

WELTENBUMMLER STORIES

Ausgabe Nr. 2 - Dezember 2021



Inhaltsverzeichnis



6 - 9

Bella Italia

Vom Südtirol über die Dolomiten in die Abruzen und zurück.

12 - 15

Mikroabenteuer Schweiz

Die schönsten Abenteuer warten direkt vor der Haustüre.



16 - 21

BikingMan Portugal

Was man in 55 Stunden und 34 Minuten so alles erleben kann.



10 Transalp Salzburg - Venedig

24 App-Tipps

28 Weltenbummler-Rätsel

22 Wo Pläne enden

26 Buchtipp

Plan B

Wie ihr vielleicht noch wisst, endeten unsere letzten Weltenbummler Stories mit der Rückreise in die Schweiz und dem Plan, die Sommermonate in Skandinavien zu verbringen. Wie so oft im Leben kommt es manchmal anders als man denkt.

Weil Norwegen im Juli 2021, wegen der Corona-Pandemie, die Grenzen für Touristen dicht machte, mussten wir unseren Plan ändern. Wir wollten Norwegen, Schweden und Finnland bereisen. Die Unsicherheit ob plötzlich auch noch Schweden oder Finnland dicht machen, rechtfertigte für uns die weite Anreise nicht. Aufgehoben ist nicht aufgeschoben und Skandinavien können wir irgendwann während den Schulferien von Roger bereisen.

Zum Glück bietet Europa noch viele andere schöne Landschaften. Nach einem kurzen Zwischenstopp in der Schweiz fuhren wir mit Sämi über das Engadin ins Südtirol. Ich wollte Roger schon lange mein "Krafttal" - das Vinschgau - zeigen. Die ersten Wochen erkundeten wir das Südtirol, machten dann kurzfristig einen Abstecher in die Abruzzen und Cristina sprang ganz spontan als Mountainbikeguide für eine Transalp ein. Getreu dem Motto "Go with the flow" liessen wir uns einfach treiben.

Cristina Dähler
Herausgeberin



Copyright Cycling Gipsy





August 2021: Gran Sasso Nationalpark in den Abruzzen.

BELLA ITALIA

Vom Südtirol über die Dolomiten - mit einem Abstecher in die Abruzzen.
Zurück über die Toskana wieder ins Südtirol.

Weil wir ohne Impfung keine Genehmigung für die Einreise nach Norwegen erhielten, strichen wir unseren Plan, den Sommer in Skandinavien zu verbringen. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben und wir können in ein, zwei Jahren, wenn sich alles wieder beruhigt hat, immer noch für ein paar Wochen nach Skandinavien reisen. Zum Glück hat Europa viel zu bieten und wir entschieden uns, in Richtung Italien aufzubrechen. Nach Italien konnten wir ohne Coronatest ganz ubehelligt über die grüne Grenze im Münstertal einreisen. Die ersten Wochen verbrachten wir im wunderschönen Vinschgau. Das Vinschgau gehört, seit meinem ersten Besuch im Herbst 2012, zu einer meiner liebsten Feriendestinationen. Als erstes musste ich, wie bei jedem Besuch, in den Supermarkt Spar in Prad am Stilfserjoch. Dort gibt es nämlich den allerbesten Ziegenbutter auf Erden. Wir hatten Glück und die Butter war noch im Angebot. Aus Erfahrung weiss ich, dass diese immer am Donnerstag geliefert wird und innert kürzester Zeit ausverkauft ist. Ich ergatterte gleich drei der wertvollen "Anke-Mödeli".

Das Vinschgau bietet hammer coole Singletrails mit Fahrspass vom Feinsten. Und wenn man sich auf Trails bewegt, wo keine Shuttles oder Bergbahnen hochführen, hat man die Trails praktisch für sich alleine. Es ist doch viel schöner, aus eigener Muskelkraft einen Berg zu bezwingen, als sich mit einer Horde jolender Hipsterbiker auf einen Berg transportieren zu lassen. Leider hat der Trend

von E-Bikes und Shuttles auch im Vinschgau seine Spuren hinterlassen. Zum Teil wurden Fahrverbote aufgestellt und Gatter mit Nägeln verriegelt. Im 2012 konnte ich noch unbekümmert eine Woche lang alle möglichen Wanderwege fahren und das ohne anderen Bikern oder Wanderern zu begegnen. Wir liessen uns davon aber nicht abhalten und erkundeten neue Täler, wo ich vorher noch nie war und fanden unzählige coole Wanderwege wo wir uns auf coolen Trails unbekümmert austoben konnten.

Auch unternahmen wir wieder mal eine Hochtour auf den höchsten Berg im Südtirol, den Ortler auf 3'905 m ü. M. Wir starteten um 04.15 Uhr Morgens zu hinderst in Sulden. Mit Stirnlampe folgten wir den gut beschilderten und abwechslungsreichen Wanderwegen zur Payerhütte. Als wir um 07.00 Uhr bei der Payerhütte ankamen, waren alle Bergsteiger, welche in der Hütte übernachtet hatten, bereits seit anderthalb Studnen unterwegs. Wir hatten den Grat also für uns alleine. Als wir auf den Gletscher kamen, begegneten wir den ersten Seilschaften, welche bereits im Abstieg waren. Auf dem Gipfel war neben uns nur noch eine zweite Seilschaft. Weil ein stürmischer Wind bliess, gab es nur einen Gipfelkuss, ein Selfie und etwas zu knabbern. Nach fünf Minuten Gipfelrast nahmen wir bereits wieder den Abstieg unter die Füsse. Auch der Abstieg verlief problemlos. Auf den letzten paar hundert Höhenmetern zurück nach Sulden, machte sich aber langsam etwas Müdigkeit bemerkbar. Nach rund zehn Stunden und 2'400

Höhenmetern rauf und runter kamen wir gesund und glücklich wieder bei Sämi an.

