

Mountainbike-Trekking auf der Albrecht-Route mit zwei Kleinkindern: kein einfaches, aber ein lohnendes Projekt



Andreas Albrecht: Mit zwei Kindern und Kinderanhänger über die Alpen: wie kamt ihr auf diese Idee?

Wir waren zu zweit schon immer viel draußen und begeistert trekken gewesen. Gemeinsam hatten wir in den Pyrenäen und in den Alpen Einsamkeit, grandiose Landschaft und Abenteuer genossen. Mit Geburt unseres ersten Kindes, so hatte man uns prophezeit, würde dies alles ein jähes Ende haben. Wandern mit Kind – nun ja, schwierig. Trekken – unmöglich.

Bald stellte sich heraus, dass Tageswanderungen zwar mehr Organisationsaufwand und kürzere Laufstrecken bedeuteten, aber sehr wohl möglich waren. Die Kinder hatten ebenso wie wir viel Spaß beim Wandern in den Alpen, in der Pfalz, im Odenwald und auf den Kanaren. Für beide Kinder war es von Geburt an ganz normal, immer mit draußen dabei zu sein.

Als wir die Möglichkeit einer mehrtägigen Trekkingtour mit Kleinkindern andachten, stießen wir in einem Outdoor-Heft (Four seasons) auf den Artikel einer Familie, die mit drei Kindern eine Transalp-Tour in sieben Wochen gewandert war. Wir waren fasziniert. Familie Willert beschrieb in diesem Artikel, wie sie eigens einen Burley Kinderanhänger mit Zugstangen umgebaut hatten, um so alles Gepäck transportieren zu können. So etwas mussten wir auch probieren!

Andreas Albrecht: Warum habt ihr euch für eine Mountainbiketour mit Kinderanhänger entschieden und seid nicht wie die Willerts wandern gegangen?

Zur Mitnahme eines Mountainbikes entschieden wir uns erst zwei Tage vor Abreise. Eine goldrichtige Entscheidung! So ließ sich der Hänger in der Ebene sehr schnell bewegen und konnte zudem bergab über die Scheibenbremsen des Rades gebremst werden.

Beide Kinder zu tragen war keine Option. Bei Tagesausflügen konnte Andreas beide Kinder samt Gepäck noch recht gut tragen. Allerdings war Andreas' Wanderspaß mit über 30kg auf dem Rücken zuletzt doch eingeschränkt. Inklusive beiden Kindern (25kg), Zelt und Proviant würden wir jetzt auf ungefähr 50kg Gepäck kommen. Mirjam konnte beim Tragen kaum helfen, da sie mit dem dritten Kind schwanger war. Zum längeren Laufen waren die Kinder noch zu klein mit ihren 1 ¼ und knapp 3 Jahren.

Uns war klar, dass wir mit dieser Menge Gepäck einen fahrbaren Untersatz brauchten. Leider hatten wir nur sechs Wochen Vorbereitungszeit und damit keine Möglichkeit, aufwändig einen Hänger zum Wandern und Lastentransporter umzubauen wie die Willerts.

Wir entschieden uns, unseren Kinderradanhänger (zum Jogger umbaubar) zu verwenden und zusätzlich zwei leichte Rucksäcke zu tragen. Dies erschien uns die komfortabelste Variante zu sein. Erstens konnten sich die Kinder im Hänger bewegen, da sie nicht ständig in einem Tragesystem festgeschnallt sein mussten. Unser Doppelsitzer war somit ein mobiler Spielplatz. Zweitens waren die Kinder im geschlossenen Hänger vor Sonne, Regen und Kälte geschützt.

Andreas Albrecht: Ihr hattet zusammen nur 25kg Gepäck?

Ja. Mit Kindern muss man das Gesamtgewicht radikal reduzieren, ohne dabei auf sicherheitsrelevante Ausrüstung insbesondere für die Kinder zu verzichten. Die sechs Wochen Vorbereitungszeit verbrachten wir damit, unsere Trekkingausrüstung auf ultraleicht zu trimmen: Leichte Daunenschlafsäcke und Isoliermatten, leichte, schnelltrocknende und trotzdem warme Kinderkleidung, leichte Laufschuhe statt der gewohnten dicken Wanderstiefel, leichte Daunenjacken und dünne Regen- statt Goretexjacken, ultraleichte Rucksäcke. Schnelltrocknende Materialien und Vielzweckverwendung mitgenommener Ausrüstung erlaubten uns, die Materialmengen deutlich zu reduzieren. Zur Gewichtsersparnis schickten wir zudem kompostierbare Windeln und Kinderfartignahrung vorab in drei Paketen an Hotels. Auch ein neues sehr leichtes Zelt musste her, da wir für den Fall eines Wettersturzes eine sichere Bleibe brauchten.

Andreas Albrecht: Warum hattet ihr denn kein zweites Mountainbike dabei?

Das hatte zunächst den banalen Grund, dass unser zweites Mountainbike gerade in Reparatur war. Andreas machte es nichts aus, neben dem Gespann in der Ebene zu joggen. Rückblickend wäre ein zweites Rad aber sowieso hinderlich gewesen, da wir damit an jedem steilen Aufstieg Probleme bekommen hätten. Wir mussten hier immer beide anfassen: Einer schob hinten den Hänger, der andere zog vorne das Gespann. Teils musste das Rad auch zurück gelassen werden, um zunächst Kinder, Hänger und Gepäck über schwierige Passagen zu transportieren.

Die Passabfahrten waren auf einem Mountainbike zu viert mit etwas Improvisation möglich. Allerdings erforderte hier das Bremsen bei 250kg Bremsmasse eine gewisse Umsicht, um weder Bremssystem noch Laufräder zu zerstören.

Andreas Albrecht: Warum die Albrecht-Route?

Wir suchten die Herausforderung. Die zunächst favorisierte GR-10-Wanderung durch die Pyrenäen scheiterte an abschreckenden Berichten von Mountainbikern, die über langwierige Tragepassagen berichteten. Unser Urlaub sollte schließlich keine Quälerei werden.



Die Via Claudia erschien uns zu einfach. Auch deine Tandemroute lief uns zu häufig im Tal.

