
CYCLING GIPSY Magazin

NR. 1 – OKTOBER 2023

GRIMSEL
CHALLENGE

SWISS ULTRACYCLING
CHALLENGE

Saison
2023





4-5



10-15



6-9

Inhalt

4 - 5 Bikerennen Goms

6 - 9 Grimselchallenge

10 - 15 Vollgummi

16 - 19 SUCH

20 Ende gut alles gut

Saisonmagazin Cycling Gipsy
1. Ausgabe Oktober 2023

Redaktion
Cristina Dähler
Bilder: ©such bike, Roger Bättig

E-Mail: cristina_daehler@gmx.ch
Website: weltenbummler.li
Tel: 079 582 53 82





BIKERENNEN GOMS 22. JULI



AUSZUG AUS DEM BLOG 24. JULI 2023

Das Goms ist ein Bikeparadies der Extraklasse. Ich entdecke immer wieder neue Trails. Und weil ich auch im Job für das Produkt Biken im Goms verantwortlich bin, kam ich mit Beat vom Olympia Sport in Blitzingen in Kontakt. Er und sein Kollege organisieren bereits seit 12 Jahren ein Cross Country Bikerennen in Blitzingen. Gründe genug um wieder mal an einem Bikerennen teilzunehmen. Ich als Ausdauersportlerin an einem Cross Country Rennen, ob das gut kommt? Bin ich doch alles andere als eine Schnellstarterin oder Sprinterin. Und erst recht nicht ehrgeizig und eigentlich überhaupt nicht der Wettkampftyp. Doch weil ich immer noch mein 12 jähriges Crosscountry-Fully besitze, gab es keine Ausrede. Ich meldete mich an und die Vorbereitung konnte beginnen.

Weil Felix von Bikeplan letzte Woche beruflich ins Gomskam, unternahmen wir am Mittwochnachmittag eine gemeinsame Biketour und er zeigte mir den aktuellen Stand vom Bau des neuen Nufenentrails. Das Bike-Angebot im Goms wird ausgebaut und neue, beschilderte Biketouren sind im Bau. Mehr dazu auf dem Web. Am Donnerstagabend begleitete er mich auf die Rennstrecke. Gemeinsam drehten wir drei Runden auf der super coolen, abwechslungsreichen Rennstrecke. Die Strecke führt praktisch nur über Singletrails - in einem stetigen auf und ab. Zusammen mit Felix studierte ich die für mich perfekte Linie und es machte mir unglaublich Spass mit meinem alten Trek Superfly unterwegs zu sein. Dass ich vorne und hinten nur 10 mm Federweg habe und die Sattelstütze nicht runterlassen kann, störte mich überhaupt nicht. Ich war bereit und freute mich auf die Herausforderung.

Am Samstagvormittag musste ich bis 12 Uhr arbeiten. Philipp und Vivianne holten mich in

Reckingen ab und gemeinsam fuhren wir mit dem Auto zu meiner Wohnung. Philipp und Vivianne lernte ich am Swiss Epic im 2017 kennen und wir stehen seither regelmässig in Kontakt. Die Liebe fürs Biken verbindet. Ich habe beide für ein Revival ins Goms zu mir eingeladen. Vivianne war die Tage vorher leider krank und konnte deshalb nicht starten. Philipp war sofort begeistert und brachte noch ein Kollegenpärchen mit. Wir holten unsere Startnummern und machten uns für den Start bereit. Vivianne und Corinne begleiteten uns drei Fahrer (Philipp, Markus und mich) als Betreuer- und Fotografinnen. Die coolen Bilder in der Galerie sind von den Beiden.

Bei den Damen waren nur vier Frauen am Start. Zwei junge, eine Elite-Bikerin aus dem Wallis, sowie eine thailändische Fahrerinnen, welche für das UCI Team am Start stand. Beide könnten meine Töchter sein! ;-). Zum Glück war noch eine zweite, "normale" Hobbybikerin am Start. Um 14.30 Uhr ertönte der Startschuss und ich fuhr mit allen Damen, Herren und den U19 Jungs los. Als es in den ersten Trail ging, staute es bereits. Ich war ziemlich weit hinten und musste mich gedulden. Da ich die Strecke kannte, wusste ich, dass ein Überholen erst beim Start- und Zielgelände möglich sein wird. Dort folgt der zweite, etwas längere Aufstieg auf einer breiten Forststrasse. Ich nutzte meine "Bergform" und überholte dort ein paar Fahrer, bevor es wieder in die Trails ging. Aus meiner Sicht hätte der Aufstieg länger sein können! ;-). So absolvierte ich Runde für Runde. Vivianne, Corinne und all die anderen Zuschauer feuerten uns Fahrer lautstark an.