Nach dem Vinschgau zog es uns weiter in Richtung Dolomiten. Mit einem Zwischenstopp auf der Seiser Alm. Umgeben von Himbeer- und Heidelbeersträuchern verbrachten wir ein paar schöne Tage beim Beeren sammeln, Biken, Trailrunning und chillen in wunderschöner Natur.

Als wir mitten in den Dolomiten ankamen, wechselte das Wetter. Zum ersten Mal seit Monaten erlebten wir schlechtes Wetter. Auf 2'000 m ü. M. wurde es für die Jahreszeit bitter kalt und der andauernde Regen liess nichts Gutes verheissen. Also entschlossen wir uns kurzerhand weiter in den Süden, in die Abruzzen, zu fahren. Als wir den Gran Sasso Nationalpark erreichten, kamen wir aus dem Staunen nicht heraus. Roger erinnerte die Gegend stark an die Mongolei. Die grandiose Weite, die Berge und die

grossen Herden mit Pferden und Rinder waren wunderschön. Auch waren wir positiv überrascht, dass Camper Willkommen waren. Es hatte keine Verbotsschilder. Wir konnten mitten im Nationalpark mehrere Nächte in freier Natur verbringen. Weit weg von der Zivilisation inmitten der Tundra. Das Highlight für uns beide war eine zweitägige einsame Gratwanderung / Hochtour mit einem Biwak mitten auf dem Grat. Wir wurden mit einem atemberaubendem Sonnenauf- und untergang belohnt.

Nach den Abruzzen führte uns unser Weg zurück Richtung Norden in die Toskana. In der Nähe von Massa Marittima fanden wir einen schattigen Platz direkt an einem See. Mit Temperaturen zwischen 30 bis 35 Grad war es tagsüber brütend heiss. Zum Glück führten die coolen Singletrails durch die Wälder, wo wir im Schatten der Bäume, trotz der Hitze biken konnten. Wir starteten



Juli 2021: auch nach sechs Monaten auf engstem Raum haben wir uns meistens lieb ...

jeweils am Morgen ziemlich früh und waren um die Mittagszeit zurück. Die Nachmittage verbrachten wir in, auf und am See.

Das viele Reisen und immer Weiterziehen hatte bei uns Spuren hinterlassen. Wir benötigten dringend etwas Ruhe und einen Ort wo wir für längere Zeit bleiben konnten. Beim Idrosee fanden wir einen schönen Platz direkt am Strand unter schattigen Bäumen. Eine Woche unternahmen wir Ausflüge von unserem Basecamp und konnten, mal etwas sesshaft, die Seele baummeln lassen. Die Gegend rund um

den Idrosee bietet wunderschöne Bike- und Rennvelotouren. Auf dem See kann man Kiten, SUP und Kajakfahren. Auch wird das "Wildcampen" toleriert und überall hat es gemütliche Restaurants und Cafés mit leckeren Cappuccinos. Auch gönnten wir uns wieder mal eine Pizza in einem Restaurant.

Kaum waren wir im Val die Sole angekommen, kam ein Anruf von Christian von mountainbikereisen.ch und Cristina sprang spontan und total kurzfristig als Bikeguide ein



Juli 2021: Ist es ein Bär, oder doch nur ein Fels?.

TRANSALP VON SALZBURG NACH VENEDIG

Mit dem Mountainbike und zehn Gästen auf neun Etappen über den Alpenhauptkamm von Salzburg bis ans Meer in Venedig.

Ende August wurde ich kurzfristig von Christian von mountainbikereisen.ch angefragt, ob ich nicht als Bikguide für die Transalp von Salzburg nach Venedig einspringen könnte. Die eingeplante Busfahrerin hatte sich verletzt und der Guide war krank. Da wir sowieso auf dem Weg in die Dolomiten waren, sagte ich kurzerhand zu. Mein Bike konnte ich im Val di Sole zum Glück noch in den Service bringen. Drei Tage später, am 24. August, traf ich am Bahnhof in Innsbruck meine zehn Gäste und meinen Chef Christian, welcher den Job des Busfahrers übernommen hatte. Ich war ehrlich gesagt ziemlich nervös. Meine letzten Einsätze als J+S Leiterin und Guide für Absolutbike liegen bereits einige Jahre zurück. Auch als SAC Skitourenleiterin war ich in den letzten fünf Jahren nicht mehr aktiv.

Meine Nervosität hat sich dank den offenen und netten Gästen ziemlich schnell gelegt. Schon bald fühlte ich mich in der Rolle als Guidin sehr wohl und konnte die Gruppe sicher und ohne Pannen und Stürze von Salzburg bis nach Venedig führen. Ich habe während diesen elf Tagen viel über mich, übers Guiden und den Umgang mit Gruppen und unterschiedlichen Charakteren gelernt. Es hat in mir das Feuer entfacht und ich freue mich, in Zukunft meine Arbeit als Mountainbike- und Langlaufguide weiter auszubauen. Ich liebe es, meine Leidenschaft für Outdoorsport und Berge an Gäste weiterzugeben.



Nur wer das Abenteuer wagt, wird neue Welten entdecken.



September 2021: Zweitageskajaktour Aare inklusive Biwak.



September 2021: Biwaktour Hangendgletscherhorn

HOME SWEET HOME

Zurück in der Schweiz durften wir als erstes zwei Tage als VIP Gäste das Seaside Festival in Spiez geniessen. Mit Phibe Cornu, Mitgründer des Seaside Festivals, hatte ich auf dem Niesen, die immer noch bestehenden Seaside Sessions (Openair) ins Leben gerufen. Wir stehen immer noch in Kontakt und so hat er mich und Roger an sein Festival in Spiez eingeladen. Wir parkten unseren Sämi in der Nähe des Bahnhofs in Spiez und hatten unser Bett somit unweit des Festivalgeändes und konnten uns jederzeit zurückziehen, wenn wir etwas Ruhe brauchten. Nach dem Festival genossen

wir das gute Flugwetter im Berner Oberland für ein paar Hike & Fly's in unseren Lieblingsfluggebieten.