Die klassische Albrecht-Route von Garmisch-Partenkirchen über Grosio zum Gardasee kristallisierte sich immer mehr als das heraus, was wir suchten: eine anspruchsvolle Alpenüberquerung mit minimalen Tragepassagen und wenig Kontakt mit motorisiertem Verkehr.

Andreas Albrecht: Würdet ihr die Transalp erneut mit Kindern machen?

Auf jeden Fall! Es war eine unglaublich intensive Erfahrung, von der wir heute noch gedanklich zehren. Auch die Kinder hatten ihren Spaß. Es ist natürlich klar, dass wir mit Kindern keine Risiken eingehen wollten. Wir hatten für jeden Tag eine Schlechtwetter-Alternative.

Andreas Albrecht: Jetzt bin ich aber neugierig auf euer Tagebuch:

7.7. Wir reisen entspannt in fünf Stunden mit dem Zug nach Garmisch-Partenkirchen an. Auf eine Autoanfahrt verzichten wir, da unsere Kinder Auto fahren nicht gewohnt sind und dabei nach einer Stunde die Geduld verlieren. Die Wettervorhersage prophezeit für die nächsten Tage nur Hitze und Sonne. In Garmisch wollen wir den Kindern keine längere Sitzzeit im Kinderanhänger zumuten. Darum setzt sich Mirjam mit den Kindern in den Zug nach Ehrwald. Andreas radelt mit dem Hänger 25km das Tal hinauf, teilweise asphaltiert, teilweise auf unproblematischen Schotterpisten. Unsere Entscheidung war richtig. Die Strecke ist fürs Fahrrad zwar schön, zum Laufen aber wenig abwechslungsreich und oft direkt straßenbegleitend.



Die Luft über dem Radweg zum Campingplatz Biberwier flimmert vor Hitze. Auf dem Campingplatz steht ein riesiges Gruppen-Trampolin, welches die Kinder begeistert bespringen. Auch Schaukeln, Sand und Wippen sind vorhanden. Wir kochen gemütlich Abendessen vor unserem Zelt und genießen den klaren Blick auf das Zugspitzmassiv. Nach dem Abendessen wird es mühsam, die Kinder zu beruhigen und ins Zelt-Bett zu bringen. Zu vieles ist neu. Um die Kinder an das Zelt zu gewöhnen, haben wir zuvor mehrmals probegezeltet. Pustekuchen. Beide quirlen jetzt durch unsere Ultraleichtausrüstung im Zelt. Kaum stecken sie im Schlafsack, sind sie schon wieder heraus gerobbt. „Warum haben diese Kinderschläfsäcke keine Klettbänder im Fußteil?“, fragen wir uns scherzend.

8.7. Um der Hitze im Aufstieg zuvor zu kommen, stehen wir früh um 6 Uhr auf. Parallel zur Fernpass-Straße fahren wir zuerst Asphalt-, später Schotterwege. Andreas joggt neben dem Gespann und schiebt bei steilen Wegpassagen. Die Kinder schlafen ein, auch für sie ist die Nacht unruhig gewesen. Wir geben Gas, um die Schlafzeit zu nutzen. Die 300 Höhenmeter zum Pass haben wir in eineinhalb Stunden hinter uns. Diese „Via Claudia“ ist die reizvollste Wegstrecke des heutigen Tages. Vom Fernpass aus folgen wir dem ausgeschilderten Mountainbike-Weg einen steilen Trail hinab, der gerade noch mit Hänger fahrend hinunter zu bremsen ist. Andreas lehnt sich zurück, um möglichst viel Gewicht auf das Hinterrad zu bringen. Bremste er nur mit der Vorderradbremse, drückte der Hänger das Hinterrad nach oben und versuchte, ihn zu überholen. Wie angenehm

das ist, den bissigen Scheibenbremsen anstelle der Oberschenkel die Bremsarbeit zu überlassen! Wir sind sehr froh, das Rad mitgenommen zu haben. Die Kinder schlafen noch. Wir schleichen den Trail hinunter, damit die Köpfe nicht zu sehr wackeln.

Es folgen einige Wegstellen mit Tiefblick, an denen wir das Gespann zu zweit am steilen Hang schieben. Der Weg ist aber immer ausreichend breit und wenig ausgesetzt. Jetzt wird langsam eine Pause für die Kinder fällig. Wir versuchen noch, aus dem Absturzgelände herauszufahren. Die Rastmöglichkeit finden wir am Campingplatz am Fernsteinsee mit Bänken im Schatten sowie einem kleinen Spielplatz.

Die Luft flimmert über dem heißen Asphalt und die Hitze wird unerträglich. Auf guten Forstwegen erreichen wir Nassereith, wo Mirjam mit den Kindern in den wartenden Bus steigt, da es den Kindern für heute im Hänger reicht. Andreas fährt die Via Claudia weiter das Tal hinab bis Imst auf schattigen Waldwegen, leider mit einigen Gegenanstiegen. In Imst wartet Mirjam mit den Kindern vor der Imster "Lebenshilfe". Die Kinder stehen nackt im Brunnen, um die Hitze zu ertragen. Andreas holt vom nahe gelegenen Aldi Eis und frisches Obst. Der Lebenshilfe-Bus kommt zurück und unsere Kinder werden zur Attraktion.

Das Handy klingelt: „Hier spricht die Polizei.“ „Was haben wir jetzt ausgefressen?“, schießt es uns durch den Kopf. Ob wir ein Paket nach Mathon geschickt hätten? Ja, haben wir. Da wir nicht Windeln für mehrere Wochen mitnehmen können und nicht auf Einkäufe angewiesen sein wollen, haben wir drei Pakete mit Windeln und Kindernahrung



vorausgeschickt. Obwohl wir die Pakete vorangekündigt hatten, ist die Vermieterin verunsichert und möchte wissen, was in dem Paket ist. Wir klären die Situation. Die Vermieterin nimmt das Paket an.

