

DER GROSSE REIFEN-CHECK

ENDLICH BEWIESEN!

DAS MACHT DICH SCHNELL

- + DAS BRINGT TUBELESS
- + DER PERFEKTE LUFTDRUCK
- + GUMMI: DIE MISCHUNG MACHT'S

RUHIG BLEIBEN!

Richtig regenerieren: So wirst du 2017 besser denn je

BREMSE ENTLÜFTEN

Shimano, Sram, Magura – in nur fünf Minuten wieder volle Bremskraft

IM TEST

Tourenbikes für alle!

»10 perfekte Allrounder ab 3000 Euro



02 |

Deutschland 4,90 €

Österreich 5,90 €

Schweiz 9,90 €



Sonn tanken

Darum ist La Palma eines der schönsten Trail-Revier



LA PALMA, DAS SEHNSUCHTSZIEL IM WINTER

DER BERG IM MEER

La Palma? Da überwintern doch nur ein paar Downhill-Profis! Und ballern im Minutentakt vom 2426 Meter hohen Roque de los Muchachos ans Meer. Falsch gedacht! Die Kanareninsel ist nicht nur für Bike-Cracks, sondern auch für brave Tourenbiker mehr als eine Reise wert. Vor allem jetzt zur Winterszeit.



TEXT & FOTOS GERHARD EISENSCHINK
Der Regensburger kennt die halbe Bike-Welt,
liebt die Kanaren aber ganz besonders.

El Time' heißt in der Sprache der Ureinwohner ‚die Kante zum Abgrund‘, erklärt mir Andy Schüler und lächelt vielsagend. Das ist nicht die Spur übertrieben, denn als ich über die Kante gucke, halte ich unwillkürlich den Atem an. Im steilen Fels hang zirkelt ein schmaler Zickzackweg nach unten, fast 300 Meter tief. Und unten? Da liegt ein kleiner Fischerort mit bunten Häusern, daneben das blaue Meer und dahinter die schwarzen Vulkanberge der Insel La Palma.

„Vamos!“ ermuntert Andy zu diesem Singletrail der besonderen Art. Die groben Steinplatten dürfen schon so rumliegen, seit die spanischen Eroberer die Insel vor 500 Jahren in Besitz nahmen. Dass Andy jede der 30 engen Kehren mit einem eleganten Versetzen des Hinterrads meistert, ist Sonderklasse, muss aber gar nicht sein. Man kann die Kehren auch so schaffen, sind sie doch so

breit angelegt worden, dass auch ein beladenes Maultier rumkam. Das hatte aber sicher nicht solchen Spaß wie ich bei diesem schwindelerregenden Zickzack runter zum Meer. Diese 300 Tiefenmeter enden ziemlich atemlos im Fischerort Tazacorte.

„Die Spanier brauchten solche ausgebauten Wege für ihre Lastentransporte, die Ureinwohner der Insel waren dagegen viel leichtfüßiger unterwegs“, erklärt mir Andy. Wie, das hatte er mir am Vortag gezeigt, als wir seine Freunde beim Trainieren in einem Barranco, einer kleinen Schlucht, nahe dem Ort Los Llanos de Aridane besuchten. Und was die da trainierten! Mit einem zwei Meter langen Stab mit Eisenspitze machten sie lebensgefährlich aussehende Sprünge von Fels zu Fels, einen steilen Hang hoch, von Vorsprung zu Vorsprung, wieder hinunter in die Schlucht. „Salto del Pastor“ – Hirtensprung – heißt diese urzeitliche Fortbewegungsart. Entwickelt, weil wegen der bizarren Felsen und oft der dichten Vegetation am Boden eine normale Fortbewegung beschwerlich war. „Wenn du am Wochenende mit dem Bike auf Tour bist, kann es passieren, dass dir einer der Jungs über den Helm springt – also nicht erschrecken“, lacht Andy. Tatsächlich ist der Salto del Pastor eine Art Volkssport, wofür die Kinder der Kanarischen Inseln im Sportunterricht sogar Noten bekommen.