Die Stimmung, das Wetter und die Strecke waren perfekt. Nach der ersten Runde fand ich meinen Rhythmus, welchen ich bis am Ende durchziehen

konnte. Es machte mir unglaublich Spass und ich kam ohne Sturz und ohne Panne durch. Mit einem riesen Smile im Gesicht fuhr ich nach 53 Minuten und 50 Sekunden glücklich und zufrieden über die Ziellinie. Und zugegeben, ich bin auch ein wenig Stolz, dass ich als 40 jährige Oldie auf die zwei knapp über 20 jährigen Bikerinnen nur 3.5 Minuten verlor! Das Alter ist eben doch nur eine Zahl und man ist so alt wie man sich fühlt! :-)

Nach dem Rennen gab es für alle das wohlverdiente, alkoholfreie Bier und wir genossen die Sonne und das gemütliche Beisammensein im Renngelände. Die familiäre Stimmung, die super Organisation und das sonnige Wetter sorgten für einen perfekten Event im wunderschönen Goms. Meine Freunde waren begeistert und wer weiss, vielleicht schaffen wir es gemeinsam, dass nächstes Jahr noch mehr Biker/innen am Start stehen werden. Ich kann diesen Anlass wärmstens empfehlen.

.....
Crosscountry Rennen
5 Runden à 3.6 km



#GRIMSELCHALLENGE NR. 1 - 24



1
6. Juni 2023



2
11. Juni 2023



3
11. Juni 2023



13
9. Juli 2023



14
9. Juli 2023



15
9. Juli 2023



4
13. Juni 2023



5
20. Juni 2023



6
22. Juni 2023



16
9. Juli 2023



17
9. Juli 2023



18
9. Juli 2023



7
24. Juni 2023



8
27. Juni 2023



9
29. Juni 2023



19
11. Juli 2023



20
14. Juli 2023



21
16. Juli 2023



10
29. Juni 2023



11
3. Juli 2023



12
9. Juli 2023



22
17. Juli 2023



23
17. Juli 2023



24
28. Juli 2023

NR. 25 - 40



25
31. Juli 2023



26
31. Juli 2023



27
3. August 2023



37
30. August 2023



38
31. August 2023



39
31. August 2023



28
3. August 2023



29
15. August 2023



30
15. August 2023



40
1. September 2023



31
17. August 2023



32
21. August 2023



33
22. August 2023



34
24. August 2023



35
25. August 2023



36
30. August 2023



11. - 13.
AUGUST 2023

Vollgummi



Vollgummi Vol.1
11. - 13. August 2023

500km

9000 Höhenmeter

Start und Ziel in Burgdorf

6 Checkpoints im Kanton Bern

Self-supported bikepacking event

Rennvelo - Gravelbike

AUSZUG AUS DEM BLOG

13. AUGUST 2023

Im Frühling 2023 ergatterte ich einen der begehrten Startplätze und das Training konnte beginnen.

Die letzten Tage und Wochen konnte ich es kaum mehr erwarten. Ich war voller Vorfreude, mich dieser Challenge zu stellen und meine Grenzen weiter zu verschieben. Mit 4'500 Kilometern und unzähligen Höhenmetern in den Beinen fühlte ich mich ready und total motiviert. Auch das Resultat meiner letzten Eisenwertkontrolle brachte mich nur kurz aus der Ruhe. Irgendwie kann ich trotz einer Eisentablettenkur seit Januar meinen Eisenwert nicht steigern.

Am Donnerstagmittag fuhr ich nach dem Arbeiten mit unserem Sämi über den Grimselpass bis nach Thun. Für einmal ohne Velo ;-). Bei meiner Grimselchallenge bin ich übrigens aktuell bei 28. Es fehlen also nur noch 12 Grimselfahrten bis zu meinem Saisonziel. In Thun parkte ich Sämi und fuhr mit dem Zug nach Bern um mein Rennvelo bei Thom (Pistache Bike) abzuholen. Nach 4'500 km gönnte ich meinem Lars (so heisst mein Velo) neue Reifen und einen kleinen Check. Wieder vereint und zurück bei Sämi widmete ich mich dem Packen. Was soll ich alles mitnehmen? Wo verstau ich was? Und phuuuu mein Velo ist sauschwer mit all dem Material?! Dann kümmerte ich mich noch um meinen "Benzin"-Tank, ass so viel ich konnte und legte mich früh ins Bett. An Schlaf war wegen meinen vielen Gedanken und der Hitze nicht zu denken. Ich wälzte mich lange hin und her, döste immer wieder ein und war froh als es endlich halb sechs war und ich wieder aufstehen konnte. Kurz frühstücken, nochmals Materialcheck, Sämi abschliessen, mit dem Velo an den Bahnhof und mit dem Zug nach Burgdorf. Beim Check-In in Burgdorf herrschte eine familiäre und herzliche Stimmung. Mein Lieblings-Lattesso-Kaffeedrink und ein Laugengipfel halfen mir die Nervosität bis zum Start zu überbrücken.

Viele Wege führen auf die Schwarzwaldalp

Um 8.40 Uhr war es endlich soweit. Mit dem zweiten Startblock wurde ich über die Lueg auf die Strecke geschickt. Das Ziel des Events war, dass wir die sechs Checkpoints (Kemmeriboden Bad, Schwarzwaldalp, Hahnenmoospass, Schloss Münchwiler, Scheltenpass und Wynigerberg) in der vorgeschriebenen Reihenfolge anfahren und einen Stempel abholen. Die Strecke mussten wir selber planen und uns einfach an die Verkehrsregeln halten. Nur die Startschlaufe über die Lueg war für alle gleich. Als es losging hatte ich Tränen in den

Augen. Ich fühlte mich wie auf Wolke 7. Happy, dass ich gesund und mit voller Freude an der ersten Austragung dieses Events dabei sein durfte. Ich flog förmlich auf die Lueg und hatte dabei schöne Erinnerungen an meine zehn Jahre im Emmental und die Trainings auf die Lueg mit Velo & Inlines zusammen mit Nicole. Gigathlon-Zeit lässt grüssen!!