Das Inntal erscheint uns bei langsamer Reisegeschwindigkeit zu eintönig. Die Straße von Landeck bis St. Anton wollen wir ohnehin meiden. Wir nehmen den Zug von Imst nach St. Anton. Hierbei verärgern wir den Schaffner, da wir versuchen, beim Einladen unseres Fahrrads und des Hängers zu helfen. Er will aber alles alleine machen. Der Zug ist zum Glück klimatisiert und wir können klaren Kopfes herumtoben. Wir bewundern den

Marmor im Bahnhofsklo von St. Anton und entschließen uns, heute noch bis zur Konstanzer Hütte zu aufzusteigen.

Von St. Anton an geht es hierfür immer aufwärts in das Verwall Tal. Andreas fährt die steile Straße Richtung Konstanzer Hütte hinauf, dann joggt er, bis er einen Wadenkrampf bekommt. Bei der Hitze hätte er mehr trinken müssen. Es geht trotzdem weiter. Endlich treffen wir die versprochenen Kühe. Wir fahren mitten durch eine Herde. „Da, da“ erzählt Lena und zeigt begeistert auf die Kühe. Auch Anne fordert eine Pause. Wir müssen leider weiter, um noch eine Chance auf ein Abendessen zu haben. Die Schotterserpentinen ziehen sich endlos. Wir schieben das Gespann. Zum Glück sind die Kinder gut gelaunt.

Ziemlich abgekämpft erreichen wir die Konstanzer Hütte. Anne hängt sich voll Überschwang an die große Kletterwand, Andreas bestellt schon mal zwei Portionen Nudeln. Die Nudeln sind für die Kinder leider zu scharf, so dass wir die scharfe Soße für die Kinder von den Nudeln lutschen. Der freundliche Hüttenwirt weist uns ein Dreierzimmer zu, in dem wir herumtoben, bis sich die schweren Specknudeln gesetzt haben.

9.7. Mit ausreichend Frühstück im Bauch fahren wir das liebliche Tal Richtung Schönverwallhütte. Nach der Schönverwallhütte fängt ein Wanderweg an, der anfangs noch gut zu schieben ist. Anne läuft barfuß neben dem Wagen und plantscht in den vielen kleinen Bächen, die über den Weg laufen. Eine Brücke erscheint anfangs unpassierbar. Sie ist erstaunlicherweise aber breit



genug, um den Zweierhänger hinüberzuschieben. Kurz vor und hinter der Brücke muss der Hänger jedoch wenige Meter getragen werden.

Dann fängt eine der schwersten Stellen der Transalp an. Andreas Albrecht beschrieb uns die Stelle zuvor am Telefon und bezeichnete sie als eine der Schlüsselstellen. Wir bauen den Hänger um zum Jogger und tragen zunächst Kinder und Jogger nach oben. An flacheren Stellen sitzen die Kinder im Jogger und Andreas zieht das Vorderrad mittels einer Bandschlinge, während Mirjam von hinten schiebt. Was für ein Kampf, was für eine Schinderei! Nach ungefähr einer Stunde erreichen wir das Hochplateau. Leider liegen

Mountainbike und Rucksack aber noch unten an der Brücke. Andreas joggt den Berg hinab und holt das Rad herauf, während die Kinder in der prallen Sonne spielen.

Welch ein Triumphgefühl! So sicher waren wir vorher nicht, ob wir heute hier auf 2300 Metern mit zwei Kindern, Hänger und Mountainbike stehen würden. Wir setzen uns zum Verschnaufen an die idyllisch gelegenen Scheidseen und genießen die Einsamkeit.

Kurz unterhalb der Scheidseen finden wir einen Bachlauf, der zu einer längeren Mittagsrast einlädt. Wir kochen Nudeln und freuen uns zusammen mit Lena über die zahlreichen Frösche, die durchs Gras hüpfen. Anne verschläft die Rast. Trotz Bachlaufes wird es uns zu heiß auf 2300 Metern. Wir bauen zum Radanhänger um und rollen die gut fahrbare Schotterpiste hinab, auf der



Suche nach einem schattigen Plätzchen. Dieses lässt sich vorerst nicht finden. Der knackige Gegenanstieg zum Koops Stausee kann mit beladenem Hänger gerade noch gefahren werden. Das Ritzel knackt. Hoffentlich halten die Sperrklinken des Freilaufs! Oben endlich das ersehnte Schattenplätzchen, um Siesta zu machen. Die Kinder bekommen Hüte aus riesigen Blättern.

Mirjam fährt den Hänger weiter über Galtür nach Mathon. Andreas will joggen, findet am Zeinisjoch aber einen Bus, der ihn bis nach Mathon fährt. Dort genießen die Kinder das große Apartment mit zwei Schlafzimmern, in dem sie sich austoben.

Wir haben geplant, bis hierher sieben Tage zu brauchen. Jetzt sind wir nach zweieinhalb Tagen bei unserem ersten Windeldepot angekommen. Wir haben zu viele Windeln und zu viel zu essen, so dass wir Windeln und Essen zurücklassen müssen.

10.7. Unser reichhaltigstes Frühstück auf der Tour. Frau Schneider versorgt uns mit Früchten, Joghurt, Käse und Wurst. Mit vollem Bauch rollen wir Richtung Ischgl. Wir fühlen uns alle gut.

Wie versprochen dürfen Anne und Lena mit der Silvrettabahn zur Mittelstation fahren. Zum Glück passt der Hänger in die Bahn. Andreas fährt die 250Hm mit dem Rad hoch

und genießt die Leichtigkeit ohne Hänger. Die Kinder warten oben und können schon von weitem ihren Papa anrollen sehen.

Der Weg ist voll mit Mountainbikern. Wir machen uns Sorgen, da wir noch keinen Schlafplatz auf der Heidelberger Hütte reserviert haben. Ein Handyanruf später haben wir ein Achterzimmer reserviert.

Die 900 Höhenmeter des Fimbertals ziehen sich. Bis zur Bodenalpe lässt es sich bequem fahren, nur an einigen Steilstellen muss Mirjam schiebend unterstützen. Bei der Gampenalpe fängt der meist gut befahrbare Schotterweg an. Anne klettert wie eine Berggämse und nimmt uns so an einigen Steigungen viel Arbeit ab. Lena möchte es ihr am liebsten gleich tun.



