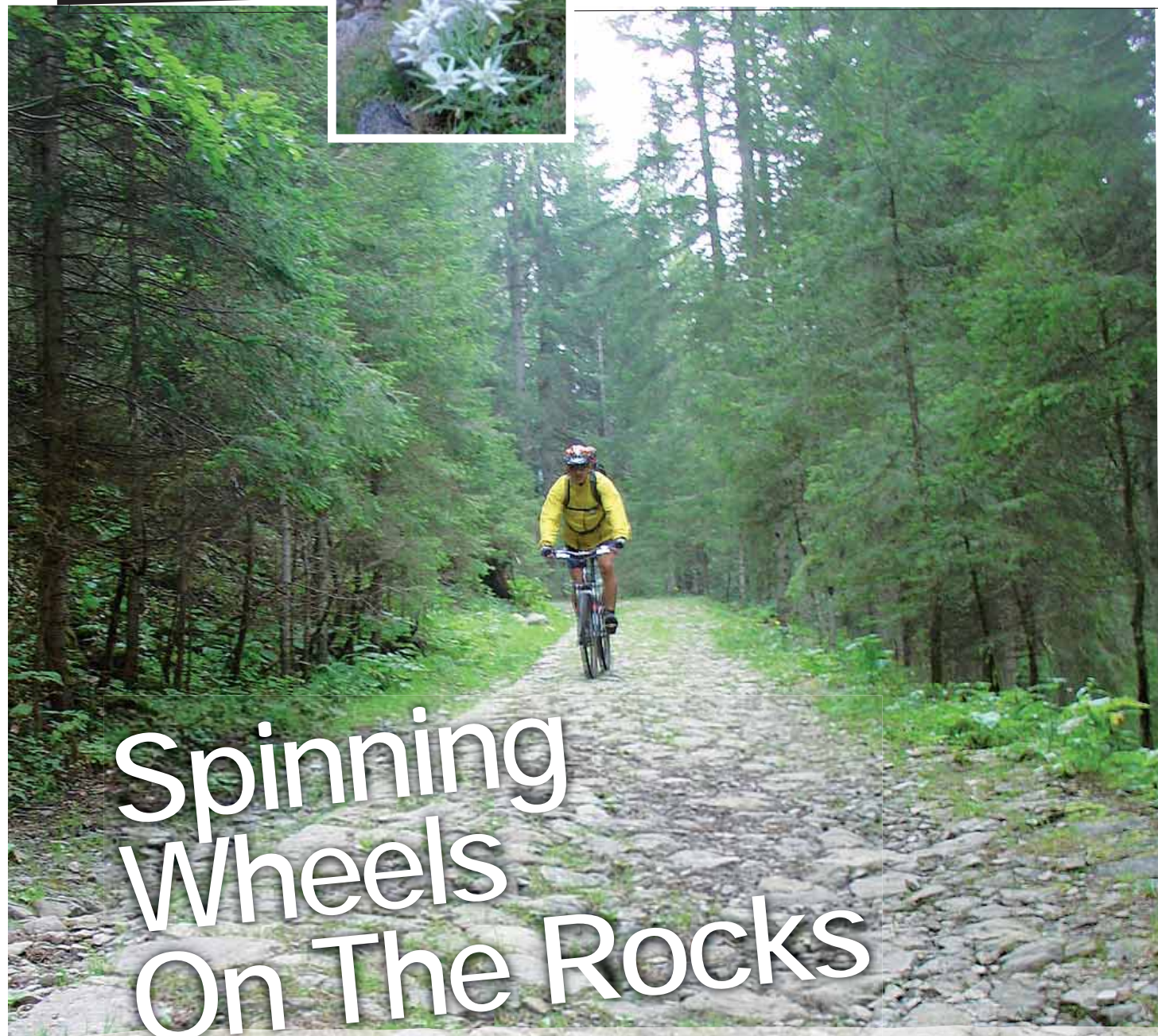




UND WENN DU GLAUBST, ES GEHT NICHT MEHR, KOMMT URPLÖTZLICH EIN EDELWEISS DAHER



# Spinning Wheels On The Rocks



VON ZEIT ZU ZEIT gruppieren sich ältere Männer, um sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Ab und an zum Biken, wenn es in die Berge geht. Das ist sehr lobenswert, weil Bewegung generell als gesunder Ausgleich zum täglichen Brotverdienst gesehen wird. Freunde für einige Tage zu treffen, dem ewig schlechten Gewissen schmeichelt und dem Aufenthalt in der Natur eine gewisse reinigende Kraft für den Geist zugesprochen wird.

Foto: Sloces

KÜHE SIND IN GROSSEN GRUPPEN EIN ERNSTZUNEHMENDES HINDERNIS



Wer der Meinung ist, dass Radfahren unbedingt mit fahren zu tun hat, der irrt. Wer glaubt, dass eine Bike-Tour nur mit karger Kost, energetisierenden Säften und Riegeln und harten Betten zu tun hat, der irrt ebenfalls.

Profi-Snowboard-„Pensionist“ Gerry Ring hat für die 3-Tages-Tour die Karnischen Alpen gut gewählt und die Sportmediziner Klaus Dann, Stefan Nehrer und Erich Altenburger, und ich, folgten ihm dabei. Um dem Thema „Lust und Leben“ gerecht zu werden, musste vorab Gerry's sportlich ehrgeiziger Tourenplan (will ich gar nicht näher ausführen) um den Aspekt Genuss erweitert werden. Körperliche Schwächen, durch überforderte Muskeln, sollten keine psychischen Schäden hinterlassen.

Aber von Anfang an ...