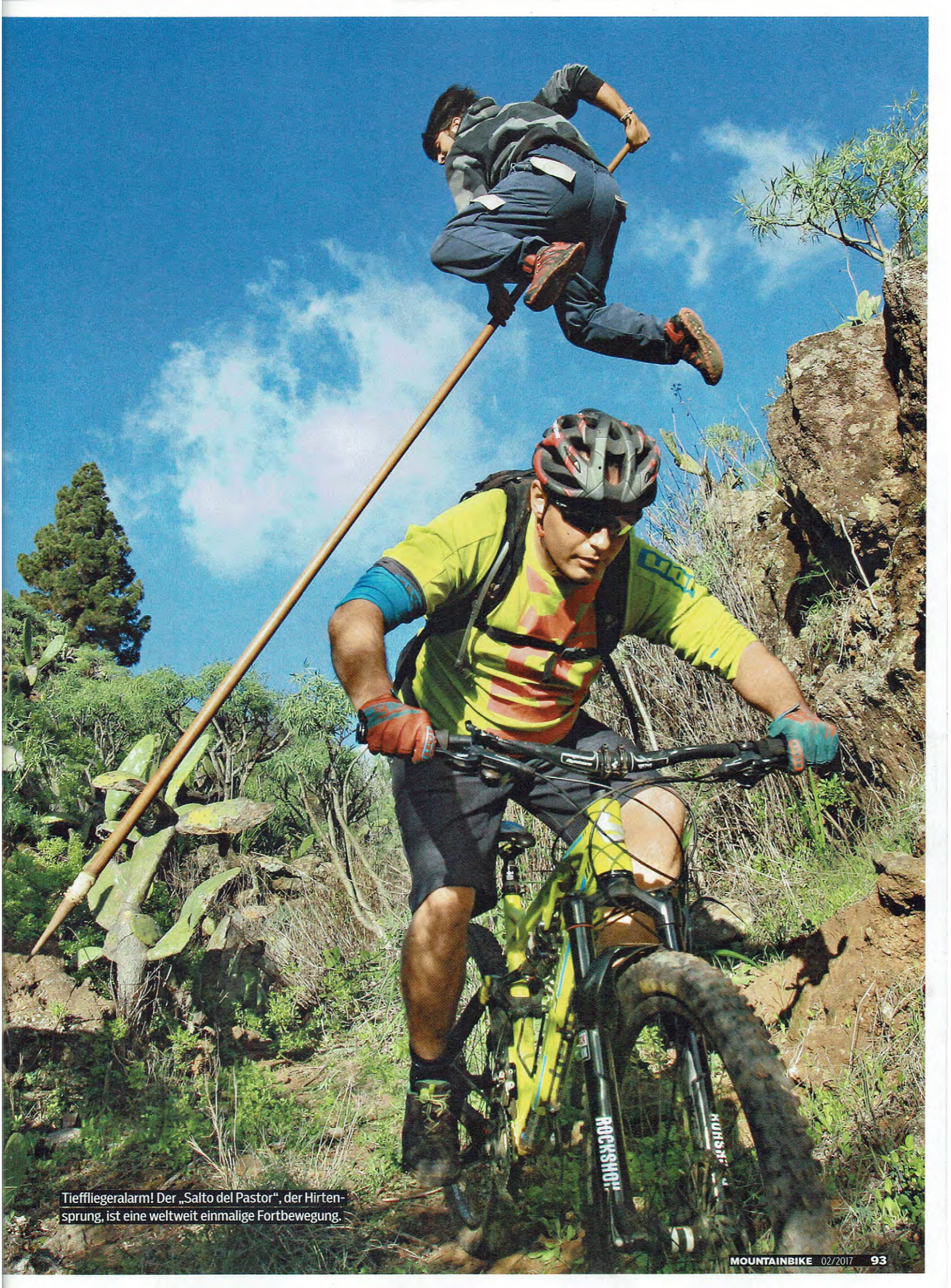
Aus Germania importierter Kanarienvogel

Andy kennt das, denn er hat selbst im Schulhof den Salto del Pastor mit seinen Klassenkameraden geübt. Mit fünf Jahren kam er auf die Insel, als seine Eltern 1992 hier eine Mountainbike-Station eröffneten. Ein gewagter Schritt, doch sein bikeversessener Vater Siegmund Schüler war vom Potenzial der Vulkaninsel als Bike-Revier überzeugt. Der kleine Andy und sein Bruder brauchten nicht lange, um sich hier wohlfühlen. „Ich war schon als Knirps total radbegeistert, habe das Radfahren und Laufen zusammen gelernt. Und kaum auf der Insel, war es das Mountainbike und die sagenhaften Trails, die Gedanken an Heimweh gar nicht aufkommen ließen“, erinnert sich Andy. So wuchs der kleine Zuwanderer zweisprachig auf, absolvierte auf der Insel eine Schulausbildung und integrierte sich voll in die Welt der jungen wilden Canarios.