Kristallklare Bergbäche queren den Weg. Wir rasten und spielen mit den Kindern am Wasser. Bei dieser Hitze sind nasse Klamotten überhaupt kein Problem. Anne lässt Blüten im Bachlauf schwimmen und schaut, wie weit sie kommen. Kurz darauf passieren wir die Schweizer Staatsgrenze. Rad fahrend schiebt Andreas den Jogger über einen Wasserlauf.

Am frühen Nachmittag kommen wir an der Heidelberger Hütte an und kochen am Bachlauf. Wir werden wie Exoten betrachtet. „Wie kommen die denn hier hoch?“ flüstert es hinter uns. Obwohl an der Hütte „Kinderfreundliche Berghütte“ steht, sind keine Kinder weit und breit zu sehen. Mirjam zieht sich wegen

Schwangerschaftsübelkeit zurück, Andreas schaut mit den Kindern nach den Kühen und dem Pistenbully. Leider gibt es keine Kletterwand. Dafür eignen sich die Doppelstockbetten ganz



hervorragend zum Klettern. Anne klettert immer wieder nach oben und schaut stolz von oben herunter.

Die Kühe kommen von der Weide. Die Kinder kleben stundenlang am Fenster und schauen den heimkehrenden Kühen beim Weiden zu. Der Himmel ist zugezogen und es regnet vereinzelt. Ob das Wetter morgen hält? Für den frühen Nachmittag sind Wärmegewitter angesagt. Wir werden uns beeilen müssen.

11.7. Wir stehen um 5 Uhr auf, um frühzeitig über den Fimberpass zu kommen. Andreas Albrecht beschrieb uns diesen als zweitschwierigste Stelle.

Als wir um 5:45 Uhr aufbrechen, findet Anne den misslungenen Bett- Kinderanhänger-Transfer gar nicht lustig und beschwert sich: "Urlaub, Urlaub!" Wir bestechen Anne mit Gummibärchen.

Die 350Hm Aufstieg zum Pass sind harte Arbeit. Steine verblocken den Weg. Andreas schiebt den Jogger mit Anne. Mirjam schiebt das Fahrrad und trägt Lena. Dann wird es zu steil. Anne steigt aus und läuft die letzten 150 Höhenmeter. Andreas schiebt zuerst den leeren Jogger hinauf und holt dann das Fahrrad.

Dennoch kommen wir als erste oben am Pass an. Wir finden große Altschneefelder. Anne schaut befremdet den Schnee an und fragt, ob Winter sei. Zum Glück nicht. Andreas nimmt eine halbe Isomatte und fährt mit den Kindern Schlitten. Yippie! Was für ein Spaß auf 2600 Metern.

Die zahlreichen nachkommenden Mountainbiker staunen nicht schlecht über schlittenfahrende Kinder am Pass und fotografieren uns wie eine seltene Spezies. „Und wir dachten, wir wären cool,“ äußern andere Gruppen respektvoll. „Aber Ihr wollt’s da nicht hinunter?“ Doch, wollen wir.

Den 500 Höhenmeter langen Trail hinab zur Alp Chöglias haben wir noch vor uns und damit auch den rückblickend schwersten Teil unserer Tour. Der Hänger lässt sich am Fahrrad nicht mehr kontrolliert schieben. Zu steil geht es den Berg hinab. Mirjam nimmt Anne in den Tragegurt und trägt Lena auf den Schultern. Andreas schiebt wechselweise den Jogger und das Rad den Berg hinab. Zum Glück bietet bald ein Wanderer im Abstieg an, das Fahrrad für uns den Berg hinab zu schieben. Teilweise ist der Weg sehr abschüssig. Zum Laufen kein Problem, der Jogger muss jedoch auf einem Hinterrad über den Hang balanciert werden. Sollte das Hinterrad wegrutschen, wäre er nicht zu halten. Der Jogger hat keine Bremse und die Oberschenkel werden sauer. Andreas wünscht sich ein gebremstes Joggermodell. Doch in unseren Testwanderungen hatte sich die

Anbaubremse als ineffektiv erwiesen, so dass wir sie wegrationierten. Leider ist der verblockte Weg nur unter Materialeinsatz zu fahren und der Unterboden des Hängers nimmt leichten Schaden.

Wir atmen alle auf, als gegen Mittag die Alp Chöglias in Sichtweite kommt. Gegenüber weiden zahlreiche Kühe. Es ist unsagbar heiß, von Wolken am Himmel nicht die geringste Spur. Ein Pärchen, das auf der Alpe Urlaub macht, sieht uns in der Sonne rasten. Sie laden uns zum Eistee im Schatten ein und schenken den Kindern Langneseeisbecher.

Unterhalb der Alp Chöglias muss der Bach über eine luftige Brücke gequert werden. Kein Problem, wenn der Jogger auf dem Vorderrad gefahren wird. Noch dazu ein guter Spielplatz für die Kinder. Leider hat Anne bald Spreißel in den Fingern.



Hinab geht es nach Griosch. Von hier aus fährt Mirjam den Hänger über eine wunderschöne Straße nach Vna. Bauern tragen hier ihren Wiesenblumenwettbewerb aus. Andreas joggt in Rekordzeit den Rollerfahrern zwischen Griosch und Vna davon. In Vna entschließen wir uns, auf den abenteuerlichen Wurzeltrail Richtung Val Sinestra zu verzichten. Wir hatten Abenteuer genug für heute.

Mirjam setzt sich auf das Oberrohr des Fahrrads und wir fahren zu viert die steile Pass-Straße hinab nach Ramosch. Ob die Scheibenbremsen das mitmachen? Wir machen mehrere Pausen, um die Bremse abkühlen zu lassen. In Ramosch holt Mirjam die Schwangerschaftsübelkeit wieder ein, so dass sie alleine den Bus nach Scuol nimmt. Andreas fährt den Hänger mit den Kindern. In Scuol finden wir schließlich im Hotel Alpenrose eine bezahlbare Unterkunft.

12.7. Wir fahren mit dem Bus von Scuol nach S-Charl. Der Bus hupt laut vor jeder Kurve. Die Kinder sind verzückt. Die Straße zu fahren wäre für die Kinder langweilig, steil und durch die eng überholenden Busse auch unangenehm. In der Dorfmitte am Brunnen ist Plantschzeit. Der Busfahrer schießt noch schnell ein Foto von uns. Dann geht es aufwärts in das herrliche Val S-Charl mit immer wieder Schatten spendendem Lärchenwald.

