



2023 - Nr 4

Liebes RVW-Mitglied,

noch ein paar Tage, dann macht das Jahr 2023 auch schon wieder Platz für das nächste. Ich hoffe Du konntest die Adventszeit geniessen mit Guetzli-Backen, Geschenke einpacken, Glühwein schlürfen, Schneemann bauen, Kerzen zuschauen, über Vergangenes reflektieren, Pläne schmieden oder was auch immer Dir Spass macht.

Apropos reflektieren: dies wird mein letzter Newsletter sein. Ab nächstem Jahr wird Michael das Zepter übernehmen. Es freut mich ausserordentlich, dass wir so einen guten Ersatz gefunden haben bzw dass er sich für dieses Amt gemeldet hat. Bitte hilft ihm mit vielen guten Beiträgen - unaufgefordert natürlich! 😊

Ich hoffe Ihr hattet Freude am Newsletter in den letzten beiden Jahren; es war mir eine Ehre dieses Amt auszuführen.

Sportliche Grüsse

Marcel
newsletter@rvwinterthur.ch





Agenda

Die nächsten, wichtigsten RVW Termine auf einen Blick

19. Januar 24	Helferessen
1. März 24	GV
25. Mai 24	Velofrühling
26. Mai 24	Winti Marathon
9. Juni 24	Granfondo Mailand - SanRemo
6.-7. Juli 24	Radhof-Race Winterthur
14. September 24	Winti SOLA
29. September 24	Rad-WM 2024 in Winterthur



MTBChlaus Abig

Ein Bericht von Pascal

Am Freitag 01. Dezember fanden sich über 60 Kinder, Jugendliche, Leiter und Eltern zum RVW Chlaus-Abig in der Waldhütte Zinzikon ein. Fleissige Helferinnen des Samichlaus (dies ist wortwörtlich gemeint 😊) hatten bereits alles liebevoll eingerichtet, den Holzofen eingeheizt sowie Getränke, Nüssli, Mandarinen und weitere Leckereien bereitgestellt. Als um 18Uhr die ersten Gäste eintrafen, wurde es sogleich laut in der Hütte und die fröhliche Stimmung zeigt die gute Atmosphäre innerhalb des RVW. Als es draussen dann auch noch zu schneien begann, war alles perfekt angerichtet für den Besuch des Samichlaus. Sein dickes Buch war gut gefüllt mit Informationen des vergangenen Jahres. Viel Lob gab es für das Leiterteam, welches unermüdlich verschiedene Trainings, Lager und Events organisiert. Positiv erwähnt wurden auch die erzielten Fortschritte der Kinder während der Sommertrainings, die Erfolge an den diversen Rennen und die meist gute Motivation sowie Elan, welche die Kids mitbringen. Verbesserungspotenzial gibt



es natürlich auch noch. So wäre es wünschenswert, wenn jeder entsprechendes Reparaturmaterial für sein Bike mit dabei hat und beim Erklären von Übungen etwas mehr Aufmerksamkeit aufbringt.

Nachdem alle Gritibänzen verteilt wurden, durften sich alle am reichhaltigen und köstlichen Dessertbuffet bedienen und den Abend gemütlich ausklingen lassen. Herzlichen Dank an die Helfer für die Organisation des tollen Anlasses und wir freuen uns bereits auf das nächste



Jahr!



★★★★★
Wohlfühlen deluxe.

KOPF

Wir sind gerne für Sie da.
Telefon: +41 (0)52 394 1000

Quality.
Our Passion.



Ferien in Spera, Italien Trentino - Radwoche 2023 22. Juli bis 29. Juli

Ein Bericht von Stefan B.

Die RVW Radwoche ist eine wunderbare und bedeutende Tradition, die auch in diesem Jahr stattgefunden hat.

Zu Beginn der Saison haben Nick und Flavio verschiedene Andeutungen gemacht, dass sie darüber nachdenken, eine Ferientour zu organisieren. Zu diesem Zeitpunkt stiess ihr Angebot bereits auf grosses Interesse. So haben sie dann auch bald darauf hingewiesen, dass die Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort begrenzt sein könnten.

Für mich wäre es die allererste Radferienwoche mit dem RVW überhaupt und wird somit etwas wirklich Besonderes sein.

Samstag, 22. Juli

Die Radwoche dauert inklusive der An- und Abreise von Samstag bis Samstag. Für die Reise bieten sich der eigene PKW oder unser Vereinsbus an.

Der Vereinsbus ist eine grossartige Sache. Er bietet Komfort und Bequemlichkeit. Es gibt genug Platz für Fahrräder und Gepäck. Jörn ist unser umsichtiger und sicherer Fahrer. Selbst am Vorabend der Abfahrt hat er das Fahrzeug noch in Ordnung gebracht. Bei der Abholung vom Standplatz sah es wohl von Innen eher aus wie in einem Baufahrzeug, Sand und Schlammspuren überall. Doch bekommen wir an diesem Morgen von dem nichts mit. Alles ist sauber und ordentlich. Jörn hat alles vorbereitet. Es liegen Decken und Zurrgurte bereit, um unsere Fahrräder sicher verstauen zu können.

Die vereinbarten Treffpunkte sind sorgfältig geplant, alles läuft reibungslos, und so können wir uns frühmorgens auf unsere mehr als 400 Kilometer lange Reise nach Spera begeben.

Zu unserer Freude wählt Jörn als Anfahrtsweg den Weg durch das Engadin über den Ofenpass ins Vinschgau. Unser Bus ist mit Carplay ausgestattet, was uns während der Reise eine sichere Navigation ermöglicht. Südlich von Meran können wir über die Google Map mit Flavio in den virtuellen Kontakt treten. Wir treffen uns für ein erstes Hallo an einer Raststätte.

Unser Ziel ist das Trentino, genauer das Valsugana. Das Schöne an der Busreise ist neben den vielleicht wichtigen ruhigen Momenten der Austausch über das Vergangene und das Neue. Auf der Hinfahrt gibt es auf jeden Fall genug Gelegenheiten für gute Gespräche.

