

Auf diesen Strecken macht das Biken Spass

Der Spätsommer mit seinem klaren Licht ist eine tolle Jahreszeit für Biketouren. Drei Tipps, von leicht bis schwer.
Von Caroline Doka

Lockere Eglisau-Tour

Route: Wülflingen - Tössegg - Eglisau - Buch am Irchel - Wülflingen
Strecke: 41 km / 550 hm
Schwierigkeit: einfach
 Die idyllische Tour südwestlich von Winterthur startet in Wülflingen. Sie führt auf Feld- und Waldwegen via Neftenbach, Freiensteinteufer zuerst nach Rorbas mit der alten steinernen Bogenbrücke. Man folgt der Töss bis Tössegg, wo sie in den Rhein mündet. Mit den üppigen Wäldern, den Kiesbänken und den Grillfeuerstellen ist das wahrlich ein lauschiger Ort und ein klassisches Schulreiseziel. Passagierschiffe verkehren nach Eglisau, doch die Strecke lässt sich auf schattigen Waldwegen in Ufernähe ganz entspannt auch auf dem Bike zurücklegen.
 In Eglisau quert man den Rhein. Die Uferpromenade mit den hübschen Lokalen ist ideal für eine Pause, zum Beispiel auf der schattigen Terrasse des Gasthofs Hirschen, mit Flammkuchen und Vivi Kola. Ein Blick auf die historische Fassadenmalerei des Gasthofs lohnt sich. Wieder auf dem Bike, folgt man dem Feldweg Richtung Rüdlingen. Mit Sicht auf die Rebhänge am Rhein geht es bergauf zum Hochplateau. Nach einem Tanz auf der Krete saust man hinunter nach Flaach und strampelt, idyllisch, aber anstrengend, auf der Landstrasse via Berg hinauf nach Buch am Irchel. Auf die langgezogene Steigung folgt der grosse finale Downhill mit Ausrollplausch zurück nach Wülflingen.

Genusstour Braunwaldalp

Route: Schwanden - Thon - Leuggelen - Bächialp - Braunwald - Ortstockhaus - Braunwald - Reha-Clinic - Linthal - Schwanden
Strecke: 34,3 km / 1400 hm
Schwierigkeit: mittel
 Eine der schönsten Touren im Glarnerland, das viele wegen seiner Steilheit meiden, führt von Schwanden zum Ortstockhaus auf der Braunwaldalp. Die anderthalb Stunden Aufstieg auf der Forststrasse via Leuggelen zur Bächialp sind der anstrengendste Teil der Tour. Gut, dass man sich bei knapp der Hälfte der Fahrzeit in der Alpwirtschaft mit hausgemachtem Käse oder Quark stärken kann. Danach geht es auf einem schönen Singletrail, der kürzlich planiert und damit fahrbar gemacht wurde, nach Braunwald hinüber. Ein knapp einstündiger Singletrailspass mit Traumblick zum Tödi. Ab Braunwald führt ein Forstweg, der gegen Ende zeigt, was das Glarnerland an Steilheit zu bieten hat, hinauf zum Ortstockhaus auf der Braunwaldalp. Auf



Anfahrt auf die Braunwaldalp: Für einen Zwischenhalt und eine Stärkung eignet sich das Ortstockhaus (Mitte links).

der Sonnenterrasse vor dem bogenförmigen denkmalgeschützten Bau des Glarner Architekten Hans Leuzinger genießt man mit Blick auf Tödi, Ortstock und Eggstöcke etwas Feines aus der Küche. Welche Route man hinab nach Braunwald fährt, spielt keine Rolle. Hauptsache, sie führt zum Kulturkaffee Bsinti, wo man sich den weissen Schoggikuchen und eine Fotoausstellung nicht entgehen lassen sollte. Schliesslich lässt ein schöner Serpentinweg ab der Reha-Clinic hinunter nach Linthal die Herzen der Bikefans nochmals höher schlagen, bevor es auf dem Veloweg gemütlich zurück nach Schwanden geht.