Hangendgletscherhorn mit Biwak

Auch zog es uns wieder mal in die heimischen Berge zum Bergsteigen. Wir packten unsere Rucksäcke mit der Hochtoouren- und Biwakausrüstung und parkten Sämi im Urbachtal. Zu Fuss stiegen wir mit unseren schwer beladenen Rucksäcken bis auf 1'873 m ü. M. zum Mattenalpsee. Direkt beim See fanden wir ein schönes, flaches Plätzchen

Besser als jedes 5* Hotel - ein Biwak in den Bergen



für unser Zelt. Am nächsten Morgen hiess es um 05.15 Uhr aufstehen, frühstücken und dann Aufbruch mit Stirnlampe. Zuerst über schöne Wanderwege, vorbei an der Gaulihütte, dann über wegloses Gelände bis zum Beginn des Chammligrates. Der rund zwei Kilometer lange Grat bot besten Fels. Wir konnten wieder mal die Seilhandhabung und das Gehen am kurzen Seil üben. Auch die Wegfindung war spannend und eine gute Übung für uns als Seilschaft und zukünftige Projekte. Wir genossen das milde und sonnige Herbstwetter und eine längere Gipfelrast bei windstillen Bedingungen. Den Abstieg absolvierten wir über die Normalroute. Zurück bei unserem Biwakplatz gab es einen wohlverdienten Cappuccino, selbstgemacht auf unserem Gaskocher. Wir packten unsere Ausrüstung und nahmen noch den langen Abstieg zurück zu Sämi unter die Füsse. Leider ist campen im Urbachtal verboten und wir mussten nach dem Abstieg weiter nach Meiringen fahren, wo wir einen "legalen" Platz zum übernachten fanden.

Zweitageskajaktour Aare

Nach der vielen Beinarbeit wollten wir wieder mal unsere Oberkörpermuskulatur fordern. Und weil mir die Ideen nie ausgehen, hatte ich natürlich bereits ein nächstes Projekt im Kopf. Schon lange hegte ich den



September 2021: Kurz vor dem Start unseres Kajakabenteuers in Bern.

Wunsch, mit dem Kajak die Aare und den Rhein runterzupaddeln. Vom Oberland fuhren wir also weiter nach Bern. Unser Plan war von Bern die Aare runter und dann von der Mündung in den Rhein noch bis nach Sisseln, zu Roger's Eltern, zu paddeln. Als Greenhorns stellten wir uns das Projekt ziemlich locker vor. Die Flüsse haben ja Strömung und mit noch etwas paddeln wird das schon gut gehen, dachten wir zumindest. Wir wurden aber schon bald eines Besseren belehrt. Rogers Vater reiste mit dem Zug nach Bern und

holte unseren Sämi ab, während wir uns mit dem vollgepackten, aufblasbaren Zweierkajak auf die Aare begaben. Die ersten zwei, drei Kilometer durch Bern, mit ein paar kleineren Stromschnellen, waren noch ziemlich lustig. Doch schon bald mussten wir mit Bestürzung feststellen, dass die Aare praktisch keine Strömung hatte. Wir mussten mit voller Kraft paddeln um vorwärtszukommen. Unser Kajak von Itiwit ist nicht wirklich geeignet für ruhiges Gewässer. Das Kajak ist eher kurz und breit und hat dadurch

eine sehr grosse Wasserauflage. Auch das Aus- und wieder Einwassern, bei den vielen Flusskraftwerken, hatten wir unterschätzt. Nach sechs Stunden paddeln, müden Armen und leerem Kopf gingen wir beim Bielersee in der Nähe von Sulz an Land. Wir stellten unser Zelt auf und legten uns müde und ausgelaugt auf unseren Mätteli im Schlafsack ins Zelt. Am nächsten Morgen hielt sich der Muskelkater zum Glück in Grenzen und wir starteten frohen Mutes in den zweiten Tag. Leider hatte die Aare, nach dem Verlassen des Bielersees, noch

weniger Strömung als tags zuvor. Auch wurde die Aare ab Nidau total begradigt und bot nicht mehr viel Natur und überhaupt keine Abwechslung. Wir entschieden uns deshalb nur noch bis Solothurn zu paddeln. Der ewige Lärm der Autobahn und der gerade Kanal machten den ganzen Abenteuercharme zunichte. Für unser nächstes Kajakabenteuer werden wir uns einen Fluss mit stärkerer Strömung, mehr Natur und Abwechslung aussuchen. Wir haben in den zwei Tagen 80 km mit dem Kajak zurückgelegt und super harmoniert. Roger war der Steuermann und ich habe so gut es ging seine Anweisungen befolgt.

Roger's Eltern holten uns in Solothurn mit dem Auto ab und zusammen fuhren wir zurück zu unserem Sämi nach Sisseln.

In Sisseln konnten wir wieder mal unsere Kleider und die Bettwäsche waschen. Alles putzen, staubsaugen und kleine Reparaturen vornehmen. Auch wurden wir bei meinen Eltern zum Brunch eingeladen und ich entdeckte ein altes neues Hobby, das Nähen.

Nach zwei Tagen in Sisseln trennten sich unsere Wege. Ich fuhr alleine mit Sämi über Frankreich und Spanien bis nach Portugal. Roger verbrachte noch ein paar Tage in der Schweiz und flog dann für eine Woche in einen Robinson Club in der Türkei.

Am 2. Oktober konnte ich Roger am Flughafen in Faro (Portugal) wieder in Empfang nehmen. Zwei Tage später startete ich in das Abenteuer BikingMan ...



