



südwest



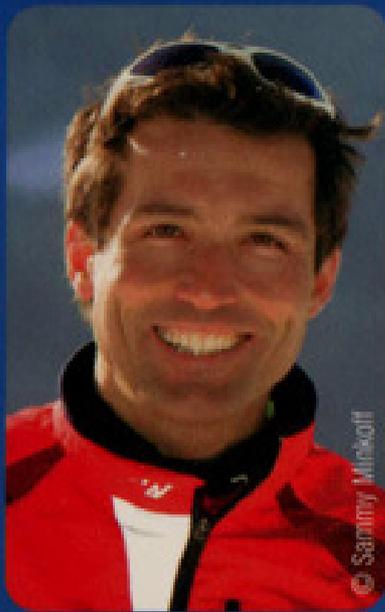
Peter Schlickenrieder

# Transalp

Hobbybiker auf  
der härtesten Tour  
der Welt

CHALLENGE





## Olympiasieger und Abenteurer

Peter Schlickenrieder ist mit der Olympiasilbermedaille 2002, drei Weltcupsiegen und fünf deutschen Meistertiteln einer der erfolgreichsten deutschen Skilangläufer aller Zeiten. Doch damit war weder sein Bewegungsdrang noch seine Abenteuerlust gestillt – und so hat er mittlerweile auch nahezu alle anderen Ausdauer- und Natursportarten für sich entdeckt, vom Nordic Blading übers Bergsteigen bis zum Mountainbiken.

Als Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes (DSV) initiiert und koordiniert er seit 2005 Projekte im Bereich Umwelt und Breitensport. Er ist für die unterschiedlichsten Medien, etwa für die ARD, tätig und hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Als Begründer der Internet-Plattform »XC-Ski.de« ist er auch hinsichtlich der Nutzung neuer Medien für die Verbreitung seiner »Mission« – Menschen in Bewegung bringen – ein Mann der ersten Stunde.

Mehr zu Peter Schlickenrieder erfahren Sie unter [www.peter-schlickenrieder.de](http://www.peter-schlickenrieder.de).



Tanja Behnke, geboren 31.12.69, ist seit acht Jahren als freie Journalistin tätig. Ihr Spezialgebiet ist die Pressearbeit für sportliche Großevents. Seit 2002 koordiniert sie die Pressearbeit für den FIS Skilanglauf Weltcup Düsseldorf, war Mitglied in der Presseorganisation der FIS Nordischen Ski WM Oberstdorf 2005 und leitete das Pressezentrum Skilanglauf während der Olympischen Winterspiele Torino 2006 und der Paralympics. Als PR-Beauftragte von Peter Schlickenrieder kümmert sich Tanja Behnke um Presseanfragen und die Vermarktung seiner Projekte.

# Langsamer Start in den Tag



**Die erste Testfahrt ist geschafft. Einige Teilnehmer haben sie recht locker bewältigt, andere hatten schon hier ihre Mühe und fragen sich ein wenig besorgt, ob sie sich nicht doch übernommen haben. Doch zu meinen Aufgaben als Transalp-Coach gehört es ja gerade, meine Schützlinge zu motivieren, ihnen Zuversicht und Selbstvertrauen einzuflößen.**

**D**ie Testfahrt von gestern steckt einigen meiner Teilnehmer doch ziemlich in den Knochen. Plötzlich spüren sie Muskeln, von deren Existenz sie bis dato noch gar keine Ahnung hatten. Um ihnen den Start in den heutigen Tag ein bisschen leichter zu machen, habe ich entschieden, den Frühsport ausfallen zu lassen. Ich erinnere mich in diesem Moment nur zu gut an meine Zeit als Profisportler. In den 20 Jahren intensiven Leistungssports war für mich der Frühsport der am meisten gehasste Teil des Trainings. Ich habe mich immer gefragt, wie sinnvoll und notwendig Frühsport eigentlich wirklich ist. Wir wurden damals vor der Wiedervereinigung nach der sogenannten Norwegischen Methode trainiert. Ich weiß noch genau, wie oft ich mich bei unserem Trainer über das Thema »Frühsport« beklagt und mit ihm darüber diskutiert habe. Er pochte auf seine Erfahrung als ehemaliger Athlet und war der Meinung, dass man den Frühsport nicht nur zum Wachwerden braucht, sondern damit auch ein Gefühl für den Tag bekommt, dafür, was einen erwartet. Ich fand es einfach nur überflüssig. Wenn ich die Balkontür aufmache und die Vögel zwitschern höre, habe ich den Tag