Auf dem Polenweg

Route: Glaspass - Safien Platz - Tomülpass - Vals
Strecke: 30 km / 1200 hm hinauf / 1800 hm hinab
Signalisation: Nr. 1 Alpine Bike
Schwierigkeit: mittel bis schwer
 Das Einrollen auf dem lieblichen Glaspass mit seinen grünen Wiesen ist ein kurzes

Geplänkel. Am Rand des Hochplateaus wird die Strasse zum Singletrail und taucht in die Tiefe ab. Im Zickzack und mit ein paar Schiebepassagen führt dieser hinunter ins mystische Safiental, ein typisches Walsertal. Gegen den Hunger hilft ein Teller Capuns oder Tatsch im Restaurant Rathaus in Safien Platz, einem 500-jährigen ehemaligen Rathaus. Oder man pedaliert weiter, durch lichte Wälder zum Talkessel, und stärkt sich im Berggasthaus Turrahus in Thalkirch, einem 300-jährigen Walserhaus auf der Gartenterrasse.
 Hier hat die Beschaulichkeit ein Ende, und es geht via Tomülpass ins Valsertal. Nur wenige schaffen den steilen Anstieg ohne Schieben. Der obere Teil dieser Etappe verläuft auf dem um 1940 von polnischen Interntierten erbauten Polenweg. Auf dem blumenreichen Tomülpass mit Blick auf Piz Tomül, Rheinwaldhorn und Piz Tambo sind die Strapazen schnell vergessen. Ein verspielter Singletrail führt über Alpwiesen hinab nach Vals, wo es sich in einer Beiz am Dorfplatz oder in der beliebten Therme des Architekten Peter Zumthor wunderbar von der Anstrengung erholen lässt.

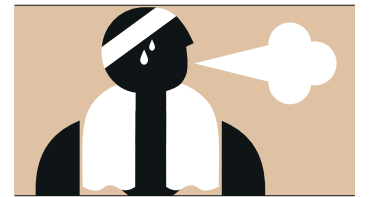


Besonders heikel: Bremsmanöver.

Fahrtipps für Mountainbikes mit Elektromotor

E-Mountainbikes fahren sich wunderbar leicht, selbst bergauf. Gerade so, als habe man permanent Rückenwind. Wegen des Motors und des Akkus sind diese Bikes schwerer als Normalbikes, was sich im unterschiedlichen Fahrverhalten manifestiert. Um Spass und Sicherheit zu gewährleisten, muss man damit adäquat umgehen können.
 E-Mountainbikes verfügen über verschiedene Antriebsstufen von leicht bis hoch. Die Unterstützung wird der Topografie und dem Terrain angepasst. Bergab wählt man die schwächste Stufe, umso mehr, als sich Bergabfahren durch das höhere Gewicht des E-Bikes anfangs ungewohnt anfühlt. Was gerne unterschätzt wird: Höheres Gewicht und höhere Geschwindigkeit verlängern den Bremsweg. Es soll darum frühzeitig, dosiert und kontrolliert gebremst werden. Blockierte Bremsen bedeuten Kontrollverlust und fördern durch das Schlittern die Erosion des Bodens. Am besten übt man Bremsmanöver vor der ersten Tour auf einem Kiesplatz.
 In gewissen Situationen sind Neulinge nicht auf die unterstützende Wirkung des E-Motors gefasst. So erfolgt etwa der Anschlag, kaum tritt man in die Pedale. Auf-

