

Per Rad durch die Wüste

Eine Gruppe von gut vorbereiteten Seniorinnen und Senioren durchquerte auf Mountainbikes die Halbinsel Sinai. Und erlebte dabei, wie aus dem Anfangsstress ein unvergleichliches Erlebnis wurde.

Von Caroline Doka

Zugegeben, mit sechzig oder siebzig Jahren auf dem Mountainbike die Wüste zu durchqueren, ist nicht alltäglich. Aber überaus reizvoll und faszinierend schön, finden Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich aufs Abenteuer Südsinai eingelassen haben.

Unermüdet pedalen die Bikerinnen und Biker durch die Wüste des Sinai, neun heisse, anspruchsvolle Tage lang. Die Sonne brennt vom Himmel. Doch was am flimmernden Horizont auftaucht und langsam näher kommt, ist keine Fata Morgana. Es sind Beduinen auf ihren Kamelen, edel und schön. Die Biker bewundern die Tiere, die Beduinen die Fahrräder, auch wenn sie nicht verstehen, warum man Velo fährt, wenn man doch reiten kann. Dann ziehen beide Karawanen ihres Wegs.

Auf alten Pilgerpfaden, historischen Handelsrouten und versandeten Jeepspuren führt diese Mountainbiketour vom Golf von Suez zum Golf von Aqaba, quer durch den Sinai. Durch endlose Wüsten, abenteuerliche Canyons, üppige Oasen und das imposante Bergmassiv mit dem biblischen Mosesberg. Eine nicht alltägliche Herausforderung, denn wer mit dem Mountainbike den Sinai durchquert, kämpft immer darum, in ausgetrockneten Flussbetten und auf endlosen Sandweiten ein Durchkommen zu finden. Am Anfang eine stete Balanceübung, eine dauernde Schlitterpartie, ein permanenter Kraftakt. Doch bald macht es den Seniorinnen und Senioren richtig Freude. Dass die dreizehn Männer und fünf Frauen sechzig bis zweiundsiebzig Jahre alt sind, würde niemand glauben. Geschmeidig sind ihre Bewegungen, geschickt ihre Reaktionen, scheinbar unerschöpflich ihre Energie.

Aller Anfang ist hier doppelt schwer

Am Anfang macht die Hitze den Neuankömmlingen aus dem kühlen Europa ganz schön zu schaffen. Niemand spricht mehr, jede und jeder sucht seinen Rhythmus. Hitze, Staub und endlose Pisten – soll das der zauberhafte Sinai sein? Erst als das weiche Abendlicht der Landschaft ein märchenhaftes Aussehen verleiht, sieht man das Schöne, spürt die Stille, kommt man so richtig in der Wüste an.

Sinai-Bikeabenteuer für Junggebliebene

Die Mountainbikereise durch den Sinai richtet sich an sportliche Menschen über 55, die Freude daran haben, sich auf ein spannendes Abenteuer einzulassen. Geleitet wird diese Tour von erfahrenen Wüstenprofis und einem Sportarzt des Spitals Davos. Sie führt auf dem eigenen Bike über befestigte Pisten, Asphaltstrassen und durch Sand. Kondition und ein Minimum an Fahrtechnik sind Voraussetzung. Geschlafen wird teilweise im Hotel, teilweise unter freiem Himmel. Nächste Reise: 7. bis 17. Oktober 2008. Eine leichtere Sinai-Tour, die sogenannte Senioren-Light-Tour, findet vom 27. September bis zum 11. Oktober 2008 statt. Mehr dazu unter: www.bike-adventure-tours.ch (Stichwort Senioren 55plus im Menü links). Weitere Informationen sind erhältlich unter der Adresse: Bike adventure tours GmbH, Sagistrasse 12, 8910 Affoltern am Albis, 044 761 37 65, Mail info@bikereisen.ch, Internet www.bikereisen.ch oder www.davos-sportmedizin.ch/davos-sportmedizin/Sinai-Projekt.html

Früh am nächsten Morgen geht es weg von den Pisten, hinein in die Wüste. Flach wie ein Meer breitet sich der unendliche Sandteppich vor den Bikerinnen und Bikern aus, darauf verstreut Abermillionen von runden, farbigen Steinchen, wie Pailletten auf einem Ballkleid. Mit kindlicher Freude preschen die Seniorinnen und Senioren auf dem harten Sand durch die Wüste, jeder dort, wo es ihm am besten gefällt. Doch leider trägt die Sanddecke nicht überall. «Immer wieder sinkt man im weichen Grund ein, versucht sich mit schnellen Pedalumdrehungen zu retten und muss dann doch absteigen und schieben», erzählt Trudi Luginbühl, 61, aus Engelburg SG. Meter werden so zu Kilometern, die Wüste scheint endlos...