doch vor Augen! Und da ich jetzt die Rolle des Trainers übernommen habe, gönne ich es meinen Schützlingen mit einer gewissen Genugtuung, auf den Frühsport zu verzichten. Es wird heute noch genug Bewegung für alle folgen. Also lieber ein gutes Frühstück und dann ab in den strahlenden Sonnenschein. Im Ötztal ist der Frühling ausgebrochen, und man bekommt fast den Eindruck, als ob die Sonne extra für uns scheint, um gute Laune zu verbreiten.

## **Die Zeit rennt uns davon**

Der Morgen zieht sich weitaus länger hin als zunächst geplant. Schon beim Frühstück trödeln wir ein bisschen. Man hat sich viel zu erzählen und lässt den gestrigen Tag nochmals Revue passieren. Ich spüre bei einigen aber auch eine gewisse Angst oder zumindest Respekt vor dem heutigen Tag. Nach der kleinen Testfahrt dürfte die heutige Tour ihre dunklen Schatten vorauswerfen. Auch ich mache mir so meine Gedanken darüber, was heute wohl kommen mag. Bei der gestrigen Testfahrt habe ich doch erkennen müssen, dass meine sechs Teilnehmer technisch zum Teil unwahrscheinlich weit weg sind vom Mountainbikesport. Ich habe



mich immer sehr intensiv mit Bewegung und Sport beschäftigt. Deshalb kommen mir gewisse Dinge einfach selbstverständlich vor. Wenn man jetzt auf Leute trifft, die zu den Hobbysportlern zählen, wird einem der Unterschied erst so richtig bewusst. Solche Defizite sind in so kurzer Zeit gar nicht aufzuholen, denke ich mir. Nur Esther, Wolfgang und Andreas bewältigten die Testfahrt ohne allzu große Anstrengung. Dennoch haben auch sie großen Respekt für den Mountainbike-Sport im alpinen Bereich gewonnen. So langsam ahnen sie wohl, was bei der JEANTEX BIKE TRANSALP noch auf sie zukommen

wird. Die Testfahrt gestern haben wir für zahlreiche Fotoaufnahmen genutzt, sodass es immer wieder angenehme – und für den

**»Das Ötztal bietet gerade auch für Anfänger**

**unheimlich viele Möglichkeiten, das Mountainbiken**

**von der Pike auf zu lernen.«**

einen oder anderen auch nötige – Erholungspausen gab. Heute jedoch müssen wir einen straffen Plan einhalten, denn die Tour wird weitaus komplexer und schwieriger. Irgendwie rennt uns heute aber die Zeit davon. Wir kommen einfach nicht auf Touren.

## Es geht los

Nachdem alle ihre Bikes vorbereitet haben, die Trinkflaschen gefüllt und angebracht wurden, die Jacken in den Trikottaschen, wie gestern gelernt, verstaut sind, geht es endlich los. Ganz wichtig sind bei langen und anstrengenden Touren auch Müsliriegel und Gels, die man auf der Fahrt regelmäßig zu sich nehmen sollte, um bei Kräften zu bleiben. Unser Fotograf Sammy schießt noch einige Fotos vor dem Hotel, dann müssen wir uns definitiv auf den Weg machen. Die gestrige Testfahrt war für alle sicher sehr hilfreich, denn wir haben nochmals die Basics des Mountainbike-Fahrens trainiert. Für die einen war es eine gute Möglichkeit, Kenntnisse aufzufrischen, andere entdeckten beim Training komplettes Neuland und erlebten ein ganz neues Körpergefühl.

