



Eines der letzten Abenteuer, das man hierzulande erleben kann, ist es, den Alltag für ein paar Tage weit hinter sich zu lassen und einzutauchen in die faszinierende Welt der Alpen mit herrlichen Aussichten und fesselnden Panoramen. Zehntausende Biker folgen jedes Jahr dem Ruf der Berge in Richtung Süden.

Dabei muss man längst kein Spitzensportler mehr sein. Egal ob 2.500 oder 10.000 Höhenmeter, es gibt mittlerweile zahlreiche Touren für jedermann, die man auch schon mit 500-1000 km Trainingspensum absolvieren kann. Ob mit Hilfe zahlreicher Literatur aus dem Buchladen, oder dem Internet, auf eigene Faust, oder bequem geführt mit Guide und Gepäcktransfer mit den zahlreichen Reiseanbietern, beides hat seinen Reiz und seine Vorteile. Besonders für Einsteiger sind natürlich geführte Touren von Vorteil. Die Route ist geplant, die Hotels reserviert und das Gepäck wartet am Abend bereits im Zimmer. Die Guides sind sehr kompetent und gehen auch auf persönliche Fähigkeiten jedes Einzelnen ein. Ideal um Erfahrungen zu sammeln, um vielleicht auch mal selber die logistische Herausforderung anzunehmen und sich eine individuelle Route zusammen zu bauen. Aber egal, ob Transalp oder nur eine Tagestour, gute Ausrüstung und Vorbereitung ist Voraussetzung für jede erfolgreiche Tour.

#### Das Bike

Vorraussetzung für eine erfolgreiche Tour ist natürlich ein gutes Fahrrad, für das man schon mindestens 1000 Euro einkalkulieren sollte. Stabil, bequem und leicht sollte es sein. Ob vollgefedert oder Hardtail – reine

Geschmackssache. Hardtails sind leichter, daher bergauf sowie auf Schiebe- und Tragepassagen angenehmer. Allerdings bietet das Tourenfully bergab und auf Wurzelwegen mehr Komfort und Traktion. Die Reifen sollten aber bei beiden mindesten 2,2 Zoll breit sein. Lieber hier auf Leichtbau verzichten und eher auf Pannensicherheit achten. Ersatzschläuche sollten bei keiner Tour fehlen. Gute Bremsen sind natürlich im alpinen Gelände essentiell. Die meisten vertrauen hier auf Scheibenbremsen, die sehr gut dosierbar sind und sehr gute Bremsleistungen haben, wobei es auch immer noch Anhänger der zuverlässigen und fast wartungsfreien Felgenbremsen gibt.

#### Ausrüstung

Neben bequemer und funktionaler Kleidung (d.h. Hose mit Sitzpolster-einsatz und gut sitzendem Trikot) sind natürlich Helm, Sonnenbrille und festes Schuhwerk, idealerweise

mit Klick, obligatorisch. Daneben empfiehlt es sich, auf einen Trinkrucksack mit einer etwa 2,5 l Wasserblase zurückzugreifen, statt auf eine Trinkflasche, denn die Flasche kann auf Abfahrten leicht wegrutschen. In den Rucksack passen auch gleich noch Werkzeug, Pumpe, Brotzeit, und die für Bergfahrten sehr wichtige Windjacke, da es oben und auf der schnellen Abfahrt sehr kühl werden kann.

#### Ernährung

Nicht nur Training und Ausrüstung, sondern auch die richtige Ernährung tragen zum Erfolg einer Tour bei. Vor sportlichen Belastungen empfiehlt es sich generell, wenig Fett und viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Idealerweise fängt man sogar schon einige Tage vorher an, hauptsächlich Nahrungsmittel wie reife Bananen, Kartoffeln oder Milchreis zu essen, den Klassiker – Nudeln – nicht zu vergessen. Direkt vor dem

Sport sollte man am Besten zu Müsli greifen, vorzugsweise mit Honig gesüßt. Die Milch sorgt für das nötige Eiweiß. Wer mehr auf Brot oder Semmeln steht, sollte folgende Belege wählen: Honig, Nuss-Nougat-Creme, Käse oder magerem Schinken. Vollkorn lieber meiden, da zur Verdauung viel Blut aus den Muskeln abgezogen wird. Als der Klassiker unter den Sportgetränken gilt die Apfelsaftschorle. Während der Tour darf das Trinken nicht vergessen werden. Am Besten regelmäßig alle 10-15 Minuten kleine Mengen zu sich nehmen. Mehr als 800 ml kann der Magen allerdings pro Stunde nicht aufnehmen. Zur schnelleren Verfügbarkeit der Energie sollte natriumhaltiges Mineralwasser oder Leitungswasser mit einer Prise Salz mitgenommen werden, oder aber Traubensaftschorle, mit mehr Zucker als Apfelsaft – ein optimales isotonisches Sportgetränk! Zum Mittagessen darf gern eine Portion Spaghetti Bolognese oder Germknödel bestellt werden, Solche Mahlzeiten gelten als perfekte Energiespender für die Weiterfahrt. Für unterwegs sind generell Snacks mit hohem glykämischen Index zu empfehlen, also trockener Kuchen, Bananen, Trockenobst usw.. Mit diesen Tipps sollte jede Tour gelingen, nicht nur die Alpenüberquerung, auch das Training, für das es hier im Voralpenraum zahlreiche Möglichkeiten gibt.

#### Adressen:

Alexander Eggstein  
Augustusstr. 2a · 86343 Königsbrunn  
ae@alexeggstein.de  
www.alexeggstein.de

#### Reiseveranstalter:

www.ulpbike.de

#### (selbstständiger) Guide:

Florian Weishäupl  
Heisenbergweg 42 · 85540 Haar  
guide4u@off-tracks.com  
www.bier-klub.de

