

	<b>Kurzbericht Trainingslager 2010 LG Homberg</b>	Ausgeber Daniel H. Erstellt 20.06.10 Geändert 25.06.10 Seite 1/3
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

**Betrifft: Trainingslager LG Homberg vom 10. – 13. Juni 2010**

⇒ Start

Das von Kilian Stäuble organisierte Trainingslager führte uns dieses Jahr nach Flims/Laax/Falera. 18 Teilnehmer profitierten vom Wetterglück und erlebten vier gesellige und dennoch sportliche Tage im Hotel Waldeck in Flims Waldhaus.

⇒ Donnerstag 10. Juni

Bald waren die Mountainbikes bereit gestellt um eine erste Erkundungstour zu absolvieren. Über saftige Wiesen und steile Bergwege ging es vorbei an tosenden Bergbächen. Die Naturstrassen brachten uns bald über einen schönen Höhenweg nach Falera. Die muntere Truppe brauchte schon eine Stärkung. Der Tag war noch jung, also quälten wir unsere Bikes noch an heuenden Älplern vorbei in die Höhe um die rasante Abfahrt mit Wildbachüberquerung zu geniessen. Der verdiente Schlusstrunk in der Surselva Bierbrauerei, direkt unterhalb unsere Unterkunft, rundete der ersten Tag ab.

⇒ Freitag 11. Juni

Um 7.30 Uhr war das allmorgendliche Joggen oder Walken angesagt. Wer Lust hatte war dabei. Steil hinunter zum Caumasee, eine Umrundung und wieder hoch zum Hotel war die Vorgabe. Logisch, dass nach diesem Frühsport alle einen guten Appetit zum Morgenessen mitbrachten. Wieder auf dem Bike ging es nach der Verpflegung weiter. Rund um Flims: Caumasee, Aussichtsplattform Conn mit Aussicht auf die Rheinschlucht, das Safiental mit Bahnstation Versam, Mittagessen in Trin, Pausenhalt mit Glacé und Baden am Crestasee, Rückfahrt nach Flims Waldhaus. Wer noch nicht genug hatte, radelte noch nach Ilanz. Ein grosser Rest degustierte noch das eine oder andere Bier in der Brauerei Surselva, ehe wir gemeinsame das Nachtessen einnahmen. Gute Nacht.

⇒ Samstag 12. Juni

Nachdem uns der Wettergott beistand, mussten wir uns heute gedulden, bis der Regen nachgab. Über Flims, Fidaz führte uns der steile Weg nach Bargis. Die älteren Teilnehmer und die, die noch ein Lauftraining in Flims absolvierten erreichten Bargis zu Fuss und/oder mit dem Postauto. Leider war die Sicht neblig. Umso besser schmeckten uns die Älplermagronen auf Bargis. Damit wir diese gut verdauen konnten, absolvierten die Biker eine Zusatztour nach Foppa. Nach einer flüssigen Stärkung führte und der Trip weiter nach Startgels, ehe uns eine rasante Abfahrt, zum Teil über die Downhillroute, nach Flims Waldhaus zurück führte. Nach der obligaten Malzstärkung genossen wir das letzte Nachtessen im Hotel Waldeck.

⇒ Sonntag 13. Juni

Bereits nach dem Morgenlauf oder dem Morgenessen verliessen uns die ersten LG-ler Richtung Aargau. Ein harter Kern wollte aber heute nochmals hoch hinaus. Steil hoch auf unseren Carbon- oder Alurössern führte der Weg von via Flims nach Foppa-Naraus-Segneshütte-Grauberg- zur Nagenshütte. Nicht alle wollten sich über die noch grossen Schneefelder quälen und zogen es deshalb vor ab Naraus oder Segneshütte frühzeitig die Talfahrt in Angriff zu nehmen. Vier LG-ler stellten sich den Strapazen und fuhren (oder buckelten Ihre Bikes) auf Grauberg auf 2'228 Meter über Meer. Nebst den erschrockenen Murmeltieren waren wir wahrscheinlich die ersten Touristen nach der Wintersaison, die die Sommersaison eröffneten. Mit heissen Bremsen und müden Beinen trafen wir schliesslich in unsere „Brauerei“ ein um mit unseren Kollegen den Abschiedstrunk zu zelebrieren. Die Trainingstage waren vorbei. Vier erfolgreiche und interessante Tage haben ihren Abschluss gefunden. Besten Dank an Kilian für die tolle Organisation! Bis zum nächsten Trainingslager im 2011?



## Kurzbericht Trainingslager 2010 LG Homberg

Ausgeber Daniel H.  
Erstellt 20.06.10  
Geändert 25.06.10  
Seite 2/3





## Kurzbericht Trainingslager 2010 LG Homberg

Ausgeber Daniel H.  
Erstellt 20.06.10  
Geändert 25.06.10  
Seite 3/3

