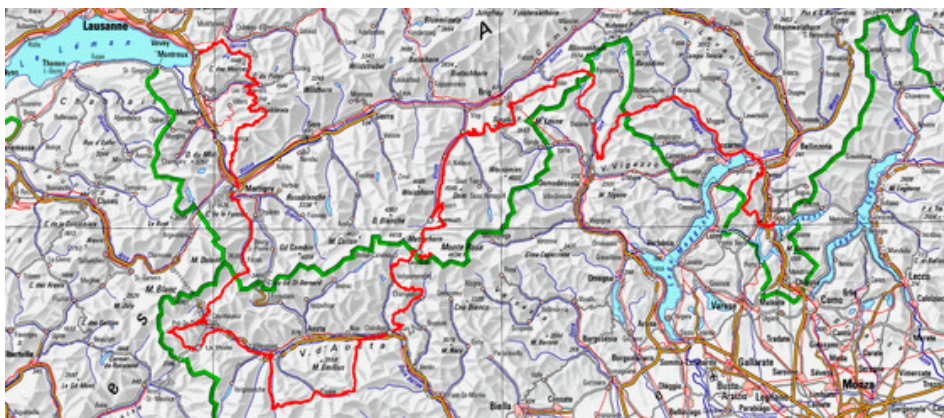


[illegible]

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN

Gipfelstürmer: Die DVD

Es war meine härteste und extremste Bike-tour in den Alpen. Zwischen Montreux und Lugano überquerte ich unzählige Alpenpässe und befuhr zusammen mit Bike-Legende Thomas Frischknecht das über 4000 Meter hohe Breithorn. Über dieses aussergewöhnliche Bike-Projekt ist eine interessante und eindruckliche Dokumentation entstanden. Neben den verschiedenen «Sport-Aktuell» bzw. «Sport-Panorama»-Berichten vom Schweizer Fernsehen, enthält die DVD eine 30-minütige Zusammenfassung, welche am 12. September 2007 um 20:00 Uhr auf SF2 ausgestrahlt wurde. Weiter sind 30 Minuten Bonusmaterial (Down-Hills, Helikopter- und Landschaftsaufnahmen) sowie eine Routenkarte enthalten.

Die DVD kann via Mail bestellt werden:
gipfelstuermer@lukasstoekli.ch

Gipfelstürmer: Der Vortrag

Ein Vortrag der in die Höhe geht! Es war mein Ziel als erster Biker in den Alpen einen 4000 Meter hohen Gletscherberg zu befahren. Ich wollte mit dem Bike in Bereiche vordringen, welche bisher unvorstellbar waren. In Kombination mit dieser Erstbefahrung sollte die extremste und härteste 7-Tages-Biketour der Alpen entstehen. Nur die schwierigsten, steilsten und exponiertesten Trails, welche möglichst hart an der Grenze des noch fahrbaren waren, waren gut genug. Es entstand eine Mountain-Bike Tour welche in 7 Tagen über 32'000 Höhenmeter und 680 Kilometern überwindete und dabei noch über die höchsten fahrbaren Pässe der Alpen führte.

- Im 1. Teil des Vortrages wird darauf eingegangen wie die Vision vom Gipfelstürmer entstand und wie es zur konkreten Idee wurde. Von der Definition über die Zielsetzung bis hin zur Motivation werden die einzelnen Schritte beschrieben.
- Wie wird ein solches Projekt organisiert? Was waren die wichtigsten Aufgaben im Projektmanagement und wie wurden sie gelöst?
- Nur mit Teamwork funktioniert es! Wie sah das Team aus, wie war die Aufgabenverteilung? Was wurde von den Teammitgliedern gefordert? Auch das Team muss für Höchstleistung bereit sein!
- Wie wird eine solche Tour/Strecke zusammengestellt und bis ins letzte Detail ausgearbeitet? Welches waren die grössten Herausforderungen und Knackpunkte bei dieser Extremtour und Erstbefahrung? Was alles musste berücksichtigt und eingeplant werden?
- Auch der Trainingsbereich wird erläutert. Was für Grundvoraussetzungen müssen für eine solche Leistung gegeben sein? Wie bereitete ich mich auf diese Tour vor?

