



## **SUNSHINE- REGGAE**

Eins vorneweg: die MTB – Tour war in mehrerlei Hinsicht der Hammer. Wetter – Fahrspaß – Kohlenhydrat – Pit Stopp und abendliches Abfeiern – summa summarum eine runde Sache.

Am 14./15.08. standen frühmorgens um 7.30 Uhr an der Donau-Arena Regensburg eine handvoll müde Krieger, die sich ihre Sandmännchen aus den Augen wischten. Gottlob verlief der E 8 – Wanderweg bis nach Stallwang einigermaßen human. 1 000 hm verteilten sich auf 60 km Forstwege – im Vergleich zu dem was danach folgen sollte war es quasimodo als lockere Warmfahrphase einzustufen. Im fürstlichen Tierpark kreuzten alle paar Minuten gefährlich nahe immer wieder Wildschweine unsere Spur – von Angesicht zu Angesicht wird wohl Tier wie Mensch jeder das seinige gedacht haben. Beim ersten Pit Stopp (KM 33 / 600 hm) füllten wir im Biergarten Schiederhof bei herrlichem Sonnenschein nahe Wiesenfelden vorsorglich die Kohlenhydratspeicher auf. Zum Frühstück ne fette Currywurst mit Pommes oder Pfälzer auf Sauerkraut mit Breze. Tja, der fleißige Biker kann sich das ruhigen Gewissens leisten, weil er bei ausgeglichener Energiebilanz keine Fettpolster ansetzt. Bis zur 2. Einkehr in Stallwang ging es in traumhafter Wald- und Wiesenlandschaft auf und ab – die Steigungen waren erträglich, und die Abfahrten fahrtechnisch relativ einfach zu meistern.

Doch wer sich über die momentane Genuss - Belastungsintensität und das anfänglich zahme Streckenprofil freute, hatte die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Nach deftigem Wurstsalat bzw. Wiener Schnitzel und Kartoffelsalat wurde man unmissverständlich eines besseren belehrt, denn der Blick auf eine 22 % ige Stichstrasse war schlicht und ergreifend entwaffnend. Gott sei Dank rebellierte kein Magen und die Nahrung verließ den Verdauungstrakt nicht entgegen der Schwerkraft, sondern konnte energiebringend verstoffwechselt werden.



Wie heißt es so schön: das Ziel ist der Weg – aber warum ausgerechnet dieser, der so extrem empor stieg, als wollte er die Himmelspforte küssen?

Was nun folgte, war hundsgemein und tat richtig weh. Am Hochplateau angelangt zweigte unsere Route rechts ab – und man traute seinen Augen nicht – die Rampenfortsetzung mündete in einen giftig steilen Wiesentrail.

Doch oben beim Bankerl war no lang ned Schluss – nun zauberte die Natur einen 30 % igen Wurzeltrail – Uphill aus dem Hut. Wenn der Puls rast, die Schläfen hämmern, der Motor auf Hochtouren läuft und sich beim Husarenritt die Profilstollen in den Untergrund krallen fühlt sich die geländeaffine Spezies im Wohlfühlelement (steigerungsfähig nur, wenn er dürstend vor dem gelben Gerstensaft sitzt). Tun wir nichts weg: Mountainbiker sind Hardliner, denen eine puristische Lebenseinstellung mit leicht masochistischen Zügen liegt.

In Zahlen ausgedrückt gestaltete sich Streckenteil 2 von der fiesen Sorte: der finale Schlussabschnitt forderte als topographisches Dessert auf nur 20 km satte 1 000 rampenhafte Höhenmeter. Samt kniffliger Singletrail- und Wurzelpassagen kostete es richtig Körner und Gehirnschmalz! Der Freude tat es keinen Abbruch (nachdem man auf der 900 m hohen Flachpassage wieder halbwegs Puste bekam). Der flowige, bewaldete Trail – übersät mit armdicken Wurzelteppichen – forderte Roß & Reiter. Der hindernisübersäte Singletrack versprach Nervenkitzel pur. Den Kick in der Limitsphäre gab's „rezeptfrei“ – ebenso wie Speis und Trank im urigen Biergarten der <Hannshütte> (absoluter Tipp!).

Nach dem flüssigem Kohlenhydratnachschieb mit Siliziumgehalt schmerzte das Aufstehen richtig, trotzdem flutschten entgegen aller Bedenken die restlichen 5 km wie von selbst. Am Maibrunner Berg, 2 km von unserem Hotel entfernt dann das Gemeinschaftsfoto mit Selbstauslöser – die Gesichtsausdrücke sprechen Bände. Nun flogen wir glückbeseelt mit V max. jenseits der 50 km/h auf dem Schotterweg unserem Etappenort <Grün> entgegen. Was vor 2 300 Jahren der bekannte Philosoph Aristoteles erkannte, dass der Mensch nach Glück strebt – haben wir auf ureigenste Art und Weise federwegbestückt praktiziert.



