

Viel Wärme und Exotik –Tipps für Trips mit dem Mountainbike

Keine Lust auf Handschuhe und Daunenjacke? Mehrere Orte bieten sich im Winter für Biker als sonnige und unberührte Alternativen an.

Von **Caroline Doka**

Es braucht ein bisschen Abenteuer- und Improvisationslust, dann stehen weltweit schöne Bikeländer zur Verfügung. Rwanda, Kuba und Madeira zum Beispiel eignen sich bestens dafür, mit dem Velo entdeckt zu werden. In den abgelegenen, vom Tourismus kaum berührten Gegenden gibt es unvergessliche Begegnungen mit Einheimischen und traumhaft schöne Landschaften. Das Bike kann im Flugzeug mitgenommen oder vor Ort gemietet werden.

Im Herzen Afrikas

Rwanda, Land der tausend Hügel. An den Ufern des Kivusees lässt es sich sehr gut auf eigene Faust biken. Die Sicherheit im Land ist hoch. «Congo Nile Trail» heisst die Route, die für Biker propagiert wird. Eine breite, holprige Erdpiste hoch über dem Kivusee, stets mit Blick auf die kultivierte Fjordlandschaft, auf die vielen kleinen Inseln und an klaren Tagen bis hinüber zum Kongo. 227 km lang ist der ganze Trail, der an der Wasserscheide zwischen Kongo und Nil verläuft, im Süden asphaltiert, im Norden zwischen Gisenyi und Kibuye (91 km) noch Erdstrasse und von Touristen völlig unberührt. Wie überall in Rwanda sind auch hier stets unzählige Menschen zu Fuss unterwegs. Frauen und Kinder mit Lasten auf den Köpfen, Männer, die Velos schieben, schwer beladen mit Bananenstauden oder Wasserkanistern. Weisse auf dem Bike sind in den einsamen Bauerndörfern eine Attraktion. Früchte, Fleischspiesse und Wasser kauft man unterwegs in ganz einfachen Shops. An der Route gibt es sympathische Unterkünfte direkt am See. Sehr schön sind die Rushel Kivu Lodge in Kinunu und etwas gehobener das Malahide Paradis in Gisenyi. In beiden kann man Tilapia-Fisch essen und die singenden Fischer sehen, wenn sie abends in ihren Holzbooten auf den Kivusee hinaus paddeln. Tipp: Am einfachsten lässt man sich mit einem Motorboot zum Ausgangspunkt zurückbringen.

Karibisches Flair

Kubanische Musik, karibische Traumstrände und bunte Kolonialstädtchen, so kennt man Kuba. Mit dem Bike lassen sich noch ganz andere Facetten der Insel des *socialismo tropical* entdecken. Im Westen etwa geht es auf Naturstrassen und Karrenwegen ins fruchtbare Viñales-Tal mit seinen typischen Tabakfeldern und Mogotes. Letztere sind

BIBELACRINO.COM



Attraktion für die einheimischen Kinder: Biker auf dem «Congo Nile Trail» in Rwanda.

üppig bewachsene Karstkegel, zwischen denen sich Bikewege schlängeln. Hier kann man die Cueva de los Portales besuchen, Karsthöhlen, die während der Kubakrise von Che Guevara als Kommandoposten genutzt wurden. Auch auf den Spuren Ernest Hemingways kann man biken und dessen Lieblingslokale auf dem Land und im historischen Havanna ansteuern. Verpflegung gibt es an kleinen Buden, etwa frischen Zuckerrohrsaft, tropische Früchte oder gefüllte Teigtaschen. Wer es gerne hügelig mag, ist im Gebirgsmassiv Topes de Collantes genau richtig. Eine lange Abfahrt führt ins Kolonialstädtchen Trinidad mit seinen bunten Häusern, dem Kopfsteinpflaster und der kubanischen Musik in der Luft.

Insel des ewigen Frühlings

Madeira im Atlantischen Ozean ist ein Bikeparadies. Die Insel eignet sich für Einsteiger genauso wie für Fortgeschrittene. Entlang der Levadas, der typischen Bewässerungskanäle, die sich an die Steilhänge schmiegen, bauten maurische Sklaven vor

300 Jahren Wege zur Wartung, auf denen man heute gemütlich biken kann. Durch dichte Lorbeerwälder, Tunnel von Ginsterbüschen, mannshohe Farnfelder und immer begleitet von einer üppigen Blumenpracht aus Hortensien, Bauernlilien, Strelitzien und dem blau blühenden Natternkopf «Stolz Madeiras», der nur auf dieser Insel wächst. Unterwegs duftet es aus Holzöfen nach gebackenem Fladenbrot Bolo de Caco. Auch eine Inselumrundung entlang der meist steil ins Meer fallenden Küste ist möglich. Ein Stop im Fischerdorf Porto da Cruz mit seinem imposanten Adlerfelsen und ein Bad in den natürlichen, im Lavaboden entstandenen Badebecken gehören zu den Highlights. Vom Bergland mit den bizarren Gipfeln führen Singletrails hinunter zum Meer. Zum Teil recht anspruchsvoll, eignen sie sich für versierte Biker. Wer nicht mit GPS und Karte fahren will, bucht sich vor Ort einen Guide oder lässt sich mit einem Shuttle ins Gebirge bringen. Die Hauptstadt Funchal mit ihrem kolonialen Charme ist ein Must. Ob man vom Villenbezirk Monte mit dem Bike hinunter saust oder im Korbschlitten zu Tal fährt, ist Geschmackssache.



