

# Rocken und rollen auf dem Runca-Trail

Mit dem Downhill-Bike bei Flims durch Wald und Flur

Von Daniel Melcher

So muss sich ein Superheld wie Iron Man fühlen, wenn er seine Montur anlegt, um loszuziehen: Schulter-, Ellbogen-, Brust- und Rückenschutz schmiegen sich eng an den Körper, Knie und Schienbeine sind eingepackt, ein Helm samt Kinn-„Panzer“ umschließt meinen Kopf. Dabei geh'n wir doch nur Radfahren! „Nur“ ist gut: Mit einer Gruppe Gleichgesinnter werde ich mich gleich an meine erste Downhill-Bike-Strecke wagen: Der Runca-Trail bei Flims wartet auf uns, Europas längster Flow-Country-Trail: per Definition also ein geschmeidiger Kurs, der zumindest Könnern flüssiges Fahren bei gleichzeitiger Ausschüttung von Endorphinen bieten soll. Beim „Runca“ sorgen dafür auf rund sechs Kilometern allerlei Spring-, Kurven- und andere Elemente über Stock und Stein. Da kann ein bisschen Verpackung mehr oder weniger wichtiger Körperteile ja nicht schaden, denke ich. Flachland-Stadt-Gelegenheitsradler – und spüre schon, wie die Abenteuerlust in meinen Eingeweiden kitzelt ...

Als Greenhorn habe ich zuvor natürlich noch einige Fragen: Warum sitzt der Fahrradsattel so tief? Das gehört so, erklärt unser Bike-Guide Marco Cavalli, „schließlich stehen wir beim Bergabfahren die meiste Zeit im Rad.“ Aha. Und dass die breiten, tief profilierten Reifen nicht ganz so fest aufgepumpt sind? Pure Absicht: Gibt besseren Grip.

## Ego-Trip



Natürlich lässt uns Marco nicht so einfach drauflos fahren: Erst mal mit dem schweren Spezialbike vertraut machen. An der Talstation Flims gibt's hierfür extra einen Übungsparcours, Skill-Area heißt das hier. Beide Hände am Lenker, beide Bremsen nutzen, aber nur mit einem Finger, dann hat man's besser im Gefühl, erklärt Marco. Nutzt man nur die hintere Bremse, rutscht das Mountainbike weg, bremst man nur vorne, haut's einen kopfüber raus.

Meine erste Wippe bewältige ich ganz gut, bei der ersten engen Kurve muss ich ein biss-

chen schummeln und fahre drüber raus. Auf dem Übungsplatz kein Problem. Und nochmal. „Ellbogen raus, Bauch rein, Spannung halten, die Beine ruhig ein bisschen breit machen“, lautet die Trainer-Anweisung. Klingt nach Cowboy-Style – und hilft. Ach, und noch was: Die Pedale schön in der Waagerechten halten, damit man nirgends aufsetzt. Also, ich bin jetzt so weit.

Die Bergbahn, die im Winter die Skifahrer nach oben bringt, zieht uns auf 1842 Meter Höhe zur Bergstation Naraus, hinten eingehängt die Räder. Die Temperatur sinkt auf drei Grad über Null. Kalt ist hier trotzdem niemandem (dafür sorgen nicht zuletzt auch unsere Protektoren). Mit den Mitfahrern stehe ich jetzt erwartungsfroh am Startpunkt des Trails, der uns 742 Höhenmeter runter führen wird. Dann spricht unser Guide das Startsignal: „Rock'n'Roll!“

Ich rocke und rolle also los – und merke ziemlich früh, dass ich doch nicht Iron Man bin – in einer schmalen Durchfahrt durch ein Gatter bleibe ich mit meinem linken Pedal hängen und hau mir dadurch meinen eigenen Sattel in die Lendenwirbelgegend. Klarer Fall von falscher Haltung: Ich stehe zu weit vorne drin im Rad, dazu noch zu tief. Marco erinnert mich dran. Mein Rücken auch.

Jetzt aber Konzentration. Schön nach vorne gucken, immer zwei, drei Meter voraus, nicht direkt vors Vorderrad schauen – das macht nur nervös. Die Steine, die da liegen, die Wurzeln – das Bike mit seiner enormen Federung schluckt das einfach weg. „Das Fahrrad ist fehlertolerant“, erklärt Marco. Und schon halte



Nein, das bin nicht ich, schön wär's. Wie Marco von der Emprova Bike-Schule hier auf dem Runca-Trail bei Flims könnte ich zumindest absichtlich noch nicht springen ... Foto: Ralf Falbe

ich die Spur besser, fahre auf die erste von vielen extra ausgebauten Steilwandkurven zu. Wie hat Marco gesagt? Bleibt in der Kurve oben (wie in der Bob-Bahn), unten liegen gerne mal lose Brocken rum. Ich eiere so durch, mehr unten als oben, aber ich eiere erfolgreich, sprich: ohne absteigen zu müssen. Die nächste Kurve geh' ich schneller an – und merke, dass die Fehlertoleranz des Rads auch seine Grenzen hat. Bremsen, stehen, an die Steilwand lehnen – Sturz abgewendet, nix passiert, weiter geht's.

