

HLR-ALPENCROSS-2024

Im Schuljahr 23/24 wurde das herausfordernde Projekt „HLR-Alpencross“ nun schon zum 7. Mal an der Helene-Lohmann-Realschule in Witten für die Schüler:innen der Klassen 10 angeboten. Es fand sich ein bikebegeistertes Team von 14 Schüler:innen, welches sich der Herausforderung stellen wollte, die Alpen von Mittenwald bis zum Gardasee mit eigener Muskelkraft auf dem Mountainbike zu überqueren.



Im Verlauf der Vorbereitung galt es die Finanzierung mit eigenen Jobs, Spenden von Privatpersonen und Sponsoren aus der Wirtschaft zu sichern. Darüber hinaus lernte das Alpencrossteam in einem Reparaturkurs die wichtigsten Handgriffe, um kleinere Pannen während der Tour selbstständig beheben zu können. Auch ein Biketechniktraining mit Tipps zum Bikehandling, zur richtigen Position auf dem Bike und zum sicheren Bremsen und Kurven fahren gehörte dazu. Außerdem fütterte das Team während des gesamten Jahres die eigene Homepage und die Social-Media-Kanäle mit aktuellen Infos vom HLR-Alpencross.

Die größte Aufgabe lag jedoch darin, sich körperlich fit zu machen, um die Tour über die Alpen sicher bewältigen zu können. Regelmäßiges Team- und Kleingruppentraining bildete hier die Grundlage.

Alle Vorbereitungen und „To-Do-Listen“ waren gewissenhaft erledigt worden, sodass das Team 2024 nach einer etwas turbulenten Bahnreise am 3. Juni 24 in Mittenwald mit der **1. Etappe** bis nach Zirl oberhalb von Innsbruck startete.

Und wie die Alpen so sind, warteten diese gleich zu Beginn mit viel Regen und 700 Höhenmeter (hm) am Stück auf die jungen Biker:innen. Gleich mit dem Startschuss wurde der Teamgeist auf die Probe gestellt, doch alle gingen den Alpencross motiviert und ehrgeizig an.

Ab der **2. Etappe** verwöhnte uns der Himmel mit Sonnenschein pur und idealen Bedingungen für eine erfolgreiche Alpenüberquerung. Über Innsbruck ging es bis zur Sattelbergalm – eine wuchtige Etappe mit über 1400 hm und beeindruckendem Panorama Richtung Brenner. Das Team war fit, arbeitete gut zusammen und meisterte so alle Aufstiege. Am Ende freute sich das Alpencrossteam über ein sehr leckeres Almhüttenessen und auf einen gelungenen Hüttenabend mit Gitarre und Mitsingen – zünftig ging es zu und alle fielen müde und zufrieden ins Bett.

Der Brenner Grenzkamm stand für die **3. Etappe** auf dem Programm und bot alles, was eine „Hochtour“ auf MTB zu bieten hat. Mit einem anspruchsvollen Aufstieg mit ruppigem Untergrund



und einigen Schiebepassagen startete der Tag und die Biker:innen mussten alle Kräfte mobilisieren, um den Grenzkamm auf über 2000 hm zu erreichen. Oben angekommen zeigten sich die Alpen mit den Dolomiten von ihrer schönsten Seite. Die Sonne strahlte, das Panorama war unglaublich.

Doch der Höhenweg hatte weitere Herausforderungen für das Alpencrosssteam parat. Vier Schneefelder musste die Schüler:innen meistern. Volle Konzentration, mehr Höhenmeter, Bike schieben und tragen und echte Teamarbeit waren hier gefragt, damit diese gefahrlos überquert oder umgangen werden konnte. Diese Etappe nagte enorm an der Kondition! In Brixen – unserem Zielort – hieß es dann, den Tank wieder aufzuladen, damit es am nächsten Tag Richtung Dolomiten gehen konnte.

Mit der **4. Etappe** ging es in die Dolomiten – mit Seiser Alm und Blick auf das Sellamassiv, Lang- und Plattkofel luden die Schüler:innen zu einer geruhsamen Etappe ein. Mit mehreren Downhills und deutlich weniger hm als die Tage zuvor konnten die Akkus der Alpencrosser:innen wieder aufgeladen werden.

Nun ging es schon deutlich Richtung Gardasee – sehr sommerliche Temperaturen rund um Bozen und Pausen mit Bademöglichkeiten luden das Team immer wieder ein, Berge und Panoramen zu genießen.

Die **vorletzte Etappe** forderte erneut echtes Teamwork – wir mussten noch einmal richtig in die Pedale treten, um das anspruchsvolle Höhenprofil bis nach Fai della Paganella zu meistern. Po und Beine meldeten zurück, dass wir schon eine Zeit lang unterwegs waren.

Die **Schlussetappe** führte uns am Molvenener See vorbei durch das Sarcatal bis nach Torbole am Gardasee. Schon beim Frühstück merkten wir eine besondere Stimmung im Team – die Finisheretape stand an und heute könnten wir alle Finisher einer Alpenüberquerung werden. Entsprechend motiviert gingen wir die letzten Höhenmeter rauf nach Andalo an. Danach rollten wir nur noch bergab Richtung Gardasee – je näher wir dem Ziel kamen, desto mehr kurbelten noch einmal die Pedale. Die Vorfreude kribbelte am ganzen Körper.

Nach über 300 km und über 4500 hm erreichten wir am Nachmittag Torbole und finishten unseren HLR-Alpencross mit einem Sprung in den Gardasee.

Wir sind nun Finisher! Das HLR-Alpencrosssteam ließ der Freude freien Lauf, genoss das Bad im Gardasee und streifte mit einer gehörigen Portion Stolz das Finisher-Shirt über.

Die Rückreise mit dem Zug am nächsten Tag verlief problemlos und alle Alpencrosser:innen wurden von ihren Eltern am Bahnhof herzlich empfangen.

(cb)