Sportberatung
Jürg Hösli

Ich gehe in der Mittagspause joggen und schlinge danach rasch ein Sandwich herunter. Aufs Joggen will ich keinesfalls verzichten, aber sollte ich etwas anderes essen? **Daniel H., Zürich**

Mittags ist bei vielen von uns Sportzeit. Wir versuchen, dem Körper etwas

Abwechslung zu bieten, und sind froh, dass wir unser tägliches Sportpensum schon vor Feierabend abspulen können. Es wird geschwitzt, und Kalorien werden verbrannt, aber nach dem Training wird kaum etwas gegessen. Das ist wenig sinnvoll.

Viele frühstücken fast nichts, die Zeit ist ja bekanntlich am Morgen sehr knapp. Um neun Uhr kommt der erste Hunger, ein Kaffee und etwas Süßes geben einem die nötige Energie, um bis zum Mittag durchzuhalten; die Arbeiten werden erledigt, der Körper kommt zu kurz. Nun endlich hätten wir Zeit, der Körper freut sich auf ein Mittagessen, der Kopf jedoch auf eine Trainingseinheit. Nach dem Sport wird ein Sandwich verschlungen, der Körper ist k.o. und der Kopf schon wieder an der Arbeit.

Nach rund zwei Stunden meldet sich endlich der Körper, er rasselt mit dem Säbel, der Heisshunger folgt, die Lust auf Süßes wird immer grösser. Zum Glück hat's im Büro so viel Kuchen, den Kollegen geht's ja nicht anders. Am Abend schleppt man sich erschöpft nach Hause, die Energie fehlt, nun wird gegessen. Als Erstes erfolgt ein Frontalangriff auf den Kühlschrank, auf Brot und Süßigkeiten - der Bauch wächst, die Energielosigkeit auch.

Wer ohne ein richtiges Frühstück in den Tag startet und das Mittagessen durch ein kleines Sandwich ersetzt, der hat am Mittag statt etwas mehr als die Hälfte der benötigten Nährstoffe vielleicht gerade einmal einen Viertel dem Körper als Betriebsstoff gegeben. Klar, dass wir am späteren Nachmittag immer mehr Lust auf Süßes bekommen und am Abend tendenziell viel zu viel essen. Wir würden dem Computer, an dem wir den ganzen Tag arbeiten, auch nicht den Strom begrenzen - warum tun wir es mit dem Körper?

Weil wir es können. Die Bauweise unseres Körpers hat uns über Jahrtausende auch in Hungersnöten überleben lassen. Aber ist es sinnvoll, den Körper weiter auf die Probe zu stellen? Ist es nicht! Wer über den Tag zu wenig isst, insbesondere vor und nach dem Sport, der betreibt Raubbau am Körper, und dieser rächt sich am Abend.

Darum gilt: Rund eine Stunde vor dem Training etwas leicht Verdauliches wie ein Laugenbrot mit Bündnerfleisch geniessen, während des Trainings eine Apfelschorle trinken und danach eine vollständige Mahlzeit essen und sich Zeit nehmen, das Essen nicht einfach herunterzuschlingen. Man sollte es sich wert sein!

Jürg Hösli ist Ernährungswissenschaftler. Er arbeitet in Winterthur und als Dozent für Ernährung beim Deutschen Radsport-Bund.

Fragen an: freizeitsport@nzz.ch

Was unbedingt mit muss



Notfallapotheke

Bei kleinen Stürzen sind Schrammen die Regel, darum gehört ein gutes Desinfektionsmittel in die Notfallapotheke. Auch Arnikatüchlein tun bei kleinen Wunden guten Dienst. Zudem sollte die Apotheke Wundschnellverband, Wundkompressen und -pflaster, Steristrip, eine elastische Binde und eine kleine Schere enthalten. Pinzette zum Entfernen kleiner Schmutzpartikel oder Steinchen. Schmerzmittel, Wundheilsalbe, Antihistaminika, Durchfallmittel und eventuell Malaria-Notfallmittel. Sicher aber Einweghandschuhe und eine Rettungsdecke.



Reparaturset

Ins Reparaturset für den Notfall gehören stabile Reifenheber, Ersatzschlauch in der richtigen Radgrösse und ein kleines Flickset mit Ersatzflicken, damit defekte Reifen repariert werden können. Ein Ersatzmantel ist von Vorteil. Das Mini-Tool vereinigt die meisten gebräuchlichen Werkzeuge in einem. Wichtig sind Spezialwerkzeug für das eigene Bike sowie ein Kettenniet. Ebenfalls zum eigenen Bike passen müssen Ersatzteile wie Bremsbeläge, Speichen und Schalttauge. Unerlässlich und Gold wert: Gewebe- oder Lenkerband und Kabelbinder.



Schloss

Ein kleines, dünnes Schloss ist ideal für eine Tour. Es hat an einem kleinen Ort Platz und wiegt nicht viel. Ideal, um Gelegenheitsdiebstählen vorzubeugen. Ein robusteres Schloss wiegt zwar viel und nimmt im Rucksack Platz weg, dafür ist das Bike vor Diebstahl besser geschützt. Das Bike immer an einen Pfosten oder Ähnlichem anketten, am besten mehrere Bikes zusammen. Der beste Schutz ist noch immer, das Bike im Auge zu behalten. Nachts das Bike besser aufs Zimmer nehmen, als es in einem Keller abstellen. (cd.)