Andreas fährt mit dem Hänger flott voraus. Endlich gibt es wieder Kühe. Wir schauen den bimmelnden Kühen beim Grasens zu. Dann bekommen Anne und Lena Blumen in die Hand und wir fahren Richtung Alp Astras. Ultraleichtspielzeug wie Luftballons, Lieder, kleine Spiele, Blumen, Gummibärchen, Tiere und gefundene Steine halten die Kinder auch bei längeren Fahrten bei Laune.

Bei der Alp Astras hoffen wir auf Käsebrot. Wir sind wohl zu früh für Bewirtung und schieben unsere Ladung durch die Ausläufer des Tamangurs, dem höchsten Arvenwald Europas. Kurz vor dem Pass da Costainas wird der Weg besser und wir erreichen fahrend den Alpenhauptkamm. Hier blühen Enzian, Edelweiß und Männertreu. Kurz nach dem Pass lädt ein kleiner



Bachlauf zur Rast ein. Die barfüßigen Kinder beschwerten sich über die vielen Disteln. Leider quellen die Wolken zu hohen Türmen. Wir befürchten ein aufziehendes Gewitter, so dass unsere Rast begrenzt ist.

Entgegenkommende Wanderer warnten uns vor der folgenden steilen Schotterabfahrt. Andreas fährt sie fast komplett mit Anne im Hänger. Nur an wenigen Stellen ist es so steil, dass Mirjam zusätzlich den Hänger von hinten halten muss.

In Lü machen wir Rast am Brunnen. Dann geht es gemeinsam auf dem Fahrrad über Lüsei die steilen Serpentinien hinab ins Val Müstair. Dabei platzt ein Teil des hinteren Scheibenbremsenbelages ab. Mirjam nimmt mit den Kindern den nächsten Bus nach Santa Maria, Andreas lässt das Rad bequem hinunterrollen.

In der urigen Jugendherberge „Chasa Plaz“ in Santa Maria aus dem Jahre 1537 haben wir Glück und bekommen ohne Vorreservierung das letzte Vierbettzimmer.

Andreas fährt mit dem MTB nach Münster zum Einkaufen. Dort repariert ein talentierter Metallbauer die Hinterradbremse und schleift den Bremsadapter passend.

Wir kochen Spaghetti im Freien und spielen Tischtennis und Tischfußball im Keller. Anne gefällt es so gut in der Herberge, dass sie unbedingt noch bleiben will. Wir müssen zwar das Zimmer wechseln, dürfen aber noch einen Tag bleiben. Für die Kinder ist der tägliche Quartierswechsel nicht ganz einfach zu verarbeiten – der Ruhetag ist für sie ausgesprochen wichtig.

13.7. Heute ist Kindertag. Wir gehen hoch zu den Spielplätzen beim Campingplatz. Hinter dem Campingplatz ist ein zweiter größerer Spielplatz mit Teich. Dort finden wir Kaulquappen und kleine Frösche. Im Holzbohlenhaus kochen die Kinder Sandeis. Schweizer Familien grillen an den Feuerstellen.

14.7. Die Hausherrin war so freundlich, uns abends schon Frühstück zu richten. Um 5 Uhr gibt es frischen Kaffee aus der Maschine, Transfair Orangensaft, Rohmilchkäse und Brot. Um 6 Uhr geht es los. Alle fühlen sich gestärkt und ausgeruht. Auch die Kinder sind um diese Uhrzeit fit, insbesondere durch Doping mit frisch gekochten Eiern und Gummibärchen. Das Wetter ist weiterhin traumhaft. Der Himmel ist blau und noch ist es recht kühl. Wir jagen in zweieinhalb Stunden die 900 Höhenmeter im Val Vau hoch zur Döss Radond. Meistens schieben wir unser Tross die steile Schotterpiste hoch. Manchmal fahren wir. Als erste kommen wir auf der einsamen Döss Radond an.

Immer mehr Mountainbiker kommen an und sind erstaunt, uns hier oben mit Kindern anzutreffen. Die Leiterin einer Transalptour findet unser Projekt klasse. Wir fahren mit Hänger Richtung Val Mora. Der Name stammt von der im 12. Jhd. urkundlich erwähnten Alp Major - wir dachten, die vielen Muren hätten dem Tal seinen Namen gegeben.

Aus der Schotterpiste wird ein Wiesenweg, der noch gut zu fahren ist. Schließlich wird der

Weg schmal und leicht abschüssig. Wir schieben weiter. Die Brücke über die Aua da Val Mora ist für uns nicht sinnvoll passierbar, da der Weg auf der anderen Seite teils abgestürzt ist. Hundert Meter flussabwärts tragen wir die Kinder über den Fluss, leeren den Hänger und tragen den Rest über den Fluss.

Der östliche Teil des Wegs durch das Val Mora muss jährlich gerichtet werden, da Muren und Lawinen den Weg zerstören. Wir haben Glück, dass der Weg vor kurzem erneuert wurde, da ab dem 19.7. das Transalp-Rennen stattfindet. Ein Newsgroup-Eintrag vom 28.6. lautete noch: "Haarsträubende Kletterei über eine steile Schotterrutsche,



ehemalige Befestigung nur noch stellenweise vorhanden, ohne Sicherung für Nichtalpinisten extrem fragwürdig".

Für uns ist der Weg leicht zu schieben. Die Kinder müssen an einigen Stellen allerdings aus dem Hänger genommen werden, da der Weg zu abschüssig ist und der Jogger auf dem Vorderrad balanciert werden muss. Im Vergleich zum Fimberpass ist die Passage aber ohne größere Probleme zu bewältigen.

Am Passo Val Mora erreichen wir die italienische Grenze. Wir freuen uns auf Gelati und Pasta. Ob es im Refugium San Giacomo wohl Eiscreme gibt? Anne beklettert den Grenzstein. Danach spielen beide Kinder Hoppe-Hoppe-Reiter auf unserem Ultraleichttrucksack. Ob die Ausrüstung das überleben wird?