Ich werde zunehmend sicherer, da sehe ich sogenannte Wallrides und Northshore-Elemente voraus. Aus Holz gebaute Bahnen, die zum Teil brückengleich über „Untiefen“ führen. Drüber, vorbei, klappt doch!! Diverse Sprungangebote folgen (Drops). Ich nehme die Hügelchen einigermaßen schwungvoll (so fühlt es sich jedenfalls an), wer muss denn gleich abheben? Marco muss. Der Profi schraubt sich mit seinem Bike in die Höhe – wir „Anfänger“ gucken zu. Aber das ist ja auch das Schöne an dem Parcours, der als leicht bis mittelschwer eingestuft ist: Wer will, kann sich mit seinem Bike auf und in alles stürzen, wem's zu viel ist, dem werden an kitzeligen Stellen sogenannte Chicken Lines angeboten, auf denen er die „Schikanen“ schön umfahren kann – weshalb der Runca-Trail auch für Anfänger geeignet ist.

Dann: Stillstelle voraus! Da machen wir erst mal langsam.

Und lassen ein paar Profis an uns vorbeisausen. Ohne zu zögern rollen sie auf den Abschnitt zu, der Boden knirscht unter ihren Rädern, und zack sind sie vorbei. Okay, da nehme ich nun doch lieber die Chicken Line und fühle mich gut dabei.

Überhaupt fühle ich mich zunehmend besser – der Anfänger-Anstrengung und Konzentration zum Trotz, die es ständig hochzuhalten gilt. Der Spaßfaktor steigt und steigt. Hallo Endorphine! Und am Ende des Trails – echt, schon fertig? –, fühle ich mich zwar nicht wirklich wie ein Superheld, aber doch irgendwie super. Also ich könnte jedenfalls noch mal ... Rock'n' Roll!



Jaaa!!! Am Ende (des Trails), aber noch nicht lange nicht fertig ... Fotos: pr

## Steckbrief

### Flims für Mountainbiker

**Insgesamt 330 Kilometer markierte Mountainbike-Routen** auf einer Höhe von 600 bis 2500 Metern bietet die Bike- und Wanderdestination Flims (mit Laax und Falera) im Schweizer Kanton Graubünden. Anfänger, Fortgeschrittene und Freerider finden dort diverse Möglichkeiten, dem Radfahren je nach Gusto zu frönen, von der gemütlichen Radtour bis zur Enduro-Strecke. Ende Mai bis Ende Oktober geht es mit den Bergbahnen zu den Startpunkten der beliebtesten Trails. Das Singletrail-Netz (also Wege, auf denen man nicht nebeneinander fahren kann), ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich ausgebaut worden. Der TREK-Runca-Trail von Naraus nach Flims zählt dabei zu den Top-„Adressen“. Noch steiler bergab geht es auf der Freeride-Strecke „The Never End“ vom Crap Sogn Gion (2228 Meter hoch) nach Laax (1020 Meter), als weiterer Glanzpunkt gilt ein „Sunset Ride“. Flims und Laax sind von Mittelbaden aus über die A5 und die Schweizer Autobahnen 2, 3 und 13 (bis Ausfahrt Reichenau) zu erreichen (rund 390 Kilometer). (dm)

**Infos/Buchungen:**  
♦ [www.flims.com](http://www.flims.com)



Verwandlung zum Downhill-Freerider: „Panzer“ an Brust, Rücken, Schultern, Helm und Spezialausrüstung geben mir das Gefühl von Unverwundbarkeit. Doch Vorsicht: Bloß nicht übermütig werden!

