

Stressfrei hoch auf die legendären Pässe

Tipps für Aufstiege mit dem Velo.

Manche pedalieren gegen die Zeit, andere geniessen die Szenerie – beides geht besonders gut, wenn Autos und Töffs der Strasse fernbleiben. Diese Anlässe in den Bergen lohnen sich speziell.

Endlich kommt der Frühling! Für Rennvelofahrerinnen und -fahrer heisst es Helm auf und ab in den Sattel. Denn: In dieser Saison holen sie sich die Kraft für den Sommer – dann also, wenn die Pässe locken. Wir haben neun Strecken in der Schweiz, in Österreich, Italien und Frankreich herausgesucht, auf denen Automobilisten bei besonderen Anlässen ein Stoppschild sehen und die Strassen den Velos gehören.

Alpe d'Huez - Ein legendärer Aufstieg

Auf der knapp 14 Kilometer langen Auffahrt mit gut 1000 Höhenmetern ist schon oft Radsportgeschichte geschrieben worden: Die Alpe d'Huez war nämlich bereits mehr als 30-mal Tagesziel bei der Tour de France. So tragen die 21 Kehren die Namen von Etappensiegern, darunter mit Beat Breu (1982) auch ein Schweizer. Doch auch manche Hobbyradlerin ist auf dieser Strecke über sich hinausgewachsen. Über das Jahr hinweg finden verschiedene Anlässe statt, bei denen die Autos von der Strasse verbannt werden.

— Für wen: Diesen Aufstieg schafft jeder, der halbwegs sportlich mit dem Rennvelo unterwegs ist. Anfang Juni tun die Radlerinnen und Radler mit ihrer Leistung auch etwas Gutes: Der Erlös der Veranstaltung «Alpe d'Huez» geht nämlich an eine Krebshilfeorganisation in den Niederlanden. Von Mai bis September stellt das Tourismusbüro von Alpe d'Huez all jenen Fahrerinnen und Fahrern ein Zertifikat aus, die den Aufstieg gebodigt haben.

— Wo: Le Bourg-d'Oisans, Frankreich

— Wann: 1. Juni «Alpe d'Huez»; 17. Juni «The Climb»; 21. Juni «Heart Cycles»; 25. Juni «Granfondo des Alpes»; 9. Juli «La Mythique»; 22. August «Haute Route des Alpes»

— Infos: Alpedhuez.com



Die Dolomiten - Sieben Pässe an einem Tag

Quer durch die Dolomiten ohne Autos und Motorräder – was gibt es Schöneres? 1987 fand der Maratona des Dolomites zum ersten Mal statt. Am Start waren damals 165 Männer und eine einzige Frau. Heute sind bis zu 9000 Rennvelofahrerinnen und -fahrer mit von der Partie. Ein Teil des Erlöses des Anlasses kommt Wohltätigkeitsorganisationen zugute.

— Für wen: Sieben Pässe an einem Tag bedeuten 138 Kilometer Asphalt und insgesamt mehr als 4000 Höhenmeter. Wer die Königsetappe meistern will, muss also früh im Jahr schon top in Form sein. Die etwas einfacheren Alternativen sind: 55 km mit 1780 Höhenmetern oder 106 km mit 3130 Höhenmetern.

— Wo: La Villa, Italien

— Wann: 2. Juni «Maratona des Dolomites»

— Infos: Maratona.it

Grossglockner - Der höchste Österreicher

Der Grossglockner ist mit 3798 Metern der höchste Berg Österreichs. Die Strasse zählt zu den meistbefahrenen Bergpässen der Alpen. Auf der Kaiser-Franz Josefs-Höhe gibt es ein Besucherzentrum samt Parkhaus. Und nur am 4. Juni haben Velofahrer freie Bahn.

— Für wen: Die Lightvariante mit 12 Kilometern und 1300 Höhenmetern schaffen auch durchschnittlich Trainierte. Der Kompromiss umfasst 27 km und 1700 Hm. Und der Ultra ist für die ganz Harten: 143 km mit 2600 Hm bis ganz hinauf auf die Edelweiss Spitze (2572 m) – der höchste offiziell befahrbare Gipfel der Alpen.

— Wo: Bruck, Österreich

— Wann: 4. Juni — Infos: Glocknerkoenig.com

Walliser Anstiege - Auch für Geniesser

Autofreie Tage an Schweizer Alpenpässen sind inzwischen eine Seltenheit. Umso schöner, dass die «Ride the Alps»-Veranstaltungen nach Sponsorenproblemen und Genehmigungsschwierigkeiten nun doch in eine neue Runde gehen. Im Juni werden an verschiedenen Tagen im Wallis Strassen und Pässe voraussichtlich gesperrt. Die genauen Termine und Orte stehen aber noch nicht fest. Im vergangenen Jahr gehörte die Moosalp als ein Leckerbissen für Kletterinnen und Kletterer dazu.

— Für wen: In den vergangenen Austragungen haben die Organisatoren stets darauf geachtet, auch Rennvelofahrer und -fahrerinnen anzusprechen, die geniessen und nicht knütteln wollen. Gradmesser waren dabei jeweils 20 bis 30 Kilometer und nie mehr als 2000 Höhenmeter.