Die neue Fahrtechnik macht Spass

Am nächsten Tag führt die Route in einem ausgetrockneten Bachbett durch ein gewundenes Tal. Erstaunlich, wie viel Fertigkeit die Teilnehmenden erlangt haben. Mutig, beherzt und mit sichtlichem Vergnügen geht es zur Sache. Trudi Luginbühl hat bereits ein gutes Auge dafür, wo der Sand trägt, und hält ausgezeichnet Balance. Und Hans Tribelhorn hat so viel Spass am Surfen im Sand, dass er sich mit ein paar Unerschrockenen Sanddünen sucht, um über deren unberührte Flanken mit dem Bike Spuren zu ziehen wie Skifahrer im Pulverschnee. Kindliche Freude, ausgelassenes Gelächter, akrobatische Leistungen: Der drahtige 71-jährige Appenzeller ist der zweitälteste Teilnehmer und konditionell wie technisch einer der Stärksten. «Für mich ist diese Wüstentour etwas völlig Neues. Aber ich fühle mich nicht überfordert, sondern bin total glücklich.»

Je tiefer die Bikergruppe in den Sinai vordringt, desto weiter weg rückt der Alltag. Es ist, als müssten sie die endlosen Sandweiten einzig meistern, um bereit zu sein für das Herz des Sinai – den Mosesberg. Über 3700 von Mönchen in den Fels gehauene Treppenstufen führen hinauf zum Gipfel, zum Schluss so steil, als stiege man direkt in den Himmel. Wie erhaben fühlt man sich aber, steht man erst einmal auf dem Gipfel. Der Blick schweift über die archaischen, roten Bergmassive, die aussehen



Bilder: Caroline Doka

wie eine versteinerte aufgewühlte See, von der Abendsonne in goldenes Licht getaucht. Ergreifend schön. Die Gruppe nächtigt auf einem Plateau unweit des Gipfels, dem Himmel noch näher als sonst. Man schaut in die Sterne, liegt ganz still und möchte nicht schlafen in dieser Nacht. Es ist nicht nur die Wärme des Schlafsacks, die einen einhüllt, es ist das Glück.

Der Sonnenaufgang auf dem Mosesberg gehört zu den schönsten Momenten der Tour. «So schön wie das Teetrinken mit den Beduinen, der Wüstenritt auf dem Kamelrücken, der Besuch des Katharinenklosters, die Nacht unter Palmen in der märchenhaften Oase Ain Hudra und die Wanderungen durch atemberaubende Canyons», schwärmt Hans Tribelhorn. Und na-

Eine ganz besondere Sinai-Reise: Auf einfachen Strassen und Pisten oder einfach über den Sand gehts quer durch die Halbinsel und zwischendurch hinauf zum berühmten Katharinenkloster.

türlich wie die weiteren Bike-Etappen im Dunstkreis des Mosesbergs und ganz am Ende die Schussfahrt aus den Bergen hinunter zum Golf von Aqaba. Weit vorne glitzert das Meer. Es ist keine Fata Morgana. Es ist das Ziel.

Auf ein besonderes sportliches Abenteuer liess sich eine Gruppe Senioren von 60 bis 79 Jahren im Rahmen einer gerontologischen Diplomarbeit an der SAG, Schule für angewandte Gerontologie, Zürich, ein: In zehn Tagen durchquerten sie mit dem Mountainbike die Sand-, Stein- und Gebirgswüste der südlichen Sinai-Halbinsel. Eine Erfahrungsanalyse verband gerontologische Theorie und Praxis und wertete die Erfahrungen über die Leistungsbereitschaft alternder Menschen aus. Andreas Aemiseggers Diplomarbeit ist erhältlich unter andreasamisegger@hotmail.com und kostet CHF 27.– plus Porto.

«Die Tour war anstrengend, langfristig aber nicht mit einem erhöhten Risiko verbunden»

Ist es nicht riskant, im Alter bei Hitze Sport zu treiben? Die trockene Hitze einer Wüste wird besser ertragen als feuchte Hitze. Trotzdem ist eine solche Tour wesentlich risikoreicher als andere Sommeraktivitäten. Wichtig ist vor allem, dass man genügend trinkt. Im Schnitt wurden pro Person und Tag 4 bis 6 Liter getrunken.

Womit hatten Sie am meisten zu tun auf der Tour? Mit Durchfallerkrankungen. Stürze gab es wegen des Sandes: Man steckt fest, kippt und fällt weich.

Gab es schwere Stürze? Zum Glück nicht. Obwohl das Zusammenspiel von Konzentrationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn

im Alter rückläufig ist. Ältere Menschen können sich gut einschätzen, sind sich der Gefahr bewusst und fahren darum in der Regel vorsichtiger.

Während der Tour wurde die Herzfrequenzvariabilität der Teilnehmenden gemessen. Was haben Sie herausgefunden? Was wir vermutet haben: dass die Tour gut vorbereitete Teilnehmer – und wir haben nur solche zugelassen – kurzfristig zwar anstrengt, langfristig aber nicht mit einem erhöhten Risiko verbunden ist.

Auskunft gab Dr. med. Walter Kistler. Er ist Co-Chefarzt für Innere Medizin und Sportmedizin am Spital Davos.