

EINE BIKETOUR MIT 10'000 HÖHENMETER AN EINEM TAG



9. Juni 2010

Vor rund drei Jahren machte ich das erste Mal meine 7000-Höhenmeter Tour rund um den Vierwaldstättersee. Seit dem stellte ich mir immer wieder die Frage ob wohl die Schallmauer von 10'000 Höhenmeter zu knacken wäre. Die 10'000 Höhenmeter wurden schliesslich zum Ziel und pünktlich zu meinem 5-Jahres Jubiläum als Singletrail-Guide wollte ich dieses Projekt realisieren. Es sollte eine Tour sein welche für mich «Sinn» macht und nicht nur eine Aneinanderreihung von Höhenmetern darstellt. Die Idee wurde immer konkreter und ich definierte eine Strecke welche an oder über alle Berge führt welche den Vierwaldstättersee und seine Region prägen. Am Mittwoch, 9. Juni 2010 war es dann soweit...

03:00 Uhr Stans - 0 Hm

Start zum Projekt 10'000 Höhenmeter. Mit meiner Out-Led Lampe ging es zu Beginn über Schotterwege und später auf schmalen und teilweise exponierten Singletrails Richtung Stanserhorn.

04:45 Uhr Stanserhorn - 1400 Hm.

Die Trails waren wegen dem Vorabendlichen Gewitter nass. Es war extrem rutschig und ich konnte nicht wie gewohnt die höchsten Absätze und Steilstufen hochfahren. Für den erhofften Sonnenaufgang war ich etwas zu früh – aber es blieb leider keine Zeit um diesen abzuwarten.

Strecke: Stans – Kälti – Chalcherli – Ahorn – Rinderalp – Stanserhorn – Rinderalp – Ahorn – Chalcherli – Büren

06:52 Uhr Ochsenweid - 2500 Hm

Es läuft und ich fühle mich sehr gut in Form. Der rund 400 Höhenmeter lange Anstieg von der Hasenmatt über Niederrickenbach zum Bleiki war wegen der Nässe ebenfalls sehr rutschig. Die Up-Hills zum Stanserhorn und Buochserhorn benötigten deshalb wesentlich mehr «Körnchen» als mir lieb war.

Strecke: Büren – Niederrickenbachstrasse – Hasenmatt – Niederrickenbach – Bleiki – Ochsenweid – Gibel – Umsetzer – Buochs

08:57 Uhr Klewenalp - 3600 Hm

20 Minuten Verpflegungsstop bei meiner Schwiegermutter Moni, auf der Klewenalp. Pasta mit Olivenöl. Kurze Kettenschmierung und Auffüllen meines Getränkepulver-, Gel- und Riegelvorrates. Bild: Vom Klewen reicht der Blick zum Bürgenbergt und zur Rigi wo ich ca 7 Std. später sein werde.

Strecke: Buochs – Ober Sassi – Steinbössli – Klewenalp – Gottfried-Stutz Weg – Stockhütte – Emmetten

09:45 Uhr Brennwald - 3900 Hm

Endlich werden die Trails etwas trockener. Die Beine fühlen sich nach wie vor locker an. Langsam aber sicher macht sich der Föhn bemerkbar - ich mache mir allerdings «noch» keine Gedanken darüber.

Strecke: Emmetten – Sagendorf – Berennwald – Seelisberg – Bauen – Flüelen

EINE BIKE TOUR MIT 10'000 HÖHENMETER AN EINEM TAG

13:13 Uhr Fronalpstock - 6200 Hm

Nach den anfänglich recht rutschigen Aufstiegen kann ich nun einen tollen Rhythmus fahren. Ausserplanmässig muss ich allerding ein Gel nachschieben. Der extrem Steile Schluss-Up Hill vom Stoos zum Fronalpstock benötigt sehr viel Kraft. Die 30%-Rampen kann ich hochdrücken als ob ich erst 1000 Höhenmeter in den Beinen hätte. Dazu kommt jetzt aber der extrem starke Föhn welcher mich gar vom Bike gefegt hat. Auf dem Gipfel getraute ich mich kaum das Bike hinzulegen – mit Windböen von 140 km/h war die Gefahr gross, dass mein 8 kg Bike fortgeweht wird.

Strecke: Flüelen – Axenstrasse – Sisikon – Riermenstalden – Wannentrift – Stoos – Fronalpstock – Stoos – Ibach - Seewen

16:39 Rigi-Kulm - 8000 Hm

Grosse Hitze im Aufstieg zum Urmiberg – Sonne und Föhn sind gnadenlos. Steile Rampen am Urmiberg und zur Rigi-Scheidegg fordern. Der Power ist aber immer noch da und ich kann auch die steilsten Anstiege mit meinem neuen Cannondale Flash hochfahren. Wegen dem starken Föhn ist es jedoch schwierig das Gleichgewicht zu halten und nicht vom Bike geworfen zu werden. 20 Minuten Halt und Pastaessen im Restaurant Burgeist auf der Rigi Scheidegg. Der Hunger ist gross... Die Zeit drängt um noch vor Dunkelheit die Vierwaldstättersee-Runde zu beenden.

