

MTB-Tourenbericht :: ALB-Crossing 2015 - Teil 1

... und das Geheimnis einer steilen Lernkurve



Am 24. Juli machte sich die MTB-Gruppe mit 8 Teilnehmern zum Teil 1 der diesjährigen Mehrtagestour auf. Wir fuhren in drei Tagen von Aalen bis Bad Urach, um die raue, schwäbische Alb zu erkunden. Teil 2 wird Ende September von Bad Urach nach Tuttlingen führen. Die Schwäbische Alb hat uns in den drei Tagen mit allerbestem Bike-wetter empfangen und wir wurden mit grandiosen Landschaften und tollen Ausblicken belohnt. Mit insgesamt 180 km und ca. 4.600 Hm meisterten wir anspruchsvolle Tagesetappen, die besonders durch den ständigen Wechsel zwischen Abfahrt und Anstieg gekennzeichnet waren. Hier bedurfte es nach der Abfahrt manchmal nur einer 90°-Kurve, um wieder vor der nächsten steilen Rampe zu stehen. Dies führte dazu, dass wir insbesondere durch die kurzen Schaltzyklen zahlreiche Nachstellarbeiten an den Schaltungen bewältigen mussten und sogar einen Abriss des Schaltzuges gemeistert haben (gebraucht wurde hierfür ein Zwischenstopp von weniger als 8 Minuten!!!).



Unter Umweltgesichtspunkten entschieden wir uns, Hin- und Rückfahrt mit der Bahn zu organisieren und trafen uns frühmorgens am Bahnhof in Mühlacker. Hier wurde der FÜL bereits vor der Abfahrt mit zwei schlechten Nachrichten konfrontiert: Martin hatte bei der Demontage des Fahrrads für den Autotransport zum Bahnhof die Steckachse vom Vorderrad in seiner Garage liegen lassen... Das elementare Bauteil wurde aber durch eine beherzte Autofahrt seiner Ehefrau von Bretten nach Mühlacker (barfüßig!) bis kurz vor Abfahrt des Zuges noch rechtzeitig geliefert!!! **WAS LERNEN WIR DARAUS:** *Bei der Demontage von Fahrrädern immer darauf achten, dass man auch wirklich alle Teile einpackt.* Die zweite überraschende Nachricht brachte Harry, der freudestrahlend sein neues 140 mm-Fully präsentierte, das er am Vortag noch bei Mr. Bike abgeholt hatte. Auf die Nachfrage, ob er das Bike auch getestet habe (Sattel usw.) antwortete er: "Ich bin gestern Abend noch zweimal um die Garage gefahren!" ... Außer einiger Druckstellen hatte er glücklicherweise anschließend keine größeren Blessuren. **WAS LERNEN WIR DARAUS:** *Immer nur getestetes, gewohntes Material benutzen.* Das nächste Kuriosum passierte uns dann gleich zu Beginn in Aalen, als eine Ausreißergruppe von vier hoch motivierten Männern in der Fußgängerzone von Aalen (100 m hinter dem Bahnhof) den Anschluss zum Rest der Gruppe verloren hatte!!! Dank Handy war das Thema aber nach fünf Minuten behoben. **WAS LERNEN WIR DARAUS:** *Eine MTB-Tour gewinnt man nicht auf den ersten 100 Metern, ein gemütliches Einrollen bis zum ersten Berg ist da besser.* Am zweiten Tag mussten wir in Deggingen bei der Auswahl unseres Mittagessens mangels Alternativen auf ein griechisches Lokal ausweichen, welches aber so gut war, dass die gesamte Gruppe die Gyrosplatte beim anschließenden Aufstieg trotz einer Runde Ouzo deutlich in den Beinen spürte. **WAS LERNEN WIR DARAUS:** *Eine Gyrosplatte ist unter sportmedizinischen Gesichtspunkten nicht als kleine Zwischenmahlzeit zu empfehlen - auch nicht mit Ouzo.* Den wohl außergewöhnlichsten Halt unserer Tour legten wir in Owen ein, als uns Heiko von einer tollen Whiskydestillerie berichtete, welche nur 200 m neben unserem Track liegen sollte. So kam es, wie es kommen musste, die Gruppe führte eine sehr 'kleine' Whiskyverkostung durch, wohlgermerkt sonntags um 10.30 Uhr auf dem schwäbischen Land. **WAS LERNEN WIR DARAUS:** *Ein Whisky fördert nur sehr kurzfristig die Laune und verbrennt am nächsten Anstieg sofort, der dicke Kopf aber bleibt!!!* Abschließend will ich Euch auf diesem Weg noch einmal sagen, dass Ihr eine tolle und sehr harmonische Gruppe wart und wir drei tolle, spaßige Tage hatten. Dass Ihr die konditionellen und fahrtechnischen Herausforderungen mit Bravour gemeistert habt, wird nur der Vollständigkeit halber erwähnt. Ich freue mich sehr auf Teil 2 mit Euch und frage mich bereits heute => **WAS WERDEN WIR WIEDER LERNEN?**

Wir sehen uns im September! Euer FÜL Mountain-Bike - Ralf Kreis!