September 2021: Es wird langsam dunkel und Zeit unser Biwak aufzustellen.

BIKINGMAN PORTUGAL 1'000 KM & 12'000 HM

Auszug aus dem Blog vom 7. Oktober 2021 über das Abenteuer auf zwei Rädern durch Portugal.



4. Oktober 2021: oben wartete Valentin auf mich und ab dann war ich mit ihm unterwegs

Während ich diesen Blog schreibe, chille ich an einem gemütlichen Plätzchen in einem AirBnB samt Pool in Fuseta. Gestern um ca. 12.30 Uhr durfte ich total glücklich, gesund und müde die Ziellinie des BikingMan Portugal überqueren. 55 Stunden und 34 Minuten benötigte ich für 1'009 km und knapp über 12'000 Höhenmeter durch die hügeligen Landschaften in Portugal. Ich habe in diesen Stunden so Vieles erlebt und lasse euch gerne an meinen Emotionen, Gedanken und Begegnungen teilhaben.

Am Montag, 4. Oktober hiess es um 03.00 Uhr aufstehen. Ich genoss mein Lieblingsfrühstück: Porridge mit Wasser, Feigen, Kaki und Hüttenkäse. Dazu einen leckeren Cappuccino und die Morgenstimmung in unserem Sämi auf einem Stellplatz in Faro. Zusammen mit Roger fuhr ich anschliessend an den Start, mitten in Faro. In mir herrschte eine riesengrosse Vorfriede. Als wir bei der Fahrt zum Start einem schnuseligen Igel begegneten, spürte ich Glück und eine Zuversicht, dass mich ein tolles Abenteuer erwartet. Im Startgelände trudelten



die Fahrer langsam ein. Es herrschte eine sehr schöne, familiäre Stimmung unter den Teilnehmern sowie den herzlichen Helfern und Organisatoren. Kein Stress, keine Hektik und kein überschüssiges Testosteron wie ich es an anderen Anlässen schon erlebt hatte. In 8er Gruppen wurden wir ab 05.00 Uhr auf die Strecke gelassen. Ich fuhr mit der dritten Gruppe los, ab in die Dunkelheit. Ich hatte Hühnerhaut und ein paar Tränen in den Augen als es für mich losging. Tolle Erinnerungen an meine zwei Teilnahmen 2014 und 2016 an der Tortour und Glück, dass ich solche Erlebnisse immer mit lieben Menschen teilen konnte. Auch wie Roger mich jetzt, in den letzten Minuten vor dem Start, so herzlich unterstützte, überwältigten mich emotional.

Ich fuhr von Anfang an einfach mein

Tempo, wie es mich mein Bruder lehrte, immer schön locker ohne Kraftanwendung in einer hohen Trittfrequenz pedalieren. Die morgendliche Stimmung war grandios und schon bald kamen die ersten Hügel. Ich fühlte mich super. Ich hatte wie immer einfach nur das GPS mit der Kartenansicht und der Route. Keine Zeitangabe, keine Geschwindigkeit, keine Entfernung nichts. Schon bald hatte ich jegliches Zeitgefühl verloren. Ich wusste weder wie weit ich bereits bin, noch wie viele Kilometer ich absolviert hatte und noch vor mir lagen. Ich funktioniere am besten ohne Plan, ohne zu wissen was kommt und was war, einfach im Hier und Jetzt und nur auf meinen Körper hören. Erst, als ich das erste Restaurant auf der Route ansteuerte und dort auch andere Athleten sowie ein paar der Organisatoren waren und mich fotografierten und interviewten, wurden

mir Zeit und Kilometerstand bekundet. Ich ass einfach immer das, was mir in all den Restaurants, Bars und Cafés gerade glustete. Von Schnitzel mit Brot, Pizza, Falafel, jede Menge Chipspackungen, Schokoladengipfel und irgendwelchen Teigtaschen mit undefinierbaren Inhalten. Dazu viel Cola, Kaffee und sonstige Süssgetränke. Unterwegs auf dem Velo hatte ich meine eigene Nussmischung, ein paar von meinen Lieblingsriegeln, Ingwer-Gummibärli und Salztabletten dabei. Zusätzliche Schoko- und Müesliriegel, welche ich unterwegs kaufte, ergänzten meinen Menüplan. Ich versuchte möglichst regelmässig zu essen und trank Wasser, welches ich an Brunnen und in den Restaurants jeweils wieder in meine Flaschen füllte.

Schon bald nach dem Start war ich alleine unterwegs und in meinem Trott. Die Strecke war ein stetiges auf und ab. Der höchste Hügel knapp 600 m ü. M. Und dann war da noch dieser unglaubliche Wind. Auf den ersten 340 km bis zum ersten Checkpoint in Vila Viçosa blies mir dieser fast nonstop ziemlich stark ins Gesicht. Gegenwind und dieses hoch und runter nagten irgendwann an meinen Nerven. Ich hatte mein erstes, kleines Tief. Ich dachte, wenn doch nur Roger da wäre... kaum schwirrten mir diese Gedanken durch den Kopf, fuhr mir plötzlich ein weisser Lieferwagen entgegen. Zuerst dachte ich, ich hätte eine Fata Morgana, als mir Roger aus dem Fenster zuwinkte. Er machte kehrt und fuhr nochmals an mir vorbei. Er feuerte mich an und das tat mir gut. Ich wusste, ich bin nicht allein, es gibt liebe Menschen die mich in Gedanken begleiten. Ich kam wieder in einen Flow und versuchte den Wind und dieses unaufhörliche Auf und