gepasst also vor sprunghaftem Anschlag beim Losfahren. Ähnliches muss auch während des Fahrens beachtet werden: Legt man einen Tret-Stopp ein, schiebt der E-Motor noch einen Augenblick in der eingestellten Unterstützung weiter. Das birgt besonders in Kurven Gefahrenpotenzial. Man muss vor, nicht erst eingangs der Kurve aufhören zu treten, sonst schießt man leicht über die Kurve hinaus ins Off. Erst in der Kurve tritt man wieder an, um beschleunigt aus ihr herauszukommen.
 An den Elektromotor gewöhnt man sich schnell und wird ihn lieben. Er macht nicht nur das Treten leichter, sondern auch das Anfahren am Berg: Einen niedrigen Gang und Unterstützungsmodus wählen, Pedale parallel stellen, losfahren. Und falls man doch einmal schieben muss: Die meisten E-Mountainbikes verfügen über eine Schiebehilfe. Dank ihr rollt das Bike wie von selbst bergauf.
 Einsteigern wie versierten Bikerinnen und Bikern sei, gerade wegen des ungewohnten Fahrverhaltens im Vergleich zu normalen Bikes, ein E-MTB-Fahrtechnikurs ans Herz gelegt. *Caroline Doka*



Sportberatung
 Romana Feldmann

Meditieren fördert die mentale Stärke

Schliessen Sie die Augen, atmen Sie tief und ruhig und beobachten Sie Ihre Atmung: den Atemfluss, die vielen kleinen Bewegungen im Brustbereich, nehmen Sie allfällige Gedanken und Gefühle einfach als solche wahr... Hätten Sie gedacht, dass Sie eben meditiert haben? - Genau! Meditation ist nicht nur etwas für Super-Yogis, sondern für alle; alle, die ein minimales Interesse daran haben, ihren Geist zu schärfen.

Unter Meditation werden ganz unterschiedliche Praktiken verstanden, etwa still sitzen und nichts tun, Mantras rezitieren oder fokussiert einer Arbeit nachgehen. Allen Praktiken gemein ist, dass sich der Geist beruhigen und sammeln soll. Wichtig ist das Wort «bewusst»: Die Gedanken sollen nicht einfach selbständig schweifen, sondern die Aufmerksamkeit ist zielgerichtet und bleibt im Hier und Jetzt. Das kann wenige Minuten dauern oder viel länger, ganz abhängig von der Übung und vom angestrebten Ziel.

Mit dem Hype der Achtsamkeit hat auch die Anzahl Studien zum Nachweis positiver Effekte zugenommen. Und die sind beachtlich: psychische Ausgeglichenheit, verbesserte Konzentration, mehr Wohlbefinden, um nur einige zu nennen.

Auch im Sport werden Achtsamkeitsübungen immer häufiger praktiziert. Nachvollziehbar, denn gerade dort braucht es die Fähigkeit, im Jetzt zu sein statt beim gemachten Fehler in der Vergangenheit oder der Versagensangst in der Zukunft. Es hilft, sich auf die momentane Handlung zu konzentrieren und Gefühle oder Gedanken nicht zu bewerten, sondern einfach als solche wahrzunehmen, die Kontrolle und Verantwortung für die Aufgabe zu behalten.

Um mit Meditieren zu starten, eignet sich jeder Zeitpunkt. Wichtig ist, dass Sie neugierig sind und eine Portion Geduld mitbringen. Legen Sie fest, wann Sie üben wollen, etwa vor dem Training oder vor dem Schlafen. Nebenwirkungen gibt es keine, einzig die Motivation zum Üben könnte bei einem zu steilen Start sinken; drei- bis fünfmal pro Woche während zwei bis sieben Minuten fände ich sinnvoll. Buchratgeber mit Übungen finden Sie viele. Sie können aber auch einfach mit 20 bewussten Atemzügen starten. Oder betrachten Sie einen Gegenstand ganz genau, etwa eine Blume, die leere Müsli-Schale oder Ihre Sportschuhe. Welche Farben, Formen oder Texturen erkennen Sie? Bleiben Sie fokussiert, ohne die Erwartung, dass gleich etwas dabei herauskommen müsste.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.