## Recht auf Reisen

### Pass ist Sache des Reisenden

Reisebüros müssen Kunden nicht darüber aufklären, dass ihr Reisepass für die Einreise in ein fremdes Land gültig sein muss. Das hat der Bundesgerichtshof (BGH) entschieden (Az.: X ZR 134/13). „Dass ein Reisepass für die Einreise gültig sein muss, ist eine Selbstverständlichkeit“, hieß es in dem Urteil. Die Richter gaben damit der DER Touristik Frankfurt recht, die von einem deutsch-italienischen Paar verklagt worden war. Die beiden hatten 2009 eine Reise nach New York gebucht. Die Frau durfte jedoch nicht in die USA einreisen. Ihr italienischer Reisepass war nur innerhalb der Europäischen Union und für den Transit durch Nicht-EU-Staaten gültig. (dpa)

Das wird eine gute Ernte! Zufrieden begutachtet Apfelbauer Volker Schönn die Bäume auf seiner Plantage in Steinkirchen im Alten Land. Rubens heißt seine Spezialsorte, ein saftiger und süßer Apfel, der aus einer Kreuzung von Gala und Elstar entstanden ist. „Wer den einmal gegessen hat, will keinen anderen mehr“, meint Schönn. Er ist einer von rund 450 Erzeugern, die in der Region vor den Toren Hamburgs Obst anbauen.

Im größten geschlossenen Obstanbaugebiet Europas leben knapp 200.000 Einwohner, die meisten in Stade und Buxtehude. Als heimliche Hauptstadt des Alten Lands gilt Jork, wo die meisten Apfelbauern ihre Höfe haben. Rund 300.000 Tonnen Äpfel ernten

sie jedes Jahr, hinzu kommen Birnen, Kirschen, Pflaumen, Himbeeren und Erdbeeren.

Zahlreiche Radwege schlängeln sich durch die Baumreihen, malerische Ecken wie die strahlend weiße Hogendieckbrücke in Steinkirchen liefern postkartenreife Motive. Durchgezogen sind die Apfelplantagen von einem ausgeklügelten Bewässerungssystem, das auf die Zeit vor rund 600 Jahren zurückgeht, als die Holländer das Gebiet trockenlegten. Alle 16 Meter verlaufen Wettern genannte Gräben.

„Wasser speichert Wärme, daher ließ man früher die Wettern vor dem Frost volllaufen und sorgte so für höhere Temperaturen in den Plantagen“, erklärt Obstbauer Axel Schuback aus Jork. Die Kanäle, Seitenarme und Flüsse dienen

früher als Transportwege. „Kleinere historische Häfen wie jener in Borstel an der Mühle waren damals die Hauptumschlagplätze für Waren“, berichtet Jens Anderson von Elbe-Obst.

Die Erzeugerorganisation vermarktet einen Großteil des Obstes und lagert die Äpfel in acht über das Alte Land verteilten Sauerstoffkammern ein. Dort werden die Äpfel über Monate frisch gehalten und über das ganze Jahr hinweg an den Einzelhandel verschickt. Rund 15 Prozent gehen ins Ausland. „Unser Red Prince wird bis nach Sibirien verkauft“, erzählt Anderson.

Die Zahl der Sorten geht in die Hunderte, ganz oben auf der List der meistangebauten Äpfel stehen Elstar und Jonagold. „Diese beiden Sorten ma-

chen rund zwei Drittel unserer Ernte aus, insgesamt stellen zwölf Hauptsorten etwa 90 Prozent der Menge“, erläutert Anderson. Das besondere Markenzeichen der Äpfel aus dem Alten Land ist ihr sattes Rot.

Besuchern bietet das Alte Land die Äpfel in nahezu allen erdenklichen Variationen: Apfelschnaps, Marmelade und andere haltbare Äpfelzeugnisse gibt es das ganze Jahr über. Spätestens wenn die Erntezeit beginnt, stehen Apfelkuchen, Apfelaufäufe, deftige Apfelpfannen oder Apfel-Cordon-Bleu auf vielen Speisekarten regionaler Restaurants und Cafés. Daneben werden in den Hofläden Apfelchips, Apfelmümbärrchen und frischer Apfelsaft angeboten.

Wem das noch nicht reicht,

der kann beispielsweise bei Axel Schuback eine Baumpatenschaft übernehmen: Gegen einen Festpreis pro Jahr garantiert Schuback den Paten mindestens 20 Kilo Äpfel, die im September und Oktober abgeerntet werden können. Die Idee sei ihm gekommen, weil viele Kunden nach einem eigenen Baum fragten. Inzwischen hängt an mehr als 1.500 Apfelbäumen das Schild eines Paten. „Wir haben sogar einen Baumpaten in Australien, der kommt jedes Jahr zum Pflücken nach Jork“, erzählt Schuback. Das Wachstum ihres Baums könnten die Paten via Webcam im Internet verfolgen. (dpa)

**Infos:** Tourismusverein Altes Land, ☎ (04162) 914755, E-Mail: [info@mein-altes-land.de](mailto:info@mein-altes-land.de), ♦ [www.tourismus-altesland.de](http://www.tourismus-altesland.de)

# Optisches Markenzeichen ist ein sattes Rot

Gala, Elstar und Jonagold: Im Alten Land vor den Toren Hamburgs beginnt bald die Apfelernte