Heute führt er im Tourencenter an einem Tag die deutsch- und englischsprachigen Touren für die Besucher, am nächsten Tag trainiert er mit »



Bunte Republik Kanaren: La Palma heißt zwar „Die Grüne“, in den Dörfern dominiert aber der Farbenmix.



Tieffliegeralarm! Der „Salto del Pastor“, der Hirten-
sprung, ist eine weltweit einmalige Fortbewegung.



Wenn die berühmt-berüchtigten
Wolkenwalzen heranrollen, heißt es:
Vamos a la playa! Mit viel Federweg ...

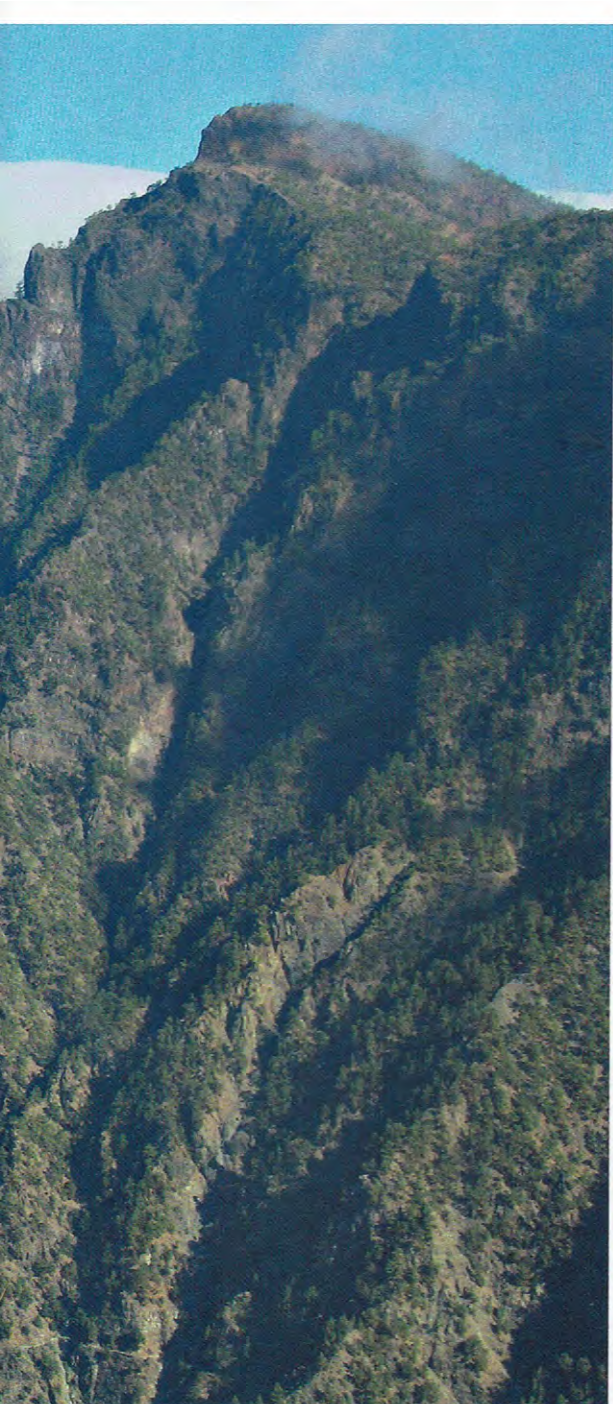
den einheimischen Jungs seines Downhill-Teams, dem neuerdings ein Mädchen angehört. Auf allen Kanareninseln sind sie unterwegs und absolvieren an die zehn Rennen pro Saison.

