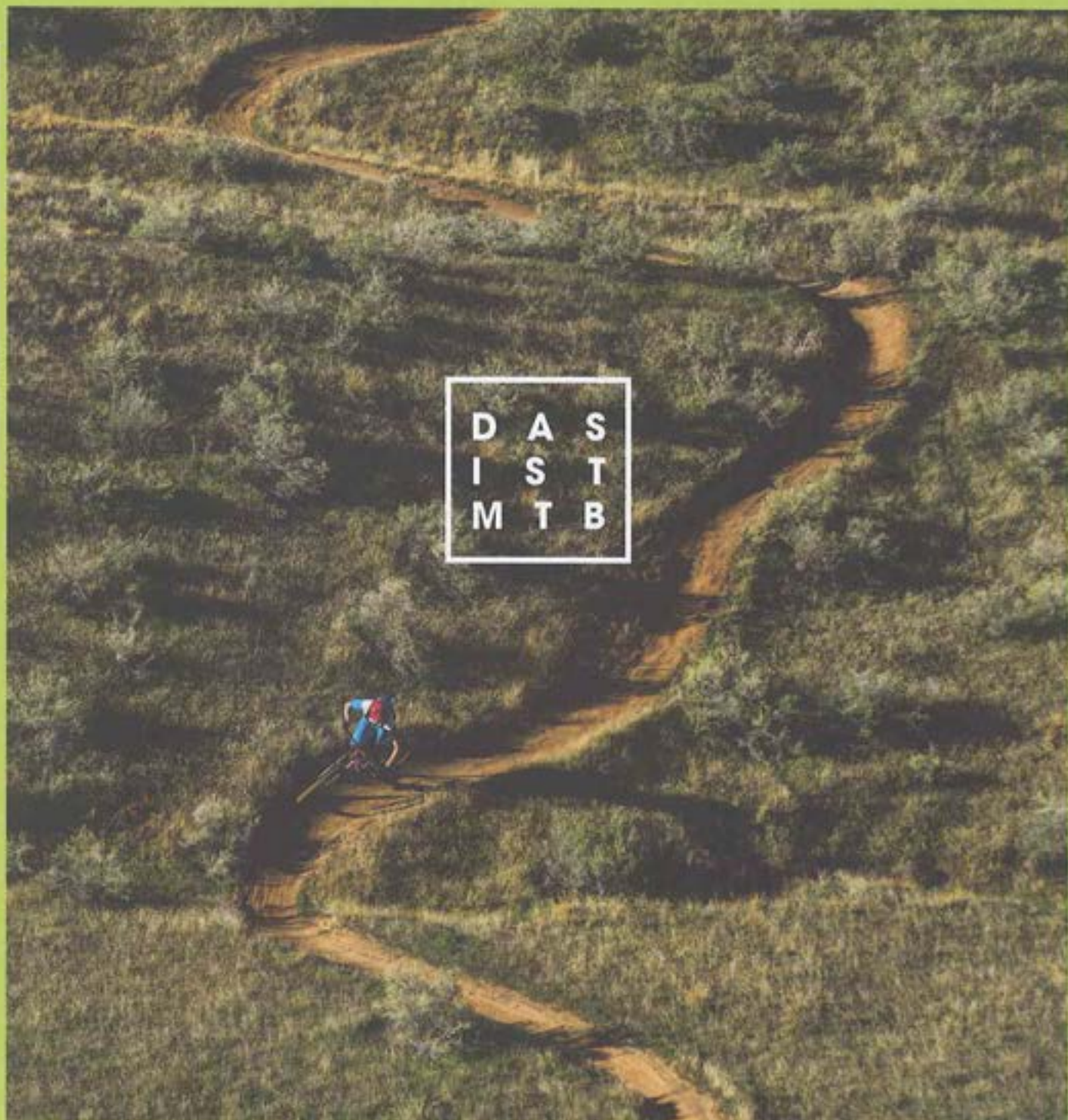


world of **mtb**



mtb
0.5
D 5,80 Euro
A 5,40 Euro
LUX 6,40 Euro
CH 10,00 CHF



D A S
I S T
M T B

**BRANDNEU 650B+
11 SCHEIBENBREMSEN**

**BORDERLINE
TOP TRAIL IM SÜDEN**

**ROSA!? WAS
BIKERINNEN WOLLEN**



Bild beim Fotoshooting. Auf dem „15er“, einem der schönsten Trails der Region fahren wir bei Mondschein, Kiefern- und Fenchel anschließend nach Badia zu. Und die Geräusche erst sind es Grillen oder der Freilauf unserer Naben?

