

active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

Ausgabe Nr. 2/2018
Deutschland 3,50 €



Powered by **aktiv Laufen!**

Schweiz 6,80 Sfr. - Österreich 3,90 €
Luxemburg 4,10 € - Belgien 4,10 €
Italien 4,60 € - Spanien 4,60 €

SPORT

WALKEN

Das perfekte Workout für den gesamten Körper

FITNESS

WEG MIT SPECK

So wird der Traum vom flachen Bauch wahr

BEAUTY

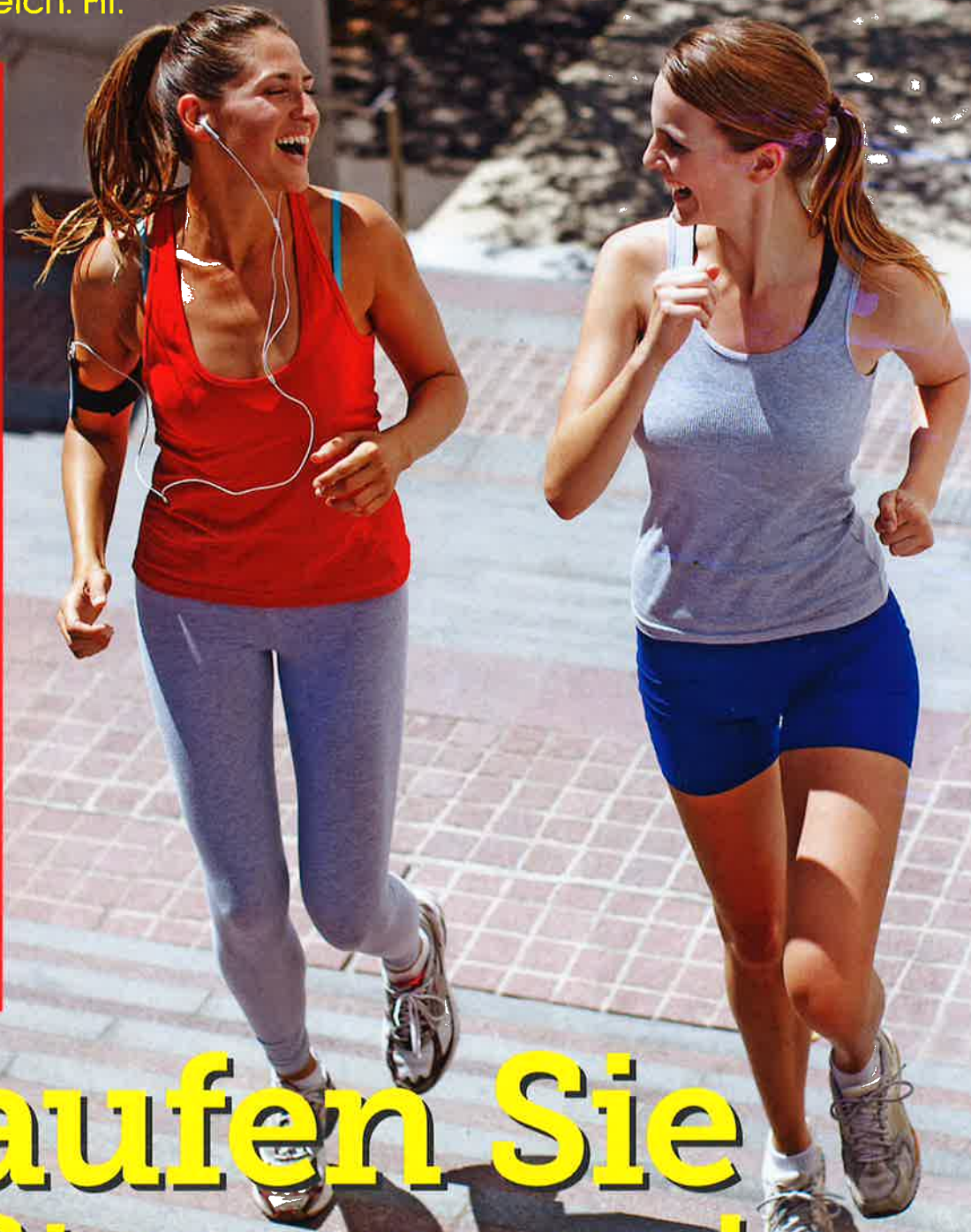
HAARGENAU

Flechtfrisuren zum Nachstylen

KÖRPER & GEIST

REGENERIEREN

Worauf Sie nach dem Sport achten müssen



So laufen Sie den Stress weg!

Zauberwort: Wohlfühltempo

Warum eine lockere Runde Ihr Leben entschleunigt

WELCHER FITNESS-TYP SIND SIE?

Mountain Bike Holidays: Region Südtiroler Weinstraße Tramin | Kalterer See



Sonne, Wein und Trails ohne Ende

Schon bei der Anfahrt über den Brenner nach Süden, wird meiner besten Freundin, Eva, und mir klar, dass wir uns von nun an auf der Sonnenseite der Alpen befinden. Im Süden von Bozen, wo sich die Flüsse Eisack und Etsch vereinen, verlassen wir die Autostrada, um in die Genussregion der Südtiroler Weinstraße, die sich rund um die Weinbauorte Tramin, Kurtatsch, Kurtinig und Margreid erstreckt, zu gelangen. Der mediterrane Einfluss und die unzähligen Weingärten geben uns das Gefühl, ganz weit weg von zuhause zu sein.

Unser Ziel ist das Weindorf Tramin, genauer gesagt, das Bikehotel Traminer Hof. Der Chef des Hauses, Armin Pomella, selbst ausgebildeter Guide und Mountainbiker der ersten Stunde, strahlt hundertprozentige Kompetenz aus und begrüßt uns überaus herzlich in seinem

Familienbetrieb. Hier im südlichsten Teil Südtirols, wo die Bike-Saison von März bis November deutlich länger dauert, als in den meisten anderen Regionen der Alpen, findet man neben dem sanften Auf und Ab im Mittelgebirge auch extreme Trails, wie den atemberaubenden, 14 Kilometer langen