

Biken in den Bergen: Hoch hinauf und lang hinunter

Im Sommer kann man mit dem Bike wieder in die Höhe. Wir stellen drei unterschiedlich schwierige Touren vor.

Von **Caroline Doka**

Biken im Gebirge ist ein Genuss, aber auch anforderungsreich. Oft gilt es, Stufen, Wurzeln und Felsplatten zu überwinden; auch Tragepassagen gehören dazu. Der Lohn sind Touren zu schönen Spots und kaum befahrene Trails. Dass man auf Wanderer Rücksicht nimmt, versteht sich von selbst.

Viel Aussicht, wenig Herausforderung

Route: Rellerli Bergstation–Zweisimmen
Länge: 20 km, auf/ab: 800 m / 1150 m
Höchster Punkt: Luegle, 1840 m
Dauer: 3¼ Stunden
Schwierigkeit: einfach

Die Panoramatour im Saanenland startet an der Bergstation auf dem Rellerligrat. Zuerst verläuft die Strecke auf dem Höhenweg Richtung Passhöhe Bire, ein einfacher Singletrail mit Sicht übers Simmental und zu den Berner Alpen. Am Bauernhof bei Bire zweigt man Richtung Luegle ab. Während des Aufstiegs mit einer kurzen Schiebepassage lohnt sich der Blick hinüber zur Wandfluh. Die Kuppe Luegle liegt im Wald und ist nach einer Stunde Fahrzeit erreicht. Nun geht's bergab zur Alp Erbetlaub, wo sumpfiges Terrain eine kurze Herausforderung an die Biker stellt. Schafft man es trockenen Rades und Fusses über Wasserrinnale und Morast? Oder muss man im gemütlichen Hüsliberg-Beizli auf dem Vorderen Hüsliberg die Socken trocknen? Zum Schluss geht es auf flowigen Trails via Schauenegg vom Sparenmoos hinab nach Zweisimmen.

Erst Augenschmaus, dann wilde Talfahrt

Route: Naters–Blatten–Belalp–Nesselalp–Naters
Länge: 17 km, auf/ab: je 1415 m
Höchster Punkt: Aletschbord mit der Aussicht auf den Aletschgletscher, 2137 m
Dauer: 4½ Stunden
Schwierigkeit: mittel
Variante: für den Abschnitt Blatten–Belalp die Gondel benützen



Wie ein Juwel glitzert der Lai da Rims.

Im Walliser Dorf Naters, bei der 600-jährigen Linde, unter der einst Gericht gehalten wurde, startet eine der panoramareichsten Biketouren der Schweiz. Ein alter Saumweg führt an braungebrannten Holzhäusern vorbei hinauf zum Weiler Geimen und durch einen mystischen Wald mit mächtigen Findlingen und ein paar Spitzkehren nach Blatten. Nach einer weiteren guten Stunde Anstieg, diesmal auf Asphalt, ist der höchste Punkt der Tour, die Aussichtsterrasse Belalp, erreicht. Vom Belle-Epoque-Berghotel aus geniesst man den Blick auf Rhonetal, Simplonmassiv und Aletschgletscher. Bevor es auf dem Downhill sensationelle 1400 m zu Tal geht, folgt man dem Panoramatrail entlang der munteren Nessjeri-Suone zur Nesselalp. Am grossen Kreuz mit der Panorama-Bank ein letztes Pässchen, danach wird auf staubtrockenen Singletrails mit Wurzeln,

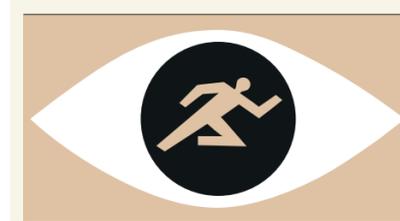
Felsplatten und unendlich viel Fahrspass zu Tal gerockt. Sogar der holperige Säumerweg kurz vor Naters macht riesig Freude.

Balanceakt setzt Glückshormone frei

Route: Umbrail Passhöhe–Piz Umbrail–Lai da Rims–Sta. Maria
Länge: 17 km, auf/ab: 570 m / 1570 m
Höchster Punkt: Piz Umbrail, 3033 m
Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeit: konditionell und technisch schwierig; Tragepassagen