Early Lady Bird

Unbarmherzig klingelt der Wecker nach wenigen Stunden Schlaf um 03:30 Uhr. 30 Minuten später ist Ablahrt aus Grödner Joch, Klaus hat wieder mal gezaubert und uns ein Shuttle organisiert. Wir kommen oben an, es ist eisig kalt, aber die paar Höhenmeter, die wir mit dem Rad bis zum Einstieg des Wanderwegs hochstrampeln müssen, lassen die Schwereportion ausbrechen. „Viele gehen mit ihren Kindern da rauf“, hatte uns Jimmy zwei Tage zuvor auf meine Nachfrage nach der Schwierigkeit des Wanderwegs versichert, „der Weg zu den Cir-Saitzen noch ist pipileicht.“ – „Südtiroler Kinder müssen ja wahre Bergtexte sein“, sind wir uns nach rund 50 Minuten steilen Anstiegs einig. Aber der Rundumblick, hebt man nach der Anstrengung erst einmal den Kopf, ist einfach überwältigend. Bergkette um Bergkette reiht sich wie das Revolvergarn eines Hais vor uns auf. Zwei ziemlich gut aussehende, sportliche Italiener zählen uns die Namen der Berge auf. Wir vergessen sie sofort, sind ausschließlich mit Staunen beschäftigt. Kindlicher Übermut, der Stoß auf das Geschäfte und das schwelendernde Freiheitsgefühl auf 2.592 Metern veranlassen sich zu einem Endorphin-Cocktail. Schnatternd und lachend stolpern wir nach einer Stunde wieder hinunter in Richtung Frühstück. Jimmy hat Wort gehalten und uns ein Frühstück deluxe mit regionalen Zutaten kredenzt. Durch das Panorama-Fenster beobachten wir, wie die Sonne langsam das Gacerta wachküsst.

Ein letztes Mal nehmen wir die nur schon bestens vertraute Ablahrt über den neu gebauten Flowtrail, lassen uns von den Wellen und Anliegern gut Tal fragen. Einer spontanen Erregung folgend hüpfen wir noch für eine eiskalte Erfrischung in die Gran Ega. Dieses Bild – lauter glücklich, coole, selbstbewusste Frauen, die sich spontan zu einer solchen Aktion hinreißen lassen! Wir haben dank Steffie und unserem Fotografen Tom einige neue und wichtige Dinge gelernt zum Fotografieren und Fotografierten. Und doch sind, wie immer, die Bilder im Kopf, die man mit nach Hause nimmt, das Wertvollste.

Steffies Tipps zum Fotografieren:

Kleidung

- Bunte, auffällige Bike-Klamotten anziehen (keine Schwarz/Weiß/Fußballtrikots)
- Bikeschuhe anziehen (keine Turn- oder Jogging-schuhe)
- Halbschuh einbein aufsetzen damit man das Gesicht sieht!
- alle Bike-Brille aufsetzen
- Rucksack je nach Situation (z.B. keine bei 2h-Fotos), aber immer ordentlich aufgesetzt

Bike

- Bike sollte sauber und in gutem Zustand sein
- Bike sollte zur Umgebung/ Fahrsituation passen

Sonstiges

- Sichtlosigkeit bedeutet nicht automatisch, dass etwas gut aussieht!
- Wichtig ist eine gute Körperhaltung auf dem Rad
- Ellenbogen nach außen, nicht nach innen fallen lassen
- Lächeln ist super, am besten schon vor dem Lockstarren anfangen, dann verpasst man es nicht
- Such dir zum Üben einen Trail, auf dem du dich wohlfühlst

Nachfragen

Tourismusverband Alla Badia
Strada Col Adl. 36,
39033 Corvara in Badia BZ, Italien
+39 0471 836110
info@altabadiatour.org
www.altabadiatour.org

