



IM ALTER VON SIEBZIG JAHREN AUF DEM BIKE DURCH DEN SINAI SENIOREN ENTDECKEN DEN MOUNTAINBIKE-SPORT

Auf alten Pilgerpfaden, historischen Handelsrouten und versandeten Jeepspuren führt die Mountainbiketour eine Gruppe abenteuerlustige Senioren quer durch den Sinai. Neun Tage lang durch endlose Wüsten, abenteuerliche Canyons, üppige Oasen und den imposanten Mosesberg, neun Tage lang. Ein Zuckerschlecken? Von wegen! Ein gutes Gefühl, wenn Arzt und Gerontologe mit dabei sind.

Wer mit dem Mountainbike den Sinai durchquert, kämpft permanent darum, in ausgetrockneten Flussbetten und auf endlosen Sandweiten irgendwo ein Durchkommen zu finden. Eine stete Balanceübung, eine dauernde Schlitterpartie und ein permanenter Kraftakt. Vier, fünf, sechs Stunden pro Tag, meist bei brütender Hitze. Eine ziemliche Herausforderung für die achtzehn 60- bis 72-Jährigen, die sich auf diese Tour eingelassen haben. Viele sind versierte Biker und finden sich mit dem Untergrund gut zurecht. Sie haben so viel Spass am Surfen im Sand, dass sie sich extra Sanddünen suchen, um über die unberührten Flanken ihre Bikespuren zu ziehen. Dass diese Reise zusätzlich zu zwei wüstenerfahrenen Bikeguides

von einem Arzt und einem Mechaniker begleitet wird und nach altersgerechten Gesichtspunkten erstellt wurde, war aber für viele der Teilnehmenden mit ein Grund, sich überhaupt auf dieses Bikeabenteuer einzulassen.

MEDIZINISCHE BETREUUNG UND BEOBACHTUNG INKLUSIVE

Im Vorfeld der Reise unterzog sich jeder bei Chefarzt Walter Kistler am Spital Davos einem medizinischen Check. Zugelassen wurde nur, wer sich als fit genug für die Reise erwies und wem die Reise aus gerontologischer Sicht zumutbar schien.

Die Gruppe meistert die Reise durch die Wüste ohne grössere Probleme, nicht nur das Biken, sondern auch

die Hitze, die ungewohnte Ernährung und das Schlafen im Freien. «Wir haben festgestellt, dass die Teilnehmenden aus medizinischer Sicht rund zehn bis fünfzehn Jahre jünger sind als tatsächlich», erzählt Walter Kistler, der die Reise begleitet hat. «Für manche war es eine gemütliche Tour, andere kamen auch mal an ihre Grenzen.»

ERLEBNIS STEHT IM VORDERGRUND

Etwa am zweiten Tag, als die Biker die Piste verlassen und in die endlose Wüste eintauchen. Flach wie ein Meer breitet sich der Sandteppich vor ihnen aus, darauf verstreut Abermillionen von farbigen Steinchen wie Pailletten auf einem Ballkleid. Was für ein Spass, auf dem harten Sand durch



die Wüste zu fegen, jeder dort, wo es ihm in dieser unendlichen Weite am besten gefällt.

Doch leider trägt die Sanddecke längst nicht überall. Immer wieder sinkt man ein im weichen Grund, versucht sich mit schnellen Pedalumdrehungen zu retten und muss dann doch absteigen und schieben; zu Fuss kommt man nur mühsam voran. Es ist anstrengend, und die Sonne brennt erbarmungslos vom Himmel.

Nach einem langen Tag auf dem Bike geniesst die Gruppe am Lagerfeuer unter freiem Himmel ein einfaches Essen. Kaum einer putzt sein Bike, viele kennen nicht einmal dessen Marke, keiner fragt nach Tageskilometern. Die Gespräche drehen sich um die Erlebnisse des Tages, es wird viel gelacht und auch mal philosophiert, aber kaum sind die Teller leer, kriecht jeder müde in den Schlafsack. Es wird schnell Nacht in der Wüste.

DAS GLÜCK DES GIPFELS

Je tiefer die Bikerinnen und Biker in den Sinai vordringen, desto weiter weg rückt der Alltag. Es ist, als hätten sie die endlosen Sandweiten und anstrengenden Hügelzüge nur meistern müssen, um den Alltag abzustreifen und bereit zu sein für das Heiligste, das Herz des Sinai, den Mosesberg. Niemand, so kommt es ihnen vor, kann aus dem Flugzeug steigen, in den Bus, aufs Kamel und den Zauber des Mosesbergs erleben. Man muss sich dafür auf die Wüste einlassen. Sich tags durch den heissen Sand kämpfen, nachts im Schlafsack in einen Himmel voller Sterne schauen. Und plötzlich fühlt man sich der Wüste ganz nah.

Nach der Besichtigung des St. Katharinenklosters, der kleinsten Diözese der Welt mit ihrer reichen Ikonen- und Handschriftensammlung, wandern die Seniorinnen und Senioren im Abendlicht über 3700 von Mönchen in den Fels gehauene Treppenstufen auf dem Mosesberg, zum Schluss so steil, als stiege man direkt in den Himmel.