Ab der Lueg folgte jeder seiner Route. Ich war bereits eine Weile alleine unterwegs und versprach mir selber, dass ich mich nur auf mich konzentriere und mich nicht beirren lassen werde, wenn andere Teilnehmer eine andere Route wählen. Irgendwann holte ich ein paar vor mir gestartete Fahrer ein. So schlecht konnte meine Routenwahl also nicht sein, dachte ich mir. Es war bereits am Morgen heiss und der Schweiß tropfte in Bächen von mir runter. Auch mein linker Fuss krampfte von Start weg. Doch irgend aus einem meiner vielen Büchern kenne ich einen Trick. Ich sprach zu meinem Fuss und dankte ihm, dass er sich bemerkbar mache und ich so wisse, dass es ihn noch gibt. Dieser und weitere mentale Tricks bewirken echte Wunder. Es lenkte mich ab und irgendwann, ohne dass ich es wahrnahm, war der Schmerz wieder weg. Ich war im Flow und meine Beine drehten wie ein Zweizylinder-V-Motor. Schon bald erreichte ich den ersten Checkpoint und wurde von den freiwilligen Helfern freundlich empfangen. Stempel in mein Büchlein, Bidons mit Wasser füllen und weiter ging's. Als ich losfuhr kamen mir weitere Fahrer/innen entgegen. Ich plante meine Weiterfahrt über den Schallenbergpass, obwohl es eine Abkürzung



über einen Wander- und Schotterweg gegeben hätte. Ich entschied mich für 30 km mehr Weg, weil ich kein zu grosses Risiko für einen Plattfuss eingehen wollte und weil mir mein neues Velo auch zu schade für grobe Steine war. In Steffisburg stand mein Bruder Friedrich am Strassenrand und feuerte mich an. Ich hielt kurz an, sprach ein paar Worte und er sagte mir, dass fast alle den Wanderweg genommen haben. Tja, thats part of the game. Eine kurze Zeit bereute ich meinen Entscheid und ich beschimpfte mich als Weichei. Zum Glück wurde mein böses Teufelchen aber schnell wieder vom guten Teufelchen beruhigt. Ich erinnerte mich laut an mein Versprechen mich nicht auf andere sondern nur auf mich zu konzentrieren. Ich dachte auch an eine von meinen drei Lieblingssportlerinnen, Jolanda Neff. An einem der letzten Weltcuprennen hatte Yolanda in der ersten Runde einen Platten und wurde bis auf Rang 30 zurückgereicht. Sie gab nicht auf und wurde am Ende noch Vierte. Also nicht zu viel überlegen, einfach in meinem konstanten Tritt weitertrampen.

Als ich am Ufer des Brienersees entlang fuhr und die vielen Menschen am baden und sünnele beobachtete, dachte ich zwei, drei Mal warum ich mir immer solche Projekte setze und nicht einfach wie "normale" Menschen am Strand hänge und die Beine baummeln lasse. Doch so schnell wie diese Gedanken gekommen sind, waren diese auch wieder verschwunden. Das wäre nicht ich und würde mich nicht glücklich machen. Ich brauche Herausforderungen und will meine Grenzen immer wieder aufs Neue spüren und sprengen.

Beim Aufstieg in Richtung Schwarzwaldalp drückte die Hitze erbärmlich auf uns nieder. Ich fuhr gemeinsam mit zwei Zweiertteams im selben Tempo, als es mir plötzlich, wie aus dem Nichts "kotzübel" wurde. Nur schon der Gedanke an Essen brachte mich zum Würgen. Hier nutzten auch meine mentalen Tricks nicht wirklich viel. Ich litt und sprach mir gut zu. Einfach nicht absteigen. Normalerweise sind Berge meine Leidenschaft. Doch zum ersten Mal in dieser Saison hatte ich an einem Berg zu kämpfen. Teilweise war es so steil, dass ich in Schlangenlinien hochfahren musste. Ich versuchte so viel Wasser wie möglich zu trinken und mich auf das Fahren zu konzentrieren und nicht auf meine Übelkeit. Irgendwann kam ich beim zweiten Checkpoint auf der Schwarzwaldalp an. Ich zwang mich, das offerierte Nusstörtchen zu essen. Ging aufs WC, wusch meinen Kopf mit kaltem Wasser, füllte meine Bidons und nahm eine Salztablette. In der Abfahrt zurück nach Meiringen konnte ich mich wieder etwas erholen. Mit dem üblichen Gegenwind ging es wieder zurück dem Brienersee entlang nach Interlaken, wo ich mir eine Pizza und Cola gönnte. Eigentlich hatte ich mehr Lust auf Pommes, doch vor dem Mc Donalds hatte es mir zu viele Menschen. Im Aufstieg in Richtung Aeschi wurde