Guiding

Ute Marie Hering
www.utehering.com

Unterkommen

Hotel Mercoledì del Busco
Badia
www.mercoledìdelbusco.it

Hotel Rider

La Val
www.poderinfo.it

Hotel Gran Paradiso

St. Kassian
www.gran-paradiso.it

Weitere spezielle Bikerhotels:
www.bikerholidays.com

Abendessen

Lacinese Spezialeiter in einmaliger Ambiente
Maso Hunch
www.masohunch.it

Frühstück

auf der Sommerhütte der Jimmy Hütte hoch
über dem Grödner Joch
www.jimmyhutte.com

Veranstaltungen

Sella Ronda Bike Days 2015
21.06.2015, 10.09.2015
Die Etappen rund um den Sella Stock werden gesperrt und man darf nur dort mit dem Rad das Massiv umrunden. Ein Ever!

Linkes Bild

Ein großer Wald mit
Wurzelskateen hat seinen
Kopf über die Felsen

Rechtes Bild

Sonja und Steffi kurz vor
dem Aufstieg zum Gran Col,
auf dem wir einen grandio-
sen Sonnenaufgang über
den Dolomiten erleben



**Fotograf: „Fahr mir eine Rechts-Kurve“.
Fahrerin: „Dein Rechts oder mein Rechts?“-
„Fahr' mir eine Riders Right.“
Und alles ist gesagt.**

Über lockeren Wieserboden und enge Kehren surfen wir hinunter bis nach Arba, das am steilen Sudaibfald der Sellagruppe liegt. Über einen Vorkamm des Marinolada-Massivs schweben wir in der nächsten Seilbahn nach oben zur Bergstation Porta Vesuvio auf 2.478 Metern. Das Panorama hier oben – legendär! Bei der Abfahrt sparen wir uns einige Forstwegmeter und wachen auf die letzten verbliebenen Schneebretter aus, die Downhill-Aktion endet im Schnee und in Lachorgien. Viel öfter sollte man wieder Kind sein!

Auf dem folgenden grandiosen Trailstück, einem Abschnitt der Via Alpina, treffen wir auch zum ersten Mal auf andere Biker-Gruppen, in der Hauptsache männlich. Egal, wie lange wir warten, wir fahren immer wieder auf und sind gespannt, ob uns denn auf dem schmalen Trail mal jemand gnädigerweise vorbeilässt. Pustekuchen, wir müssen schon ziemlich deutlich darauf bestehen. An der Passstraße Richtung Passo Pordoi angekommen, drängen wir uns schließlich vorbei und preschen, lachend die letzten Meter eines gedauter Trails hinab zur Seilbahnstation, die uns wieder hoch zum Pass chauffiert.

Carazei, ein von italienischen Sommerfischlern gekapertes Dorf im Fassatal, erreichen wir nach einem rasanten Downhill vom Pordoi-Joch. Schneller Schotteruntergrund, federnder Waldboden und mit Wurzeln gespickte Steilstücke verlangen nach Fahrkönnen. Von der Seilbahn Campitello aus beobachten wir, wie die Menschenmassen in Canazei langsam zu einem Haufen Amöben werden. Rechts der Langkofelgruppe zieht es uns in Richtung Wokerstein im Val Gardena. Kühe haben sich eine lange Zeit als Trailbuilder betätigt und Generationen der Wiederkäufer den Weg immer weiter in den Boden getreten. Ständig muss man auf der Hut sein, denn ruckzuck setzt man mit der Kurbel auf. Bester Training für die Fahrtechnik! Mit der nagelneuen Bahn Dantorcepiss schweben wir schließlich hinauf zu unserem letzten Pass des Tages, dem bei Rennfahrern weithin berühmten 2.298 Meter hohen Grödner Joch. Wir steigen einige Höhenmeter oberhalb aus, und weil wir doch viel schneller waren als angenommen und außerdem nur noch eine Abfahrt ins Val Badia vor uns haben, entschließen wir uns, in „Jimmy's Berghütte“ noch einen Café zu nehmen.



Das Fernsehen erwartet uns

Der Fotograf ist fern, aber das italienische Staatsfernsehen erwartet uns schon. Redakteur, Filmer und Hüttenbesitzer Jimmy sind sichtlich angetan von unserer Gruppe güttaussehender, selbstbewusster Bikerinnen. Wir schäkern und scherzen und geben die perfekten Testimonials. Zum Dank lädt Jimmy uns am einen der nächsten Tage zum Frühstück ein – und entlässt uns mit einigen Flausen im Kopf: Wir sollten doch morgens um vier Uhr hochsteigen zu den Cir Spilzen, die seine Hütte überragen, um uns dort den Sonnenaufgang über den Dolomiten anzusehen.