In der Bergwelt der Alta Rezia liegt eine der schönsten Biketouren der Alpen. Doch man muss sich das Glück verdienen. Vom Um-

brailpass führt der Trail steil bergauf, zuerst durch Wiesen mit Alpenblumen, dann über eine Geröllwüste und schliesslich im Zickzack zwischen Felsen mit Halteseil. Das Bike auf der Schulter, eine Hand am Seil; bisweilen ein Balanceakt. Nach 90 Minuten Aufstieg ist der Piz Umbrail erreicht. Ortler und Stiflerjoch scheinen zum Greifen nah. Nun endlich: aufsitzen für den Downhill! Ruppig, dann immer flowiger zieht sich der Trail durch die Schotterwüste dem Lai da Rims entgegen. Wie ein Juwel glitzert der See smaragdgrün in der Bergeinsamkeit. Ein Picknick, ein Bad, dann Kehre um Kehre talwärts, die schwierigste Stelle der Tour. Im Val Vau schliesslich, auf verspielten Trails im lichten Lärchenwald, tanzen die Glückshormone. Wie beschwipst vom Bike-Glück sind die letzten schwierigen Stellen auf dem Waldtrail hinab nach Sta. Maria ein Kinderspiel.



Sportberatung
 Thomas Mullis

Klettern bald noch beliebter

Kurz bevor die Olympischen Sommerspiele in Rio starten, entscheidet das Internationale Olympische Komitee (IOK) darüber, welche neuen Sportarten für die Spiele 2020 in Tokio ins Programm aufgenommen werden. Das Exekutivkomitee hat Baseball, Karate, Sportklettern, Skateboard und Surfen zur Aufnahme empfohlen. Die Zustimmung durch das IOK Anfang August gilt als Formsache. Somit dürfen sich die Top-Cracks in diesen Sportarten schon einmal ihre Vierjahresplanung zurechtlegen.

Während Surfen, Baseball, Karate und Skateboard tolle Bilder am TV versprechen, wird wohl die Aufnahme des Sportkletterns ins olympische Programm die grösste Resonanz im Breitensport auslösen.

Die Schweiz bietet jetzt schon eine grosse Dichte an Kletterhallen, die gut besucht werden. Auf www.kletterportal.ch finden sich über 50 Angebote. Mit dem Kletterzentrum Gaswerk in Schlieren befindet sich gar eine der grössten Kletterhallen weltweit in unserem Land. Im Hinblick auf Tokio 2020 und darüber hinaus könnte die Nachfrage nach Kletterangeboten weiter zunehmen.

Neue olympische Sportarten, die breitensporttauglich sind und bereits über ein gut gestreutes Infrastrukturangebot verfügen, können von der erhöhten medialen Ausstrahlung profitieren, insbesondere wenn sich Schweizer Athleten für die Olympiateilnahme qualifizieren. Momentan sind die



Wenige Sportarten verbinden Kraft, Ausdauer, aber auch Beweglichkeit und Dynamik so variantenreich und intensiv.

Schweizer Kletterer international gesehen aber noch schwach vertreten. Petra Klingler ist als einzige Athletin in einer der Sportklettern-Disziplinen in den Top Ten der Weltrangliste zu finden.

Viele Kletterhallen bieten aufgrund der grossen Nachfrage monatlich, wenn nicht wöchentlich Einsteigerkurse für Kinder wie auch Erwachsene an. Gut möglich, dass die Olympischen Spiele der Nachfrage einen weiteren Schub verleihen.

Wer sich gerne bewegt und Herausforderungen sucht, der sollte sich sowieso einmal im Sportklettern versuchen. Klettern ist Athletik und Ganzkörpertraining pur! Wenige Sportarten verbinden Kraft, Ausdauer, aber auch Beweglichkeit und Dynamik so variantenreich und intensiv. In Kletterhallen trainiert der Einsteiger direkt neben dem Profi, jeder auf dem ihn herausfordernden Schwierigkeitsgrad.

Es ist spannend und motivierend, wenn man sieht, was mit langjährigem Training alles möglich ist. Langweilig werden kann es einem auch nicht. Schon kleine Kletterhallen bieten Dutzende von Kletterrouten an, wobei der Schwierigkeitsgrad ständig gesteigert werden kann, und die Boulder-Anlagen (Klettern in Absprunghöhe ohne Seil) bieten weitere Abwechslung.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

Gadget

Fitnessabo für Vielseitige

myClubs
 Erhältlich ab 74 Franken pro Monat, via App oder www.myclubs.com



Boxen? Body Toning? Tennis? Yoga? Wer Abwechslung mag und nicht immer im selben Fitnessstudio trainieren will, kann dank einem myClubs-Abo aus zahlreichen Angeboten in verschiedenen Schweizer Städten wählen. Reinschnuppern und Neues ausprobieren ist so ganz einfach. Ein weiterer Vorteil des Netzwerks gegenüber vielen Fitnesscentern: Die Mitgliedschaft ist monatlich kündbar. (ajk.)