

# world of **mtb**



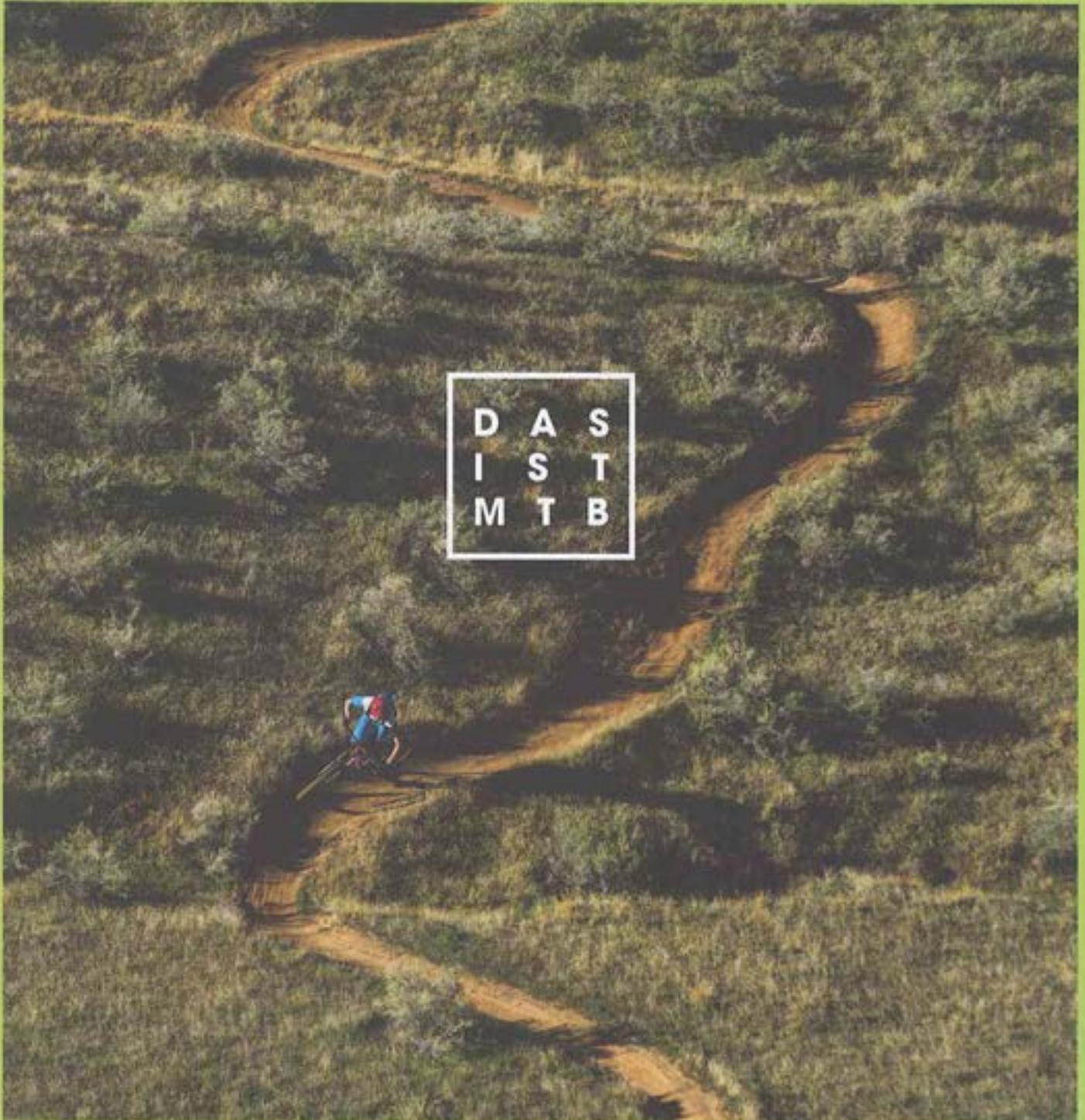
0.5

**mtb**

world of

4 192 44 205802

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 Heuduft anschließend nach Badia ab. 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 Abfahrt aufs 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 Schweißperlen 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-Spitzen hoch ist pipileicht.“ – „Südtiroler Kinder müssen ja wahre Bergfexe sein“, sind wir uns nach rund 50 Minuten steilen Anstiegs einig. Aber der Rundum-Blick, hebt man nach der Anstrengung erst einmal den Kopf, ist einfach überwältigend. Bergkette um Bergkette reiht sich wie das Revolvergebiss eines Hals 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 Stolz auf das Geschaffte und das schwindelerregende Freiheitsgefühl auf 2.592 Metern vereinen 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 Gadertal wachküst.

Ein letztes Mal nehmen wir die nun schon bestens vertraute Abfahrt über den neu gebauten Flowtrail, lassen uns von den Wellen und Anliegern gen Tal tragen. Einer spontanen Umgebung folgend hüpfen wir noch für eine eiskalte Erfrischung in die Gran Ega. Dieses Bild – lauter glückliche, 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 Fotofahren und Fotografieren. Und doch sind, wie immer, die Bilder im Kopf, die man mit nach Hause nimmt, das Wertvollste.