es mir wieder extrem schlecht. Zweimal hielt ich kurz an, kämpfte mich aber weiter. Als ich in Aeschi im Denner Cola & Chips kaufen wollte, war mir so übel, dass ich mich mitten im Laden auf den Boden setzen musste. Ein netter Herr kam mir zu Hilfe. Besorgte mir Cola & Chips, so dass ich mich nur fürs Bezahlen aufrufen musste und direkt vis à vis des Ladens auf die Wiese legen konnte. Ich schrieb SMS mit meinen lieben Freunden und auch mein Bruder Friedrich schrieb mir immer wieder motivierende Nachrichten. Aufgeben war keine Option. Ich wusste das Krisen kommen und das diese auch wieder gehen werden. Nach einer Weile konnte ich mich wieder aufrichten und mich in einem Brunnen mit kaltem Wasser waschen und wieder auf den Sattel schwingen. Es wurde langsam Abend und dadurch endlich etwas kühler.

Sterne können nicht ohne die Dunkelheit leuchten ...

Mein Weg führte mich von Aeschi weiter über meine ehemalige Heimat Frutigen, weiter nach Adelboden in Richtung Hahnenmoospass. Der Verkehr nahm ab und ich fühlte mich besser. Ich genoss die herrliche Abendstimmung und die schöne Bergwelt und lenkte mich mit positiven Gedanken von meiner Übelkeit ab. Den Hahnenmoospass hatte ich bisher noch nie mit dem Velo bezwungen und somit war ich nicht vorbelastet und nahm jede steile Rampe nach der anderen ohne zu wissen, wie viele noch folgen werden. Es war hart und das Gewicht mit meiner grossen Satteltasche und all dem Gepäck machte sich bemerkbar. Die Stille der Natur und die Gushti die eine Weile neben mir herliefen waren jede Mühe wert. Als ich oben beim Checkpoint ankam, konnte ich einen Juchzer nicht verkneifen. Die zwei freundlichen Helfer und ein paar andere Fahrer begrüßten mich fröhlich. Drei von sechs Checkpoints waren geschafft und der höchste Punkt des Events erreicht.

Ich war happy und totalzufrieden mit mir und der Welt um mich herum. Ich nahm mir Zeit. Zog mir trockene und warme Kleider an. Gönnte mir nochmals Chips mit Cola, Salztabletten und ein kurzes Telefonat mit Roger tat auch noch meiner Seele gut. Auch nahm ich mir Zeit die SMS Nachrichten zu lesen, welche ich in der Zwischenzeit erhalten hatte. Mein Handy war während dem Fahren jeweils auf Flugmodus um Akku zu sparen. Die netten Nachrichten freuten mich jeweils tierisch und es war schön zu wissen, dass meine engsten Freunde sowie mein Bruder mich mental und in Gedanken begleiteten.

Die Nacht brach herein und es wurde dunkel. Ich montierte mein Vorder- und Rücklicht, verabschiedete mich von den netten Helfern und fuhr los in die Dunkelheit. Mein Vorderlicht hatte ich auf Sparflamme, damit der Akku möglichst lange halten



würde. Dementsprechend vorsichtig fuhr ich die Alpstrasse runter. Ab und zu kamen mir andere Fahrer entgegen. Ein kurzes "Hallo & gute Fahrt" und weiter ging es. Unter all den Fahrern herrschte immer eine familiäre und gute Stimmung. Keine Hektik und kein Ehrgeiz. Wenn ich jemanden passierte schwatzten wir und wir motivierten einander gegenseitig. Ab Adelboden konnte ich es auf der Hauptstrasse auch im Dunkeln richtig "laufen" lassen. Die Strasse war schön breit, mit einem guten Belag und ohne viel Verkehr. Durch meine Recherche im Vorfeld wusste ich, dass die Coop Tankstelle in Reichenbach bis 22.30 Uhr offen ist. Um 22.00 Uhr erreichte ich die Tankstelle früh genug und ich konnte mich mit neuen Lebensmitteln für die Nacht eindecken.

Ab dann war ich alleine unterwegs. In der Nacht alleine zu fahren war immer meine grösste Angst. Ich war aber so im Flow und in meinem Element, dass ich alles um mich herum vergass und absolut keine Angst verspürte. Ich genoss es in der Nacht, ohne viel Verkehr und ohne jegliches Zeitgefühl unterwegs zu sein. Nur ich und mein Drahtesel Lars. Mehrere Fledermäuse flogen über meinen Kopf, ich begegnete einem Fuchs, welcher die Strasse querte und kam in den Genuss von zwei Sternschnuppen. Die lustigen Ortsnamen amüsierten mich, wie zum

Beispiel das Dorf "Mamishaus". Die Zeit verfloß nur so dahin und so verpasste ich noch fast den Checkpoint beim Schloss Münchenwiler. Wieder traf ich auf vier andere Fahrer, welche am Checkpoint in einem gemütlichen Pavillon auf Stühlen hockten, den offerierten Nussgipfel genossen und miteinander die Strategie für die Weiterfahrt diskutierten. Sie planten alle eine andere Route als ich, weil angeblich die Klus-Schlucht vor Moutier gesperrt sei. Ich fand keinen Hinweis im Internet und weil ich coupierte Strecken bevorzuge und nicht durch das flache Mittelland fahren wollte, nahm ich trotzdem meine geplante Route über Biel und Moutier durch den Jura. Diese Strecke war zwar langsamer, aber landschaftlich um einiges schöner.