Der erste Schritt in Sachen Genuss war eine eher ungeplante Autopanne mit dem Leihwagen. Das Abschleppen und Umsteigen auf einen neuen Wagen dauerte, trotz Zeitreserve für die Anreise aus Wien, dann doch zu lange für den vereinbarten gemeinsamen Start in Oberdrauburg im Dellachtal. Der Einstieg zur Biker-Gang erfolgte demnach viele Kilometern später, am Kartitscher Sattel, kurz vor der Anfahrt zur Porzehütte (1.942m), vorbei am schönen Klappsee. Die Überquerung des historischen Übergangs am Tilliacher Joch (2.094m) nach Italien, entlang der Kriegsfront von 1914 bis 1918, und die anschließende Abfahrt über alte Römerstraßen, waren dann der erste Höhepunkt der Tour.

Der Plan sah die Übernachtung am Ursprung des Piave vor. In der Berghütte „Sorgenti del Piave“. Nachdem die ver-



WEGE, WO SICH ZIEGEN UND BIKER TREFFEN



**Ein Berg ist ein Berg,  
ist ein Berg, ist ein Berg.  
Ein Schelm, wer  
anderes denkt.**



bleibende Zeit bis hin zu der zu erwartenden Dunkelheit und prognostizierten Ankunft schon relativ knapp bemessen war, wählte Guide Gerry eine eher gerade Linie auf der Landkarte. Den Berg rauf, etwas mehr als 1.000 Höhenmetern. Sehr steil. Sehr sportlich. Ein finales kurzes Biken über saftige Wiesen hin zur Hütte brachte dann doch das

Genusserlebnis: Bier (ein oder zwei), Duschen, gutes Hüttenessen und ein bequemes Bett. Das war Gerry's Tag.

Am nächsten Tag ging es auf alten Römerwegen ausgeruht bergab ins Tal. Vermutlich damit das erste sportliche Etappenziel nicht allzu dramatisch ausfällt, durfte Stefan einen Bremsdefekt manipulieren. Während seiner Jagd nach neuen Bremsklötzen, mit örtlicher Hilfe freundlicher Italiener, ertrugen wir die Zwangspause bei mehreren Espressi und blieben dabei trotz eines Regenschauers trocken. Eine ge-



DER GEIST SAGT ABSTEIGEN. DER KÖRPER STEIGT AB.