## Gut vorbereitet auf die Tour

Für die Praxis des Mountainbikens ist das theoretische Wissen von enormer Bedeutung. Wie positioniere ich meinen Körper beim Downhill? Wie kann ich unnötigen Kräfteverbrauch verhindern? Wie bremsen ich richtig, ohne zu stürzen? Die ersten Technik-Basics haben meine Leute gestern



Langsamer Start am Morgen von Längenfeld aus auf dem Ötztal-Trail vor dem langen Anstieg zum Timmelsjoch

im »Crashkurs« sehr schnell gelernt. Jetzt muss das ganze noch in Fleisch und Blut übergehen, damit dann später alles automatisiert abläuft. Das Ötztal bietet gerade auch für Anfänger unheimlich viele Möglichkeiten, das Mountainbiken von der Pike auf zu lernen. Steigungen kann man hier über asphaltierte Wege ebenso fahren wie über unwegsame Single Trails. Bergab geht es über Schotter, Wiesen und Straßen. Aber auch das will gelernt sein. Besonders das richtige Downhill-Fahren ist gar nicht so einfach. Die Erfahrung machten

gestern Sabine, Aldo und Sabrina. Bei steilen Abfahrten muss man, um das Gleichgewicht zu halten, den Po zur Gewichtsverlasterung

**»Den Ötztal-Trail kann man ohne zu übertreiben wohl als die Königsroute unter den zahlreichen Mountainbike-Touren im Ötztal bezeichnen. Für ambitionierte Biker ist er ein absolutes Muss.«**

gerung praktisch hinter den Sattel schieben, während die Hände an den Bremsen bleiben und die Geschwindigkeit regulieren. Allgemein bremst man beim Mountainbiken mit der Hinter- und Vorderbremse. Dabei hat die Hinterbremse zwar weniger Bremskraft,

wird aber fast immer betätigt. Im Gegensatz dazu muss mit der Vorderbremse sehr dosiert zu Werke gegangen werden, ansonsten könnte man Gefahr laufen, sich zu überschlagen. Gerade in steilen Kurven gilt es, bisweilen nur mit der Hinterbremse auszukommen und dem Vorderrad dadurch freien Lauf zu lassen. Nicht zu vergessen ist, die Füße fachgerecht seitlich auszuklicken, für den Fall, dass man doch einmal das Gleichgewicht verlieren sollte. Das sind alles viele Dinge auf einmal, die man beim Mountainbiken beherrschen muss. Für die heutige Tour konnten wir das alles gestern intensiv





und in allen Variationen üben. Deshalb bin ich recht zuversichtlich, dass unnötige Stürze heute zu vermeiden sind. Und los geht es auf den legendären Ötztal-Trail!

## Der Ötztal-Trail

Unsere Tour heute hat es wirklich in sich. Den Ötztal-Trail kann man ohne zu übertreiben wohl als die Königsroute unter den zahlreichen Mountainbike-Touren im Ötztal bezeichnen. Für ambitionierte Biker ist er ein absolutes Muss. Unser Trainingscamp in Längenfeld ist zentral eingebunden in den Ötztal-Trail und der ideale Ausgangspunkt



für unsere Tour, von deren Strapazen man zunächst noch nichts ahnt. Die insgesamt rund 136 Kilometer lange Strecke – davon 84 Kilometer über Asphalt und 51 Kilometer über Schotterweg – beginnt eigentlich am Eingang des Ötztals und endet dort auch wieder. Das bedeutet: Start auf 500 Metern ü. d. M. bis zum höchsten Punkt in Obbergurgl auf 2470 Metern, direkt unterhalb des Gurgler Ferners. Für uns geht es auf rund 1300 Metern Höhe los und ist damit etwas entspannter. Die Strecke führt von den milden Tallagen des vorderen Ötztals hinauf in die Gletscherregionen der Ötztaler Alpen. Wer die gesamte Route bewältigt, hat so einiges an Höhenmetern zu »fressen«. Das ist definitiv nichts für Anfänger; den Ötztal-Trail bewältigen nur Hartgesottene mit guter Kondition. Zwischen den gnadenlosen Steilstücken bieten glücklicherweise immer wieder saftige Wiesenböden Zeit für kurze Verschnaufpausen. Die Dreitausender, zum Greifen nahe, und die mächtige Wildspitze geben dem, der sich auf dieses Abenteuer eingelassen hat, ein Gefühl absoluter Frei-