Nach unserer Ankunft lädt die fremde Landschaft, die wunderbare Atmosphäre und die umliegenden Berge noch vor den nahenden Abend zu einer ersten kurzen Radtour ein. Diese führt uns von Spera nach Westen den Valsugana-Radweg entlang und dann um den Lago di Levico und den grösseren Lago di Caldonazzo herum.

Noch wissen wir es nicht. Aber der [Valsugana-Radweg](#) wird in den nächsten Tagen der zentrale Verbindungsweg für unsere verschiedenen Touren sein. Der [Valsugana-Radweg](#) wird uns zu den Abzweigungen der Talstrassen, Aufstiege und Abfahrten führen. Dieser Weg ist in einem ausgezeichneten Zustand und stellt die Verbindung zwischen dem Trentino und Venetien dar. Entlang dieses Fahrradweges sind ausgezeichnete Versorgungspunkte zu finden, schöne Pavillons in unterschiedlichster Ausführung und mit reichhaltigem kulinarischem Angebot.

Wie sich herausstellen wird, werden wir jedoch keine Gelegenheit haben, dort einzukehren. Wir werden einfach zu beschäftigt mit dem Fahren sein. Es gibt



in dieser Gegend zu viele weitere Möglichkeiten zur Ruhe und Einkehr.

Es ist schön, dass wir bereits am Tag unserer Ankunft die erste Ausfahrt geniessen können.

Zurück im Hotel treffen wir weitere Freunde, Familienangehörige, Bekannte und auch neue Gesichter, die mit uns die nächsten Tage verbringen werden.

Lago di Levico, 69km, Höhenmeter 539m

Sonntag, 23. Juli

Nach der ersten Nacht in dem komfortablen und in Familienbesitz befindlichen Hotel und einem reichhaltigen Frühstück, machen wir uns auf die erste offizielle Ausfahrt.

Das Wetter ist perfekt, es ist angenehm warm, es droht kein Regen. Die

Temperaturen werden im Laufe des Tages noch weiter steigen.



Die Tour führt auf dem Radweg den Fluss Brenta entlang. Ab Fontana di Selva fahren wir eine alte Militärstrasse steil hinauf.

An der Covolo del Vento führt der Weg an dramatischen Felsformationen vorbei, es sind dunkle schmale Tunnel zu durchfahren. Und somit ist es ein Glück, dass es hier wenig Verkehr gibt. Immerhin fahren wir 19 scharfe Kurven hinauf.

Durch Wälder fahrend öffnet sich das Landschaftsbild. Eine baumlose Almlandschaft empfängt uns. Weiter oben erreichen wir den Gipfel, die Barricata.



Hier oben thront ein grosser Adler, der Aquila Vaia di Marcesina. Das ist ein imposantes und mächtiges Kunstwerk, geformt, modelliert, zusammengefügt aus Windbruchholz.

Es gibt auch eine Menge Volk. Das ist ein populärer Ausflugsort. An diesem höchsten Punkt nimmt unsere Tour jetzt bergab an Fahrt auf. Eine lange Abfahrt führt uns die Via Val Franzela hinunter in das bildhübsche Örtchen Valstagna zurück an den Fluss Brenta. Wir halten an der am Ufer der Brenta gelegenen [Gelateria Bar Da Gino](#). Hier genehmigen wir uns Cola, bestellen auch etwas zu Essen. Es werden vorzügliche Panini angeboten, die munter halbiert, geviertelt und geachtelt werden, und dann, weil diese Panini so gut sind, und wir noch so hungrig, nochmalig neu bestellt werden.



So gestärkt machen wir uns auf den Rückweg nach Spera in Richtung Westen.

Das Abendessen ist ausserordentlich gut. Was jetzt auffällt, die offerierte Küche ist eine Mischung aus italienischen-österreichisch-ungarischen Elementen, eine traditionelle Fusionsküche.

Spera Barricata Valstagna, 96km,
Höhenmeter, 1736m

Montag, 24. Juli

Der Morgen begrüsst uns. Der Wetterbericht verspricht für heute leider unsicheres Wetter.

Die Tour führt uns nach Süden und später dann einen Anstieg zum Lago di Corlo hinauf. Am Fluss Brenta haben wir noch Sonnenschein. Während des Anstiegs zum Lago di Corlo setzt leichter Nieselregen ein. Die angenehmen und jetzt im Tagesverlauf weiter steigenden Temperaturen machen einen Stop für das Anziehen der Regenjacken nicht unbedingt notwendig.



Am Lago di Corlo fahren wir einen kurzen Schlenker über den Ponte Della Vittoria. Hinter der Brücke müssen wir absteigen, einfach weil hier die Strasse zu Ende ist. Vereinzelt ist jetzt Murren als unterdrückter Protest vernehmbar. Radfahrer gehen halt nicht gerne zu Fuss. Nun, hier haben wir wirklich keine andere Wahl.

Kurz darauf machen wir eine kleine Pause auf der überdachten Terrasse der [Bar da Anna](#) mit Blick auf den Lago di Corlo. Ein plötzlicher Regensturz zwingt uns etwas länger an diesem schönen Ort zu verweilen.

Dann geht es die Strasse entlang dem Fluss Cismo hinauf, dann weiter nach

Arsie und dann endlich der lange Anstieg hoch am Forte Leone vorbei zur Cima di Campo.

Es folgt eine rasante Abfahrt bis nach Castello Tesino. Hier treffen wir die Entscheidung aufgrund des jetzt doch stärkeren Regens und der Kälte die Tour abzukürzen, alles weitere hinter uns zu lassen und direkt nach Spera zurückzukehren.

Unausgesprochen bleibt jedoch, dass der eine oder andere doch die komplette Tour gefahren wäre.

Cismon - ArsieCastell - Val Malene, 85 km, Höhenmeter 1625 m



Dienstag, 25. Juli

Die Nacht war etwas unruhig, jetzt machen sich die schmerzenden Beine bemerkbar, Muskelkater halt.