Der Zielsprint erfolgte gegen 17.30 Uhr, wobei die Tachouhr bei stolzen 80 km und 2 000 hm stehen blieb. Grund genug, den Abend geruhsam angehen zu lassen. Deshalb hieß es erst mal easy going auf der Sonnenterrasse einen Latte macchiato schlürfen und den Wahnsinnstag Revue passieren lassen.

Doch dann war's mit der Ruhe auch schon wieder vorbei. Man hatte ja den ganzen Tag „nur“ im Sattel gesessen und Sitzfleisch bewiesen – die Wepsen im Allerwertesten ließen einfach nicht locker. Anscheinend weckte die erfrischende Dusche Lebensgeister. Nichts desto weniger sprach es für die mentale wie körperliche Fitness aller Beteiligten, dass nach ultrakurzer Regenerationszeit jedem schon wieder nach Feierlaune zumute wahr. Von Erschöpfung keine Spur.

Es wurde großzügig diniert und auslassen gefeiert, das tolle Gemeinschaftsgefühl war für jeden spürbar. Die Stunden beim Abendessen, Weizen, Blutwurz, Williams und den Körschlikör (was es mit dem „ö“ auf sich hat, ist der Diskretion geschuldet) verflogen wie im nu. Bereits kurz nach Ankunft machte sich der Wettersturz bemerkbar, draußen prasselte ein heftiger Gewitterregen nieder und verhiß für den nächsten Tag nichts Gutes.

Da unsere fürsorglichen Frauen in weiser (Wetter-) Voraussicht mit 3 Begleitfahrzeugen anrückten, um ihren Gelände-Gladiatoren nahe zu sein, löste sich das Pisswetter-Rückfahrtproblem anderntags von selbst. Nach etlichen Diskussionen beim Frühstück wurde die automobiler Rückfahrt beschlossen. Die Sturzgefahr auf glitschigen Wurzeltrails wäre unkalkulierbar gewesen – bei mancher Unvernunft tickt das Hirn ab und an doch wieder rational. Dem drohenden Aquaplanings wegen, wurde mit 60 km / h über die Autobahn geschlichen (bergab hätten wir in flowigen Trails gut mitgehalten – wohlgemerkt emissionsfrei). Um den Sack zuzumachen (Hin- u. Rückfahrt im Sattel) ist 2012 also noch ne Rechnung offen.



## ROCK'N ROLL SANKT ENGLMAR

- Farbenprächtige Herbsttour, 25.09.11 -

Die Bayerwaldgipfel Pröller, Hirschenstein und Predigtstuhl streckten uns widerwillig ihre majestätischen Häupter am stahlblauen Himmel entgegen. Power, Fahrgeschick und Willenskraft waren in den z.T. wurzelübersäten Rampen schon gefordert – dem Spaß tat es aber keinen Abbruch. Vergossene Schweißtropfen wurden nämlich bergab mit ruppigen Wurzeltrails, ausgesetzten Passagen und flowig-weichem Waldboden entlohnt. Claro, dass die im Anstieg erkämpfte potentielle Energie auf den Gefällstrecken nach Hard Core Art gierig abgerockt und so in kinetische Energie umgewandelt wurde.

Die grandiose Landschaft mit Osser, Arber- und Falkensteinblick samt serotoninpendender Herbstsonne öffnete die Seele und verhinderte das Auskühlen bei den etlichen Panoramastopps. Natürlich wollten verbrannte Körner ersetzt sein. Also kamen Magen, Darm, Leber und Nieren zu ihrem Recht, indem bei Halbzeit Schnitzel, Pommes, Salat und Weizen feinsäuberlich reingeschlichtet wurden. Nach 50 km / 1 500 hm schossen wir die Finalabfahrt mit V max 66 km/h hochkonzentriert dem Ziel entgegen. Nicht ohne bei Wanderern den Speed raus zu nehmen, die Klingel zu betätigen und höflich zu grüßen. Den z.T. herbei geredeten Konflikt MTB'ler - Fußgänger/Wanderer kennen wir de facto nicht. Das Sprichwort: „wie man in den Wald ruft – so schallt es zurück“ bringt's kurz und bündig auf den Punkt! Ein zügiger Absacker in der Sonne rundete den Tag perfekt ab - die Welt war in Ordnung. Fazit: wer heute nicht dabei war ist selber Schuld gewesen. Ciao, Curd & Friends

**Fazit:** Daumen senkrecht - Wiederholung gebongt! Der Teilnehmerkreis rekrutierte sich aus DAV – Mitglieder (Deutscher Alpenverein) sowie Biketeam Regensburg e.V.

<http://www.alpenverein-regensburg.de>

<http://biketeam-regensburg.de>

<http://www.urlaubsregion-sankt-englmar.de>

<http://www.bayernbike.de/>