Ab einer Höhe von 2000 Metern sind oft nur noch die Spurrinnen von Jeeps schneefrei – für andere ein Hindernis, für uns eine willkommene Gelegenheit, das Balancegefühl zu trainieren und uns auf alle Eventualitäten der Transalp Bike Challenge einzustellen. Die Aussicht von der Timmelsjochstraße auf den zurückgelegten Weg durchs Ötztal entlohnt für die Strapazen.

heit. Die Tour lässt sich aber auch in Teilstücken absolvieren und bietet, so wie in Längenfeld, quer durchs gesamte Ötztal spannende Seitenarme für kleine Abstecher. Besonders schön sind die vielen landschaftlichen Höhepunkte und Naturschönheiten des Tals, die man bei der Fahrt über den Ötztal-Trail erleben kann. Denn auch dafür ist beim Biken noch genug Zeit. Wer sich zwar zu den »Bergradlern« zählt, sich aber noch nicht auf diese Paradedecke für ambitionierte Biker wagt, findet im Ötztal zudem ein ausgeklügeltes Wegenetz mit Highlights in Hülle und Fülle. Über 40 Kilometer Bike-Wege mit verschiedenen Routen laden zu ausgiebigen Touren ein. Ein gut durchdachtes Beschilderungssystem gibt Auskunft über Länge, Schwierigkeitsgrad und Verlauf der Strecke.

## Die klassische Strecke

Wählt man dagegen den klassischen Ausgangspunkt des Ötztal-Trails und nicht wie wir den Start in Längenfeld, beginnt die Tour am Ötztaler Bahnhof in 500 Metern Höhe. Der Anfang ist noch relativ leicht, die ersten kurzen Teilstücke lassen die späteren Strapazen nicht einmal erahnen. Zu Beginn gleitet der Radfahrer auf schönen Wiesenwegen entlang der Ötztaler Ache vorbei an den Orten Sautens und Oetz. Die Strecke führt auf Nebenwegen an den Ortszentren vorbei und meidet so den Verkehr auf der Hauptstraße. Nach Oetz ist die erste Stufe zu



# 1. Etappe – von Füssen nach Imst

Ich habe sehr schlecht geschlafen und frage mich, ob heute alles glattgeht, ob alle ohne Probleme in Imst ankommen werden. Ich ertappe mich dabei, insgeheim zu zweifeln. Sabine und Sabrina sind nervös, auch Esther ist angespannt. »Meine Gelassenheit von gestern ist jetzt erst mal weg«, gibt sie beim Frühstück zu. Heute Morgen ist niemandem mehr zum Scherzen zumute. Auch

Christoph ist sehr still. Ich betone nochmals, dass sich keiner verausgaben, sondern den Tag zum Einfahren nutzen soll. Immerhin kommen danach noch sieben weitere Tage, die es in sich haben. Mit rund 80 Kilometern und 1962 Höhenmetern geht es heute im Flachten los. Nach kleinen Anstiegen geht es einen »richtigen« Berg hinauf zum Marienbergjoch in 1789 Metern Höhe.