- Im 2. Teil wird auf die Tour und die einzelnen Etappen eingegangen. Hochs und Tiefs werden geschildert und wie ich damit umgegangen bin. Vom «Wettlauf» gegen drohende Gewitter und von unerwarteten Kälteeinbrüchen mit Schneefällen über Erdrutsche, unvorhergesehene Routenänderungen und ausgesetzte Wege (welche höchste Konzentration forderten) bis hin zu Magen-Darmproblemen wird vieles erläutert.
- Natürlich wird vertieft auf die Breithorn-Erstbefahrung eingegangen: Wie waren die Sicherheitsvorkehrungen - was musste beachtet werden - wo lagen die Schwierigkeiten
- wie wurde diese Erstbefahrung realisiert?
- Eindrückliche Bilder von Profifotograf Alex Buschor
- Filmsequenzen vom Schweizer Fernsehen inkl. Helikopteraufnahmen
- Im Anschluss an den Vortrag beantworte ich gerne Fragen
- Der Vortrag kann für 5 bis 500 Personen durchgeführt werden. Die Kosten werden nach Anlassgrösse und Teilnehmerzahl individuell festgelegt.
- Anfragen bitte via Mail:
gipfelstuermer@lukasstoekli.ch oder unter +41 (0)78 601 47 89

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN



Das Tagebuch dieser Extrem-Tour

1. Etappe: Samstag, 21. Juli 2007

Montreux - Martigny: 108 km - 4'700 Hm - 10 Stunden

Bereits am Freitag kamen wir und das Schweizer Fernsehen in Martigny an. Es folgten die letzten Absprechungen, das Nachtessen, erste Filmaufnahmen und eine Massage, bevor ich müde, aber mit einer riesigen Vorfreude ins Bett ging. Wegen den schlechten Wettervorhersagen startete ich am Samstagmorgen bereits um 5.15 Uhr in Montreux, beim Schloss Chillon, also rund 90 min früher als geplant zum Projekt «Gipfelstürmer». Um 5.30 Uhr wurde es langsam hell und ich näherte mich schon bald dem Col de Jaman. Beim Col de la Croix angekommen, wartete bereits das Mittagessen. Durch die Vorverschiebung des Starts war es erst 9.50 Uhr! Gestärkt, nach einer nur 30 minütigen Pause, machte ich mich auf den Weg Richtung La Tourche, dem höchsten Punkt auf meiner heutigen Etappe, mit 2200 m.

Einige Laufabschnitte und spektakuläre Felslandschaften prägten meinen Weg. Leider konnte ich nicht den genauen Marschplan einhalten, da ich in einer Steigung eine neue Route wählen musste. Der geplante Weg war wegen Sprengarbeiten gesperrt, Ersatz fand ich aber schnell. Bereits um 16.10 kam ich, nach einem flachen Schlusstück, in Martigny beim Amphitheater an, leider nicht ganz trocken. Die letzten fünf Minuten regnete es kräftig, dennoch lohnte sich die Vorverschiebung

des Starts und die Kürzung des Mittagshalts, da es den ganzen Abend nass blieb. Der Bikeclub von Martigny empfing mich in der alten Arena, was mich sehr freute. Am Abend wurden wir vom Tourismuspräsidenten von Martigny ins St. Bernhard Museum zum Znacht eingeladen. Um 21 Uhr kam dann auch meine Frau und unsere beiden Kinder in Martigny an. Schon jetzt freue ich mich auf den morgigen Tag.



2. Etappe: Sonntag, 22. Juli 2007

Martigny - La Thuile: 93 km - 5'225 Hm - 10.5 Std.

Wegen dem unsicheren Wetter startete ich heute morgen 30 min später beim Schloss Bâtiatz. Martigny war wolkenverhangen, deshalb packte ich vorsichtshalber auch die Regenkleider ein. Ich brauchte eine gewisse Anlaufzeit, danach lief es aber sehr gut. Auf dem Grand Col Ferret lockerte die Bewölkung langsam auf und es präsentierte sich blauer Himmel.

Das Mont Blanc Massiv zeigte sich von seiner schönsten Seite, der Mont Blanc Höhenweg war traumhaft, mit seinen langen single trails und anspruchsvollen Abfahrten, mein Bikerherz schlug höher! Am Mittag kam ich in Courmayeur an, wo ich 40 min später bereits wieder weiter fuhr. Das Wetter in Italien war traumhaft. Gleich nach dem Mittag wartete der härteste Aufstieg des Tages.