Entschört cruisen wir die letzten Höhenmeter auf dem bekannten Flow-

trail und bestürmen anschließend unseren Hotelier Klaus mit unserer Sonnenaufgangs-Idee. Er verspricht, sein Möglichstes zu geben. Überhaupt ist Klaus ein Organisations-Genie, für den nächsten Tag hat er uns an einem ganz besonderen Platz ein deftiges Abendessen organisiert; dem Rifugio Santa Croce.

Ride vom Rifugio

Genau gegenüber den Balkanen des Melodio del Busco erhebt sich die steile Wand der Kreuzkofelgruppe und einige hundert Höhenmeter darunter duckt sich das Rifugio am Fuß der imposanten gelben Felswand. Seit fünf Generationen bewirtschaftet dieselbe Familie das Gasthaus. Man kann entweder bequem mit der Seilbahn hochfahren (ein Grund, weshalb man nicht zur Mittagszeit oder am Wochenende mit dem Bike dort unterwegs sein sollte) oder steile Forstweghöhen-



meter durch die wunderschönen, artenreichen Arnetmark-Wiesen machen.

Weil wir mit Fahrtechnik und Fotofahr- und Training (z.B. eine Kurve fahren, wo gar keine ist) auf den Abfahrten von Piz La Jalla und Piz Sorega heute bereits genug getakt haben, entschließen wir uns für den Startcut mit der Bahn, der einfach atemberaubende Blicke auf die Architektur der Natur und der Menschen im Gardena erlaubt. Die verstreuten Viles, die ältesten Wohnsiedlungen Alta Badia, die sorgfältig bewirtschafteten Bergwiesen und die gebirglichten Wände der Kreuzkofelgruppe geben im Abendlicht ein einzigartiges Ensemble. Wir stärken uns mit Polenta und Käseschmarrn und lassen den im Rifugio übernachtenden Alponcrossern ein interessantes





Linke Seite

Auf dem prägnanten Flowtrail Plans Fara surft Melanie die 400 Höhenmeter vom Gröden-Joch abwärts.

Rechte Seite

Lagebesprechung am Gröden-Joch, Begrüßung in der Blumenwiese des Melodiarivels Bosco, Startpunkt der „Sella Ronda MTB Track Tour“ an der Bergstation des Piz Laila.



Fotografenfrei auf den Sella Trails

Den zweiten Tag begehen wir ohne Fotograf, begreifen ihn mit einem gemütlichen Frühstück und cruisen uns entlang der Grar-Ega auf dem Radweg ein. Vögel pfeifen, Sonnenstrahlen brechen durch die Ufervegetation, das Bergwasser rauscht und gurgelt im Bachbett. Eine Feng-Shui-Kundige hatte mich einst gelehrt, wer sich mit der Brust gegen fließendes Wasser stelle, nehme dessen Energie auf: der perfekte Einklang für einen Tag wie diesen hier. Einmal im Uhrzeigersinn um die bekannte Se-la-Gruppe.

Seit 2010 gibt es den Sella Ronda Hero, den, laut Veranstalterangaben, „härtesten Mountainbike-Marathon der Welt“. Um neue Zielgruppen zu erreichen, wurde die Strecke modifiziert. Einheimische Guides, die jeden Stein und jedes Gräsern kennen, führen nun auf der „Sella Ronda MTB Track Tour“ einmal rund um den imposanten Seila-Stock. Nur eben vorwiegend auf einfacheren bis mittelschweren Trails, statt auf schweißtreibenden Forststraßen. Die Idee:

Sechs Seilbahnen überbrücken die Höhenendifferenz, sodass man sich voll und ganz dem Genuss der Tiefenmotor widmen kann. „Gute Fahrer finden in Alta Badia ein großes Betätigungsfeld.

Lernt Linkskurven ordentlich zu fahren! Magazine lieben Linkskurven auf dem Cover, weil sie den Blick ins Heft lenken.

Tom Bause

aber weil bei uns alles sehr steil ist, war es für uns schwierig, Anfänger und leicht fortgeschrittener Fahrer etwas zu bieten. Deshalb haben wir den Flowtrail initiiert und auch die Sella Ronda MTB

Track Tour ins Leben gerufen“, erklärt Klaus.