Downhill vom Roen. Eva und ich haben diese Abfahrt ganz oben auf unsere To-do-Liste geschrieben. Zum Einrollen empfiehlt uns Junior-Chef Andreas die Tour zu den Montiggler Seen, bei der er uns, gemeinsam mit Vater Armin, begleiten wird. Die Anfahrt durch die traumhafte Landschaft, mit ihren unzähligen Apfelbäumen und Weinreben, vermittelt uns weitere Eindrücke der typisch südtirolerischen Lebensweise. Ein naturverbundenes, fleißiges und sportliches Volk mit dem Bewusstsein, in einer der schönsten und lebenswertesten Gegenden der Erde zu leben. Entspannt genießen wir

noch die bezaubernde Landschaft rund um den Kalterer See, ehe es knackig hinauf geht zum Montiggler Wald. Knapp vierhundert Höhenmeter oberhalb der Talsohle erstreckt sich hier ein Waldgebiet mit zwei Seen und einer Vielzahl von Trails. Eine Landkarte scheint hier aufgrund der unendlichen Zahl an Wegen völlig wertlos zu sein. Wir schätzen ohnehin den Komfort, unseren ortskundigen Guides durch dieses Labyrinth zu folgen und dabei scheinbar jeden Singletrail kennen zu lernen. Bei dem ständigen Wechsel aus Uphill und Downhill kommen rasch zahlreiche Höhenmeter zusammen. Wir sind froh, als Andreas uns zur wohlverdienten Rast am Kleinen Montiggler See einlädt. Die geschmackvolle Südtiroler Küche ist jetzt genau das Richtige, um für den Nachmittag gerüstet zu sein, der noch mehr Trail-Vergnügen verspricht. Es ist schon verwunderlich, mit welcher Leichtigkeit unsere

schon verwunderlich, mit welcher Leichtigkeit unsere Begleiter, die coolsten Pfade aneinanderreihen, ohne uns dabei zu überfordern. Es zeigt sich, dass wir gut daran getan haben, uns mit Profis auf MTB-Tour zu begeben. Vor der Rückkehr ins Hotel lassen wir uns dann noch ein Glas Gewürztraminer schmecken. Die regionale, golden schimmernde Spezialität ist der perfekte Abschluss unserer ersten Ausfahrt.