Rund 1500 Höhenmeter musste ich überwinden bis zum Col d'Arp. Ich fuhr über alte Armeewege und exponierte aber traumhafte trails vis à vis des Mont Blancs. Die anspruchsvollen single trails und steilen Schotterpisten raubten aber viel Kraft. Die Landschaft entschädigte für die vielen Strapazen, die ich heute auf mich nahm, es war ein perfekter Tag. Auf der langen Abfahrt bis La Thuile wurde ich auf den letzten Metern vom einheimischen Bikeclub begleitet. In La Thuile, bei der Talstation des Skigebietes, wartete um 18.15 Uhr ein grosser Zielbogen und viel Publikum auf meine Ankunft. Anschliessend gab es einen Apéro, offeriert von der Gemeinde La Thuile. Dies war ein wunderschöner Abschluss meiner zweiten Etappe.

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN



3. Etappe: Montag, 23. Juli 2007

La Thuile - Châtillon: 111 km - 4'875 Hm - 11.5 Std.

Am gleichen Ort, wo ich gestern ins Ziel kam, ging es um 6 Uhr weiter auf die 3. Etappe. Heute ging es erstmals über 3000m. In einem einzigen Aufstieg überwand ich 2700 Höhenmeter, 1700 davon auf einem single trail, bis ich auf dem Col Lauson auf 3296 m.ü.M. ankam. Das Wetter war am Morgen gut, wurde aber am Nachmittag schlechter. Ich wurde langsam nervös, da es immer dunkler wurde. Es gab heikle Übergänge und eine Abfahrt mit einem längeren Laufstück. Dunkle, tief gelegene Wolken zeigten sich am Himmel und ich stand sogar vor der Entscheidung, auf der Passhöhe umkehren zu müssen, da es danach einen gefährlichen, felsdurchsetzten Hang zu überwinden galt.

Ich konnte viel Zeit auf die Marschtabelle gutmachen und konnte so das schlechte Wetter umgehen. Ich kam 20 Minuten früher auf dem Pass an und hatte so sehr viel Wetterglück. Ganz trocken kam ich aber nicht ins Ziel. Am Schluss traf ich eine Stunde früher in Châtillon ein, als geplant. Natürlich war ich am Schluss sehr erleichtert, dass alles gut ging. Meine Beine fühlten sich gut an und wiederum hatte ich eine wunderschöne Etappe hinter mir, auf der ich im Gran Paradiso Nationalpark auch Steinböcken begegnete. In Châtillon gab es im Ziel noch einige Interviews und anschliessend ein Apéro, dass von der Gemeinde offeriert wurde.

Zum Nachessen gingen wir gemeinsam mit dem Fernsehteam in ein wunderschönes Restaurant im Zentrum von Châtillon. Um 23 Uhr ging ich müde aber glücklich ins Bett und freue mich schon heute auf die Theodulhütte.



4. Etappe: Dienstag, 24. Juli 2007

Châtillon - Theodulpass: 64 km - 4800 Hm - 9 Std.

Heute morgen ging es für mich erst um 7.30 Uhr los. Ich startete von Châtillon aus auf demselben Platz, wo 1865 das Rennen zur Erstbesteigung des Matterhorns gestartet wurde. Es ging über den Col Portola, den Col de Nannaz und den Col des Fontaines bis nach Valtournenche, wo ich meinen Mittagshalt einlegte. Das Wetter war besser als gemeldet und ich kam ohne Regenschutz aus. Ich fuhr über einsame Pässe, im Angesicht des Matterhorns, die Aussicht war einfach gewaltig. Kurz vor dem Theodulpass, meinem heutigen Ziel,

lag noch Schnee, dennoch konnte ich fast die gesamte Etappe fahren und musste nur ein paar Minuten das Bike schieben. Um 17.15 Uhr kam ich dann sehr zufrieden in der Theodulhütte, auf 3317 m.ü.M. an. Mein Marschplan ging auch heute wieder voll und ganz auf. Es war eine happige Etappe mit steilen Aufstiegen und zum Teil tiefem Boden und Schotterpisten. Auch plagte mich der starke Wind, der jedoch mit der Zeit nachliess. Die Verhältnisse für die morgige Königsetappe auf das Breithorn sind gut und ich bin sehr zuversichtlich für diesen einmaligen Tag. Die Stimmung in der Theodulhütte war gut, Thomas Frischknecht, sein Sohn, ein Italiener und ein Schweizer Journalist und die Bergführer sind angekommen und auch die TV-Crew ist bereit für die fünfte Etappe mit dem Höhepunkt der Erstbefahrung des Breithorns. Viel Schlaf wird es nicht geben, morgen um 5.30 Uhr werden wir bereits wieder aufbrechen!