### Steffies Tipps zum Fotofahren:

#### Kleidung

- Bunte, auffällige Bike-Klamotten anziehen (kein Schwarz/Weiß/Fußballtrikots)
- Bikeschuhe anziehen (keine Turn- oder Jogging-schuhe)
- Halbschalenhelm aufsetzen (damit man das Gesicht sieht)
- Helle Bike-Brille aufsetzen
- Rucksack je nach Situation (z.B. keinen bei DH-Fotos), aber immer ordentlich aufgesetzt

#### Bike

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

#### Sonstiges

- Schnelligkeit 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 Losfahren anfangen, dann vergisst man es nicht
- Such dir zum Üben einen Trail, auf dem du dich wohlfühlst

#### Nachfragen

Tourismusverband Alta Badia  
Strada Col Alt, 36,  
39033 Corvara In Badia BZ, Italien  
+39 0471 836176  
info@altabadia.org  
www.altabadia.org

#### Guiding

Dolomite Biking  
www.dolomitebiking.com

#### Unterkommen

Hotel Melodia del Bosco  
Badia  
www.melodiadelbosco.it

Hotel Pider  
La Val  
www.pider.info

Hotel Gran Paradiso  
St. Kassian  
www.gran-paradiso.it

Weitere spezialisierte Bikehotels:  
www.bike-holidays.com

#### Abendessen

Ladinische Spezialitäten im einmaligen Ambiente  
Maso Runch  
www.masorunch.it

#### Frühstück

auf der Sonnenterrasse der Jimmy Hütte hoch  
über dem Grödner Joch  
www.jimmyhuette.com

#### Veranstaltungen

Sella Ronda Bike Days 2015  
21.06.2015, 13.09.2015  
Die Straßen rund um den Sella-Stock werden gesperrt und man kann wunderbar mit dem Rad das Massiv umrunden. Ein Event!

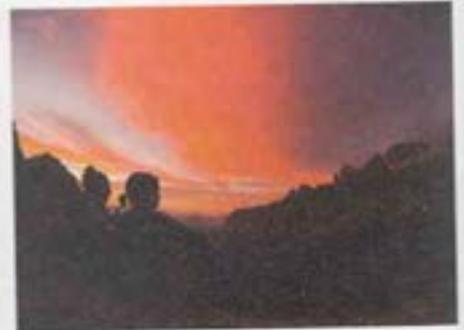


**Linkes Bild**

Eine geniale Wiesen- und Wurzelabfahrt direkt von der Bergstation des Piz La Ilva

**Rechtes Bild**

Sonja und Steffie kurz vor dem Aufstieg zum Gran Cir, auf dem wir einen grandiosen Sonnenaufgang über den Dolomiten erlebten



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

Über lockeren Wiesenboden und enge Kehren surfen wir hinunter bis nach Arraba, das am steilen Südfall der Sellagruppe liegt. Über einen Vorkamm des Marmolada-Massivs schweben wir in der nächsten Seilbahn nach oben zur Bergstation Porta Vescovo auf 2.478 Metern. Das Panorama hier oben – legendär! Bei der Abfahrt sparen wir uns einige Forstwegmeter und weichen 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 juchzend die letzten Meter eines gebauten Trails hinab zur Seilbahnstation, die uns wieder hoch zum Pass chauffiert.

Canazei, ein von italienischen Sommerfrischlern gekapertes Dorf im Fassatal, erreichen wir nach einem rasanten Downhill vom Pordoi-Joch. Schneller Schotteruntergrund, federnder Waldboden und mit Wurzeln gespickte Teilstücke verlangen nach Fahrkönnen. Von der Seilbahn Campitello aus beobachten wir, wie die Menschenmassen in Canazei langsam zu einem Haufen Ameisen werden. Rechts der Langkofelgruppe zieht es uns in Richtung Wolkenstein 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. Bestes Training für die Fahrtechnik! Mit der nagelneuen Bahn Dantercepies schweben wir schließlich hinauf zu unserem letzten Pass des Tages, dem bei Rennradfahrern 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 Caffé 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 gutaussehender, selbstbewusster Bikerinnen. Wir schäkern und scherzen und geben die perfekten Testimonials. Zum Dank lädt Jimmy uns an einem 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-Spitzen, die seine Hütte überragen, um uns dort den Sonnenaufgang über den Dolomiten anzusehen.

