

Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

Wir trafen uns am Freitag, 9. Mai 2008 um 05.50 Uhr in Selzach um unser zweites Bike-Training anzutreten. Marci hatte sich bereits an Siles Ersatzauto die Stirne geritzt und die logische Schramme führte bei den Kollegenneandertalern natürlich für diverse Sprüche und somit einem lustigen Start in unser Abenteuer Italien 2008. Zum Glück blieben wir auch diesmal von grösseren Blessuren, Stürzen und Unfällen verschont.

Die Anreise verlief problemlos und gewohnt rasant mit Heinz Hugis Sprinter und Remos VW-Bus. In gut 6 Stunden reisten wir praktisch ohne Halt nach Girlan. Die Stimmung war gut. Alle freuten sich auf unsere Auszeit. Unser Hotel lag etwas versteckt am Rande des Dorfkerns und präsentierte sich sehr einladend mit Wellnessbereich, Pool und Beachvolley-Feld.



Den Zimmerbezug absolvierten wir in wenigen Minuten. Wir waren heiss auf die erste Tour! Wir starteten von unserem Hotel aus und fuhren direkt in den bewaldeten Hügel hinter Girlan. Weit kamen wir aber nicht. Denn nach der langen Reise plagte uns der Hunger.



Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

Heinz entschied sich kurzentschlossen für eine Waldschenke wo wir uns alle eine Portion Spaghetti bestellten. Die Bedienung, eine wunderbare Frau in den besten Jahren zog unsere Blicke magisch an. Sie bewegte sich etwas ungelentig und roch penetrant nach altem bis sehr altem kaltem Schweiß. Ihr Rock war fleckig wie Jürgs alte Matratze (nur für Insider verständlich) und die Socken waren bestimmt in den 70er Jahren einmal weiss gewesen. Nicht nur Silvan musste viel Eckel überwinden um die Spaghettis essen zu können. Wenigstens waren sie gut und würzig. Johnny musste nach dem Essen noch ein wenig seinen hinteren Pneu aufpumpen und unser Guide Heinz Hugli kämpfte mit den Tücken seines Garmin. Die Tour führte uns auf wunderbaren Wander- und Waldwegen an und um die Montigglerseen.



Es war ein herrlicher Einstieg. Die Tour beendeten wir bei einem Bier im 5-Sternehotel Weineck wo neben dem Pool die Liegestühle im feinen (echten) Karibiksand stehen. Im Hotel zeigte uns Heinz Binggeli dann noch seine anmutigen Talente als Synchronschwimmer(in). Danach duschten wir und um 19 Uhr trafen wir uns zum Nachtessen. Das war OK und der heimische Lagrein floss in Strömen. Nach dem Essen versorgte uns ein Einzelkämpfer mit Live-Musik und die anderen Gäste schwangen ausgiebig das Tanzbein. Wir wehrten uns erfolgreich gegen diverse Aufforderungen zu Tanz und Polonaise. Die Bar nahmen wir bis am Morgen um 02.00 Uhr in Beschlag und der Campari-Limoncello-Mix hatte

Bike training 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

gravierende Folgen während der Nacht. Die Mischung wirkte bei zwei Herren noch lange bis in den nächsten Tag hinein nach.

Am Samstag fuhren wir mit den Autos auf den Mendelpass. Von dort gerieten wir auf herrlichen Pfaden über Fondo nach Tret, wo uns die erste Prüfung hinauf an den Felixerweiher führte.



Der Aufstieg dorthin war SEC und steil so dass die Meisten bereits das erste Mal die Bikes schieben durften. Der See war noch teilweise gefroren und der Schnee unübersehbar. Ausserdem wehte ein kalter Wind. Im Restaurant am See assen wir zu Mittag. Suppe, Schnitzel oder Käseomelett - ganz nach individuellem Gusto. Das Käseomelett, welches Remo genoss, führte allerdings zu schlimmen Luftverschmutzungen. Wir vermuten, dass die toten Amseln im Wald eine Folge des Käseomelette sind. Sonst wirkte die Natur nämlich in guter Verfassung.