DIE BUBEN UND DER BERG



AKUTES NEBELREISSEN UND SCHNELL AUFRUISSENDE WOLKEN VOM PLOCKENPASS HERAUF



**Ein Berg ist ein Berg,  
ist ein Berg, ist ein Berg.  
Ein Schelm, wer  
anderes denkt.**

nussvolle Erinnerung, die für die Weiterfahrt Kraft gab. Entlang einer verkehrsarmen Straße – nur eine Postbotin begleitete unsere Fahrt – durch pittoreske italienische Ortschaften mit schönen landschaftlichen Impressionen, stetig bergauf bis nach Collina.

Nun war Schluss mit Genuss. Weil ein Berg ist ein Berg, ist ein Berg, ist ein Berg. Ein Schelm wer anderes denkt. Nach mehreren Kehren entlang des Forstweges hinauf zum Rifugio Marinelli (2.120m), der nur nach oben zeigte, zu keinem Erholungsteilstück bereit, war plötzlich der Wille zum Absteigen vorhanden und er gewann. Auch die erfrischende Jause in der Hütte auf „Halbzeit“ konnte mental nur kurz korrigieren. Damit war mein Geist frei, für einen schönen Spaziergang in der Almlandschaft, einzig unterbrochen durch immer wiederkehrendes akutes Nebel-

reißen (Regenschutz raus, Regenschutz rein). Das war mein Tag. Schussendlich aber ein toller Abend für alle, den wir ungeplant auf der Berghütte Rif. Marinelli verbrachten, mit traumhaften Rundblick, herrlichen Bergimpressionen, gutem Essen und ein wenig Rotwein. Sogar bei Gerry war ein kurzes Glücksgefühl zu sehen, als er uns und diese Hütte endlich verließ, um „draußen“ bei den Murmeltieren zu bivakieren.

Am nächsten Morgen galt ein kurzer Gruß der Kellerwarte (2.724m) und wir starteten die Abfahrt zum Plöckenpass (1.357m). Die Spontaneität wählte einen interessanten Kamin in der Felswand des nord-westlich verlaufenden Kars, den wir über einen Almboden erreichten, mit dem Bike bezwangen,

und so in Folge über Grasbänder und durch Buschwerk, vorbei an verdutzt blickenden Wandersleuten, zum Parkplatz am Plöckenpass abstiegen. Weiter ging's Downhill gegen Kötschach-Mauthen. Hier trennte ich mich für eine Solo-Fahrt durch das Lesachtal zurück zum Kartitschen Sattel von den Jungs, die ihrerseits noch den Gailberg Sattel bezwangen, um nach Oberdrauburg zu gelangen.

Die anspruchsvolle Fahrt von Mauthen nach Kartitsch war traumhaft, eine einzigartig schöne Landschaft, voll liebevoll gepflegter Häuser und Ortschaften. Ganz kurz verspürte ich bei der Durchfahrt in Maria Luggau, die spirituelle Kraft des erhofften Papstbesuchs und unmittelbar danach meine müden Beine, die ich jedoch Dank einer Genussvereinbarung, für die letzten Kilometer motivieren konnte. Es war der Einkerschwingung in die „Gourmet-Oase“ des Landhaus Kellerwand von Sissy Sonnleitner, eines mit Herz und Charme geführten Hotels, insbesondere einer unverfälschten hochwertigen Küche mit regionalen Einflüssen, viel Frische und auf 2-Hauben-Niveau. Wahrhaftig ein krönender Abschluss einer lust- und lebenswerten Biketour.

#### ADRESSEN:

*Landhaus Kellerwand, Sissy Sonnleitner*  
[www.sissy-sonnleitner.at](http://www.sissy-sonnleitner.at)

*Dr. Erich Altenburger*  
[www.dr-altenburger.at](http://www.dr-altenburger.at)

*Dr. Klaus Dann*  
[www.dann.at](http://www.dann.at)

*Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer*  
[www.top-med.at](http://www.top-med.at)