

**GUT AUSSEHEN, GUT FÜHLEN**

www.mensfitness.de

1 1  
 Deutschland 3,90 EUR  
 Luxemburg 4,50 EUR  
 Österreich 4,50 EUR  
 Schweiz 7,60 CHF

# Men's Fitness

■ Fitness ■ Sport ■ Ernährung ■ Lifestyle ■ Abenteuer

Ausgabe 11/2011

## STAHLKÖRPER

TRAININGSPLAN  
ZUM TOP-BODY

## SCHNELLER! MEHR AUSDAUER!

SO FUNKTIONIERTS!

DIE

# 5

BESTEN

BRUST-  
WORKOUTS

## TRAVEL TIPPS

FOR  
ACTIVE MEN

## PAUL WALKER

FIT-TIPPS  
VOM FAST AND  
FURIOUS-STAR

## MF TEST

AMERICAN  
FOOTBALL

## ZEHNKAMPF

CHAMPIONSTRAINING

**MOTORSPORT SPECIAL DTM – MOTOGP PS – POWER – ACTION & STARS**





# ZWISCHEN HIMMEL UND MEER

## BIKEN AUF LA PALMA

**A**lternativen zu finden, seine Fitness und körperliche Form im Winter-Urlaub beizubehalten, ist nicht gerade leicht. Preis, Leistung und vor allem der Fun-Faktor muss stimmen. Eine der beliebtesten Sportarten der Deutschen ist das Biken. Insbesondere das Mountainbike hat zahlreiche Liebhaber gefunden. Ein Trip auf die Kanaren, eine Woche Fun & Sport, für Anfänger mit einer gewissen Grundfitness, anspruchsvolle Trails für Fortgeschrittene – all das zu erleben, mit Gleichgesinnten und einem sympathischen Team... klingt gut, ist gut!

Was Euch erwartet und welche Eindrücke auf Euch zukommen, lest Ihr hier.



**D**ieses grenzenlose Gefühl des Schwebens, des Gleitens. Traumhaft schöne Eindrücke der ständig wechselnden Landschaft mit teils pittoresken Felsformationen in grandiosen Schluchten, teils weichen, fast fließenden weiten Sandfeldern. Die Melodie des Windes in den Bäumen. Das raue Krächzen der palmerischen Krähen. Die beständige Bläue des Atlantiks. Der Verlust jeglicher Zeitvorstellung. Das alles ist Biken auf La Palma.

Von Siegmund Schüler

Die krassen Gegensätze sind es, die La Palma so reizvoll machen. Vom Schnee auf dem Roque de los Muchachos durch die Regenwälder auf der Ostseite bis zu den sonnenbeschienenen Weinberge im Süden wählt man eine Tour ganz nach eigenem Können und Geschmack. Ob breite Forstwege, schmale Singletrails oder rasante Downhillpisten – abseits der breiten Touristenströme ist man in La Palma immer.

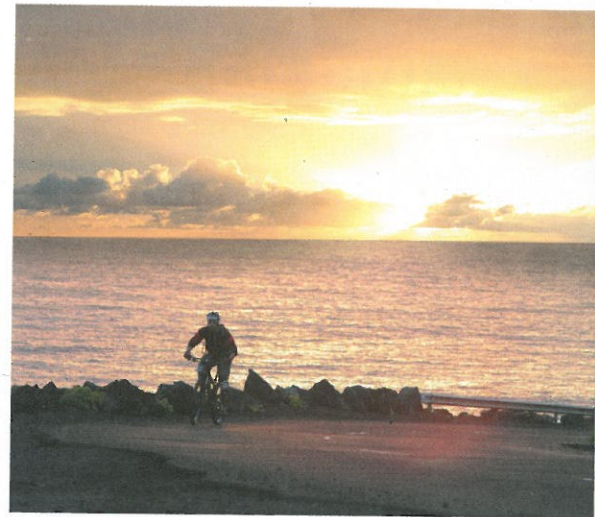
Von Sonne, Wind und Meer verwöhnt, geht ein traumhafter Biketag entspannt unter Palmen zu Ende. Durch einsame Wälder und weite Sanddünen, auf und ab über breite Forstpisten und schmale Singletrails durch die Unendlichkeit La Palmas. Vergessen sind die Anstrengungen des Uphills, vorbei die fast endlosen Serpentinaen, die Frage in jeder Kurve: „Wie weit ist es denn noch?“ Geblieben ist der Rausch der Abfahrt.