Heute, am Tag nach dem wilden El-Time-Zickzack, geht es auf eine längere Tour. Vom Mittelpunkt der Insel nahe dem Refugio del Pilar auf 1450 Metern Höhe führt die Tour entlang der Westflanke des gebirgigen Mittelgrates der Insel nach Süden. „Cumbre Nueva“ und „Cumbre Vieja“ – der alte und der neue Höhenzug – heißt dieses zwischen 1000 und 2000 Meter hohe vulkanische Gebirge, das landschaftlich für Bike-Touren wie geschaffen ist. Wechseln sich doch Lavaströme aus schwarzer Asche mit bizarren Felsen und mit wie aus einer Urlandschaft ragenden Vulkankegeln ab. Man ertappt sich unweigerlich beim Ge-

danken, auf einem anderen, aber zumindest belebten Planeten unterwegs zu sein. Denn die alten Lavaströme und Aschefelder sind über die Jahrhunderte von der Kanarischen Kiefer besiedelt worden, deren leuchtend grüne Wipfel einen farblichen Kontrast setzen.

Auch im ewigen Frühling kann es regnen

„Pista del Gallo“, die Piste parallel zur Vulkanroute, nennt sich eine Route, die fahrtechnisch wenig anspruchsvoll ist, auf der man aber wegen der leichten Neigung mit nur wenigen Gegenanstiegen gut Strecke machen kann. Was wir auch sollten, denn drohend bauen sich Wolken über der Cumbre Nueva auf. Sie schwappen auf der Insel gelegentlich über das Gebirge, wenn der von Nordosten auflaufende Passat heftig weht. Da wir



Was die können ...! Salto Mortale statt Salto del Pastor.



Diese Insel bietet Bike-Spaß für mehr als zwanzig Jahre.

auf Höhen von 1000 bis 1800 Metern über dem Meer unterwegs sind, kann es hier oben empfindlich kalt werden und auch mal regnen. Vor allem um die Winterszeit, wo zwar unten am Meer meist Temperaturen deutlich über 20 Grad herrschen. Doch die Lösung des Problems ist einfach: schnell weiter nach Süden abfahren. Dort lösen sich mit ziemlich hoher Zuverlässigkeit die Wolken wieder auf.

Es geht durch knirschenden Lavasand, über verblockte Steinpassagen, über rutschige Piniennadeln entlang dichter Wälder und durch karge Steinfelder – und das auf einem einzigen Wegstück. Immer wieder bin ich überrascht über das wechselnde Fahrgefühl und die Vielseitigkeit und habe vor Begeisterung nicht gemerkt, dass die Wolken schon längst verschwunden sind. »



„La Palma ist zweifellos die Kanareninsel mit dem meisten Spaßpotenzial für Mountainbiker.“

ANDY UND SIEGMUND SCHÜLER,
Chefs der Bikestation „Bike'n'Fun“ auf La Palma

Langstreckenflug: erst in
nur vier Stunden auf die
Insel und dann: abheben!



Schließlich erreichen wir Fuencaliente ganz im Süden der Insel, das über 700 Meter über dem Meer thront. Bei einer Pause bestaunen wir die sensationelle Aussicht und lassen uns von der milden Wintersonne verwöhnen. Die Vorfreude auf die letzte Abfahrt hinunter Richtung Meer juckt aber bald in den Waden – grandioses Panorama hin oder her. Runter ans Meer geht es durch die Zone der jüngsten Vulkanausbrüche der Kanaren. Erst 1971 stieß der Vulkan Teneguía seine letzten Lavaströme und Aschewolken aus. Gleich nebenan zeigt mir Andy den Kegel des Vulkans San Antonio, der zuletzt 1678 ausbrach und an dessen Südflanke wir nun die senkrechte Abfahrt den Aschehang hinunter antreten. Nach dem Motto „Geschwindigkeit stabilisiert“ lassen wir das Gas stehen und fließen mitsamt dem Trail

nach unten – ein Flowtrail, der seinem Namen gleich in doppelter Bedeutung gerecht wird.

Acht Arten, 2500 Meter bergab zu ballern

Begeistert komme ich am Ende des langen Aschefeldes unten an und kann Andy nur danken. Der lacht und meint, dass es an den kommenden Tagen erst richtig losgehen wird mit den Tiefenmetern. „Vom Roque de los Muchachos auf 2426 Meter haben wir alleine acht verschiedene Varianten, um runter ans Meer zu kommen. Mit dem Bike fast 2500 Tiefenmeter am Stück zu verheizen, das klappt auf keiner anderen Kanareninsel so gut.“ Kein Wunder, dass sich hier im Winter die Bike-Pros die Klinke in die Hand geben. Tagsüber trainieren und abends die nackten Füße in den warmen Sand stecken. Irgendwie beneidenswert.