Ab zu ignorieren. Jede Pedalumdrehung bringt mich dem Ziel ein Stück näher, wurde zu meinem Mantra. Ich genoss die schöne Landschaft, die herzigen kleinen Dörfer und ab und zu ein vorbeifahrendes Auto. Irgendwann machte ich mir langsam Gedanken über meine Taktik während der Nacht. Ich sprach zu mir selbst und bat, falls mich Jemand im Universum hören könnte, um einen Fahrer der mich in der Nacht begleiten würde. In etwa so, wie ich im letzten Blog geschrieben hatte. Dann plötzlich, ca. bei KM 280 kamen zwei Fahrer von hinten. Ich hatte gerade zu einem anderen Fahrer aufgeschlossen. Wir fuhren ein paar Kilometer zu viert. Immer zwei nebeneinander und die beiden hinteren den nötigen Abstand, weil Windschattenfahren zum Glück verboten war. Das muss ich wirklich sagen, haben sich immer alle schön daran gehalten, ist ja auch Ehrensache und an selfsupported Rennen machen wohl auch nur ehrliche Leute mit. Irgendwann waren wir dann nur noch zu zweit. Ich und dieser Typ, ich wusste noch nicht mal wie er hiess. Wir hatten noch kein einziges Wort gewechselt. Jeder in seinem Flow, nebeneinander. Dann kam ein Hügel und jeder fuhr sein Tempo. Ich musste in der Mitte anhalten und in meine Nussmischung greifen. Als ich oben ankam, stand dieser Typ am Kreisel und wartete. Ich fragte ihn ob er jetzt extra auf mich gewartet habe? Er meinte ja, und sagte: "Wir haben dasselbe Tempo und können doch zusammen fahren". Dieser nette, junge Typ war Valentin aus Frankreich. Hat mich doch jemand gehört? Es war wie Schicksal. Es wurde langsam dunkel und irgendwann erkundete ich mich nach seiner Strategie in der Nacht. Da es auch für ihn das erste solche Abenteuer war, meinte er, dass er beim 1. Checkpoint nach 340 km ca. eine Stunde Pause machen und etwas richtiges Essen möchte. Dann wolle

er weiterfahren und ca. um 02.00 Uhr ein zweistündiges Powernap nehmen. Seine Freundin sei Krankenschwester und habe selber schon solche Rennen gemacht und gesagt, dass der Körper zwischen Mitternacht und 05.00 Uhr Morgens ganz runterfahre und dass, wenn man schlafe, man es am Besten in dieser Zeitspanne tun solle. Er sagte ich dürfe ihn gerne begleiten wenn ich wolle. Da musste ich nicht überlegen und war sofort begeistert.

Beim ersten Checkpoint begrüßten uns die lieben Helfer ganz herzlich. Unsere Flaschen wurden aufgefüllt und wir konnten die Akkus unseres GPS und der Lampen laden. Wir genossen eine leckere Pizza in einer Pizzeria. Um 23.00 Uhr fuhr ich mit Valentin weiter in die dunkle Nacht. Es war stockdunkel. Nur der Lichtstrahl unserer Lampen war zu sehen und ab und zu ein paar Lichter, wenn wir eine Siedlung oder ein Dorf passierten. Nach weiteren 100 km meinte Valentin, dass wir uns jetzt ein Plätzchen für ein Powernap suchen werden. Bei einem Tierspital hatte es kleine Terrassen mit Windschatten, wo bereits ein Mitstreiter sein Nap hielt. Wir legten uns mit unserem Biwaksack auf den harten Betonboden und umhüllten unseren Körper mit der Rettungsdecke. Ich wusste gar nicht, dass die Rettungsdecke so wirksam ist. Es war hart, kalt und unbequem. Doch geschlafen habe ich vor lauter Müdigkeit wohl doch, denn es war bereits 05.00 Uhr als wir beschlossen aufzubrechen. Der andere Fahrer war bereits weg. Das hatte ich überhaupt nicht bemerkt, ein weiteres Indiz, dass ich doch geschlafen hatte.

Es war ziemlich frisch als wir weiterfahren. Die Strecke immer noch ein auf und ab und der Wind meinte es auch noch nicht gut mit uns. Der Abschnitt bis zum zweiten Checkpoint in Sagres war weniger schön. Viele lange Strecken auf viel befahrenen Strassen. Wenn man müde ist, es gegen einen windet und man dann noch diese vielen Autos hat, welche an einem in einem horenden Tempo vorbeirasen, braucht es viel Positives. So hatte ich meine einzige, wirklich grosse Krise. Nach rund 600 km kamen meine Zweifel. Ich fragte mich, wie ich noch 400 km schaffen soll? Meine Füsse brannten, ich hatte Hunger, war es leid immer nur hoch und runter und den Wind hätte ich weiss nicht wohin verbannen können. Endlich fanden wir ein Dorf mit einem Laden. Ich schrieb meinem Bruder und Vivianne. Vivianne lernte ich an der Tortour 2016 kennen, welche sie bei den Damen gewann. Mit ihr durfte ich im 2018 an der Tour Transalp eine unglaublich coole Woche durch die Alpen erleben. Und auch hier hat sie mich von Beginn weg immer mit lieben Worten per SMS motiviert. Sie, mein Bruder und Roger fanden die richtigen



5. Oktober 2021: Valentin und ich unterwegs Richtung Checkpoint 2

6. Oktober 2021, 12.30 Uhr: Zieleinfahrt in Faro Portugal



Worte, wenn auch nur per SMS. Es tat gut zu wissen, dass es Menschen gibt, die so fest an mich glauben und mir ihre positiven Gedanken übers World Wide Web zukommen liessen. Ich ass so viel ich konnte, nahm Salz und fasste neuen Mut. Ich wusste, dass Krisen kommen, ich wusste aber auch, dass diese wieder gehen. Und es ging tatsächlich, ich konnte mich erholen und spürte wieder diese Freude und das Privileg hier dabeisein zu können. Und dann auf den letzten 20 km vor dem zweiten Checkpoint hatten wir den Wind endlich im Rücken. Wir flogen nur so dahin. Beim Checkpoint zwei in Sagres kamen Valentins Eltern und Roger zum anfeuern. Auch dort wurden wir von lieben Helfern umsorgt. Es hatte Matratzen wo wir uns für ein 40 minütiges Powernap hinlegen konnten, während draussen die zweite Nacht hereinbrach.