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN



5. Etappe: Mittwoch, 25. Juli Theodulpass - Zermatt: 45 km - 1'650 Hm - 7 Std.

Auch Mountainbikeprofi Thomas Frischknecht, der direkt vom Höhentrainingslager kam, traf am Dienstagabend in der Theodulhütte ein. Ich konnte in der Nacht kein Auge zu drücken, die Aufregung war gross und mir schossen noch 1000 Gedanken durch den Kopf. Um 4.15 Uhr war Tagwache und als erstes bestaunten wir den klaren Sternenhimmel. Der Wetterbericht wurde bestätigt. Rund 80 Minuten später fuhren Frischi und ich los. Der Aufstieg aufs Breithorn brauchte wegen der Kälte, der Anpassung an die Höhe und den Untergrund sehr viel Energie und Kraft. Die Schneeverhältnisse waren nicht ganz perfekt, die Piste hätte noch härter sein dürfen. Schon bald kreiste der Fernsehhelikopter über uns und konnte atemberaubende Bilder filmen. Angeseilt und von Bergführern begleitet fuhren wir mit Spikes auf das Breithorn, auf 4165 m.ü.M. Rund 150 Höhenmeter mussten wir mit Steigeisen an den Schuhen die Bikes hoch tragen.

Die Erstbefahrung eines Viertausenders mit dem Bike in den Alpen war geschafft! Auf dem Breithorn gab es eine Fotosession mit dem Profifotografen Alex Buschor, der mich schon die ganze Tour begleitet. Danach machten wir uns auf die Abfahrt in Richtung Trockener Steg. Dort kamen die normalen Pneus und eine andere Übersetzung auf die Bikes. Es ging weiter mit der Abfahrt bis ins Furi. Es folgte ein steiler Schlusssaufstieg von der Riffelalp zum Blauherd. Anschliessend fuhren wir über wunderschöne trails nach Täsch und am Schluss auf dem Wanderweg ins Ziel nach Zermatt. Das Panorama, mit Sicht aufs Matterhorn war gewaltig. Auf dem Bahnhofplatz in Zermatt wurden wir von Alphonbläsern und vielen Zuschauern herzlich empfangen. Im Ziel wartete Roland Imboden, Direktor von Zermatt Tourismus auf uns und gratulierte mit Blumen. Es war der perfekte Tag für die Erstbefahrung eines Viertausenders, Frischi und ich waren überglücklich und stolz über das

Gelingen der heutigen Etappe. Die Etappe war relativ kurz, wir waren bereits um 13 Uhr im Ziel. Die Zeit am Nachmittag nutzte ich für Interviews mit den Journalisten und legte mich dann ins Bett, um nach zu schlafen! Auch einige Sponsoren von mir kamen nach Zermatt. Gemeinsam mit ihnen, den Bergführern und meinem Team ging ich nachtessen und nach der Besprechung der morgigen Etappe mit dem Schweizer Fernsehen sehr müde, aber mit vielen schönen Erinnerungen ans Breithorn ins Bett.

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN



6. Etappe: Donnerstag, 26. Juli

Zermatt - Baceno: 126 km - 5'500 Hm - 12 Std.

Heute morgen um 5.30 Uhr startete ich in Zermatt zu meiner zweitletzten Etappe nach Baceno, wo ich unter anderem auf der alten Valseroute unterwegs war. Ich spürte jedoch den gestrigen Tag noch stark, vor allem die Müdigkeit und Darmprobleme plagten mich. Ich fuhr nach Stalden, von dort weiter über den Gebidumpass zur Üsseri Nannzlicke, dem höchsten Punkt der heutigen Etappe, mit 2602 m.ü.M. und schliesslich zum Simplonpass, wo ich meinen Mittagshalt einlegte. Ich war gezeichnet von den bisherigen Etappen und schlief nach dem Mittagessen sogar für kurze Zeit ein. Nach einer stündigen Pause fuhr ich über den Saflischpass, den härtesten Pass meiner gesamten Tour. Auf diesem Aufstieg bewältigte ich 1500 Höhenmeter mit einer durchschnittlichen Steigung von 25 %.

