

...MIT DEM RAD ÜBER DIE ALPEN

Er radelt in einer Tour

Ein Kriminalbeamter überquert die Alpen. Die Rentner waren die Fittesten.



Frank Bishop will eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike in fünf Tagen schaffen. Bild: REUTERS

Frank Bishop, ein 48-jähriger Familienvater und Kriminalbeamter aus Wiesbaden, wollte sich neben der Alltagsroutine ein sportliches Ziel in seinem Leben setzen. Es sollte kein Marathon oder Triathlon sein, sondern eine Alpenüberquerung der ganz besonderen Art. Gemeinsam mit seinem Freund wollte er die 260 Kilometer und 8500 Höhenmeter in einer Fünftagestour bewältigen. Er erkundigte sich im Internet und stieß auf ULP-Tours. Diese

bieten die Tour Dolomiten Transalp von Sterzing nach Obereggen am Kalterer See an. Die Kosten für eine geführte Mountainbike-Tour beginnen bei gut 1000 Euro. Dies ist jedoch abhängig vom Anbieter, den unterschiedlichen Touren und ob mit oder ohne Gepäcktransport. Frank wählte die „Pussy-Variante“ mit Gepäcktransport. Nur der eigene Rucksack mit Wechselkleidung und Verpflegung wird vom Biker selbst getragen.

Die Tour führte über Mühlbach zur Pederü-Hütte, von dort nach Arabba und endete in Obereggen am Kalterer See. Bereits fünf Monate zuvor wurde die Gepäckliste versendet. Diese beinhaltete die persönliche Ausrüstung, wie Kleidung, Helm, Handschuhe, Brille und Reparaturset. Mitgesendet wurde ein Trainingsplan, der als Unterstützung zur körperlichen Vorbereitung diente. Dieser Trainingsplan umfasste das fünfstündige Training mit Fahrradfahren und die Stärkung der Rückenmuskulatur, um in Notfällen sein Fahrrad tragen zu können. Zwölf Teilnehmer im Alter von 20 bis 70 Jahren machten mit. Es gibt Räder zum Ausleihen, doch die meisten bevorzugten, das eigene Bike zu fahren, da man ein „eingespieltes Team“ ist. Abends wurden der Streckenverlauf und die Wettersituation für den nächsten Tag besprochen. Nach dem Frühstück wurden die Räder gecheckt. Dann fuhr der Gepäcktransport los, und die Etappe begann.

Mit den gesammelten Kräften der Abfahrt wieder hoch

Die Etappen waren bis zu 80 Kilometer lang, und es waren an manchen Tagen bis zu 2500 Höhenmeter zu erklimmen. Die Strecken führten durch kniehohe Flussbetten, über Schneefelder, Berggeröll, anspruchsvolle Trails und schöne Wanderwege. „Mir macht es eigentlich mehr Spaß, den Berg hinaufzufahren, da ich mich körperlich auspowern möchte, aber viele Teilnehmer wollten sich lieber auf den steilen und holprigen Trails mit Vollgas hinunterstürzen“, berichtet Bishop fasziniert. So kann man davon ausgehen, dass es den einen oder anderen Sturz eines Teilnehmers gibt. Um nicht zu stürzen, hat Bishop auf den Abfahrten ab und an lieber das Bike getragen. Das Wetter war nicht so schön, sodass oftmals die nassen Klamotten vom Vortag erneut getragen werden mussten. „Landschaftlich sind die Dolomiten natürlich kein Vergleich zu unserem geliebten Taunus, aber unterm Strich hatte ich zu Hause meistens besseres Wetter.“ Es gab oft Situationen, in denen er aufgeben wollte. „Ich dachte des Öfteren ans Aufgeben. Wenn du bei 3 Grad über das schneebedeckte Pfunderer Joch 2568 Meter über dem Meeresspiegel fahren musst oder die Steigung über 15 Prozent lag und eine Serpentine nach der anderen folgte, kannst du schon mal in den Wald schreien, um deinen Unmut zu entladen.“

Bei der Abfahrt schöpfte er erneut Kraft für den nächsten Anstieg. In den Pausen hat man

Zeit zum Auftanken für neue Energie. Hierbei ist es wichtig, viele Kohlenhydrate aufzunehmen, um für die nächsten Etappen gewappnet zu sein. Es wurden sehr gute Hotels ausgewählt, teilweise mit Sauna und Schwimmbad, um am Abend seinem Körper die notwendige Erholung zukommen zu lassen. „Trotzdem hat mir am nächsten Morgen der

Bobbes, also der Hintern, geschmerzt, und die ersten Meter haben keinen Spaß bereitet.“ Die größte Belohnung am Kalterer See war, in den See zu springen und sich mit einem großen Eis zu belohnen. „Alle Teilnehmer sind die Tour komplett durchgefahren und gesund und munter ins Ziel gekommen.“ Etappenplanung und Zeitplanung lobt Frank Bishop. „Man fährt mit einem erfahrenen Guide, der tagesaktuell darauf achtet, ob die Etappe gefahren werden kann oder nicht. Falls es wetterbedingt nicht möglich ist, kann man auf Alternativrouten ausweichen.“ Es wird auf das Wohl sowie den Gesundheitszustand der Teilnehmer geachtet, das Transportfahrzeug könnte die Fahrer zur Not zum nächsten Hotel mitnehmen. „Jeden Abend war es ein gutes Gefühl zu wissen, dass man seinem Ziel immer näher kommt“, sagt er lächelnd.

Frank Bishop hat jedoch auch Kritikpunkte, die der Anbieter verbessern könnte. Er meint, dass für die unterschiedlichen Leistungsstände zwei Guides mitfahren sollten. Das heißt, dass ein Guide vorausfährt und zeigt, wo die Tour langgeht, und ein weiterer Guide hinter der Gruppe fährt und die Gruppe zusammenhält. Somit wäre der Ablauf optimierter gewesen. Im Großen und Ganzen empfiehlt Bishop jedem, der sich neuen Herausforderungen im Leben stellen möchte und Menschen kennenlernen möchte, die den gleichen Wunsch und die gleichen Interessen haben, an solchen Touren teilzunehmen. Einige Touren können auch mit dem E-Bike bestritten werden und sind somit für jedermann durchführbar. „Unterm Strich habe ich festgestellt, dass Rentner die fittesten Radfahrer sind“, sagt er schmunzelnd. Für dieses Jahr hat er die nächste Alpenüberquerung gebucht.

Celina Ohly, Friedrich-List-Schule, Wiesbaden

Quelle: F.A.Z.