Bevor wir uns auf den letzten Abschnitt begaben, gingen wir in Sagres in ein Restaurant. Für mich gab es einen Falafel inklusive Pommes. Die Helferinnen am Checkpoint haben uns für die Nacht noch ein Picknick mitgegeben, weil alle Läden etc. über Nacht geschlossen haben. Der Wind liess endlich nach. Ich fühlte mich am Anfang ziemlich frisch und in der Nacht fährt es sich gut, weil alles dunkel ist und man das Zeitgefühl noch viel mehr verliert. Irgendwann wurde ich von einer totalen Müdigkeit eingeholt. Körperlich war alles immer noch gut, nur die Augen konnte

ich fast nicht mehr offen halten. Auch hatte ich plötzlich Halluzinationen. Ein Elefant entpuppte sich als Müllcontainer und Pfeile auf der Strasse waren keine Schlangen. Nur die Wildschweine, welche vor uns die Strasse querten, waren echt. Ein anderer Fahrer hatte mir zum Beginn des Rennens von seinen Halluzinationen an einem anderen solchen Event erzählt und nun sah auch ich die lustigsten Sachen. Auch Valentin hatte mal eine schwierige Zeit. Dann versuchten wir uns mit plaudern wach zu halten. Ich hatte mehrmals den Drang mich einfach hinzulegen und die Augen zu schliessen. Mit Zwinkern, Augenfalten, Augenspreizen und mir zusprechen und sagen "nein Cristina du bist nicht müde" habe ich diese Müdigkeitskrise irgendwie überwinden können. Irgendwann holten wir einen anderen Fahrer ein. Wir fuhren zu dritt weiter und hielten uns gegenseitig wach. Als es endlich Tag wurde, ging es auch mit der Müdigkeit etwas besser. Um 08.00 Uhr fanden wir endlich ein Café welches offen war. Es gab zwar keine Gipfeli, wieder nur Chips und Schokoriegel. Aber immerhin noch einen heissen, starken Kaffee. Nun trennten uns noch 100 km bis zum Ziel. Die ersten 50 Kilometer gingen gut, dann wurde es richtig heiss und noch eine mentale Herausforderung. Du meinst jetzt hast du es dann bald, dann kommt immer und immer wieder ein Hügel. Die letzten 10 km kamen mir vor wie eine Ewigkeit. Umso schöner, als wir die letzte Kurve in Faro am Hafen vor uns hatten und auf die Zielgerade, samt rotem

6. Oktober 2021: Finishermedaille und Küsschen vom Veranstalter



Teppich einbiegen konnten. Im Ziel wurde uns zugejubelt. In Worte zu fassen, was da in mir vorging, ist nicht möglich, aber ihr habt vielleicht selber schon solche Sachen erlebt und wisst wie es sich anfühlt. Weil ich doch tatsächlich als 16. Overall und erste Frau im Ziel eintraf, bekam ich neben der Finishermedaille und dem Diplom noch ein Geschenk von Ortlieb. Auch durfte ich noch ein Interview geben und alle haben sich mit mir gefreut. Ich bin unendlich dankbar und happy, dass alles so gut gegangen ist. Auch wenn ich im Juli und August keinen einzigen KM mit dem Rennvelo zurücklegen konnte und ich deshalb eigentlich gar nicht starten wollte, musste wohl alles so sein. Mein Rennvelo funktioniert wieder, ich war zwei Wochen alleine mit Sämi unterwegs, fand wieder meinen Flow und das Vertrauen, dass alles so kommt wie es kommen muss und man einfach offen und unbekümmert durchs Leben schreiten soll. Auch, dass dieser Valentin plötzlich da war, die lieben SMS zur richtigen Zeit, all die Fahrer die mich immer pushten, die herzlichen Helferinnen und Helfer, die super Organisatoren, die familiäre Stimmung, die Liebe von Roger und meine Einstellung "just go with the flow" haben dies möglich gemacht. Es ist unglaublich für was unser Körper fähig ist, sofern es "zwischen den Ohren" stimmt. Nur mein rechtes Knie ist geschwollen und in meinen Füßen und den jeweils zwei äussersten Fingern habe ich seit der Ankunft kein Gefühl mehr. Letzte Nacht konnte ich aber tief und fest schlafen und ich bin einfach nur happy."

Just go with the flow ...

REISEN - WO PLÄNE ENDEN

Wir wurden gefragt ob wir unsere Route im Voraus geplant haben und wie wir unsere Reiseziele auswählen?



Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben.

Ursprünglich wollten wir im Juli 2020 auf eine einjährige Reise starten. Zuerst Südamerika und dann Europa. Wegen Corona fiel die Reise damals ins Wasser. Doch wer Geduld hat, der wird meistens belohnt. So wurden aus ursprünglich 12 Monaten 18 Monate. Roger kann im August 2022 wieder an seiner Schule als Lehrer einsteigen und ich musste sowieso kündigen und möchte dann als Digital Nomadin mit Sämi weiterziehen.

Wir starteten unsere Reise somit erst im Februar 2021. Weil Corona immer noch aktuell war, entschieden wir uns mit Sämi Europa zu bereisen. Ursprünglich planten wir den Winter in der Schweiz, dann den Sommer in Skandinavien, den Herbst in Spanien und Portugal und November bis Januar 2022 in den Kanaren zu verbringen. Nach den Kanaren war der ursprüngliche Plan über Italien und dann in die Balkan Staaten zu verschiffen. Den Balkan erkunden und dann über Slowenien, Österreich, Deutschland bis im Juli 2022 zurück in die Schweiz.