— Wo: Diverse Anstiege im Kanton Wallis, Schweiz

— Wann: Diverse Wochenenden im Juni

— Infos: Climbthegiants.ch

Engadin Radmarathon - Ein spektakuläres Programm

Es handelt sich um eines der spektakulärsten Alpenrennen in der Schweiz. Am ersten Tag steht ein Prolog in Form eines Zeitfahrens an, dann folgen fünf Pässe an zwei Tagen mit insgesamt 200 Kilometern und 4000 Höhenmetern. Einziger Wermutstropfen ist dabei, dass nur ein Teil des Ofenpasses inklusive des Livigno-Tunnels für den Verkehr gesperrt ist.

- Für wen: Keine Frage, man muss Bombe in Form sein, um diesen Anlass zu bestreiten. Aber: Es ist auch möglich, sich für einzelne Tage anzumelden.
- Wo: Zernez, Schweiz
- Wann: 30. Juni bis 2. Juli
- Infos: Rad-marathon.ch

Ötztaler Radmarathon - Selbst für Trainierte ein Kraftakt

Vier Pässe, 227 Kilometer, 5500 Höhenmeter, 4000 Velofahrer. Was 1982 als wilder Ritt durch Tirol und Südtirol mit 100 Teilnehmern begann, ist heute wohl die bekannteste Jedermann-Veranstaltung im Alpenraum. Die Organisation ist grandios, die Strecke fordernd, die Kulisse pittoresk. Am letzten Anstieg zum Timmelsjoch warten Masseur, um müde Muskeln zu lockern.

- Für wen: Die österreichische Mammutveranstaltung ist ein Kraftakt selbst für top trainierte Fahrer. Der Andrang ist gross, die Teilnehmertickets werden alljährlich verlost.
- Wo: Sölden, Österreich
- Wann: 9. Juli
- Infos: Oetzalerradmarathon.com

Stilfserjoch - Gemütlicher Radtag oder gleich dreimal hoch

Das Stilfserjoch ist ein Pflichtziel für jeden ambitionierten Rennvelofahrer. Es ist nicht nur der höchste Strassenpass Italiens (2757 m ü. M.), sondern auch die zweithöchste Passstrasse der Alpen. Von der Schweiz aus startet man den gemütlichen «Radtag Stilfserjoch» am besten im Münstertal und fährt über Glurns nach Prad, wo schon bald die 48 Kehren beginnen. Die Abfahrt führt über den Umbrailpass zurück ins Münstertal. Auf- und Abfahrt sind dann grösstenteils autofrei. Und dann gibt es am 27. Juni noch den «Triplio Stelvio». Dabei erklimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Pass von allen drei Seiten und legen auf den 130 Kilometern satte 4600 Höhenmeter zurück. Ziel ist es, den Sonnenaufgang als Belohnung für den ersten Aufstieg zu erleben.

- Für wen: Der Triplo Stelvio ist klar für die ganz Verrückten – auch wenn es Lightversionen mit einem oder zwei Anstiegen gibt. Der Radtag mit 900 Höhenmetern auf 60 Kilometer gibt schon die Antwort. Eine Sache für trainierte Waden. Es gibt aber kein Rennen und keine Zeitmessung.
- Wo: Diverse Orte am Stilfserjoch
- Wann: 27. Juni «Triplio Stelvio»; 2. September «Radtag Stilfserjoch»
- Infos: Nationalpark-stelvio.it und Triplostelvio.com

Albula - Das Bijou der Alpen

Der Albulapass hat verdammt viel Charme, führt durch hübsch historische Orte wie Bergün. Ringsum die unberührte Natur des Parc Ela, zwischendrin der blaugrüne Palpuognasee. Die Route ist ein landschaftlicher Höhepunkt in den Alpen – und auch sehr beliebt bei Motorradfahrern. Diese müssen am «Slow-up Albula» aber zu Hause bleiben, dann geniessen ausschliesslich Velofans die Strecke.

- Für wen: Man kann die Sache sportlich angehen und auf 30 Kilometern fast 2000 Höhenmeter sammeln. Aber: Der Einstieg ist im Prinzip überall möglich, wo die Rhätische Bahn hält. Zudem ist dies keine reine Rennvelo-Veranstaltung, sondern ein Event, der auch Mountain- und E-Bikern oder Gravelrinnen offensteht.

- Wo: Filisur oder La Punt, Schweiz
- Wann: 3. September — Infos: Slowup.ch/albula

Klausen - Ein etwas anderes Monument

Die Organisatoren nennen den Klausenpass «ein Monument der Schweizer Bergwelt». Der Klausen verbindet den Kanton Uri mit dem Glarnerland, wobei am «Klausen-Monument» die Strasse von Unterschächen UR und Linthal GL für die Automobilisten gesperrt bleibt. Der Anlass findet ohne Zeitmessung statt, steht allen Velofans offen und ist kostenfrei, allerdings müssen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Vorfeld registrieren.

— Für wen: Egal, ob Gross oder Klein, Genussbiker oder Vollgas-Gümmeler, es sind alle willkommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können wählen, ob sie den Pass von beiden Seiten erklimmen möchten oder ihnen ein Aufstieg reicht.

- Wo: Linthal oder Unterschächen, Schweiz
- Wann: 10. September
- Infos: Klausen-monument.ch



Christian Schreiber / Berner Oberländer, 21.04.2023