

## „Die sieben Todsünden“

Es gibt viele Hindernisse, die auf dem Weg über die Alpen zu bewältigen sind. Und damit meinen wir nicht nur die Pässe selbst!

Nicht alle Bikerinnen und Biker, die einen Alpencross angehen, beenden diesen dann auch erfolgreich. Häufig nur darum, weil sie grundlegende Dinge nicht beachtet haben.

Aus Unwissenheit und mangelnder Erfahrung machen gerade Alpencross-Einsteiger immer wieder die selben Fehler. Fehler, die sehr leicht zu vermeiden sind.

Hier die sieben häufigsten Fehler, die von Bikerinnen und Bikern gemacht werden:

### **1. Untaugliches Bike**

Das Bike aus dem Baumarkt gehört nicht in die Alpen. Vom Gewicht, von der Stabilität und von der Ausstattung sind diese Zweiräder nicht für einen Alpencross konzipiert.

Ob Fully oder Hardtail ist Geschmacksache.

Wenn das Bike in einem guten Zustand ist, kann sich der Fahrer auf die Umgebung konzentrieren. Das Bike einige Wochen vor dem Start zum Service zu geben, bringt Sicherheit und mehr Spass auf der Tour selbst.

Wichtig: Auf ein komfortables Übersetzungsverhältnis achten. Vorne sollte das kleinste Blatt maximal 22 Zähne haben, das grösste Ritzel hinten sollte 32 Zähne haben. Ansonsten ermüden die Muskeln zu schnell.

### **2. Falsche Ausrüstung**

Auch im Rucksack und am Körper muss man auf die richtige Ausstattung achten. Jeder, der sich in hochalpine Regionen begibt, muss mit kühlen Temperaturen selbst im Hochsommer rechnen. 5 Grad Celsius bei Regen und Wind sind keine Seltenheit, selbst wenn es unten im Tal bei der Abfahrt noch 20 Grad waren. Regenbekleidung gehört also immer in den Rucksack. Und Handschuhe auch.

### **3. Zuviel Gewicht auf dem Rücken**

Alpencross heisst optimieren. Für sechs Tage immer alles dabei zu haben bedeutet, dass man sich für jedes Teil genau überlegt, ob es auch wirklich notwendig ist. Brauche ich eine zweite Bikegarnitur? Was brauche ich für den Abend? Nehme ich Sandalen für den Abend mit? Wenn nein, was mache ich, wenn die Schuhe tagsüber nass geworden sind?

Somit muss man jedes Teil auf den Prüfstand stellen und ggf. extra für die Tour in einer leichteren Version zukaufen. Mehr als sieben Kilo sollte man sich nicht auf den Rücken schnallen. Sonst wird der Aufstieg zur Qual und die Abfahrt auf dem eigentlich traumhaften Singletrail zum Höllenritt.

Hat man die Gelegenheit, das Gepäck separat transportieren zu lassen, hat das den Vorteil, dass man am Abend immer alles dabei hat, ohne sich einschränken zu müssen. Und über den Pass fährt man lediglich mit dem Tagesrucksack und hat weniger als 3.000 gr. auf dem Rücken.

## **4. Falsche Ernährung**

Der Alpencross ist nicht die richtige Gelegenheit, um abnehmen zu wollen. Der Körper muss mehrstündige Belastungen bewältigen. Und das über mehrere Tage hinweg. Damit er dabei auch am vierten Tag noch funktioniert, müssen wir ihm die entsprechende Energie nachliefern. Und das am besten über den ganzen Tag verteilt.

Der grüne Salat am Abend mit etwas Brot reicht dabei nicht aus. Spätestens am dritten Tag ist dann die Energie weg. Das kann von einer Minute auf die andere auftreten und kann dann selbst mit Traubenzucker oder Powerbars kaum kompensiert werden.

## **5. Mangelndes Wissen über das Bergwetter**

Das Wetter in den Bergen ist schwer zu bestimmen. Wo gerade noch die Sonne geschienen hat, kann eine halbe Stunde später ein kleiner Schneesturm toben. Wolkenformationen geben Indizien für diese Entwicklung und aktuelle Informationen vom Wetterdienst bieten zusätzliche Sicherheit.

Wichtig: Bei einem Gewitter oder Wettersturz hat der Mensch auf dem Pass nichts zu suchen.

Das muss nicht unbedingt heissen, dass man ein Teilstück mit dem Zug zurück legen oder den Alpencross gar abrechnen muss. Häufig genug gibt es Alternativrouten, die weniger hoch hinauf führen und trotz unsicherer Wetterlage ohne Bedenken gefahren werden können. Und der Alpencross bleibt dann trotzdem ein 100%-iger Alpencross.

## **6. Zu schnelles Fahrtempo**

Einer der häufigsten Fehler: Man realisiert sich einen Traum. Einen Traum, den man vielleicht schon seit Jahren in die Tat umsetzen will. Und jetzt ist es soweit. Endlich geht es los.

Und wie Rennpferde, die los gelassen wurden, gehen einige potenzielle Alpencrosser die Tour an. Sie sprinten den ersten Anstieg kurz hinter Oberstdorf, Garmisch oder Berchtesgaden hoch. Endlich ist es soweit.

Das Erwachen kommt dann spätestens am dritten Tag. Selbst kleine Anstiege werden zur Qual, scheinbar endlos ziehen sie sich hin. Die Muskeln sind „blau“, schwer wie Blei. Der Tank ist einfach leer. Und von Spass am Biken oder von Begeisterung für die atemberaubend schöne Bergwelt ist keine Spur. Und dabei sollte es doch eigentlich ein ganz besonderes Ergebnis werden. Das Highlight des Jahres.

Nicht wenige überschätzen sich sogar so, dass sie den Alpencross abbrechen müssen.

## 7. Zu hohes Pensum

Oft drückt dazu die Zeit. Das tägliche Pensum erfordert das schnelle Fahren. Keine Zeit für Pausen. Auf der Karte sehen die Anstiege ja meist harmlos aus. „Und was sind schon 2.500 Höhenmeter pro Tag?“

Viele Bikerinnen und Biker unterschätzen, was es heisst, sechs Tage in Folge Höchstleistungen zu bringen. Was am ersten Tag noch locker aus dem Fussgelenk kommt, wird am vierten Tag zur mühevollen Arbeit. Jeder Kurbelumdrehung kostet Überwindung.

Gerade, wenn es der erste Alpencross ist: Lieber einen Anstieg weniger einplanen. Dafür bleibt mehr Zeit, sich die Umgebung anzusehen. Sie bewegen sich bei diesem Abenteuer in einer der schönsten Gegenden der Erde. Damit daraus ein dauerhaftes Erlebnis wird, sollten Sie von diesen Eindrücken etwas mit nach Hause nehmen. Dazu braucht es Zeit und eine abgestimmte Tagesplanung.

Meiden Sie „Die sieben Todsünden“.

Machen Sie aus Ihrem Alpencross ein ganz persönliches Erlebnis, das Sie nie vergessen werden. Und Sie werden es nie vergessen.

Bestehen Fragen? Wir geben gerne Antwort: [info@alpencross.ch](mailto:info@alpencross.ch).

© Copyright  
alpencross.ch  
Gerbestrasse 8b  
CH-8840 Einsiedeln  
Schweiz