Doch beginnen wir am Anfang. Gleich am Ankunftstag treffen wir uns mit den anderen Teilnehmern der „Tourenwoche“ von Bike'n'Fun am Bikeshop des Veranstalters in Los Llanos de Aridane. In der Nähe der Plaza de España, gemütlich

in einer Fußgängerzone gelegen, passen wir die Bikes an, mit denen wir den Rest der Woche „Trails rocken“ wollen, wie der Mechaniker uns versichert. Auch die Guides sind da, um uns unsere Bedenken zu zerstreuen, hier wären nur die Supercracks, die auf Mördertills ohne Pause hoch und runter hämmern. Nach dem Briefing geht die ganze Gruppe erst einmal in ein typisch spanisches Restaurant, um gemeinsam zu Abend zu essen und Spaß zu haben.

Am nächsten Morgen geht es dann zur Sache. Ja, einen Shuttle gäbe es auch, aber an einem anderen Tag. Heute sollen wir uns, unsere Bikes und die nähere Umgebung der kleinen Stadt Los Llanos kennen lernen. Etwa 1000 Höhenmeter und 40 Kilometer stehen auf dem Datenblatt. Und so fahren wir zu Beginn erst einmal bergauf.

Auf kleinen Nebenstraßen und Feldwegen klettern wir in einer guten Stunde die ersten knapp 500 Höhenmeter. Nach einer kurzen Pause geht es weiter. Jetzt durch Weinberge, bis wir schließlich in weiten Pinienwäldern verschwinden. Hier im schwarzen Sand kämpfen wir uns bergan, bis wir endlich den höchsten Punkt mit einer



**“Kaum ist die Pause vorbei, heißt es wieder: Protektoren an, Sattel tief und „Rock`n`Roll“**





**“...und da hat sie uns wieder, die Realität, back on street, noch voll mit Adrenalin, ein breites Grinsen von Ohr zu Ohr.”**





tollen Aussicht erreichen. Nebelschwaden vom „Wolkenwasserfall“ verzaubern die Landschaft in eine mystische Szenerie. Weiter geht es auf sandigen Pistentrails. In ständigem Auf und Ab fliegen wir gen Süden.

Am Einstieg zu unserer Schlussabfahrt teilen wir uns auf in eine leichtere, schnelle, sandige Abfahrt und in technisch anspruchsvolle Singletrails. Alle haben auf Anraten der Guides am Morgen Protektoren eingepackt, die wir jetzt anlegen. Also Sattel tief und ab die Post, Soulriding. Wir tanzen, ja fliegen dahin, Kurve um Kurve der Sonne und dem Meer entgegen – immer wieder gewürzt mit Anliegern, kleinen Buckeln und Absätzen, mit kontrollierter Geschwindigkeit, am Rand zur Grenzwertefahrung. Immer gewagter werden die Sprünge, immer lauter rauscht der Wind, im Flow bleiben, Anlieger und Buckel, einen letzten steilen Schotterweg hinabsurfen, noch ein Sprung über vier Treppenstufen, hatte der Guide schon angekündigt..., und da hat sie uns wieder, die Realität, back on street, noch voll mit Adrenalin, ein breites Grinsen von Ohr zu Ohr. Nach einem Abschlussbier auf der Plaza de España geht es noch ein wenig zum Strand – Extremrelaxing vor dem Abendessen und Vorbereitung für den nächsten Tag.

Am Morgen wird erst geschuttled. Es geht in den Norden, zum alten Teil der Insel. Hier gibt es tiefe Schluchten, felsiges Terrain, steile und technisch anspruchsvolle Auf- und Abfahrten. Schnell bewegen wir uns wieder in Pulsbereichen, die normales Sprechen unmöglich machen. Dafür erleben wir mit Augen und Nase die natürliche Ursprünglichkeit der Isla Bonita. Die Gerüche und die Stille in den Wäldern heben eindrucksvoll die Unberührtheit dieser Perle im Atlantik hervor.

Nach dem ersten Hauptanstieg fahren wir einen alten Handelsweg entlang. Immer wieder mit berausenden Aussichten – teils in tiefe Schluchten, teils zum Meer – gelangen wir zum Rand des Nationalparks „Caldera de Taburiente“. Das Herz der Insel ist ein eindrucksvoller Erosionskrater mit einem Durchmesser von zehn Kilometern.

Von hier geht es dann wieder wahlweise auf einer leichteren Abfahrt oder auf einem alten Königsweg, einem Camino Real, der uns fahrerisch alles abverlangt, bis zum Meer.

Wir beenden die Tour hier bei frischen Fisch und einem kühlen Bier. Anschließend fahren wir per Taxi und Trailer nach Los Llanos zurück.