Der Weg bis zu den Stauseen ist schnell gefahren. Heiße und staubige Luft weht uns entgegen. Wie empfohlen fahren wir rechts um die beiden großen Stauseen herum. Wassermassen stürzen sich aus einem Fallrohr tosend in den oberen Stausee. Wir sehnen uns nach dem Refugium, doch der Weg zieht sich. Schließlich erreichen wir es. Andreas fragt nach warmem Essen, es gibt jedoch keines. Die Wirtin empfiehlt Linzer Torte. Wir bestellen vier Stück und bekommen einen klebrigen Kuchen aus der Tüte serviert. Dazu schlürfen wir eine heiße Schokolade, die so süß ist, als ob tatsächlich Schokolade geschmolzen worden wäre. Der Wirt räumt hastig das Spielzeug seiner Tochter von der Sonnenterrasse. Offensichtlich ist es ihm nicht recht, wenn andere Kinder damit spielen. Die Wirtsstube ist völlig verraucht. Nach einem Blick auf die Toilette entscheiden wir, dass wir nicht wie geplant nach einer Schlafstätte fragen. Wir fahren den staubigen Weg weiter den Stausee entlang und werden von den Autos und Bussen mit einer dicken Staubschicht überzogen. Hätten wir doch nur den Bus entlang des Stausees genommen, um diese Durststrecke schnell hinter uns zu lassen.

Auch die folgenden beiden Refugien erscheinen uns wenig kindergeeignet, bzw. zu teuer. Andreas kauft zwei Eis mit Smarties, denn die Kinder haben einen langen Tag hinter sich und wollen bei Laune gehalten werden. Wir lassen es weiter rollen Richtung Arnoga, vorbei an zwei alten Wehrtürmen. Kurz nach dem Abzweig Richtung Arnoga finden wir eine geeignete Campingmöglichkeit mit herrlichem Bergblick. Jetzt aber schnell Essen kochen und das Zelt aufbauen. Für Abendessen ist es schon reichlich spät. Die Kinder

freuen sich aufs Zelten. Ausgelassen toben sie durch das Zelt. Zum Ausklang gibt es Pixi-Buch-Gute-Nacht-Geschichten.

Heute sind wir von 6 bis 18 Uhr mit nur kurzen Pausen unterwegs gewesen. Wir sind alle ziemlich fertig. Zum Glück sind unsere Etappen sonst nicht so lang. Wir versuchen, die Fahrzeit auf vier bis sechs Stunden am Tag zu begrenzen, inklusive der drei bis vier Stunden Schlafenszeit der Kinder. Nicht immer entspricht das dem eigenen Rhythmus.

15.7. Am nächsten Morgen ziehen wir los Richtung Arnoga. Der Weg auf fast gleich bleibender Höhe will gar nicht enden. Andreas joggt 15 km neben dem Rad. Es ist bereits zu heiß, um klar zu denken. In Arnoga schwitzen Huskies auf der Huskie Farm. Den Gasthof Li Arnoga finden wir wenig hübsch gelegen, da staubende LKWs die Serpentine um das Haus brausen. Wir sparen uns den empfohlenen Trail hinter Li Arnoga und fahren die Asphaltstraße bergauf.

Es folgt eine steile Schotterauffahrt zur Alpe Verva. Die Hitze macht uns zu schaffen. Wir sind alle erschöpft und machen Kartoffelbrei-Pause mit den müden Kindern. Anne freundet sich mit einer grünen Raupe an, die zehnmal das Anhänger-Insekten-Netz hochkrabbeln darf. Dann ist Anne eingeschlafen. Auch Lena schläft. Jetzt heißt es, schnell Strecke gewinnen, solange die Kinder schlafen. Die ersehnte Pause bei der Alpe Verva fällt daher aus.

Kurz nach der Alpe Verva wird der Untergrund grobschottrig und schlecht zu fahren. Wir schieben die letzten Meter. Endlich erreichen wir den Passo Verva. Altschnee lädt zum Rodeln ein, aber die Kinder schlafen. Langsam schütteln wir die Kinder ins Tal.

Wir machen ausgiebige Rast vor dem Lago Acqui Sparsi über Eita. Die Kinder lassen im Bachlauf Blütenblätter um die Wette schwimmen. Wir kochen zu Mittag und überessen uns mit Nudeln, da wir sowieso zu viel Essen dabei haben.

Anne klettert heimlich auf einen übermannshohen Felsen und grinst schelmisch herab. Auf der Schotterpiste



knattern mehrere Jeeps und Enduro Maschinen zu ihrer Picknickstelle. Seit wir in Italien sind, fallen die vielen stinkenden Motorräder in den Bergen unangenehm auf.

Dafür treffen wir ständig auf außerordentlich kinderfreundliche Italiener. Auffallend viele Männer freuen sich über die Kinder. Sie bekommen sich oft gar nicht wieder ein ob unseres Anblicks.

In Eita fragen wir nach einem Bus. Nein, den gäbe es nicht, aber die Straße hinab sei gut. Von Eita fahren wir 1000 Höhenmeter zusammen auf dem Fahrrad ins Tal, bis die Bremsen rauchen. Im Hotel Sassella in Grosio werden wir ausgesprochen freundlich empfangen. Unser zweites Paket wartet hier auf uns. Auf dem Balkon essen wir frischen Salat und stillen unseren Hunger nach frischem Obst. Unter uns knattern die Fahrzeuge der Dorfstraße. Andreas versucht, an der Käsetheke Käse aus pasteurisierter Milch zu kaufen, scheitert mit seinem Italienisch aber kläglich und erhält ein Stück Stinkekäse. Leider funktioniert die Klimaanlage nicht, so dass wir bei 30° nachts schlecht einschlafen. Kaum haben wir uns hingelegt, lebt das 5000-Seelen-Dorf auf und die Party beginnt auf den Straßen.



16.7. Die Strecke von Grosio nach Fumero ist uns zu stark befahren, so dass Mirjam mit den Kindern ein VW-Touran-Taxi für 40€ nimmt. Das Taxi muss aus Tirano anfahren. Zum Glück passt der Hänger in das Taxi. Andreas fährt die 850 Höhenmeter mit dem MTB und überholt viele Transalpler aus dem Hotel Sassella auf den unzähligen Serpentinien zwischen Le Prese und Fumero. Ohne Hänger fährt er wie gedopt. Mirjam wartet mit den Kindern auf dem Parkplatz am Ortsende von Fumero. Eine Grille spielt uns ein Lied. Lena freut sich über den Hüpfer.