Die Fahrt mit der Seilbahn hoch auf den Piz Laila offeriert 600 Höhenmeter lang einen spektakulären Blick gen Norden, an klaren Herbsttagen bis fast zum Alpenhauptkamm. Wir crossen die riesige Hochebene Pralongia, auf der sich dank der guten Erschließung durch Lifte und Hütten eine Menge italienische Wanderer auf dem Weg zum Mittagessen tummeln. Konfliktpotenzial? Fehlanzeige. Nie ist es schöner, als Bikerin unterwegs zu sein, als wenn eine gut gekleidete Gruppe älterer Gentleman respektvolle Komplimente hinterherruft.

Der Jägerweg, der erste Trailabschnitt in die Richtung Passo Campolongo, besitzt die Eigenschaft, die Guides gerne mit „tendenziell bergauf“ beschreiben: gerade so leicht bergab, dass man in einen schweren Gang schaltet, der sich an der steilen Rampe, die hinter einer scharfen Kurve lauert, „just als Bumerang entpuppt. Egal, in der nächsten Seilbahn auf den Passo Campolongo ist genügend Zeit, um die Beine auszustrecken!



Voilà, das fotografische Protokoll eines Pilotprojekts (inklusive schriftlicher Notizen zu den Highlights des Camps):

Wer, wann, wo

Steffie Teischer fuhr schon gemeinsam mit Max Schumann für die Carver Trail Foundation und hat mit mehr als zehn Fotografen zusammengearbeitet. Sie war es auch, die unter anderem den Samen für ein Freizeiter Projekt gelegt hatte. Auch der Innsbrucker Fotograf Tom Bauser war angehan von der Idee, eine Handvoll Frauen für drei Tage durch die Dolomiten zu begleiten und ein ge Tippis zu Bi daifan und Co. springen zu lassen.

Alta Badia als perfekter Rahmen

Die Suche nach der passenden Destination für unser Camp erwies sich als leicht: Alta Badia mit seinen Gegensätzen an dramatischen Gipfeln und sanft gewellten Almien wurde der perfekten Rahmen bieten. Zumal zwar jeder die Dolomiten kennt, aber nur wenige mit dem Begriff „Alta Ba-

dia“ etwas anfangen können. Hierfür anzuhefen von Bikern ist die Region. Bis jetzt. Denn es sind einige Akteure überaus aktiv.

In Alta Badia ist ein äußerst engagiertes Gremium zugange, das den Mountainbike-Tourismus im Gaderita erfolgreich voranbringt. Klaus Usara ist eines der Mitglieder. Der Ladinier ist Rennradfahrer, topfitter Enduroist und Tourenbiker und hat vor einigen Jahren seine Hubs-Melodien der Bosco komplett auf die Bedürfnisse der lokalen Zielgruppe ausgerichtet. Darauf baut er sich aber nicht aus, sondern versucht durch seine Arbeit in zahlreichen Ausschüssen, den Bikern im Tal immer noch ein bisschen mehr zu bieten. Auch am neuen Flowtrail vom Gradner Loch nach Colfosco war er maßgeblich mitbeteiligt. Das ist unser Etappenziel am ersten Tag.

Noch ist der Trail Plans Frua ganz neu. Die Erd-Streusandenschichtung fast noch leicht und es fehlt noch das obere Stück, aber der Trail führt über 400 Meter Hangdifferenz bis hinunter zum Colfosco. Perfekter Playground, um an der eigent-

lichen Kurventechnik zu feilen. Sieben Frauen sind unserer Einladung nach Alta Badia gefolgt: Malena, Leni, Katharina, Heike, Sonja, Karin und Maria. Insofern nun auf dem griffigen Untergrund um die Kurven. Steffie und Fahrtechnik-Trainerin Yvonne, die ebenfalls mit von der Partie ist, bringen von hinten Verbesserungsvorschläge. Fotograf Tom sitzt hinter einer Anhöhe und dokumentiert unsere Fahrtechnik.

Abends, bei einem Aperitif, zeigt Tom uns auf einem Bildschirm eine Wahrheit, die keine Worte so deutlich zu Tage treten ließe. Man erkennt haar-scharf: War die Kurve weit außen anfallend, sieht deutlich dynamischer aus. Ein Bild- und tausend Worte werden überflüssig.