Diese brauchte natürlich nochmals viel Kraft, ich fühlte mich aber fit und hatte genügend Power in den Beinen. Danach folgte der Albrunpass, den letzten Pass auf dieser Etappe. Auch dieser kostete nochmals viel Energie, da ich mein Bike über längere Strecken tragen musste. Meine Handgelenke, Unterarme und auch mein Nacken schmerzten und durch die Darmprobleme verlor ich viel Zeit. Schlussendlich traf ich mit einer Stunde Rückstand auf die Marschtabelle auf der Piazza vor der Comune in Baceno ein und wurde dort mit einem herzlichen Empfang willkommen geheissen. Nebst der Breithornbefahrung von gestern war dies einer der eindrucklichsten Momente auf meiner gesamten Tour. In dieser Etappe war ich sehr lange an der Grenze gefahren. Ich wollte mit dieser Tour aber gezielt ans Limit gehen, dies ist

mir heute definitiv gelungen. Ich habe aber nie ans Aufgeben gedacht und wusste schon im Vorhinein, dass die letzten beiden Etappen am Härtesten werden würden. Morgen Freitag folgt dann die letzte Etappe des Projekts «Gipfelstürmer» von Baceno nach Lugano. Dies wird die längste Etappe mit 135 Kilometern und insgesamt 14 Stunden Fahrzeit. Sehr müde, aber mit dem Ziel in Lugano vor den Augen ging ich heute früh schlafen, da ich morgen bereits um 4.30 Uhr wieder aufstehen werde.

DIE ERSTE 4000-ER BEFAHRUNG IN DEN ALPEN



7. Etappe: Freitag, 27. Juli

Baceno - Lugano: 135 km - 5'100 Hm - 14 Std.

Heute stand die siebte und letzte Etappe meines Projekts auf dem Programm. Diese führte von Baceno nach Lugano und war mit 135 Kilometern und 14 Fahrstunden der längste Abschnitt auf meiner Tour. Ich konnte mich vom gestrigen Tag gut erholen, merkte aber deutlich, dass die Kraft und Energie nie mehr so gross war, wie in den ersten fünf Tagen. Ich stand um 4.30 Uhr auf, um rund eine Stunde später in Baceno auf dem Platz vor der Comune zu starten. Auch heute wieder hatte ich mit Durchfall zu kämpfen, was viel Energie kostete und mich aus dem Rhythmus warf. Ausserdem verlor ich auf den Laufstücken viel Zeit. Gestern schon hat ich meinen Ernährungsplan umgestellt und trank nun vor allem Sirup mit Schüsslersalz. Trotz dieser mühsamen Umstände glaubte ich immer daran, am Abend das Ziel in Lugano zu erreichen. Mit der Hitze, vor allem im Maggiatal, hatte ich keine Probleme, mir ist es lieber zu heiss als zu kalt. Bereits am Morgen musste ich einen Aufstieg mit 2000 Höhenmetern bewältigen, dieser führte mich auf den Passo della Fria, dem höchsten Punkt auf dieser Etappe mit 2448 m.ü.M.

Der Weg führte durch unbekanntes Grenzgebiet zwischen der Schweiz und Italien. Am Mittag erreichte ich mit Locarno den tiefstgelegenen Punkt auf meiner Tour mit 196 m.ü.M. Dies entspricht fast 4000 Metern Unterschied zum höchstgelegenen Punkt, dem Breithorn mit 4164 m.ü.M. In Locarno gab es das letzte Mittagessen auf meiner Tour, Spaghetti mit Tomatensauce. Nach dem Mittagessen wartete unter anderem der Aufstieg auf den Monte Tamaro, mit 1700 Höhenmetern. Dies war zum Glück einer der leichtesten Aufstiege auf meiner gesamten Tour. Der anschließende Höhenweg zum Monte Lema war wunderschön. Da es schon später am Abend war, waren ein Biker vom Fernsehen (Beat Zumstein) und ich alleine unterwegs und konnten die Sonnenuntergangsstimmung und den Ausblick auf den Lago Maggiore und den Lago di Lugano geniessen. Mit einer Verspätung von rund 70 Minuten traf ich um 21.40 Uhr auf der Piazzetta San

Carlo, mitten in Lugano ein. Auf den letzten Metern meiner Tour wurde ich von zwei Polizeioffiziers eskortiert. Geschafft! Ich habe das Projekt «Gipfelstürmer» erfolgreich beendet. Meine Familie, mein Betreuer, Sponsoren, Medienleute und viele Zuschauer warteten in Lugano auf mich, ein unbeschreibliches Gefühl. Nach einer Champagnerdusche und einem unfreiwilligen Bad im Lago di Lugano konnte ich mein wohlverdientes Nachtessen geniessen. Um 1 Uhr traten wir die Heimreise nach Nidwalden an. Mit diesem Projekt habe ich meine Leistungsgrenze ausgetestet und ging an die Grenzen des noch machbaren, was ich vor allem in den zwei letzten Etappen deutlich zu spüren bekam. Müde aber überglücklich traf ich um 4 Uhr in meinem neuen Wohnort Stans ein.