LA PALMA – AUCH EIN REVIER FÜR TOURER

Die Kanareninsel La Palma bietet zwischen 2426 Metern Höhe und dem Meer ein spannendes Revier mit großer landschaftlicher Vielfalt aus Aschefeldern, Lavaströmen und schwarzen Mondlandschaften, durchsetzt mit leuchtend grünen Kiefern, Palmen und subtropischer Vegetation.



Geheimtipps

- 1. Der stärkste Kaffee:** Der „Carajillo“ (das „Höllchen“) ist ein saustarker Espresso, der mit Brandy verfeinert wird.
- 2. Das beste Trail-Food:** Die kanarische Zwergbanane, in Bio-Qualität getrocknet, gibt es u. a. sonntags auf dem Flohmarkt in Argual, www.orodesanmiguel.com
- 3. Das chilligste Après:** In der Bar Utopia (in der Calle Fernandez Taño 9 in Los Llanos de Aridane) trifft sich die Bike-Szene zum Mojito mit Kräutern aus dem Garten von Inhaberin Monica.
- 4. Die besten Fischgerichte:** Gibt's im Kiosko Teneguía in Puerto de Tazacorte (Calle El Puerto 22 A, Tel. 00 34/9 22/40 61 36).
- 5. Die Kalorien-Bomben:** Frida in Los Llanos de Aridane verwöhnt mit feinen Kuchen & Torten, ausgefallenen Eissorten und super Frühstück, Calle Calvo Sotelo 24, www.frida-lapalma.com
- 6. Das schrägste Lokal:** Das La Luna ist ein Mix aus Galerie, Tapas-Buffer und Event-Schuppen, C/Fernandez Taño 26, Los Llanos de Aridane, 00 34/9 22/40 19 13, www.LaLunaLaPalma.com

***SINGLETRAIL-SKALA.** Mehr Infos unter singletrail-skala.de

- S0:** flowige Wald-, Wiesenwege ohne Schwierigkeiten
S1: kleine Hindernisse wie z. B. flache Wurzeln oder Wasserrinnen
S2: Wurzeln, Steine, niedrige Stufen, flache Treppen, enge Kurven
S3: hohe Stufen, Spitzkehren, tricky Schrägfahrten, verblockt
S4: steilste Rampen, engste Spitzkehren, sehr hohe Stufen
S5: extreme Schwierigkeiten, die perfekte Trialtechnik erfordern

Infocenter

Lage: Die sieben Kanarischen Inseln liegen 100 bis 500 km vor der Küste Nordafrikas auf der geographischen Breite von Marokko. Alle Inseln sind vulkanischen Ursprungs, wobei La Palma die jüngste und aktivste der Vulkaninseln ist.

Reise-Infos: www.visitlapalma.es und www.spain.info

Beste Reisezeit: ganzjährig bis auf den sehr heißen Sommer. Auch im Winter wird es im Süden über 20 Grad warm.

Anreise: La Palma wird von den wichtigsten Städten Deutschlands mit Linie (z. B. Iberia) oder Charter (z. B. TUIfly) angefliegen. Flugzeit rund vier Stunden, Preise je nach Reisezeit meist ab 250 bis 400 Euro, in der Hochsaison aber auch teurer.

Unterkunft: Unter dem Überbegriff „Turismo Rural“ („ländlicher Tourismus“) wohnt man in liebevoll restaurierten Landhäusern im typischen kanarischen Baustil, zum Teil in abgelegenen Dörfern oder mitten in der Natur und zu durchaus attraktiven Preisen. Infos unter www.islabonita.es. Bungalows in Los Llanos in Kombination mit Mietwagen: www.autosoyka.de

Bikeshop & Guiding: Bike'n'Fun in Los Llanos de Aridane bietet seit 20 Jahren Vermietung, Touren und Freeride-Spezialprogramme an, www.bikenfun.de

Literatur: „Mountainbike-Guide La Palma“ von Ralf Schanze und Siegmund Schüler stellt 15 Touren und 5 Downhills vor, inklusive GPS-Daten und vielen Tipps. Verlag Hellblau, 14,90 Euro; die beste Landkarte ist die Wanderkarte „La Palma“ (Blatt WK E2) im Maßstab 1:30 000 von Freytag & Berndt, 9 Euro.



GPS-Download der vier Etappen auf www.mountainbike-magazin.de/lapalma0217