Von unserem ursprünglichen Plan sind wir nun bereits mehrmals abgewichen. Den Winter verbrachten wir wie geplant in den Schweizer

Bergen, dann ging es zuerst nach Spanien und Frankreich. Weil wir ohne Impfung nicht nach Norwegen reisen durften, kippten wir den Plan Skandinavien und bereisten Italien. Spanien und Portugal haben wir besucht und nun sind wir seit Ende Oktober in den Kanaren. Wir bleiben sicher noch bis Ende Jahr auf den Kanaren. Wie es dann weiter geht, wissen wir noch nicht. Allenfalls trennen sich unsere Wege, weil ich die Berge und den Winter vermisse und ein paar Wochen in den Alpen verbringen möchte. Roger als Sonnenkind zieht es dann vielleicht auf eine warme Insel. Und ob es dann im Frühling in den Balkan geht wissen wir aktuell auch noch nicht. Wir lassen uns treiben und machen keine langfristigen Pläne. Wir entscheiden kurzfristig je nach Lust und Laune, Wetter und Corona Situation. Da ich die "Komplizierte" bin und Berge, Natur und Abgeschiedenheit brauche, richten wir die Reiseziele danach aus. Roger ist in dieser Hinsicht viel offener. Er besucht auch gerne mal eine Stadt, liebt das Meer und den Strand und bekommt keinen Koller wenn die Landschaft flach und ausgetrocknet ist. Deshalb darf jeder von uns auch eine Auszeit nehmen und mal eine Weile alleine oder mit Freunden unterwegs sein.



Mai 2021: Yoga und Meditation in Spanien

UNSERE APP TIPPS



Suche oder teile einen netten Ort, um dort eine Nacht oder einfach nur ein paar Stunden mit deinem Van zu verbringen. Camping-, Stell- und Picknickplätze sowie Sehenswürdigkeiten und Trinkwasserbrunnen, alles auf einer App.



Auf der App von Komoot planen wir hauptsächlich unsere Rennvelorouten. Bei den Bikerouten mussten wir feststellen, dass diese mehrheitlich über Schotterstrassen führen und praktisch keine Singletrails beinhalten. Ich plane die Rennvelotouren meistens selber und lade die Route dann auf mein Garmin GPS.



White Risk unterstützt dich für möglichst sichere Touren in den winterlichen Bergen. Und zwar in der Vorbereitung, unterwegs und in der Ausbildung. Mit dem Abo kannst du auch im Ausland auf gute Karten zurückgreifen.



Windy.app ist eine professionelle Wetter-App, die für Wasser- und Windsportarten entwickelt wurde: Kitesurfen, Gleitschirmfliegen etc. Erhalte eine detaillierte Wettervorhersage, eine Live-Weltwindkarte und lokale Wetterberichte.



Auf der App von Meteoblue kannst du die Wetterprognosen von überall auf der Welt abfragen. Wenn du nicht weisst wo du bist, einfach auf den Standort klicken und es wird die nächstmögliche Wetterstation angezeigt. Auch Radarbilder etc. sind abrufbar.



Mit dem Jahresabo von CHF 20.00 kannst du auf der App von Trailforks Biketrails auf der ganzen Welt erkunden. Die Trails werden von Nutzern selber hinzugefügt, deshalb stimmt es manchmal nicht genau und wir planen die Routen dann immer mit der Karte auf der App von White Risk.

Abwasch



In unserem Van haben wir keinen Wassertank und somit kein fliessend Wasser. Wir haben einen 8 Liter Wasserkanister plus zwei 1 Liter Flaschen, welche wir an öffentlichen Brunnen immer wieder auffüllen. Den Abwasch machen wir entweder im See, Fluss oder ohne Wasser einfach mit einem Papier trocken reiben. Just keep it simple.

WC



Es hat sich herausgestellt, dass es nicht überall in bewohntem Gebiet öffentliche Toiletten gibt. Deshalb haben wir uns eine portable Toilette angeschafft, wo das Geschäft in einem Sack unkompliziert erledigt werden kann. Robidog für Menschen.

Kleider waschen



Das kennt wohl jeder. Man hat immer viel zu viele Kleider dabei, auch dann wenn der Platz beschränkt ist. Wir tragen meistens dasselbe und wechseln einfach zwischen Sport-, Chill- und Schlaftenü. Alle vier bis fünf Wochen machen wir eine Wäsche in einer öffentlichen Wäscherei. Eine 40 Grad Wäsche kostet im Durchschnitt 3.00 - 5.00 EURO. Trocknen lassen wir die Kleider dann jeweils an der Sonne im und am Bus.