Nach 20 Minuten Pause fuhr ich weiter. In Murten hatte ich unzählige Schutzengel, als ein Autofahrer von links auf die Hauptstrasse herangebrettert kam und mich fast über den Haufen gefahren hätte. Ich zog eine Vollbremsung und wich nach rechts aufs Trottoir aus, er bremste und schleuderte noch in meine Richtung. Wahrscheinlich war er besoffen oder am Handy oder beides zusammen? Ich weiss es nicht. Er machte keine Anstalten um anzuhalten und nach mir zu schauen, sondern fuhr einfach unbeirrt weiter. Mittlerweile bringen mich solche

Momente nicht mehr aus dem Konzept. Abhacken und weiterfahren. Ich hatte Glück und mir war nichts passiert, das war die Hauptsache. Zum Glück war ich durch das Seeland in der Dunkelheit unterwegs. Die langen, geraden und öden Strassen wären bei Tageslicht bestimmt nicht erträglich gewesen. Im Dunkeln ist alles einfacher und es fährt sich wie von selbst. Kurz vor Biel hatte ich meine erste Müdigkeitskrise und ich hielt nach einer Power-Nap Schlafmöglichkeit Ausschau. In Nidau fand ich ein Möbelgeschäft mit einem Liegestuhl vor dem Schaufenster. Ich hielt an, stellte den Timer auf 20 Minuten und nahm ein Powernap. Richtig weg war ich nie, da in Nidau um drei Uhr Morgens doch so einige komische Gestalten herumschlichen. Der kurze Nap half mir aber und nach 20 Minuten stieg ich wieder mit wachen Augen aufs Velo und fuhr weiter.

Die Klus-Schlucht musste ich dann tatsächlich umfahren. Der Umweg war aber eine schöne, abwechslungsreiche Nebenstrasse und nur 150 Höhenmeter und rund zwei Kilometer weiter. Also kaum der Rede wert. Ich hatte sowieso bereits viel mehr Kilometer auf dem Tacho als meine Mitstreiter, dann kam es auf diese zwei Kilometer auch nicht mehr darauf an! ;-) Mir war aber leider wieder übel und irgendwann überfiel mich ein zweites und viel heftigeres Müdigkeitsgefühl. Ich konnte die Augen kaum mehr offen halten und verfiel mehrmals in einen Sekundenschlaf. Nichts half. Ich wusste jetzt muss ich anhalten und dringend eine Pause einlegen. Irgendwo in einem kleinen Juradorf fand ich eine Bank mit einem kleinen Vorraum mit Bankomaten. Diese Vorräume sind perfekt. Der Boden war mit einem Teppich ausgestattet und der Raum gemütlich warm. Ich legte mich in der Embriostellung auf den Teppich, winkte als Dank in die Überwachungskamera und stellte den Timer auf dem Handy wieder auf 20 Minuten. Es verging wohl keine ganze Minute und ich war im Tiefschlaf. Erst das Klingeln des Handys holte mich zurück in die Realität.

Dieses Power-Nap war Gold wert. Ich war frisch und voller Tatendrang. Um 6.00 Uhr fand ich eine Bäckerei und ich durfte das private WC benutzen und mich kurz mit kaltem Wasser waschen. Ein leckeres Croissant sowie eine Cola stärkten meinen Motor für den nächsten Anstieg zum Checkpoint Nr. 5. Der Scheltenpass ist teilweise steil, landschaftlich aber wunderschön. Der Checkpoint war nach einer 2 km Gravelsektion auf einem wunderschönen Bauernhof. Oben angekommen grinste ich über

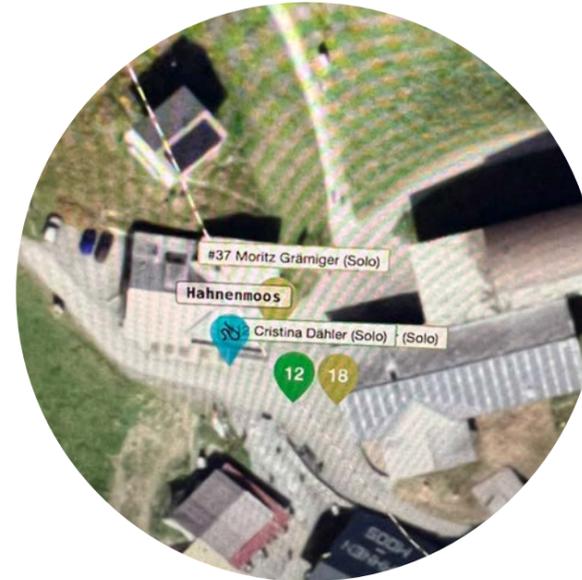
beide Ohren. Bereits fünf von sechs Checkpoints und immer noch total motiviert. Ich gönnte mir im Hofbistro eine heisse Bouillon und dazu noch ein paar Chips von meinen Vorräten. Die Bouillon beruhigte meinen Magen endgültig. Ich fühlte mich gut. Ich wusste dass es jetzt nicht mehr weit war und mir kam der Song in den Sinn "bring en hei" - ich gläubte von Baschi oder so! ;-) Ja genau das wollte ich. Das Abenteuer zu Ende führen und zurück nach Burgdorf.