Königstour zum Monte Roen

Tags darauf wagen wir uns an die Königstour zum 2.116 Meter hohen Hausberg Monte Roen „mit atemberaubender Aussicht und Mega-Abfahrt“, so die Ankündigung. Neben Andi Pomella wird uns heute auch Veronika Wiedmann begleiten. Die junge Traminerin war bereits Vize-Europameisterin und Italienmeisterin im Downhill. Immer wieder steht sie dem Team vom Traminer Hof als Verstärkung zur Verfügung. Für Eva und mich ist das die ideale Gelegenheit, unsere Fahrtechnik mit den Tipps und Tricks der Expertin weiterzuentwickeln. Um halbwegs mit der sympathischen Sportlerin mithalten und ihrer Linie folgen zu können, ersparen wir uns mithilfe der Mendelbahn einen Teil des kräftezehrenden Aufstieges.



Fotos: Andreas Meyer, PR

In nur zwölf Minuten überwinden wir so, mit einer der steilsten und längsten Standseilbahnen Europas, die 850 Höhenmeter auf „die Mendel“, wie die Kalterer sagen. Oben angekommen, richtet sich unser Blick nach Süden zum Monte Roen, bis zu dessen Gipfel allerdings noch ein hartes Stück Arbeit auf uns wartet. Nicht alle Abschnitte sind für uns fahrbar und auch unsere Begleiter ziehen es vor, das Bike zu schieben und damit Kräfte zu sparen. Am höchsten Punkt staunen wir dann nicht schlecht über das sensationelle Panorama, das von den Dolomiten bis zu den Gletscherriesen am Alpenhauptkamm reicht. Noch schnell ein Gipelfoto, und dann sind wir bereit für die knapp 20 Kilometer lange Abfahrt nach Tramin. Steil und anspruchsvoll, dann wieder flüssig und griffig – dieser Singletrail bietet wirklich alles, was unser Biker-Herz begehrt. Ganz nach dem Motto „Beobachten, lernen, nachmachen“ versuchen

wir, Veronika Wiedmanns Linie zu folgen und ihre geschickten Bewegungen zu kopieren. Viele Passagen, die wir uns vorher nicht zugetraut hätten, meistern wir mit Bravour und ernten dafür überaus wertvolles Lob unserer Guides. Nur wenige Abschnitte sind für uns noch zu schwierig – dank Veronikas Tipps wissen wir aber, woran wir noch feilen müssen. Überglücklich, müde, aber nicht total verausgabt, kommen wir wieder im Tal an und lassen den eindrucksvollen Tourentag bei Käse, Speck und Schüttelbrot ausklingen, ohne dabei auf das wohlverdiente Gläschen Rotwein zu verzichten.

Als wir uns am letzten Abend in das Gästebuch des Bikehotels Traminer Hof eintragen, wird uns bewusst, wie viele Eindrücke wir in so kurzer Zeit gesammelt haben. Es gelingt uns sowieso nicht, das Erlebte in Worte zu fassen, also schreiben wir einfach „Wir kommen wieder“ – und zwar bald!



Region Südtiroler Weinstraße –
 Tramin / Kalterer See – www.tramin.com/bike
 Südtiroler Unterland – www.suedtiroler-unterland.it
 Hotel Traminer Hof – www.traminerhof.it
 Mountain Bike Holidays – www.bike-holidays.com