## Der Start – Adrenalin pur

Für den Start herrschen perfekte Bedingungen: Wir werden von einem blauen Himmel und Sonnenschein pur begrüßt. Während Esther und Christoph sich ziemlich weit vorne einreihen, bevorzugen Sabine und Sabrina den hinteren Bereich. Sie haben gehörigen Respekt vor dem ganzen Auf- und Ab. Der Startschuss fällt – und endlich geht es los. Nach einigen hundert Metern reihe ich mich im Pulk bei meinen Schützlingen ein. Die erste Anspannung verfliegt schnell, nachdem wir die ersten Kilometer gestram-pelt sind. Doch das Tempo ist ziemlich hoch. Ich ermahne beide Teams, ihr eigenes Tempo zu fahren und sich nicht anstecken zu lassen. Gerade für die Psyche ist es heute extrem wichtig, gut durchzukommen und ein Erfolgserlebnis verbuchen zu können.

## Tempo, Tempo, Tempo

Wer noch nie 1100 Mountainbiker auf einem Haufen gesehen hat, kann sich dieses Gewu-



Nervosität am Start in Füssen. Etwas später kommt der Transalp-Tross auch am weltberühmten Schloss Neuschwanstein und am Schloss Hohenschwangau vorbei.

sel kaum vorstellen. Wohin man auch schaut, vor und hinter uns strampeln sich Mountainbiker ab, Fahrradfahrer, so weit das Auge reicht. Das bedeutet allerdings auch, dass wir nicht die Letzten sind. Super! Christoph und Esther haben ein ziemliches Tempo drauf, wie die meisten Fahrer. Ich hoffe, dass sie sich nicht übernehmen. Man überschätzt sich manchmal in seiner Kondition, folgt dem Tempo der anderen und hört nicht

**»Ich frage mich, ob heute alles glattgeht, ob alle ohne Probleme in Imst ankommen werden. Ich erstatte mich dabei, insgeheim zu zweifeln.«**

auf seinen Körper. Nachdem ich Esther und Christoph bis zur ersten und einzigen Verpflegungsstelle begleitet habe, warte ich auf Sabine und Sabrina. Das wird in den kommenden Tagen nun das Ritual der Tour. So kann ich beide Teams, trotz des Leistungsunterschieds, gleichermaßen betreuen. Die Fahrt geht zügig voran. Auch die Mädels sind gut drauf und motiviert. Alle meine

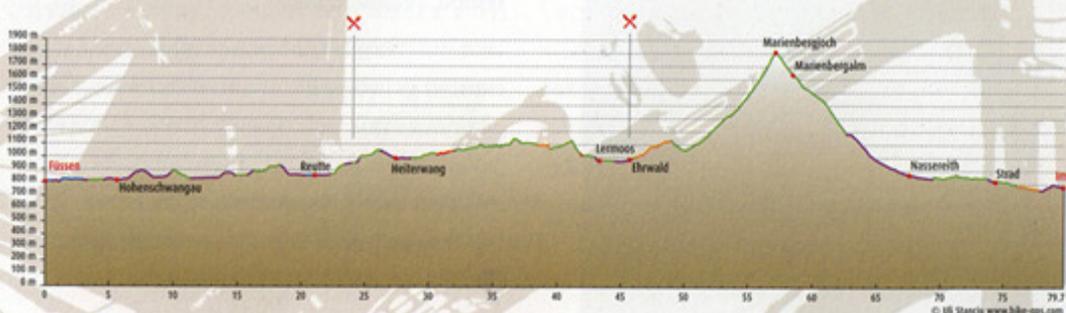
Schützlinge hat nun die Wettkampflust gepackt ... ebenso wie rund 1100 andere strampelnden Biker auch!