In Fumero kommen wir erst gegen 11 Uhr los. Der erste Anstieg ist zum Glück im Schatten spendenden Wald gelegen. Hochmotiviert über die heute zu erwartende Naturschönheit schieben wir unser Gespann fast genauso schnell wie die restlichen Transalpler. Bei Alessandros La Baita überholen wir schließlich. La Baita liegt für eine erste Rast für uns noch zu niedrig. Wir laufen das bildhübsche Val di Rezzalo weiter nach oben bis zum letzten Rastplatz auf dem zweiten Plateau.



Schweiß überströmt machen wir Rast und kochen Asianudeln. Dann wandern wir mit den Kindern weiter. Anne findet Arnika, Lena zwei Pferde. Die Schotterstraße hört auf. Die letzten 300 Höhenmeter sind ein schwieriger Trail, auf dem der Hänger aber am Fahrrad geschoben werden kann. Andreas muss den Anhänger immer wieder hinten hochheben. Keuchend erreichen wir den Passo dell' Alpe auf 2463m. Kurz nach dem Pass muss ein reißender Gebirgsbach auf fünf Holzstämmen gequert werden. Mirjam läuft mit den Kindern weiter, während Andreas den Anhänger ablädt und Rad und Hänger einzeln über die Brücke trägt.



Wir finden einen traumhaften Zeltplatz auf 2400 Metern mit Aussicht auf den vergletscherten Monte Gavia. Wir nutzen die Panorama-Funktion unseres Nallo-GT-Zeltes und richten den Blick auf den Gletscher. Es ist brütend warm, auch nach Sonnenuntergang. Wir Erwachsene sitzen noch lange draußen unter dem klaren Sternenhimmel. Dies ist unser schönster Übernachtungsplatz. Vor der Reise hätten wir nie gedacht, dass auf solcher Höhe mehr als ein Not-Biwak möglich wäre.



17.7. Wir fahren die Gavia-Passstraße. Es geht mit 10% Steigung bergauf. Andreas kann den Hänger gerade noch ziehen, Mirjam läuft die Straße hinauf. Ein erster Rennradtrupp überholt uns mit ausgestreckten Daumen nach oben. Leider ist die Straße stark befahren und wir sind bald umgeben von den Abgasen der Zweitakter. Die Kinder sind eingeschlafen, so dass wir uns am idyllischen Lago Nero (2637m) nicht



weiter aufhalten. Am Pass ziehen wir die erstaunten Blicke der Rennradfahrer auf uns. Mirjam fragt im Teambus nach, ob sie mit nach unten fahren kann. Der Fahrer verneint. Also setzt sich Mirjam auf die Stange und wir fahren gemeinsam ab.

Kurz vor der alten Umgehungsstraße lassen wir die Bremsen kühlen. Mirjam läuft die alte Straße, Andreas fährt durch den Tunnel. "Meine Güte, ist das dunkel," denkt er. Es gibt keine Beleuchtung, außer durch die hinter ihm fahrenden Autos. Rennradfahrer kommen singend und unbeleuchtet entgegen. Wasser tropft von der Decke. Wie unangenehm. Den nächsten Tunnel fahren wir mit Stirnlampe.

Draußen an einer besonders schmalen und ausgesetzten Passstelle ist eine Gedenktafel angebracht. 1954 sind hier 18 Bergsteiger im LKW abgestürzt. Wir fahren die teils nur 1,5 Meter schmale Südrampe weiter hinab und müssen bei entgegenkommendem Verkehr immer wieder abrupt bremsen.

In Ponte di Legno machen wir ausgiebige Rast am Friedhof. Hier gibt es kaltes Wasser zum Plantschen. Es ist unbeschreiblich heiß. Andreas lässt sich auf Italienisch den Weg zum nächsten Supermarkt erklären und lernt dabei die ganze Stadt kennen. Reich bepackt kehrt er zurück: Zitroneneis, Salat mit Tomatensoße (Dressing gab's keines), Melone, Nektarinen, Lakritze; für jeden etwas.

Den Montozzo-Trail, der eigentlich als nächstes geplant ist, umgehen wir. Wir fürchten einen ähnlich anstrengenden, aber noch längeren Abstieg als den vom Fimberpass. Zudem ziehen erneut Gewitterwolken auf. Die Kinder drängen auf einen Kindertag.

Mit dem Bus fahren wir auf den Passo Tonale. Den Einstieg zur Gondel als kinderfreundlichere Alternative verpassen wir leider.

Da das Wetter umzuschlagen droht, rollen wir schnell gen Dimaro hinab, wo unser drittes und letztes (eigentlich nicht mehr benötigtes) Paket auf uns wartet. Das Hotel Serena in Dimaro ist ausgebucht, wir dürfen jedoch in ein hoteleigenes riesiges Apartment ziehen. Die Kinder rennen auf der großen Balkonterrasse herum. Uns gefällt es gut und wir bitten die deutsch sprechende Wirtstochter um einen Verlängerungstag. Wir dürfen bleiben.

18.7. Nachts regnet es das erste Mal kräftig. Zum Frühstück laufen wir ins Hotel. Wir werden von mehreren Gruppen italienischer Senioren freundlich begrüßt. Die Kinder werden bespielt. Auch die kleine italienische Leticia freundet sich rasch mit Anne und Lena an. Alle drei tollen zur Freude der Speisenden durch das Restaurant.

Wir gehen auf den riesigen Spielplatz und entdecken einen echten Helikopter, der seine Runden über Dimaro zieht. Ob man mitfliegen kann? Wir machen uns auf die Suche

nach dem Landeplatz und finden ihn auch. Lena zeigt begeistert in den Himmel. "Da, da!" Leider dürfen Kinder nicht mitfliegen. Auf dem Rückweg entdecken wir eine Spielkatze in Dimaro sowie das beste Amarena-Eis unseres Urlaubs in der Gelateria Bar Tropical Dimaro.

