergatterte Heinz noch eine Gratisrunde Braulio und so verliessen wir das Restaurant bestens versorgt. Wir gingen zurück in unser Logis wo wir uns etwas ausruhten. Die Flugstaffel „tre colori“ machte noch eine Vorführung, die wir vom Balkon aus herrlich geniessen konnten. Am Abend plagte uns kein Hunger aber wir gingen trotzdem noch etwas kleines Essen. Die kulinarischen Angebote in Verbania sind hochwertig und vielfältig. Die Region ist wunderschön und der See wirkt schon fast wie das Meer.



## **Montag**

Und schon war wieder Montag. Bereits um 9 Uhr fuhren wir vollzählig Richtung Monte Rosso. Der Aufstieg auf der Teerstrasse war angenehm und bereits nach rund 400 Höhenmeter bogen wir links in den Wald. Auf Waldwegen, schönen Sentieri aber auch in Bachbetten und vorblockten Passagen suchten wir uns einen abenteuerlichen Weg auf die Rückseite des Bergs und wieder hinunter ins Tal. Dort angekommen fuhren wir auf direktem Weg nach Hause. Wir spritzten die Drahtesel ab, duschten und beluden die Fahrzeuge. Bereits um 11 Uhr ging es auf den Heimweg.



Die Rückreise war erstaunlicherweise problemlos. Es gab keine grösseren Staus und wir unterbrachen die Reise nur zwecks Nahrungsaufnahme in Kandersteg. Pünktlich um 16 Uhr und wie angekündigt, kamen wir in Selzach an.

Wir schauen zurück auf ein schönes und abwechslungsreiches Bike-Trainingslager. 3 Tage biken und einen Tag Regen. In einer schönen Region, ohne Unfall oder Zwischenfälle (ausser Johns Panne). Auch Chrigu als Rookie hat einen tollen Job gemacht und wir sind froh und zufrieden, dass er uns begleitet hat.

Unser Dank geht an Markus und Heinz für das Rekognoszieren, für das Fahren und für die professionelle Führung in teils unbekanntem Gelände und Gebiet. Ihr habt einen tollen Job gemacht. Weiter so! Wir sind gespannt wo wir 2019 hinfahren werden.