Beim Frühstück diskutieren wir, wie beständig das Wetter bleiben wird. Wir treffen die Entscheidung den Vormittag nicht zu fahren und erst am Nachmittag auf Tour zu gehen.

So fahren wir nach Borgo Valsugana, eine Kleinstadt, mit einem schönen historischen Zentrum. Ganz reizvoll sind die kleinen Geschäfte und Kaffees. Die [Bar del Borgo](#) wartet mit einer interessanten Terrasse auf. Diese schwebt über der hier eingehegten aber doch noch immer wilden Brenta. Wir genehmigen hier uns einen Kaffee und setzen im Anschluss unseren Spaziergang durch die Altstadt fort.

Nach einer guten Pizza, das Restaurant [Titti](#) ist hier in Borgo Valsugana das richtige Lokal, fahren wir mit dem Bus zurück nach Spera und machen uns für die Nachmittagstour um den Lago di Levico bereit.

Jetzt scheint auch die Sonne. Während der Fahrt gibt es keine besonderen Vorkommnisse, ausser dass wir Walter für einen Moment verloren haben. Als wir ihn wiederfinden, war er bereits dabei einen Reifenschaden routiniert zu reparieren.

Lago di Levico, 71km, Höhenmeter 562m



ROAD BIKE STORE

WINTERTHUR

Mittwoch, 26. Juli

Nach einem heftigen nächtlichen Gewitter hat sich das Wetter am heutigen Morgen beruhigt. Der Himmel strahlt in klarem und hellem Blau, und wir sind voller Vorfreude auf unsere Tour mit einem besonders anspruchsvollen Anstieg zum Manghenpass.

Schon kurz nachdem wir Spera verlassen haben, beginnt der steile Anstieg, der uns mehr als zwei Stunden lang fordert. Oben auf dem Pass angekommen, weht ein frischer Wind und wir spüren beissende Kälte. Auf der anderen Seite des Passes geht es ins malerische Fleimstal. Nach einer kilometerlangen und rasanten Abfahrt, welche südlich von Cavalese endet, biegen wir bei Molina nach links ab und setzen unsere Reise weiter im Fleimstal fort.

Schliesslich machen wir eine wohlverdiente Mittagspause im [Ristorante Maso Sveseri](#). Dort erwartet uns nicht nur köstliches Essen in grossen Portionen, sondern auch reichlich erfrischende Cola. Die Coladosen stehen hier bald in Reih und Glied, genauso wie anderswo die Bierdosen. So viel Energie wäre gar nicht nötig gewesen. Die bisher

gewonnenen Höhenmeter werden ab jetzt als schnelle Abfahrt bis zum Lago di Levico abgebaut.

Die Strasse ist breit und sicher, das Wetter angenehm, das Licht klar und die Fahrt in Richtung Süden sorgt für einen harmonischen Fluss. Die schönen Orte und Landschaften, das Tal mit den kleinen Wäldern, Wiesen und Seen nehmen wir aufgrund der schnellen Fahrt kaum noch bewusst wahr.

Am Lago di Levico angekommen, erkennen wir die vertraute Landschaft wieder, und die Rückfahrt entlang der Brenta nach Spera ist nur noch eine Formsache.

Passo del Manghen, 117km, Höhenmeter





www.metzg-steiner.ch

info@metzg-steiner.ch

Donnerstag, 27. Juli

Jede Tour hat ihre Königsetappe, und heute ist der Tag gekommen, an dem wir uns dieser Herausforderung stellen.

Die Kaiserjäger-Tour, auch wenn sie nicht die Tour mit den meisten Höhenmetern ist, ist die längste und zweifellos spektakulärste dieser Woche. Die Kaiserjägerstrasse mit ihren zahllosen Kehren, imposanten Felsüberhängen und kurzen, unbeleuchteten Tunneln ist ein echtes Abenteuer.



Wir starten heute in zwei zeitversetzten Gruppen, um sicherzustellen, dass wir uns auf der Hochebene wieder gemeinsam treffen. Der Weg von Spera bis Lochere ist uns vertraut. Von dort aus geht es weiter in Richtung Lusern, hinauf zur Kaiserjägerstrasse und weiter auf die Hochebene. Am Passo Vezzena auf der offenen Hochebene kommen wir schliesslich alle zusammen. Von hier aus geht es für uns in südöstlicher Richtung hinab nach Venezien und weiter bis nach Asiago.

In diesem recht grossen Ort erwartet uns das exzellente [Ristorante Pizzeria Tita Maso](#), eine grossartige Pizzeria, in der wir unsere wohlverdiente Pause einlegen.

Nach der Stärkung machen wir uns auf den Weg zum Asiago Sacratio, einem Mahnmal und Gräberfeld, das an die Kämpfe und Schrecken des ersten



Weltkrieges in dieser Region erinnert.

Hier in Asiago haben wir auch den Wendepunkt unserer Tour erreicht, und nun liegt die Herausforderung darin, das Massiv von der Südseite auf die Nordseite zu überwinden.



Diese Kaiserjäger-Tour war zweifellos ein Highlight, und gemeinsam lassen wir den Abend ausklingen.

Kaiserjäger, 126km, Höhenmeter 1914m



★★★★★
Wohlfühlen deluxe.

KOPF

Wir sind gerne für Sie da.
Telefon: +41 (0)52 384 1000


Quality.
Our Passion.



Freitag, 28. Juli

Am heutigen Abschlusstag steht die Rundfahrt zum Gardasee auf dem Programm. Die Entfernung von Spera aus ist allerdings zu weit, allein die Anreise wäre schon eine Tagestour. Deshalb planen wir, mit unseren Fahrzeugen bis nach Sarche zu fahren. Dort bereiten wir uns für die Tour vor und brechen dann in Richtung Gardasee auf.