Am dritten Tag ist Ruhetag verordnet. Ein paar ganz Wilde haben trotzdem eine Tour gebucht, einige gehen tauchen, schnorcheln oder einfach gemütlich am Strand abhängen. Aber danach geht es wieder direkt bei Bike'n'Fun an der Bikestation los. In einem weiten Bogen klettern wir in der Frühsonne Richtung Süden. Nach einem kurzen Stop auf einen frisch gepressten Orangensaft und ein paar Bocadillos zum Mitnehmen treten wir eine sandige Bergflanke auf einer nicht endend wollenden Piste in weiten Serpentin bergauf. Die traumhaften Ausblicke lassen uns immer wieder die brennenden Oberschenkel vergessen. Besonders die Kurven haben es hier in sich. Hier sind die steilsten Passagen mit dem weichsten Untergrund. Oben angekommen, pfeift uns der Wind um die Ohren, der den berühmten Wolken-wasserfall in unendlicher Beständigkeit antreibt. Nebelfetzen treiben vorbei – eine mystische Stimmung, wie von einer anderen Welt. Doch kaum sind wir um den Berg herum, erscheint wie eingeschaltet die Sonne, und es ist windstill – ein Traumplätzchen, um die mitgebrachten Bocadillos zu verzehren. Kaum ist die Pause vorbei, heißt es wieder: Protektoren an, Sattel tief und „Rock'n'Roll“. Über einen flowigen Trail, der uns leichter erscheint als bisherige Abfahrten, tanzen wir Kurve um Kurve, Anlieger und Wellen



bergab, bis uns die Wirklichkeit zurückbekommt.

Vorletzter Tag. Unsere Gruppe ist der Meinung: Der Shuttle wird total überbewertet!

Wir überreden den Guide, auch in den Norden mit dem Bike direkt zu starten. Er grinst, was so viel bedeutet wie okay, und hat gleich zu Beginn noch einen schönen Trail in petto. Doch danach heißt es, 450 Höhenmeter auf Asphaltserpentin bergauf zu treten. Nach einer knappen dreiviertel Stunde haben es alle geschafft. Kurze Pause nach diesem Warming Up und dann, dann geht es richtig los: Über einen sch...steilen Trail bergauf. Wir machen in knapp eineinhalb Stunden 700 Höhenmeter auf etwa 7 Kilometer. Das sind im Schnitt 10 Prozent Steigung. Okay, schöne Aussichten und alles inklusive, aber wir haben mehr mit dem verblockten Untergrund zu kämpfen. Nach einer schönen Bocadillopause geht es etwas relaxter weiter. Immer noch überwiegend bergauf, aber wir können jetzt genießen, was unser Guide unter „flach bergauf“ versteht.

Zur Belohnung folgt, wie jeden Tag, die Abfahrt. Auch heute wieder total unterschiedlich zu den vergangenen Tagen. Ein Traum von Kurven durch weite Pinienwälder, dann Weinberge, maritimer Pflanzenwuchs mit Gebüsch, Gräsern, Trockenzonen bis zum Meer. Nach einem kurzen Bad im Meer und leckerem frischen Fisch verschieben wir das Bier bis auf der Plaza, denn heute ist ja shuttlefreier Tag. Und da haben wir auch unseren Stolz.

Abschlusstour, Königstour: Mit dem Taxi und dem Trailer fahren wir zur Hexenebene. Es kommen kaum noch Höhenmeter zusammen. Dafür ist Sandsurfen mit dem Bike angesagt. Auf den teilweise tiefsandigen Pisten zeigt uns unser Guide, wie das Gewicht zu verlagern, wie Kurven zu fahren sind. Da sind vor allem Koordination und Reflexe gefragt. Deshalb auch der Shuttle am Anfang, um voll konzentriert die Abfahrten genießen zu können. Anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, macht sandsurfen mehr und mehr Spaß. Nach einer kurzen Schiebe- und Tragepassage beginnt unsere Abfahrt: Feine sandige Trails, nur unterbrochen von einigen Stufen, weite Kehren, ein Traum von Trailsurfing. Endlich sind wir in Fuencaliente, dem südlichsten Ort der Insel. Kaffeepause und noch immer fast 700 Meter über dem Meer. Wir fahren ganz hinunter. Insgesamt fast 1500 Tiefenmeter. Noch berauscht von dieser Abfahrt erreichen wir eine kleine Fischerbude, der nur verkauft, was tagsüber gefangen wird. Frischer Fisch mit Papas arrugadas, das sind die typischen Runzelkartoffel, dazu grünes Mojo und ein Bier oder ein schöner Weißwein. Das alles nach dieser genialen Biketour, hier mit Sonnenuntergang ... A Draum, wie der Bayer sagen würde. Man soll aufhören, wenn's am Schönsten ist. Also geht es morgen wieder nach Hause. Dann hat uns der Alltag zurück.

Weitere Infos unter: [www.bikenfun.de](http://www.bikenfun.de)