Herbst 2020: zu Besuch bei Hanspeter Latour in seinem Naturgarten

BUCHTIPP

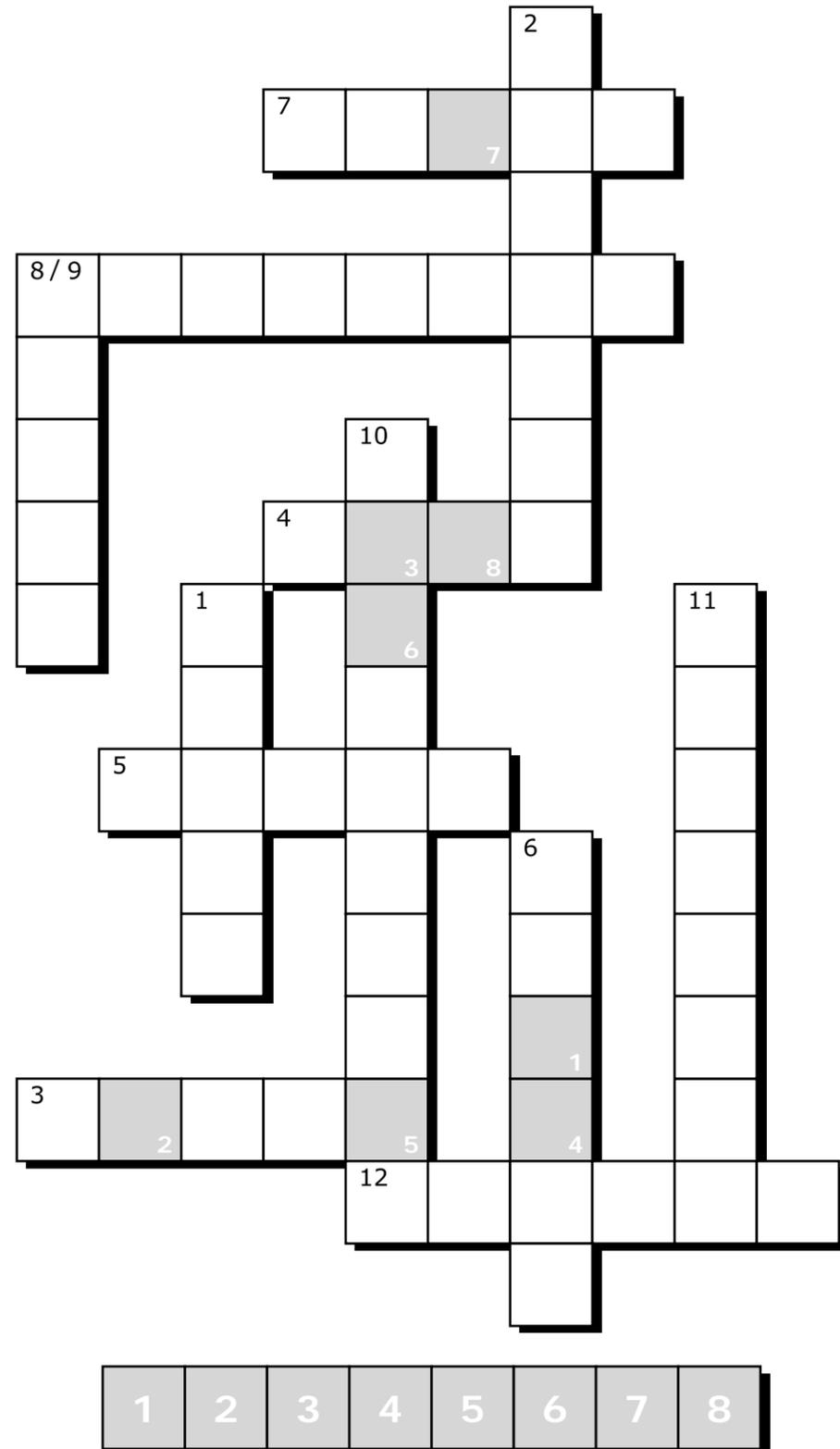
Natur mit Latour von Hanspeter Latour



Hanspeter Latour durfte ich während meiner Tätigkeit bei der Niesenbahn kennenlernen. Ich hatte ihn für einen Vortrag anlässlich des Kulturprogrammes auf den Niesen eingeladen. Er war mir von Anfang an total sympathisch und ich durfte zusammen mit ihm einen erfolgreichen Anlass auf dem Niesen durchführen. So wie er sich vor Jahren als erfolgreicher Fussballtrainer, unter anderem des FC Thun, für seine Spieler engagierte, so engagiert er sich heute für die Tiere und die Natur. An seinem Wohnort im Eriz hat er selber einen riesen grossen Naturgarten für

Tiere und Pflanzen aufgebaut. Roger und ich bekamen im Herbst 2020 eine Führung durch seinen Garten und durften von seinem grossern Wissen lernen. Als versierter Naturbeobachter und gefragter Referent über Themen der Biodiversität und der Artenvielfalt der einheimischen Tiere, ist er überzeugt, dass es in der Schweiz möglich ist, Gesellschaft, Tourismus, Industrie und Landwirtschaft gemeinsam für einen respektvollen, nachhaltigen Umgang mit der Natur zu vereinen. In diesem Buch zeigt er praxisnahe Beispiele auf, nach dem Motto "Das eine tun und das andere nicht lassen."

WELTENBUMMLER RÄTSEL



1. Wie heisst unser Bus?
2. Seit wann sind wir unterwegs?
3. Wie lautet Rogers Spitzname?
4. Welches ist Rogers Lieblingsgetränk?
5. Welche Farbe hat unser Bus?
6. Wie heisst der höchste Berg, welchen wir in Italien bestiegen haben?
7. Wer hat Roger beim Busausbau hauptsächlich geholfen?
8. Wie viele Plüschtiere hat Cristina auf der Reise dabei?
9. In welcher Stadt startete die Transalp welche Cristina als Bikeguide geleitet hat?
10. Welche Sportart hat Roger während der Reise neu gelernt?
11. Was isst Cristina am liebsten zum Frühstück?
12. Welches Hobby hat Cristina bei ihrem letzten Aufenthalt in der Schweiz neu entdeckt?

Schicke das Lösungswort bis am 15. Januar 2022 zusammen mit deiner Adresse und deiner Lieblingsfarbe per Mail an:

cristina_daehler@gmx.ch

Unter allen Teilnehmern, mit dem richtigen Lösungswort, wird ein selbstgenähtes Stirnband von Cristina (Label Cycling Gipsy) verlost.



November 2021: unterwegs bei unserem Projekt vom Meer auf den Pico del Teide

Wie und wohin unsere Reise weiterging. Sowie Tipps und Tricks zum Busausbau und einen Blick hinter die Kulissen von Sämi, erfährst du in der dritten Ausgabe der Weltenbummler Stories.

Stay tuned.

Die Weltenbummler Cristina & Roger