Nach dem Mittag wurde die Tour etwas härter. Zuerst schoben und zogen wir unsere Stahlrösser in knietiefem Schnee und via Bergziegenpfaden auf die Rückseite der Bergkette. Die Knieschmerzen von Markus machten uns in der Abgeschiedenheit des Berges etwas Sorgen. Glücklicherweise hielt er durch und

Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

wir erreichten wieder vermeintlich fahrbare Wege. Leider hatten wir uns zu früh gefreut denn das wahre Highlight des Tages stand uns noch bevor. Je höher wir kamen desto länger und tiefer wurden die Schneefelder welche wir zu bewältigen hatten. Anfangs fuhren ganz Verwegene noch darüber. Am Schluss schoben und trugen wir unsere Bikes hunderte von Metern weiter durch meterhohen Schnee. Was für ein Krampf und was für ein Abenteuer.



Mit pflotschnassen Schuhen und eiskalten Füßen erreichten wir den Pass und auf der Rückseite wurde der Weg dann rasch besser so dass man wieder mehr fahren als tragen konnte. Das abschliessende Downhill nach Fondo durch den Wald auf einem Feenpfad entschädigte uns teilweise für die Anstrengungen. Unsere Kraftreserven waren allerdings nicht mehr so gross und so gaben in Fondo ein paar der Jungs Forfait und zogen sich in den Forellenhof zurück. John, Heinz Hugi und Marci legten noch etwas nach und holten auf dem 11 km entfernten Mendelpass die Autos. Als wir mit den Autos wieder in Fondo ankamen, begrüßte uns Silven in neuen, 10 Euro teuren gelben Socken und fragte, ob wir auch noch etwas trinken wollen... Soviel zum Thema Rücksichtnahme und Kameradschaft in unserem Verein. Aber auch sonst hatten es sich die müden Jungs in der Beiz gemütlich gemacht. Remo lag (ebenfalls in neuen Wollsocken) auf der Bank und die Bikeschuhe standen, gefüllt mit Zeitungspapier, mitten im Restaurant. Alle waren erschöpft aber zufrieden mit dem Geleisteten.

Das Nachtessen in unserem Hotel war wieder ungewürzt und uns reichten diesmal ein paar Flaschen weniger Merlot. Danach rangen wir uns noch zu einem Ausflug nach Eppan ans Pferde-Volksfest durch. Heinz Hugi stellte sich als Fahrer zur Verfügung und trank einen ganzen Liter Mineralwasser. Allerdings fuhr trotzdem Remo nach Hause. „Dieu sait pourquoi“. An der Bar waren wir diesmal harmlos und kurz nach Mitternacht war Nachtruhe. Heinz Binggeli behauptet, dass Marci bereits während dem ins Bett gehen einschlief.

Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan



Am nächsten Morgen fühlten sich einige Herren bedeutend besser als am Vortag. Nach dem Frühstück putzten und ölten wir unsere Stahlrösser denn der Schnee- und Schmelzwasserritt vom Vortag hatte ihnen zugesetzt. Die Tour begann pünktlich um 10 Uhr. Via Montigglersee fuhren wir zum Kalterersee. Unterwegs musste leider Markus aufgeben. Sein linkes Knie bereitete ihm zu grosse Schmerzen und er wollte die Tour nicht nur mit einem Bein beenden, denn das wäre für die anderen 7 Negerlein zu demoralisierend gewesen. Danke Küsu für deine Rücksichtnahme. Das Downhill an den Kalterersee war anspruchsvoll und herrlich. Über Stock und Stein und diverse umgestürzte Bäume ging es rasant zu Tal. Der einzige Störfaktor war ein wenig toleranter Wanderer, der wirklich keine Freude an uns Bikern hatte. Mit Heinz Hugi konnte er nicht sprechen da dieser wohl zu schnell vorbei fuhr. Wir anderen mussten uns aber diverse Schimpftiraden anhören. Am Kalterersee wollten wir uns ein Rigeli zur Stärkung reinziehen was aber nicht möglich war weil der Zugang zum See praktisch nicht möglich ist. So verpflegten wir uns in den nahegelegenen Weinbergen.