Im Maso Hunch, einem 1712 errichteten Bauernhof, schauen wir abends hungrig Gerstensuppe, Schutzkräutern mit Sonat und Quark, Schweins-naxe mit Polenta in uns hinein. Die Jürgen Gäste in der guten Stube amüsieren sich über den Appetit der 9 schlanken Frauen. Der Duft der Speisen ist nicht auf Fotos zu bannen.

Protokoll eines Pilotprojekts Kurvenreich Foto & Trail Camp in Alta Badia

Text: Anna Maria Bild für Bikes

„Werde immer ganz neidisch, wenn ich eure Redaktionsaktivitäten auf FB verfolge und frage mich, warum ich so einen ‚spießigen‘ Bürojob habe“, textete vor Kurzem eine Freundin. Mir geht es umgekehrt: Wenn ich an einem sonnigen Sommertag im Büro an einem Text wie diesem sitze, frage ich mich, ob ich eigentlich die einzige Spießlerin bin, die arbeitet. Alle meine Freunde auf Facebook scheinen gerade irgendwo in den Bergen beim Biken zu sein. Unmengen Selfies bezeugen das.

„Selfie“: 2013 wurde der Begriff vom Oxford English Dictionary zum „Wort des Jahres 2013“ gekürt. Kaum ein Biker kommt hierher ohne Selfies aus. Schließlich will man sich als Connaisseur, Fatirtechnik-Guru oder Mann bzw. Frau von Welt präsentieren. Wie das Projekt „Selfie City“ herausfand, das Selfies und ihre Urheber aus mehreren Metropolen untersuchte, stammen Selfies vorwiegend von Frauen. Die Kontrolle liegt auf der Hand: Sie sind einfach zu erstellen und ermöglichen den Fotografen die Kontrolle darüber, wo sie sich präsentieren wollen. „Einige Nutzer wählen absichtlich lustige oder maltraktive Bilder von sich selbst, um ihren Humor zu demonstrieren“, hat sich vor einiger Zeit in einer bekannten Wochenzeitung.

Nun, Hoshi Yoshida, world of mtb-Chefgrafiker und einer der etabliertesten Fotografen im Bike-Business, demonstrierte vor nicht allzu langer Zeit seinen Unmut gegenüber den Bildern, die mich bei einem Testshootings zeigten: „Egal ob Freizeittarifen oder Race, ein Mindestmaß an fahrtechnischem Können und Fahrstil muss man bei Testfotos voraussetzen. Auf den beiden Fotos, wo eine Kurve angedeutet wird, ist die Körperhaltung derart schlecht, dass hier jede Glaubwürdigkeit verloren geht, dass wir ernsthaft testen.“

Bahm! Das saß. Gemeint in dachte ich immer, ich würde eine gute Fahrtechnik pflegen. Ich überlegte. Die Tatsache, dass gutes Fahrkönnen noch angeht nichts zu tun hat mit gutem Fotomodell, und der Fakt, dass man an den sozialen Medien nicht mehr vorbeikommt und anscheinend gerade alle Welt interessiert daran ist, der Öffentlichkeit ein möglichst gutes Bild von sich zu präsentieren, führte zu einem Erlebnis: dem ersten Kurvenreich Foto & Trail Camp. Vielleicht ging es anderen Frauen ja ähnlich: wie mir? Viel nicht hatten auch sie Interesse daran, sich von einem Fotografen und einer professionellen Fotofahrerin Tipps für vor und hinter der Kamera geben zu lassen?

Wenn gerade Frauen gerne Fotos von sich posten – wer hat nicht gerne ein schönes Foto von sich selbst? Der Plan lautete also:

1. das Bike nehmen einerseits das Pulswagen in die Hand zu geben, auf Bike-Fokus dynamisch auszuweichen,
2. vom Fotografen selbst einige Profi-Tipps für ein gutes Bild anzuhören,
3. uns abzugrenzen von den vielen Frauen-Camps wie BikeNights, BikeSSent, Bike&Wine usw.,
4. ein Camp für fortgeschrittene Bikerinnen zu machen, die unbedingt Spaß an technischem, schnell in Trails fahren.

**Like
me!**