Strecke: Seewen – Urmiberg – Gätterli – Rigi Scheidegg - Rigi Kulm – Chänzeli – Küssnacht

17:59 Uhr Dietschiberg - 8400 Hm

Die Beine sind müde geworden. Ich muss einen Zucken kleiner fahren. Den Abschnitt über den Meggener Wald und den Dietschiberg bis nach Luzern kann ich gleich als «Regenerations-Fahrt» verwenden. Über dem Entlebuch türmen sich riesige Gewitterwolken auf – hoffentlich kommen diese nicht bis zum Pilatus.

Strecke: Küssnacht – Allmig – Tschädigen – Adligenswil – Dietschiberg – Luzern

19:20 Uhr Fräkmünegg - 9400 Hm

Die Müdigkeit im Körper ist grösser als im Kopf. Ich realisiere, dass ich vor der Dunkelheit das Ziel erreichen werde. Ich fahre für mich nun eher ungewohnt kleine Gänge. Der Rhythmus ist jedoch hoch und es geht nach wie vor gut voran. Der Föhn lässt allmählich nach - das Wetter hält zum Glück - fragt sich nur wie lange noch... Momentan könnte wohl nur noch ein Gewitter meine 10'000 Höhenmeter verhindern.

Strecke: Luzern – Krienseregg – Fräkmünegg – Alpgschwänd – Renggpass – Alpnachersee – Stansstad

21:10 Uhr Bürgenber - 10'000 Hm

Jeeeeeeeeaaaaaaa, ich hab's geschafft. Mit kleinem Gang und schneller Kadenz schaffte ich diesen letzten prägenden Berg der Vierwaldstättersee-Region. Ein Denkwürdiger Punkt denn von hier sieht man alle Berge wo ich heute unterwegs war... Ich fühle mich erstaunlich gut - wahrscheinlich ist es auch die Euphorie. Allerdings habe ich Hunger und die Konzentration lässt nun merklich nach. Deshalb entscheide ich mich am Schluss die Schotterstrasse und nicht den Trail hinunter nach Stans zu nehmen. Im Wald ist es zudem schon ziemlich dunkel und im allerletzten Tageslicht erreiche ich um 21:36 Uhr unser zu Hause.

Strecke: Stansstad – Obbürgen – Trogen – Egg – Ätschenried – Stöckmatt – Studenhütte – Stans

Fakten zur Tour

- 230 Kilometer und 10'062 Höhenmeter
- 18:36 Stunden war ich unterwegs
- 15:36 Stunden reine Fahrzeit
- 3:00 Stunden Pausenzeit



MARTHA BÄCHLER
Die Engelbergerin findet in Sarnen
als Wirtschaftsförderin eine neue
Herausforderung.

Seite 23

NIDWALDEN

OBWALDEN

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

Stans

Lukas Stöckli durchbricht Schallmauer

Der Stanser Extrembiker hat an einem Tag den Vierwaldstättersee umrundet. Damit bewältigte er 10 000 Höhenmeter.

VON GERI WYSS
geri.wyss@neue-nz.ch

Lukas Stöckli ist um keine verrückte Idee verlegen, wenn es ums Biken geht. Im Sommer 2005 durchquerte er die Alpen von Wien bis Nizza. Im Juli 2007 war er zusammen mit Mountainbike-Profi Thomas Frischknecht der erste Biker, der mit dem Breithorn einen Viertausender befür. Und nun hat er an einem Tag 10 000 Höhenmeter gefahren.

Über die Berge rund um den See

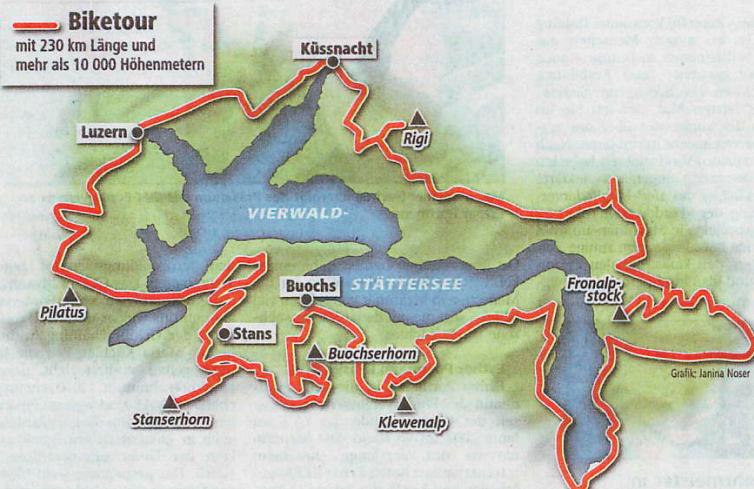
Erwähnenswert ist nebst der Leistung vor allem die Tour an sich, hat er doch damit eine Strecke rund um den Vierwaldstättersee definiert, die durchaus nachbikenswert ist – einfach besser in mehreren Etappen ... Auf seiner Route ist er Berge hochgefahren, welche die Region des Vierwaldstättersees prägen: Stanserhorn, Buochserhorn, Fronalpstock, Rigi, Pilatus und Bürgenstock.