Zuvor fahren wir durch eine felsige Landschaft auf schmalen Strassen, die von Eichenwäldern gesäumt sind und uns



einen Blick auf die Kletterfelsen in Massone bieten. Anschliessend fahren wir auf einem gut ausgebauten Fahrradweg rund um den Monte Brione nach Riva del Garda. Dieser Ort ist wunderschön, mit einem herrlichen Park, einer entspannten Atmosphäre, dem See, allerlei Menschen und Parkkunst in urbanem, mondänem Ambiente.

Am Ufer des Gardasees verweilen wir nur wenige Minuten für Fotos, denn wir haben noch eine Menge vor. Wir sind noch lange nicht mit dem Tag fertig. Uns erwarten weitere Steigungen oberhalb vom Gardasee, hinauf zum Lago di Tenno.



Wir setzen unsere Fahrt nach Norden fort. Endlich gönnen wir uns eine Pause im Hinterland, in der kleinen Bäckerei [Panificio Ceres](#) in Fiave. Für unsere grosse Gruppe und die anderen Gäste gibt es zwar nur begrenzt Sitzplätze, aber das stört uns nicht weiter. Die Stimmung

medbase



in diesem kleinen Ort ist freundlich und entspannt.

Danach geht es weiter in Richtung Tione di Trento, wo es sogar Bären gibt. Darum gilt hier: Nicht anhalten! Zu gefährlich!

Von Tione di Trento fahren wir wieder auf einer Hochstrasse an steiler Felsenwände entlang Richtung Osten. Den Abschluss der Tour bildet die Abfahrt durch den Canyon del Limarò, mit beeindruckenden geologischen Formationen und atemberaubenden Landschaftsausblickten.



Schliesslich erreichen wir Sarche, wo wir im [Lunelli specialità alimentari Sarche](#) nach einigem Hin und Her wunderbare Panini bestellen. Es stellt sich heraus, dass das Geschäft von einer Familie betrieben wird, deren Patron sein Geschäft ursprünglich in Winterthur gegründet hat und dessen Kinder noch in Winterthur zur Schule gingen. Wir führen ein angenehmes Gespräch mit den Gastgebern.

Nun müssen wir uns aber bald sammeln und die Rückfahrt nach Spera antreten.

Am Abend erwartet uns eine schöne Überraschung: ein Abendessen, ein Bankett, im [Ristorante Rifugio Crucolo](#).



Dort werden uns verschiedene Köstlichkeiten der Trentiner Küche serviert, darunter Knödel, Strangolapreti, Suppe mit Nudeln und weissen Bohnen, gekochte Rippchen mit Sauerkraut und gekochte Salami, und als Dessert gibt es Apfelstrudel mit Eis. Alles wird von vorzüglichen Weinen begleitet.

Zum krönenden Abschluss dürfen wir auch noch einen bläulich brennenden Schnaps namens Parampampoli geniessen – sehr süss, vielleicht etwas zu süss.

Im Keller dieses grossen und bekannten Lokals, das abseits in den Bergen liegt, haben wir die Gelegenheit, den Hauskeller mit lokalem Wein, Grappa, Käse und Salami-Produkten zu besichtigen

Diese grossartige gemeinsame Woche findet hier einen wundervollen und würdigen Abschluss. Die Radwoche war geprägt von einfallsreichen und anspruchsvollen Touren durch atemberaubende Landschaften sowie einer perfekten und verantwortungsvollen Organisation.

Die gemeinsamen Erlebnisse in der Gruppe werden nicht nur durch sportliche Leistungen und beeindruckende Landschaften, sondern auch durch die bereichernden Gespräche am Abend lange in Erinnerung bleiben.

Gardasee, 95km, Höhenmeter 1683m



ROAD BIKE STORE

WINTERTHUR



!! GESUCHT !!

Dein Beitrag! Hast Du etwas Spannendes, Lustiges, Interessantes, Neues mit dem Velo erlebt ? Ein paar Bilder, eine Seite genügt !

Einfach einsenden an
newsletter@rvwinterthur.ch

Aufruf für Unterstützung am Velofrühling 2024

von Christof

Die Präsenz des RVW am Velofrühling kam in diesem Jahr sehr gut an. Aus diesem Grund möchten wir auch im nächsten Jahr wieder mit einem tollen Stand vertreten sein und Farbe für unseren Verein bekennen.

Ihr könnt Euch vorstellen, dass für eine erfolgreiche Durchführung wieder viele fleissige Helferlein benötigt werden.

Möchtest Du Dich bei der Organisation im OK einbringen, tatkräftig als Helfer am Velofrühling anpacken oder unseren Stand mit einem Kuchen unterstützen?

Dann melde Dich bei mir per E-Mail oder Telefon.

Kontaktdaten:



ch.zumbrunnen@hotmail.com



079 501 44 26



ÖKK Bike Days mit Nino Schurter in Lenzerheide - Juli 2023

Ein Bericht von Simon B

Im Juli 2023 hatte Evelyne Reiser und ich die Gelegenheit, an den ÖKK Bike Days in Lenzerheide teilzunehmen, die sich als ein unvergessliches Erlebnis entpuppte. Ein glücklicher Zufall wollte, dass wir den selben Wettbewerb der ÖKK Versicherung gewannen. Mit ca. 50 weiteren Gewinnern durften wir einen großartigen Event erleben. Mit dem legendären Nino Schurter als Host versprach dieses Event schon im Voraus außergewöhnlich zu werden, und es hat unsere Erwartungen bei weitem übertroffen.

Vielfältiges Programm: Die ÖKK Bike Days waren top organisiert. Am Morgen durften wir mit den Swiss Cycling Bikeguides verschieden Technik-Workshops absolvieren. Es standen verschiedene Schwerpunkte, wie Uphill Technik, Spitzkehrentraining oder auch Basic Bikeskills zur Verfügung. Es wurde für jedes Fahrlevel etwas geboten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und dem



Fotoshooting wurden wir dann noch mit einem großartigen Trail auf der Scalottas/Stätzerhorn Talseite belohnt. Die Höhenmeter absolvierten wir gemütlich mit dem Sessellift. Danach wurde in verschiedenen Gruppen der flowige Trail in Angriff genommen. Knackige Gegenanstiege sorgten doch noch für erhöhten Puls. Am Schluss kamen alle Gruppen mit einem breiten Grinsen im Gesicht im Tal an. Den ganzen Tag wurden wir von einem Profi Action Fotograf begleitet, welcher großartige Fotos machte und uns zur Verfügung stellte. Am Schluss durften wir noch einen kurzen Schwatz mit Nino führen.