Kurz vor Niederbipp war dann mein Track auf dem GPS zu Ende und ich musste den Track in einem kleineren Abschnitt nochmals von Komoot auf mein GPS laden. Aber auch das konnte mich überhaupt nicht aus der Ruhe bringen. Im Gegenteil, ich nutzte die Gunst der Stunde und gönnte mir in einer Coop-Tankstelle dazu noch einen Spinatstrudel inklusive Lattesso-Kaffeedrink. Einfach immer das, auf was ich gerade Lust hatte.

Nach 26 Stunden und 23 Minuten erreichte ich nach 558 Kilometern und rund 8'000 Höhenmetern glücklich und zufrieden das Ziel in Burgdorf. Die Organisatorin, Roger und ein paar Fahrer klatschten als ich auf die Zielgerade einbog. Hühnerhaut-Feeling pur! Bereits am Samstag um 11.00 Uhr war ich im Ziel. Roger habe ich im Vorfeld gesagt, dass ich frühestens um 14.30 Uhr im Ziel sein werde, sofern alles reibungslos laufen sollte. Ich hatte mich wohl etwas verkalkuliert, oder besser gesagt, niemals gedacht, dass ich so schnell sein werde. Dass ich Overall als gte eintraf war noch ein Sahnehäubchen obendrauf.

Ich bin immer noch total geflasht und habe mich bereits ziemlich gut erholt. Gerne möchte ich mich bei den Organisatoren und den freiwilligen Helfern für diesen unvergesslichen Anlass bedanken. Wer auch mal sowas erleben möchte, ich kann es nur empfehlen. Und zum Schluss ein riesen Merci den herzenslieben Menschen, welche mich während dem Anlass in Gedanken und im Herzen begleitet haben. Die lieben SMS und die Sprachnachrichten waren mir eine grosse mentale Stütze. Danke dass es euch gibt und ihr immer für mich da seid.

Pura vida
Cristina





SUCH.BIKE 6. - 10. SEPT



Was man in 50 Stunden alles erleben kann

Am Dienstagabend fuhr ich nach dem Arbeiten mit dem Zug nach Lugano. Unterwegs stopfte ich allerlei leckere Sachen in mich hinein, Carboloadung lässt grüssen und gemäss einer Studie spielt es keine Rolle ob gesunde oder ungesunde kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. So habe ich für einmal Letzteren den Vortritt gegeben! Ich ernähre mich sonst praktisch nur gesund und möglichst ohne Zucker.

Als ich in Lugano am Bahnhof ankam, wartete Valentin bereits auf mich. Er reiste in 10h mit dem Zug von Frankreich an und war froh, als wir nach 25 Minuten Velofahrt unser Hotelzimmer erreichten. Wir freuten uns, dass es dieses Jahr mit einem gemeinsamen Ultracycling Event klappen sollte. Letztes Jahr musste ich unsere Transpyrenäen kurz vor dem Start absagen, weil ich mit Corona lahmgelegt wurde. Mit dem SUCH hatte ich noch eine Rechnung offen und so war ich froh, dass alle Voraussetzungen passten und ich das Abenteuer mit Valentin in Angriff nehmen konnte. Wir gingen früh ins Bett und ich schlief erstaunlich gut, obwohl ich ziemlich nervös war. Die lieben Nachrichten meiner Freunde gaben mir Mut, dass es bestimmt gut werden wird.

Beim SUCH mussten 5 Checkpoints und 24 Kantone angefahren werden. Zwei Kantone durften wir dieses Jahr auslassen. Gestartet wurde am Mittwoch um 10.10 Uhr an einem x-beliebigen Bahnhof in der Schweiz. Die Strecke musste jeder selbst planen und die Reihenfolge der Checkpoints spielt keine Rolle. Das Ziel war der Bundesplatz in Bern und man durfte nur Strassen auf Schweizer Boden befahren und alles den Regeln von Selfsupportet Rennen entsprechend. Also ohne externe Hilfe. Keine Verpflegungsposten, keine Übernachtung bei Freunden oder Bekannten und natürlich auch

kein E-Motor!! Wie fast alle anderen starteten Valentin und ich am Bahnhof in Melide. Um 10.10 Uhr posierten wir alle vor der Bahnhofsuhr für das obligate Selfie als Beweis für den Organisator. Dann wurde es kurz hektisch. Alle wollten so rasch wie möglich den ersten Checkpoint auf der italienischen Seite erreichen. Auch wir drückten ordentlich aufs Gaspedal. Beim Check-Point mussten wir in unseren SUCH-Pässen einen Stempel lochen, wieder aufs Rad steigen und weiterdüsen. Unsere Weiterfahrt führte uns durchs ganze Tessin. Ich fühlte mich super. Am Anfang wechselten wir uns bei der Führung ab. Irgendwann übernahm ich dann die Führung, weil ich merkte, dass ich wohl die Stärkere war. In Airolo hatten wir bereits einen Zehntel der Strecke geschafft und im Coop deckten wir uns mit frischen Esswaren und Cola ein. Dann folgte mein Lieblingsabschnitt, die Tremola. Ich fuhr in meinem Tritt und wartete immer wieder auf Valentin. Er war am leiden. Ich genoss das herrliche Wetter und verschickte Sprachnachrichten an meine Freunde und Roger.