19.7. Auf der stark befahrenen Straße fahren wir Richtung Madonna di Campiglio. Zum Glück können wir die Straße in der ersten Kurve verlassen und folgen die nächsten 800 Höhenmeter dem geschotterten Mountainbike-Weg.

Die Wettervorhersage verspricht weiterhin nichts als Sonne. Der Wald spendet uns Schatten. Einige hartgesottene Autofahrer



frühstücken mitten im Wald. Bald erreichen wir den Canyon. Der sich am Fels anschmiegende Trail ist zum Glück größtenteils mit Hängern fahrbar, so dass wir flott vorankommen.

Kurz vor Madonna di Campiglio, auf der Malga di Mondifra, haben wir Brenta-Blick. Wir rasten und füttern unsere Raubtiere mit Milchbrei. Auf der Weide grast ein Schimmel zur Begeisterung der Kinder. Bald hat uns eine große Gruppe Transalpler eingeholt, die uns keines Blickes würdigt.

Wir rollen hinab nach Madonna di Campiglio. Dieses erscheint uns zu touristisch zum Übernachten. Mittags haben beide Supermärkte geschlossen. Wir wandern weiter ins Valle Sinella. Dort schlittern wir eine ausgesprochen steile Schotterpiste hinab zu beeindruckenden Wasserfällen am Rifugio Cascade di mezza. Zum Stilleis genießen wir die Aussicht.



Die Brücke am Wasserfall ist zu schmal für den Hänger. Es hilft nichts. Wir müssen komplett entladen und hinübertragen. Auch auf dem folgenden verwurzelten Trail kann der Hänger nur leer geschoben werden. Anne möchte den Trail ganz alleine laufen. An einer Abbruchkante nimmt sie Andreas jedoch auf den Arm, was Anne gar nicht gefällt. Mirjam

fährt den Hänger hinab zur Malga Brenta Bassa mit herrlichem Blick auf die Brenta Gruppe.

Dann geht es mäßig steilen Schotter nach oben. Andreas fährt den Hänger, bis es nicht mehr geht. Den letzten Kilometer schieben wir zum Lago d'Agola hinauf, wo wir im hinteren Teil einen idyllisch gelegenen Zeltplatz finden. Leider sehen wir nicht voraus, dass der romantische See eine Brutstätte für Millionen Stechmücken ist. Wir ziehen alles an, was den Körper bedeckt und kochen umschwirrt das Abendessen. Draußen grast eine vereinsamte Kuh. Ob der Bauer sie noch holen kommt? Bald kommt ein Jeep angefahren und wir bereuen kurz, ungefragt unser Zelt aufgebaut zu haben. Andreas fragt den Bauern und hält ein nettes Schwätzchen auf Deutsch-Italienisch. Der Bauer hat auch zwei Enkelkinder: natürlich dürfen wir bleiben. Die Kinder toben wie immer durchs Zelt und wir freuen uns, halbwegs unverstochen durch den Abend gekommen zu sein. Wir sind nach 30km Wegstrecke und 1300 Höhenmetern früh bettreif.

20.7.10 Wir kommen fünf Minuten zu spät los und stehen dadurch eine halbe Stunde vor einer Kuhherde, die den Weg komplett für sich beansprucht. Dunkle Kuhgesichter schauen uns interessiert zu. Anne bekommt Angst und versteckt sich tief im Anhänger. Wir warten auf einem Nebenweg, bis die Kühe endlich alle an uns vorbeigelaufen sind.

Der Weg zum Bärenpass ist anfangs stark verblockt. Andreas kann den voll besetzten Jogger nicht über die großen Steine schieben. Die Kinder müssen raus, aber Anne will nicht laufen. Zuerst versucht Andreas, abwechselnd die Kinder und Rucksack zu tragen, dann den Hänger zu holen. Dann versucht Mirjam, den Hänger zu schieben, Andreas samt beiden Kindern das Fahrrad. Der Weg ist zu steil, wir kommen nicht richtig vorwärts. Da kommt uns eine Idee. Ob nicht hinter dem nächsten Baum die Gummibärchen leben? Anne will absteigen und nachschauen. Tatsächlich gibt es hier eine ganze Population von Gummibärchen-Bäumen, die alle 100 Meter bis zum Bärenpass stehen. Anne läuft den ganzen anstrengenden Pass hoch von Gummibärchen-Baum zu Gummibärchen-Baum.



Unser letzter Anstieg ist geschafft. Am Passo Bregn de l'Ors auf 1836m ist es heiß. Unser Wasser wird knapp. Die dritte Schatzsuche wartet auf die Kinder: Hinter der Kapelle finden die Kinder begeistert einen neuen Satz Pixibücher. Jetzt zieht es alle zum

Gardasee. Wir queren zum Passo del Gotro. Mirjam darf endlich mal Single-Trail mit dem Mountainbike fahren. Andreas schiebt den Jogger.

An der Malga Movlina füllen wir die Flaschen. Andreas will das Hinterrad aufpumpen. Dabei entweicht die Luft aufgrund eines Pumpendefektes. Nach kurzer Zeit holt uns die MTB-Gruppe vom Vortag ein, die uns weiterhelfen kann. Die Gruppe ist sehr erstaunt, dass wir mit unserer Fracht so schnell durch die Brenta kommen. Wir fahren die Schotterpiste des



lieblichen Val d'Algonas hinab Richtung Stenico. Beim Eisessen in Stenico auf der Piazza Centrale treffen wir erneut die Mountainbikegruppe.

Die letzten 20km Straße bis Riva ersparen wir den Kindern, denn alle sind fertig und "See-reif". Wir rollen gemeinsam hinab nach Ponte Arche. Langsam fangen die Bremsen wieder an, ein hässliches Geräusch zu machen. Hinten ist das zweite Paar Bremsbeläge verschlissen. In Ponte Arche spielen wir auf dem großen zentralen Spielplatz und machen ausgiebig Picknick mit frischem Obst. Dann nehmen wir zuerst den Bus nach Sarche und weiter nach Riva. Fahrrad und Hänger passen gerade noch in die Gepäckabteile. Von Riva laufen wir mit den müden Kindern nach Torbole am Gardasee, wo wir glücklich ins Hotel Elisabetta einchecken.