Dort erschreckte uns allerdings Jürg mit einer mittleren Flucheinlage weil er meinte, dass er sein Portemonnaie verloren habe. Zum Glück alles nur ein Fehlalarm! So machten wir uns auf um die fehlenden Höhenmeter nach Kaltern

Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

zu bezwingen. Das erste Restaurant war eine Pizzeria und dort liessen wir uns nieder um zu speisen und zu trinken. Das Essen schmeckte ausgezeichnet und die Bedienung bezauberte uns mit ihren schönen roten Augen. Zum Dessert gab es Tiramisu und Marci verdrückte nicht nur seine sondern gleich auch noch die halbe Portion von Silvans Dessert. Nach dem Essen brachen wir auf um die berühmten Eislöcher zu besichtigen. Schon nach kurzer Zeit beendeten aber Jürg und Remo die Tour und fuhren auf direktem Wege zurück nach Girlan. Die restlichen 5 Negerlein zogen alleine weiter um den heiligen Gral zu finden. Und was fanden sie?

Zuerst, nach einer kurzen Tragestrecke das Naturphänomen der Eislöcher.



Danach zwei massive Uphills in den Weinbergen oberhalb von St. Pauls.



Beeindruckt haben dabei Silvan und Heinz Binggeli mit ihrem unermüdlichen Einsatz trotz sicher grosser Müdigkeit. Heinz Binggeli war zusätzlich handicapiert weil die Schaltung seines sonst zuverlässigen Cannondales nicht mehr funktionierte. Das ewige Ab- und Aufsteigen war bestimmt nicht angenehm. Ein Bier in einem wunderbaren Bergrestaurant entschädigte uns aber auch diesmal für die Strapazen. Sile und Marcel telefonierten mit ihren Muttis – denn schliesslich

Biketraining 2008 in Bozen/ Eppan / Girlan

war Muttertag und wir sind gute Söhne! Danach kehrten wir zurück in unser Hotel wo die Anderen bereits bei einem Glas Weisswein auf uns warteten. Das Nachtessen war wieder - na ja - etwas fad und auch der Lagrein war diesmal eher schmalbrüstig. Das Highlight des Tages war aber unser Spaziergang durch Girlan. Wir suchten Zerstreuung und fanden „grausame ACTION“ in einem kleinen pubartigen Restaurant. Die jungen Einheimischen Primaten spielten Karten. Die männliche Bedienung war eine Aushilfe und die weibliche Bedienung wäre eine gute Partie. Ihr Zukünftiger wir einmal sehr viel Frau und ein Pub bekommen! Wir lachten und furzten viel und nach einer letzten Runde im Hotel gingen wir um Mitternacht in die Federn.

Die letzte Tour am Pfingstmontag bestritten nur noch die drei unermüdlichen Rider John, Heinz Hugi und Marcel. 90 Minuten Intervalltraining auf den herrlichen Trails rund um den Muntigglersee sowie eine kleine Bike-Trageeinheit auf den wilden Mann bildeten den gelungenen Abschluss dieser wunderbaren 4 Tage im Südtirol. Die Fahrt nach Hause war lang aber Stau- und Problemlos. Wir danken einmal mehr unserem Guide und Organisator Heinz Hugi (www.amaroneweine.ch) herzlich für sein Engagement. Heinz kennt das Südtirol fast so gut wie den Jura vor unserer Haustüre.

Statistik:

Datum	Strecke	Nettofahrzeit	Total Unterwegs	Höhenmeter
9. Mai	19,0 km	105 Min.	195 Min	365 HM
10. Mai	39,4 km	280 Min	463 Min	1161 HM
11. Mai	33,0 km	196 Min	396 Min	1094 HM
12. Mai	17,5 km	105 Min.	105 Min	780 HM
Total	108,9 km	686 Min	1159 Min.	3390 HM

GM-Mai 2008