Unterwegs wurde ich vom Organisator interviewt und auf dem Pass unterhielten sich andere Velofahrer mit mir, während ich auf Valentin wartete. Ich ass Flips (danke Maria für diesen grandiosen Tipp), nahm Salztabletten und zog meine Regenjacke für die Abfahrt an. In rasantem Tempo ging es weiter über Andermatt und Wassen bis nach Altdorf. In Altdorf steuerte ich auf die Coop Tankstelle zu, wo wir unsere hungrigen Bäuche wieder stopfen konnten. Ab Bauen folgte ein wunderschönes Hike & Bike. Das Rennvelo tragend und schiebend absolvierten wir den Wanderweg mit herrlicher Sicht auf den Vierwaldstättersee. Oben verteilte ich Salztabletten und Flips an andere Fahrer. Salz war bei dieser Hitze ein gefragtes Gut. Es folgten die Kantone Ob- und Nidwalden, Luzern, Schwyz, Zug und Zürich. Es wurde Nacht und endlich etwas kühler. Ab Ziegelbrücke fuhr ich das erste Mal mit dem Velo dem Walensee entlang. Nach Sargans folgte

ein kurzer Abstecher in den Kanton Graubünden. Wieder zurück auf St. Galler Boden folgte der ödeste Part. Unzählige flache und eintönige Kilometer dem Rhein entlang. Bei der alten Rheinbrücke mussten wir einen Abstecher nach Liechtenstein machen und den zweiten Check-Point abhacken. Dann wieder zurück auf den langweiligen Damm. Zum Glück war Nacht und die Sicht eingeschränkt. So war diese schnurgerade Strecke erträglich. Wir fuhren beide in unserem Tritt mit ungefähr 100 Meter Abstand. In Altstätten gönnten wir uns einen 20 minütigen Powernap in einem "EC-Hotel" auf einem warmen Teppichboden.

Den dritten Check-Point in Rheineck erreichten wir kurz vor Tagesanbruch. Mir war schlecht und ich war froh, als die Shops an den Bahnhöfen öffneten und wir in einem Avec Shop unser Frühstück essen konnten. Meine Riegel brachte ich, wen wunderts, bereits nach 60 Kilometern nicht mehr runter. Ich ass immer das, was mich glustete. Um 8.30 Uhr hatte ich solchen Hunger, dass wir direkt den nächsten Coop ansteuerten und ich ein halbes Poulet genüsslich an der Morgensonne auf dem Trottoir vor dem Coop verzehrte. Die Passanten schmunzelten mich alle an, denn es muss ein herrliches Bild abgegeben haben. Das viele Salz gab mir Energie. Ich war wie eine Powerbank, frisch geladen und mit vollem Akku. Die vielen Autos und der abartige Morgenverkehr machten mich wieder mal etwas nachdenklich. Unsere Überbevölkerung und der riesengrosse Energieverschleiss ist immens. Im Goms lebe ich im Paradies und wenn ich dann wieder mal in viel besiedeltem Gebiet unterwegs bin, bin ich überfordert. Zum Glück kenne ich mittlerweile mentale Tricks, welche mich von diesen negativen Gedanken wieder zurück in meine Welt holen. Ich konzentrierte mich aufs Fahren und blendete alles um mich herum aus.

.....
"5 Checkpoints - 24
Kantone - selfsupportet -
eigene Route"

Lieber kein GPS, als ein Garmin

Nach dem vierten Check-Point in Büssingen in Deutschland führte uns Valentins Garmin GPS in eine völlig falsche Richtung. Ich wurde nervös, kribbelig und war genervt. Wir fuhren wieder mit meinem Wahoo weiter und ich führte uns zurück auf die geplante Route. Nach Olten statteten wir einem Mc Donalds einen Besuch ab. Für mich gab es eine grosse Portion Pommes mit einer Extraladung Salz. Valentin blieb seinen Süssigkeiten treu und ass einen grossen Becher Mc Flurry. Die Nachmittagshitze brannte im Aufstieg nach Langenbruck erbärmlich auf uns nieder. Basel-Land abhacken und weiter über Balsthal nach Moutier. In Moutier folgte ein kurzer Abstecher in den Kanton Jura. Unser Tracker hat uns im Kt. Jura erfasst, doch auf dem Livetracking war der Jura auch nach 10 Minuten warten immer noch nicht abgehakt. Wir machten sicherheitshalber einen Printscreen vom Tracker auf der Onlinemap und fuhren wieder zurück nach Moutier und weiter nach Biel.