Die Begegnung mit Nino Schurter:

Das Highlight des Events war zweifellos die Gelegenheit, Nino Schurter persönlich zu treffen. Er war nicht nur am Morgen während der Technik Workshops anwesend, sondern fuhr auch mit den Teilnehmern auf einigen der besten Mountainbike-Strecken in der Region. Es war beeindruckend zu sehen, wie er die Trails meisterte und seine Leidenschaft für den Sport mit uns teilte. Nach der Ausfahrt stand er geduldig für Fotos und Autogramme zur Verfügung und nahm sich Zeit, um mit jedem Teilnehmer zu sprechen.



Gemeinschaft und Leidenschaft:

Die Atmosphäre auf dem Event war fantastisch. Mountainbiker:innen verschiedenen Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus kamen zusammen, um ihre Leidenschaft für das Fahrradfahren zu teilen. Es war leicht, Gespräche zu führen, neue Freunde zu finden und sich von der positiven Energie inspirieren zu lassen.

Die Lenzerheide als Kulisse:

Die Location in Lenzerheide war atemberaubend. Wir durften am Morgen



die Trails auf der Rothorn-Seite kennenlernen und am Nachmittag ging es dann auf der Stätzerhorn-Seite auf einen der besten Trails der Region. Die gut gepflegten Trails und die malerische Umgebung machten das Fahren zu einem wahren Genuss.

Insgesamt waren die ÖKK Bike Days mit Nino Schurter in Lenzerheide im Juli 2023 ein unvergessliches Erlebnis. Dieses Event war eine großartige Gelegenheit, nicht nur mit einem der besten Mountainbike-Fahrer der Welt zu fahren, sondern auch die Fahrrad-Community zu erleben und in die Schönheit der Lenzerheide einzutauchen. Evelyne und ich konnten einen tollen Tag genießen und unsere

Bike-Skills verbessern.







Three Peaks Bike Race zum Zweiten

Hansjörg F interviewt Marcel O

Marcel, Du hast im Juli zum zweiten Mal am 'Three Peaks Bike Race' teilgenommen, nachdem Du im Vorjahr erstmals bei dieser Ultracycling-Veranstaltung in Wien am Start warst. Du hattest ja noch eine Rechnung offen aus dem Vorjahr...

Genau, die Rechnung war definitiv noch offen. Es lief ja einiges nicht so toll auf dem Weg nach Nizza im letzten Jahr. Die suboptimale Ernährung zu Beginn des Rennens, dann die Atemprobleme und nicht zuletzt der Sturz wegen des Rehs, das mir ins Velo reingerannt ist. Aber darüber haben wir ja schon berichtet; wer will, kann das nachlesen im vierten Newsletter 2022 (und den gibt es auf der RVW-Homepage). Dieses Mal ging es von Wien nach Barcelona - grob via Innsbruck, Gardasee, Turin, Grenoble und Toulouse. Insgesamt etwas über 2'600km und 33'000hm. Wieder war man auf sich alleine gestellt, d.h. man musste Verpflegung und Schlafplatz unterwegs selber organisieren. Ein

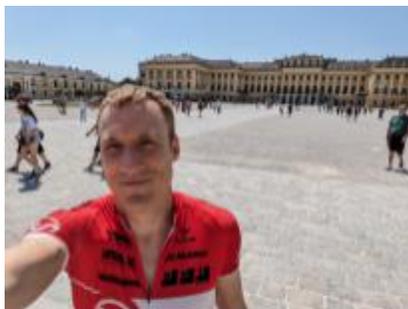
Zeitlimit gibts nicht. Ich kam nach gut einer Woche als Neunter ins Ziel. Glücklicherweise erging es mir in diesem Jahr viel besser. Sehr viel sogar. Ich hatte überhaupt keine Probleme, teils war es schon beinahe etwas beängstigend. Ich wartete schon fast darauf, dass irgendetwas passiert. Aber nein, es lief alles nach Plan. Was ich im letzten Jahr Pech hatte, hatte ich in diesem Jahr Glück.

Das Wetter zum Beispiel war einfach perfekt, das hätte ich mir gar nicht zu wünschen gewagt. Es war nie wirklich kalt, nie wirklich heiss, oft bewölkt und ich hatte vom Gardasee bis nach Barcelona meistens leichten Rückenwind. Und ich war wohl einer der wenigen, der nie verregnet wurde. Einmal wurde es allerdings sehr knapp, das Gewitter habe ich nur um Minuten "verpasst" und konnte trocken aus dem Hotelzimmer dem Sturm und Regen zusehen.





Am Start. Der Organisator mit Fahne.



Am Start beim Schloss Schönbrunn.



Die ersten Meter noch als Gruppe.



Nach ein paar Kilometern alleine...



KOPF

Wir sind gerne für Sie da.
Telefon: +41 (0)52 334 1000

Quality.
Our Passion.



Aber auch sonst hatte ich weder Probleme mit dem Velo noch körperliche Beschwerden. Ok, mein Hinterteil war gegen Ende schon nicht mehr sehr glücklich, aber es war erträglich, nicht wirklich limitierend.

Welche Änderungen gegenüber dem letzten Jahr hast Du vorgenommen? Hattest Du dieses Mal beispielsweise – wie damals in Aussicht gestellt – einen Schlafsack dabei, um nicht in Hotels übernachten zu müssen?