### Glückliche Ankunft in Imst

Unter Musik und Applaus fahren Esther und Christoph nach nur 4:42:33 Stunden im Etappenziel Imst durch das Zieltor. In der Wertung der Mixed Teams können sie sich damit auf Platz 38 von 67 Teams einreihen. Eine tolle Leistung, mit der sie mehr als zufrieden sein können! Nach der Einfahrt im Ziel geht es gleich zum CUBE-Stand, wo die Bikes zur täglichen Inspektion und Pflege in die Hände der erfahrenen Mechaniker übergeben werden. Der Service ist Gold wert. Meine vier Teilnehmer werden vom ersten Tag an in das gesamte CUBE-Team integriert und erhalten den gleichen Service ihres Materials und die gleiche Verpflegung wie alle anderen CUBE-Fahrer, darunter auch Profis wie der ehemalige Radrennfahrer Udo Bölts oder die Noorgardt-Schwestern, die kürzlich die Trans Germany gewonnen haben. Wir

Sabine und Sabrina machen das einzig Richtige - sie schieben den steilen Anstieg zum Marienbergjoch. Die Transalp dauert acht Tage und erfordert die Einteilung der Kräfte. Hinter Christoph und Esther sieht man die Zugspitze.

werden hier wirklich liebevoll und professionell betreut. Zur Stärkung gibt es auch gleich Pasta von CUBE-Koch Uwe. Doch Esther ist ziemlich erledigt und kann sich heute nicht so recht freuen. Sie klagt über Kopfschmerzen und Übelkeit. Esther und Christoph sind das Rennen heute sehr schnell angegangen, vielleicht ein bisschen zu schnell. »Ich glaube, ich habe einen Sonnenstich«, überlegt Esther und möchte sich eigentlich nur noch hinlegen. »Ich fühle mich heute richtig bescheiden. Wenn das die leichteste Etappe war, wie will ich dann die restlichen überstehen?« In Esthers Stimme schwingen Bedenken mit. Christoph dagegen ist entspannt und öffnet sich nach seiner anfänglichen Schüchternheit immer mehr. »Jetzt geht es mir richtig, richtig gut«, erzählt er. »Aber heute haben wir den Berg unter-



Der Anstieg zum Marienbergjoch auf rund 1800 Metern hat es in sich.



schätzt. Vor uns waren am Anfang Leute, die sahen so sportlich aus und durchtrainiert, mit bestem Material. Aber schon nach Kurzem hielten sie sich die Waden, hatten Krämpfe oder schoben«, berichtet er. »Die waren auch alle viel zu schnell gestartet.«

#### Die Mädels kommen

Wirklich beeindruckt bin ich davon, wie gut und problemlos Sabine und Sabrina den ersten Tag meistern. Die Mädels erreichen nach 5:41:38 Stunden auf Platz 17 von 20 Frauenteam das Ziel. Endlich lachen sie wieder. Die beiden haben einen wahnsinnig großen Fortschritt seit dem Trainingscamp im Ötz-

tal gemacht. Viele haben bezweifelt, dass sie überhaupt eine einzige Etappe durchhalten. »Das Schieben war unglaublich anstrengend, da spürt man die Beine so sehr«, sprudelt es nun im Ziel aus Sabrina heraus. »Ja, das war sehr anstrengend«, bestätigt Sabine, »aber es ging dann irgendwie. Wir fühlen uns gut.« Sabine freute sich zudem über ihre Eltern als Überraschungsgäste an der Strecke, als sie ihren Heimatort Reutte passierte. »Meine Mutter stand da auf einer Bank und hat wie wild gewinkt. Sie hatte Tränen in den Augen. Ich glaube, so ganz glauben kann sie es immer noch nicht, was ihre Tochter da macht«, lacht Sabine. »Ich

habe ehrlich damit gerechnet, dass wir ganz hinten das Feld abschließen, aber da waren noch viele hinter uns«, erzählt Sabrina weiter, und ein kleiner Hauch von Stolz schwingt in ihrer Stimme mit. »Die Mädels sind echt gut«, bestätigt Christoph. »Es ist schon ein tolles Gefühl, wenn man endlich durchs Ziel fährt«, sagt auch Sabine. Sabrina kann sich kaum einkriegen in ihrem begeisterten Redeschwall. So könnte es weitergehen, auch wenn ich weiß, dass es nur die »Babyetappe« war. Wir lassen den Abend bei Pasta, Salat und wohlverdientem Schokokuchen ausklingen. Heute schlafe ich beruhigt und erleichtert ein.