Ab Biel wurde es wieder dunkel und wir fuhren in unsere zweite Nacht hinein. Die Strecke dem Bielersee entlang bis Neuenburg war total hässlich. Viele nervige Autos, alles total überbaut, Baustellen so weit das Auge reichte und das alles bei immer wieder zufallenden Augen. Kurz vor Yverdon konnte ich meine Augen nicht mehr offen halten. Und wenn man sie braucht, sind die "EC-Hotels" natürlich nirgends anzutreffen. Wir fanden einen offenen Wartesaal an einem Bahnhof. Valentin legte sich auf die einzige Bank und ich auf den Betonboden. In meine Daunenjacke eingemummelt und der Regenjacke als Unterlage, versuchte ich in der Embriostellung auf dem harten Boden etwas zu schlafen. Nach 50 Minuten hielt ich es nicht mehr aus. Auch Valentin war froh, als wir wieder



aufstehen und all unsere Sachen für die Weiterfahrt zusammenpacken konnten. Es folgte absolutes Neuland für mich. Bei der Routenplanung stellte ich mir ab Yverdon flaches Gelände bis nach Nyon vor. Weit gefehlt. Ein stetiges auf und ab. Ein hin und her und irgendwann wusste ich nicht mehr in welche Himmelsrichtung wir eigentlich fuhren. Dann nochmals ein GPS Desaster. Weil mein GPS fast keinen Akku mehr hatte gab mir Valentin seine Powerbank. Doch statt dass die Powerbank mein GPS auflud, lud das GPS die Powerbank. Und plötzlich war mein GPS am Arsch und liess sich auch nicht mehr einschalten. Valentin konnte auf seinem Garmin den Track nicht laden und so fuhren wir eine Weile mit meinem Handy. Das war aber gefährlich. Mitten in der Nacht, nur eine Hand am Lenker und das Handy in der anderen Hand und dazu noch navigieren. Ich war genervt und frustriert. Ich verfluchte all die Technik und wäre am liebsten ins nächste Bett gelegen und in einen tiefen, festen Schlaf verfallen. Irgendwann klappte der Upload auf Valentins GPS dann doch noch und wir konnten weiterfahren.

Wir fuhren nur noch gemütlich, weil wir beide extrem müde Augen hatten. Wir mussten uns mega konzentrieren und bei der Sache bleiben. Ich war erleichtert, als wir den fünften und letzten Checkpoint an der Grenze zu Frankreich erreichten, denn jetzt trennten uns nur noch 150 km vom Ziel auf dem Bundesplatz. In Nyon steuerten wir einen Migrolino an. Da dieser erst um sechs Uhr Morgens öffnete gönnten wir uns nochmals ein

20 minütiges Powernap vis à vis auf den Bänken bei der Bushaltestelle. Ich war so müde, dass ich innerhalb von wenigen Sekunden in die Traumwelt verschwand. Das anschliessende Frühstück mit Cappuccino und leckerem Börek weckte meine Lebensgeister wieder auf. Ich war total im Flow und freute mich auf den letzten Abschnitt. Meine wunde "Muschi" freute sich auch, dass es bald zu Ende sein sollte. Obwohl ich mich bei jeder Pause mit Babycreme eincremte war ich an gewissen Stellen vom Schweiß und Dreck ziemlich wund.

Dann endlich war es soweit. Nach 50 Stunden und 5 Minuten, 1099 km und rund 12'000 Höhenmetern erreichten Valentin und ich glücklich und zufrieden das Ziel auf dem Bundesplatz in Bern. Wie beim Vollgummi wieder viel zu schnell. Doch Roger ist sich das mittlerweile gewöhnt und er hat mich wieder im Ziel mit offenen Armen erwartet. Auch Maria kam noch mit ihrem Velo angebraust und gemeinsam konnte ich mit ihnen meine Freude teilen. Das leckere Finisherbier hatten wir uns mehr als verdient.



1099 km / 12'000 Hm
50 h 5 min



Ich bin unglaublich dankbar und happy, dass ich auch mein drittes Saisonziel erreichen konnte. Dass ich ohne grosse Tiefs, ohne grosse Schmerzen, ohne Panne und bis am Schluss voller Energie und Freude dieses Abenteuer um die Schweiz erleben durfte. Auch dass mit Valentin alles reibungslos verlief und wir gut harmonierten. Im Vorfeld hatte ich Angst mit einem Mann zu fahren und davor, dass ich zu schwach sein würde. Doch ich war bestens in Form und er musste nie Rücksicht auf mich nehmen und nie warten. Auch in der Fläche drehten meine Beine wie ein V2-Zylindermotor und der Tank war nie leer. Einen herzlichen Dank wieder an Roger und meine lieben Freunde und meinen Bruder für die mentale Stütze und die lieben Nachrichten, Videos und Bilder. Auch die vielen netten Fahrer unterwegs, die Gespräche und die Organisationscrew. Eine richtig tolle, kleine Ultracycling Familie!!

MEIN SPEISEPLAN IN DEN 50 STUNDEN

- 3 Peanutbutter Powerriegel
- 6 Liter Cola
- unzählige Liter Wasser
- 4 Studentenschnitten
- 1 Nussmischung à la Cristina
- 1 Börek
- 1/2 Poulet
- 1 kleine Pizza
- 3 Laugengipfel
- 1 Packung Flips
- 3 Spinatstrudel
- 1 grosse Portion Pommes
- 3 Lattesso Kaffeedinks
- 500 gr Trauben
- 1 griechischer Salat
- 1 Packung Ingwer Gummibärl



**... bis bald
im Schnee ...**