Vor einer Woche ist er in Stans morgens um 3 Uhr zu seiner «Tour de Vierwaldstättersee» aufgebrochen. Die ersten 1400 Höhenmeter auf Stanserhorn haben einige extrem rutschige Passagen parat, weil am Vorabend Gewitterregen niedergeprasselt ist. «Das Stanserhorn war extrem fordernd», blickt Lukas Stöckli zurück.

Via Büren und Niederrickenbach gelang Stöckli kurz vor 7 Uhr wieder auf teils rutschigen Pfaden zur Ochsenweid unterhalb des Gipfels des Buochserhorns. Sein Weg führt weiter über Buochs auf die Klewenalp. Bis dahin hat Stöckli 3600 Höhenmeter abgespult. Danach passiert er Emmetten und Seelisberg, bevor er dem Urnersee entlang nach Flüelen fährt.

Kampf gegen den Föhn

Nachdem Stöckli Riementalen und den Stoos passiert hat, lockt der Fronalpstock (bisher total 6200 Höhenmeter). Der extrem starke Föhn rüttelt nun nach dem Mittag gehörig am topfitem Leichtgewicht Lukas Stöckli. «Der Wind warf mich sogar einmal mitsamt Bike um», erzählt Stöckli. Auf dem Gipfel getraute er sich kaum, das Velo hinzulegen. «Ich befürchtete, dass die Windböen mein 8-Kilo-Bike fortwehen könnten.»



Lukas Stöckli auf seinem Bike unterwegs in Emmetten.

BILD CHRISTIAN PERRET

EXPRESS

- Extrembiker Lukas Stöckli hat 10 000 Höhenmeter in einem Tag geschafft.
- Er hat diese Leistung gleich mit einer schönen Tour verbunden.

36 Minuten unterwegs, während total drei Stunden legte er Pausen ein.

Die Idee zu dieser Tour mit 10 000 Höhenmetern sei ihm schon länger im Kopf herumgegeistert. Speziell trainiert hat er dafür aber nicht. «Ich habe eine Woche zuvor eine Alpencross-Tour gefahren und gemerkt, dass ich gut in Form bin», sagt Stöckli. So entschied er sich spontan, den Versuch zu wagen. Mit einer Marschtabelle und einem Ernährungsplan war er gut auf das Wagnis vorbereitet. «Unterwegs habe ich zwei Mal Teigwaren gegessen und viele Riegel und Energiedrinks zu mir genommen», erzählt Stöckli. «Ich habe schätzungsweise 12 000 bis 15 000 Kalorien



«Ich habe 12 000 bis 15 000 Kalorien verbraucht.»

**LUKAS STÖCKLI,
EXTREMBIKER**

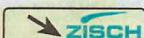
verbraucht. Es ist eine wunderschöne Tour mit viel Erlebniswert», wie er betont, «die man gut in vier Tagen machen kann.» Sie bietet anspruchsvolle Aufstiege, tolle Aussichtspunkte und schöne Abfahrten.

Sahnehäubchen Bürgenberg

Die Etappe von Luzern auf die Fräkmünegg lässt die Höhenmeterzahl auf 9400 ansteigen. Als Dessert gibt er sich dann noch den Bürgenberg, den er nach 21 Uhr hinter sich lässt. «Auf dem Bürgenberg zu stehen war das Schönste», bilanziert Lukas Stöckli. Hier habe er nochmals jeden Berg gesehen, den er befahren habe. Weil die harte Tour auch auf die Konzentration eingewirkt hat und bereits Dämmerung herrscht, verzichtet Stöckli auf den Singletrail und nimmt die Schotterstrasse vom Bürgenbergrichtung Stans unter die Räder. Eine halbe Stunde später kommt Lukas Stöckli im allerletzten Tageslicht bei sich zu Hause an: mit 230 Kilometern und 10 062 Höhenmetern in den Beinen. Er war insgesamt 18 Stunden und

verbraucht.

«Ich habe schon drei, vier Tage gebraucht, um zu regenerieren», sagt Lukas Stöckli. Er habe viel gegessen und mehr als üblich geschlafen. Doch am vergangenen Montag sei die Kraft wieder zurückgewesen. Seit Sonntag ist er bereits wieder als Tourenführer im Piemont unterwegs – mit 2500 Höhenmetern pro Tag.



Den ganzen Tourbericht von Lukas Stöckli gibts unter www.zisch.ch/bonus