Nein, ich habe keinen Schlafsack mitgenommen. Ich hatte irgendwie keine Lust, noch gross zu experimentieren. Mit Ausnahme der ersten Nacht habe ich immer im Hotel übernachtet. Die erste Nacht bin ich durchgefahren, so wie die meisten auch. Ich glaube nicht, dass ich viel Zeit mit den Hotelübernachtungen verloren habe, trotz des Mehraufwands mit Einchecken, Umpacken und so weiter. Auch mit dem Schlafsack "bewaffnet" muss man zuerst einmal einen passenden Schlafplatz finden, man kann sich ja nicht gleich neben die Strasse legen. Die Schlafqualität und damit die Erholung ist im Hotel ganz bestimmt viel besser. Aber klar, für viele gehört es zum Ultracycling Erlebnis dazu, dass man draussen übernachtet. Vielleicht beim nächsten Mal.

Ansonsten habe ich sehr wenig geändert. Etwas wärmere Kleidung hatte ich dabei, welche ich sogar gebraucht habe; Kopfhörer habe ich auch mitgenommen, diese aber nie eingeschaltet; eine Stirnlampe als

zweite Lampe, diese auch nie eingeschaltet; neue Velohosen, die waren ihr Geld wert; andere Socken, die waren ihr Geld nicht wert, da ich Blasen gekriegt haben (selber schuld, hatte die Socken/Schuhe-Kombination vorher nicht ausprobiert); Marlene's Garmin, weil meiner ein paar Tage vor dem Start kaputt ging. Also nur so Kleinigkeiten, grundsätzlich war ich gleich unterwegs.

Du hast erwähnt, dass Du die erste Nacht durchgefahren bist. Wie lief das in den nächsten Nächten?

Ja, das Thema Schlaf müssen wir nochmals aufnehmen, auch wenn es schon beim letzten Mal besprochen wurde. Ich habe während dieser Woche im Schnitt 3 Stunden geschlafen. Egal wem ich dies erzähle, jede/r findet das unvorstellbar. Dabei war das noch sehr viel Schlaf! Ich habe bewusst so "viel" geschlafen, weil ich unbedingt kontrolliert und wie geplant ins Ziel kommen wollte. Andere, welche auch vorne mit dabei waren, haben deutlich weniger geschlafen, teils kaum 1.5 Stunden pro Nacht im Schnitt (während einer Woche).



Blick vom Timmelsjoch





Drei Stunden pro Nacht ist überraschenderweise überhaupt kein Problem. Im Gegenteil, es ging jede Nacht besser mit Aufstehen. In der letzten Nacht war ich sogar vor dem Wecker wach. Mir war auch nie komisch im Kopf oder so beim Fahren. Irgendwie geht das einfach, wenn man im Rennfieber ist. Und wenn ich das kann, kann das wirklich jeder.

Als ich im Ziel dem vor mir klassierten Teilnehmer erzählt habe, dass ich jede Nacht im Hotel geduscht und drei Stunden gepennt habe, meinte er im Scherz, dass ich ja Wellness-Urlaub gemacht hätte und kein Ultracycling.

Wenn Du nur so kurz Pause gemacht hast in der Nacht, beziehungsweise gar nicht, bist Du logischerweise viel im Dunkeln gefahren. Macht Dir das nichts aus, stundenlang nur mit etwas Licht von der Lampe zu fahren?

Doch, es ist schon nicht so mein Ding, im Dunkeln zu fahren. Es ist nicht mal die Dunkelheit an sich, es ist vielmehr die Angst, wenn ein Auto von hinten kommt. Ich frage mich dann ständig, ob der Fahrer mich auch wirklich sieht. Diese Angst ist nicht wirklich rational, ich kann natürlich auch am Tag übersehen werden, aber trotzdem, obwohl es Nachts viel weniger Verkehr

hat als tagsüber, stresst mich dieser dann viel mehr.

Zum Glück ist das Rennen Anfang Juli, da sind die Nächte relativ kurz. Die Schlafpause machte ich, wenn es dunkel war, dann kam ich vielleicht noch auf etwa drei Stunden Nachtfahrt - da musste ich halt durch.

Generell, welchen Anteil macht die Erfahrung aus, um bei einem solchen Rennen bestehen zu können? Lehrgeld muss am Anfang wohl jeder bezahlen, der zum ersten Mal an einer solchen Ultracycling-Veranstaltung teilnimmt.

Erfahrung macht schon ziemlich viel aus. Zum Beispiel bei der Ernährung. Wenn man das Falsche isst, wie ich zu Beginn im letzten Jahr, dann kostet es einfach sehr viel Energie bzw man hat keine. Ausprobieren kann man das leider auch nicht immer so gut, Probleme bekommt man typischerweise erst nach ein paar Tagen Belastung. Zudem ist die Ernährung sehr individuell. Was beim einen bestens funktioniert, funktioniert beim anderen überhaupt nicht. Ein Beispiel: ich bin in der Region Toulouse vor einem Laden einem anderen Teilnehmer begegnet. Und der hat sich während dem ganzen Rennen hauptsächlich von Sandwiches ernährt.

RVW Newsletter



WINTERTHUR



Gardasee



Col de Montgenèvre



Rhone

Massif Central
Sonnenaufgang



Massif Central - mit Thermojacke und so

Metzgerei Steiner
Elsauerstrasse 20, 8352 Elsau
052 366 00 88



Steiner Metzgerei
Mehr als Fleisch



Ich konnte mir nicht vorstellen, wie man noch Brot kauen kann, ich hätte ewig gebraucht, das zu essen. Er wiederum konnte kaum zusehen und hat nur den Kopf geschüttelt, als ich mein Joghurt ass. Da wir schon beim Thema Ernährung sind, für die, die es interessiert: ich ging einmal am Tag in ein richtiges Restaurant, um warm zu essen. Auf dem Velo hatte ich stets leicht verdünntes Süssgetränk im Bidon (Cola, Fanta, Ice-Tea), zusätzlich habe ich versucht, pro Stunde eine Frucht zu essen. Im Laden je nach Lust: Joghurt, Avocado, Käse, also eher Fettiges.