Entspannt 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 Balkonen des Melodia del Bosco 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 Armentara-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 Ila und Piz Sorega heute bereits genug getan haben, entschließen wir uns für den Shortcut mit der Bahn, der einfach atemberaubende Blicke auf die Architektur der Natur und der Menschen im Gadertal erlaubt. Die verstreuten Viles, die ältesten Wohnsiedlungen Alta Badias, die sorgfältig bewirtschafteten Bergwiesen und die gelb erleuchteten Wände der Kreuzkofelgruppe geben im Abendlicht ein einzigartiges Ensemble. Wir stärken uns mit Polenta und Kaiserschmarrn und bieten den im Rifugio übernachtenden Alpengrossern ein interessantes





**Linke Seite**  
Auf dem brandneuen Flowtrail Plans Frara surft Melanie die 400 Höhenmeter vom Grödner Joch abwärts

**Rechte Seite**  
Lagebesprechung am Grödner Joch, Begrüßung in der Blumenwiese des Melodia del Bosco, Startpunkt der „Sella Ronda MTB Track Tour“ an der Bergstation des Piz La Ila



**Fotografenfrei auf den Sella Trails**

Den zweiten Tag begehen wir ohne Fotograf, beginnen ihn mit einem gemütlichen Frühstück und cruisen uns entlang der Gran 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 Sella-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 Gräslein kennen, führen nun auf der „Sella Ronda MTB Track Tour“ einmal rund um den imposanten Sella-Stock. Nur eben vorwiegend auf einfacheren bis mittelschweren Trails, statt auf schweißtreibenden Forststraßen. Die Idee:

Sechs Seilbahnen überbrücken die Höhendifferenz, sodass man sich voll und ganz dem Genuss der Tiefenmeter 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, Anfängern und leicht fortgeschrittenen Fahrern 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 La Ila 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 jede Menge italienische Wanderer auf dem Weg zum Mittagessen tummeln. Konfliktpotenzial? Fehlannonce. Nie ist es schöner, als Bikerin unterwegs zu sein, als wenn eine gut gekleidete Gruppe älterer Gentlemen respektvolle Komplimente hinterherruft.

Der Jägerweg, der erste Trailabschnitt hinab Richtung Passo Campolongo, besitzt die Eigenschaft, die Guides gerne mit „tendenziell bergab“ 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 Teltscher fuhr schon gemeinsam mit Max Schumann für die Carver Trailfoundation und hat mit mehr als zehn Fotografen zusammengearbeitet. Sie war es auch, die unter anderem den Samen für ein Fotofahrer-Projekt gelegt hatte. Auch der Innsbrucker Fotograf Tom Bause war angehen von der Idee, eine Handvoll Frauen für drei Tage durch die Dolomiten zu begleiten und einige Tipps zu Bildaufbau 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 Almen würde den perfekten Rahmen bieten. Zumal zwar jeder die Dolomiten kennt, aber nur wenige mit dem Begriff „Alta Ba-

dia“ etwas anfangen können. Herrlich unüberlaufen 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 Gadertal erfolgreich voranbringt. Klaus Irsara ist eines der Mitglieder. Der Ladinler ist Rennradfahrer, top-fitter Endurist und Tourenbiker und hat vor einigen Jahren sein Hotel Melodia del Bosco komplett auf die Bedürfnisse der aktiven Zielgruppe ausgerichtet. Darauf ruht 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 Grödner Joch nach Colfosco war er maßgeblich mit beteiligt. Der ist unser Etappenziel am ersten Tag.

Noch ist der Trail Plans Frara ganz neu, die Erd-Brechsandmischung fast noch feucht und es fehlt noch das obere Stück, aber der Trail kurvt über 400 Meter Hangdifferenz bis hinunter nach Colfosco. Perfekter Playground, um an der eige-

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

Abends, bei einem Aperó, zeigt Tom uns auf seinen Bildern eine Wahrheit, die keine Worte so deutlich zutage treten ließe. Man erkennt haarscharf: Wer die Kurve weit außen anfährt, sieht deutlich dynamischer aus. Ein Bild – und tausend Worte werden überflüssig.

Im Maso Runch, einem 1712 errichteten Bauernhof, schaufeln wir abends hungrig Gerstensuppe, Schlutzkrapfen mit Spinat und Quark, Schweinsaxe mit Polenta in uns hinein. Die übrigen 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 Weiß Bild Tom Bause

**„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 Spießerin 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 mehr ohne Selfies aus. Schließlich will man sich als Connaisseur, Fahrtechnik-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 Vorteile liegen auf der Hand: Sie sind einfach zu erstellen und ermöglichen den Fotografen die Kontrolle darüber, wie sie sich präsentieren wollen. „Einige Nutzer wählen absichtlich lustige oder unattraktive Bilder von sich selbst, um ihren Humor zu demonstrieren“, las ich 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 Testshooting zeigten: „Egal ob Freizeitfahren 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 ...“

Bääm! Das saß. Gemeinhin dachte ich immer, ich würde eine gute Fahrtechnik pflegen. Ich überlegte. Die Tatsache, dass gutes Fahrkönnen noch lange nichts zu tun hat mit gutem Fotomodelln, 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 Einfall: dem ersten Kurvenreich Foto & Trail Camp. Vielleicht ging es anderen Frauen ja ähnlich wie mir? Vielleicht hätten 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. den Bikerinnen einerseits das Rüstzeug in die Hand zu geben, auf Bike-Fotos dynamisch auszusehen,
2. vom Fotografen selbst einige Profi-Tipps für ein gutes Bild abzustauben,
3. uns abzugrenzen von den vielen Frauen-Camps wie Bike&Yoga, Bike&Surf, Bike&Wellness,
4. ein Camp für fortgeschrittene Bikerinnen zu bieten, die ordentlich Spaß an technischen, schnellen Trails haben.

**Like  
me!**