Wie erhaben, auf dem Dach des Sinai zu stehen, den Blick über diese archaischen Berggipfel schweifen zu lassen, die aussehen wie eine versteinerte aufgewühlte See, von den letzten Son-

nenstrahlen in goldenes Licht getaucht. Ergreifend schön. Wenn Gott Moses irgendwo die Gesetzestafeln mit den Zehn Geboten gegeben hat, dann hier, in diesem gewaltigen roten Gebirgsmassiv mit dem überwältigenden Panorama auf den Sinai. Die Gruppe nächstigt unweit des Gipfels, dem Himmel noch näher als sonst. Man schaut in die Sterne, liegt ganz still und möchte partout nicht schlafen in dieser Nacht. Es ist nicht nur die Wärme des Schlafsacks, die einen einhüllt, es ist das Glück.

VIEL ABWECHSLUNG IN DER WÜSTE

Die Krönung dieser fantastischen Biketour für jene, die mit dem Bike auf dem Mosesberg waren, ist am nächsten Tag die Abfahrt auf einem bilderbuchmässigen Singletrail. Nun werden die Bike-Etappen kürzer. Es tut gut, nicht den ganzen Tag im Sattel zu sitzen, sondern zu Fuss einige von Wind und Wasser bizarr geformte Canyons zu erforschen. Es ist angenehm, länger beim Mittagspicknick im Schatten einer Akazie zu verweilen und von den Beduinen frisch gebackenes Fladenbrot, Tomatensalat und knackige Gurken zu geniessen oder in einer einfachen Behausung mit Beduinen Tee zu trinken und in der märchenhaften Oase Ain Hudra ein Bad im

kühlen Wasserpool zu nehmen und eine Nacht unter Palmen zu verbringen.

RUNTER ZUM MEER

Am neunten Tag verlassen die Sinaibiker mit etwas Wehmut den Dunstkreis des Mosesbergs. Auf einer Asphaltstrasse gehts im Schnellzugtempo tausend Höhenmeter hinunter zum Meer. Man zieht die Bremsen, bringt das Bike am Strand zum Stehen, aber den inneren Antrieb kann man nicht einfach stoppen. Und so geht der Blick weiter, über den Golf von Aqaba nach Saudi Arabien. 

Text: Caroline Doka

Die Mountainbikereise durch den Sinai richtet sich an sportliche Menschen über 55, die Freude daran haben, sich auf ein spannendes Abenteuer einzulassen. Geleitet wird die Tour von erfahrenen Wüstenprofis, einem Gerontologen und einem Sportarzt des Spitals Davos. Sie führt auf dem eigenen Bike über befestigte Pisten, Asphaltstrassen und durch Sand, Kondition und ein Minimum an Fahrtechnik sind Voraussetzung. Geschlafen wird im Hotel und unter freiem Himmel. Die nächste Sinai-Tour findet statt vom 7.–19. Oktober 2008. www.bikereisen.ch www.davos-sportmedizin.ch

«ANSPRUCHSVOLLE SENIORENTOURNEN STELLEN GANZ ANDERE ANFORDERUNGEN»



Interview mit dem Sportgerontologen Andreas Aemisegger, der die Sinai-Biketour nach altersgerechten Gesichtspunkten geplant hat.

Worum geht es dem Sportgerontologen im Bezug auf eine anspruchsvolle Biketour durch die Wüste?

Der Gerontologe befasst sich ganzheitlich mit dem alternden Menschen. Während der Arzt auf Mountainbiketouren vor allem mit der notfall-medizinischen Versorgung der Teilnehmer betraut ist, ist der Gerontologe für das gesamte Wohlergehen des Teilnehmers im organisatorischen, körperlichen, sozialen und psychischen Bereich zuständig. Er kennt die Bedürfnisse der Senioren in Sachen Leistung, Kultur, soziale Beziehungen, Genuss.

Warum macht das Sinn?

Weil Seniorentouren im anspruchsvollen Segment ganz andere Anforderungen sowohl an die Teilnehmer als auch an die Leitung stellen.

Welches sind die gerontologischen Gesichtspunkte, die für die Teilnehmer einer solchen Tour wichtig sind?

Es geht darum zu klären, ob jemand in der Lage ist, in seinem Alter solche Leistungen zu erbringen. Für den Teilnehmenden ist es wichtig, dass der Fachmann die Reise emp-

fieht oder ihm notfalls davon abrät. Weiter ist der Gerontologe für optimale Sicherheit auf der Tour besorgt: Medizinische Begleitung, geeignetes Tourenmaterial, Begleitfahrzeuge für Transport von Mensch und Ware. Und schliesslich die Gestaltung der Route. Routenwahl und Tagesdistanz müssen so gewählt sein, dass die Teilnehmenden sich ihrem Können entsprechend gefordert fühlen, kulturelle Erlebnisse machen, soziale Beziehungen pflegen und die Tour geniessen können.

Welche Voraussetzungen muss jemand aus gerontologischer Sicht erfüllen, um diese Tour meistern zu können?

Die Teilnehmer müssen physische und psychische Voraussetzungen erfüllen, soweit diese aus einem Erstgespräch vor der Tour ersichtlich sind. Gute Grundkondition, keine psychischen Krankheiten sowie einen guten ganzheitlichen Allgemeinzustand, zu dem gehören: Gesundheit, Kondition, Sozialverhalten, psychische Belastbarkeit und Fahrtechnik.