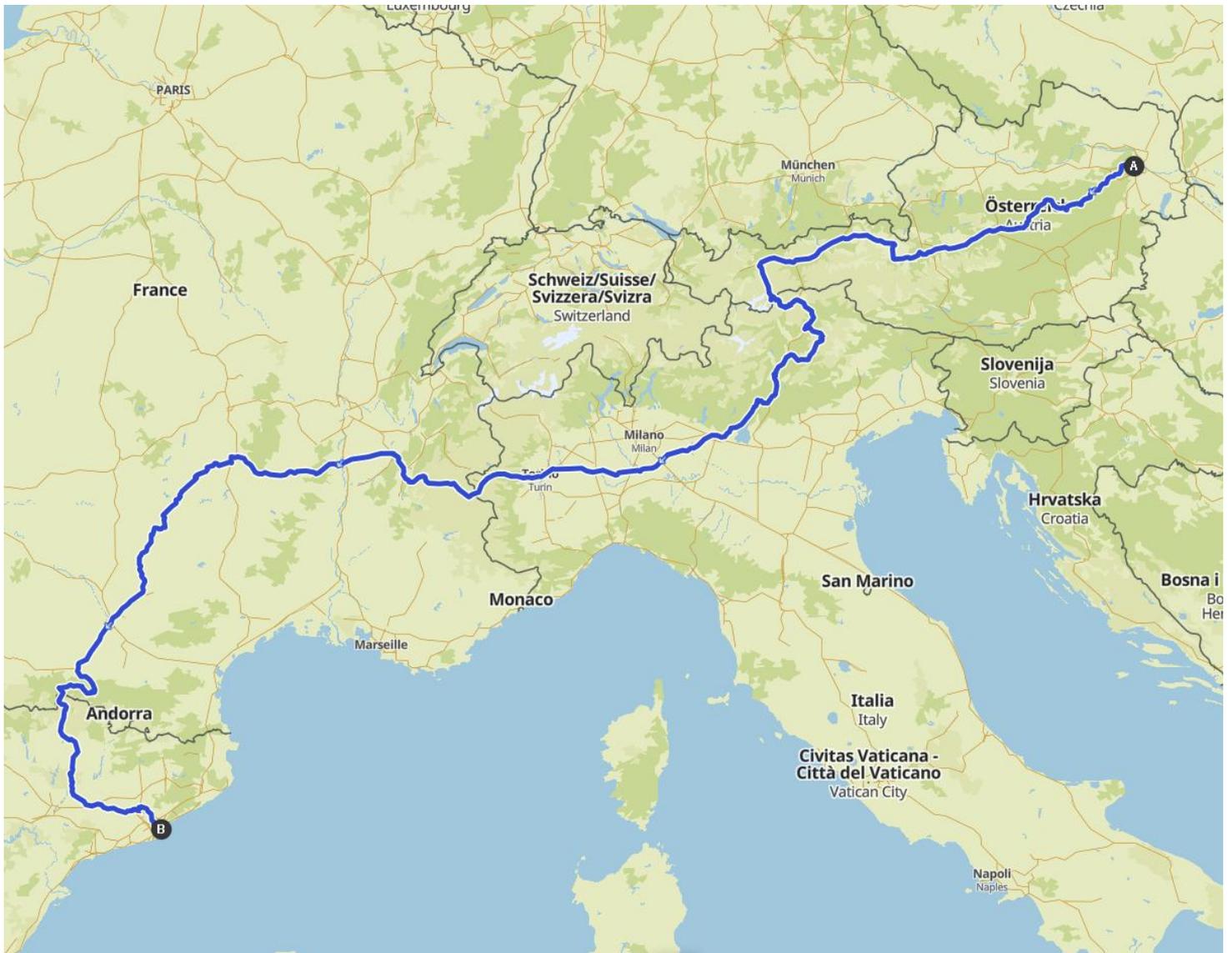
Ähnliches gilt auch für die Bekleidung und das Fahrrad. Auch wenn einem nichts wehtut nach 100km, heisst das noch lange nicht, dass einem nach 1000km immer noch nichts wehtut. Auf einmal zwickts dann doch im Rücken oder die Hände werden taub. Oder vielleicht ist die tolle Velohose dann doch nicht mehr so toll. Gerade Hosen und Sättel sind bekanntlich sehr individuell und man muss das alles entsprechend mal ausprobieren.

Der Routenwahl kommt eine grosse Bedeutung zu. Der erste 'Peak' bzw. zu befahrene Parcours war in den Dolomiten (Timmelsjoch, Sellajoch), der zweite Parcours im Zentralmassiv mit dem Puy Mary. Schaut man sich eine Karte an, so gibt es im Wesentlichen zwei Optionen, diese Parcours zu verbinden: entweder nördlich der Alpen quer durch die Schweiz oder dann weiter südlich durch Italien. Für

welche Option hast Du Dich entschieden und warum?

Richtig, es gab diese beiden Hauptvarianten. Ich habe mich für den Weg durch Italien entschieden. Es war zwar etwas weiter, allerdings flacher. Ausserdem war die Wetterprognose für Norditalien sehr gut und für die Schweiz sehr durchgezogen bzw gewitterhaft. Zu meinem Erstaunen hat sich die Mehrheit der Teilnehmer für die Schweizer-Route entschieden. Ich konnte das nicht wirklich verstehen. Ich habe am Start ein paar Teilnehmer dazu befragt und diese meinten, dass es wohl einfacher sei, durch die Schweiz zu fahren als durch Italien. Aber bei der Wetterprognose!? Ich hatte da eine andere Meinung und lag damit auch richtig. Denn von den ersten zehn Fahrern, die im Zentralmassiv ankamen, haben neun die Variante "Italien" genommen. Zudem wurden die "Schweiz"-Fahrer teils übel verregnet. Einer hat entlang des Walensees 8 Stunden in einem Fussgängertunnel ausgeharrt, weil er sich wegen des starken Gewitters nicht mehr traute, weiterzufahren.





ROAD BIKE STORE



Kurzer Schwatz mit dem Fotografen



Auffahrt zum Puy Mary



Carb re-loading



Selbstverständlich im RV Kit



★★★★★
Wohlfühlen deluxe.

KOPF

Wir sind gerne für Sie da.
Telefon: +41 (0)52 394 1000

Quality.
Our Passion.



Hast Du während des Rennens jeweils die Zwischenstände verfolgt? Warst Du selbst also auch 'dot watcher' und hast regelmässig das Leaderboard konsultiert? Oder hast Du diese Informationen bewusst ausgeblendet und Dich ganz auf Dein eigenes Rennen konzentriert?

In diesem Jahr habe ich schon ab und zu geschaut, was die anderen so machen. Weiss gar nicht so genau weshalb. Im letzten Jahr habe ich die Zwischenstände erst nach ein paar Tagen zum ersten Mal angeschaut. Eventuell lag es daran, dass ich im letzten Jahr sehr mit mir selber beschäftigt war. Bei dieser Austragung hatte ich wohl etwas mehr mentale Kapazität, um mich für die anderen zu interessieren.

Die Freude und Genugtuung bei der Ankunft in Barcelona müssen riesig gewesen sein. Hattest Du während des Rennens ähnliche Stimmungs- und Gefühlsschwankungen wie im Vorjahr?

Definitiv ganz andere Gefühle. Ich wusste ja schon, wie es so läuft. Deshalb war ich weit weniger nervös am Start. Zum Glück ging auch von Anfang an alles bestens auf, deshalb blieb ich von den negativen Gefühlen verschont.

Es war schon sehr cool, dass es so gut lief. Es hängt auch alles etwas zusammen: wenn man richtig isst, kommt man vorwärts und fühlt sich gut; und wenn man vorwärts kommt und sich gut fühlt, macht es auch Spass. Die Ankunft in Barcelona war schon speziell. Ich war sehr, sehr erleichtert, dass ich es geschafft habe, so wie ich es mir vorgenommen hatte. Diese Erleichterung kam erst sehr spät auf, eigentlich erst, als ich in Barcelona war und es auch noch zu Fuss ins Ziel geschafft hätte. Grund war unter anderem, dass ich ein paar Fahrstunden vor Barcelona noch beinahe einen Unfall hatte. Ein Motorradfahrer, der mich in einer Abfahrt in einer Rechtskurve überholen wollte, konnte nicht mehr rechtzeitig bremsen und ist von hinten ins Velo gefahren (!). Glücklicherweise bin ich nicht gestürzt, sonst hätte wohl nicht viel gefehlt und ich wäre unter dem entgegenkommenden Bus gelandet. Das war die einzige heikle Situation auf der gesamten Strecke und ich bin nochmals mit dem Schrecken davongekommen. Aber ich habe mir dann schon gesagt: "Ok, nochmals konzentrieren, jetzt kommt noch der Grosstadt-Verkehr dazu, du bist erst im Ziel, wenn du im Ziel bist".



Pyrenäen



Bienvenido a España



Barcelona





Sonst hatte ich auch viel weniger Stimmungsschwankungen. Das ist wahrscheinlich meiner besseren Ernährung zu verdanken. Wie schon im letzten Interview erklärt, reflektiert die Stimmung schon etwas den Blutzuckerspiegel: wenn man voller Energie ist, findet man alles super; wenn man "leer" ist, ist alles mühsam und streng.

Nachdem Du das Three Peaks bereits bei Deiner zweiten Teilnahme in den top-ten beendet hast, drängt sich die Frage auf, ob Du Deine Grenzen weiter ausloten wirst. Wird man Dich also vielleicht bald einmal am 'Transcontinental' am Start sehen? Ein Rennen im gleichen Format, jedoch gut 4'000 km lang, mit Gravel-Passagen durchsetzt und quer durch Europa führend?

Ach, das Transcontinental Race (TCR). Nochmals um die Hälfte länger und ein Stück schwierigeres Gebiet, mit Start in Belgien und Ziel meistens irgendwo in Griechenland, Bulgarien oder Rumänien. Ja, das ist/war mal mein Ziel. Das TPBR habe ich auch mit dem Hintergedanken bestritten, etwas üben zu können für das TCR. Allerdings bin ich mir nicht mehr so sicher, ob ich das noch will. Denn, ganz ehrlich gesagt, es

war teilweise etwas langweilig. Man kriegt schon etwas mit von den Regionen, wo man durchfährt. Aber so richtig kann man sich doch nichts anschauen. Es ist halt ein Rennen und keine Reise. Ich könnte natürlich langsamer fahren bzw. mehr Pausen machen, aber das ist ja nicht das Ziel des Rennens, dann kann ich gleich was anderes tun.

Ziemlich genau eine Woche lang war ich unterwegs. Eine Woche wenig Schlaf und nur kurze Pausen, um möglichst lange auf dem Velo zu sitzen. Diese 7 Tage waren mir eigentlich schon mehr als genug; beim TCR wären es eher 12 Tage. Ich glaube, so 4 bis 5 Tage, bzw. 1500-2000km genügen mir völlig für das Ultra-Erlebnis.

Im nächsten Jahr mache ich ganz bestimmt kein Ultra-Rennen, ich mache mal Pause. Allerdings reizt mich die Strecke des TCR schon, ich würde gerne mal mit dem Velo gen Osten fahren. Aber lieber mit Kamera und viel Zeit.

Und zum Schluss: Was ist Dein Fazit nach diesen beiden TPBR-Teilnahmen?

Phu, schwierig. Also für mich hats so gestimmt. Ich bin mega froh, dass ich es durchgezogen habe, das TPBR wird mir noch lange in Erinnerung bleiben. Dass so ein Ultra-Rennen nicht jedermanns Sache ist, ist schon klar. Aber wenn es jemanden reizt, dann los, sofort anmelden und ausprobieren, das bereut man kaum. Ich stehe für Tipps selbstverständlich gerne zur Verfügung!

Marcel, ich danke Dir für dieses Gespräch und gratuliere Dir herzlich zu dieser fantastischen Leistung!

Gern geschehen und danke!

