LUKAS STÖCKLI
GIPFELSTÜRMER DER ALPEN

LUKI'S BIKE TRICKS

Es gibt fast unzählige Tricks und Kniffs, die während dem Biken sehr Hilfreich sind. Als Rennfahrer, Tourguide und Extrembiker habe ich vieles erfahren und gelernt. Gerade als Tourguide gibt es auch immer viel zu sehen und es entstehen neue Ideen und Inputs. Im Laufe der Zeit habe ich Strategien und Tricks ausgetüftelt und verfeinert um anschliessend auf meinen Touren «weiterzugeben».

In der Rubrik «Luki's Bike-Tricks» fasse ich nun all diese Erfahrungen zusammen. Es geht um Kniffs welche nicht ins Kapitel Fahrtechnik, Training, Material oder Regeneration fallen. Vielmehr geht es um kleine «Tricks» welche den Spass an unserem wunderschönen Sport zusätzlich steigern.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL I

KÄLTESCHUTZ IM WINTER

Es gibt fast unzählige Tricks und Kniffs, die während dem Biken sehr Hilfreich sind. Als Rennfahrer, Tourguide und Extrembiker habe ich vieles erfahren und gelernt. Gerade als Tourguide gibt es auch immer viel zu sehen und es entstehen neue Ideen und Inputs. Im Laufe der Zeit habe ich Strategien und Tricks ausgetüftelt und verfeinert um anschliessend auf meinen Touren «weiterzugeben». Im kommenden Winter fasse ich nun all diese Erfahrungen zusammen und präsentiere sie in der Winterrubrik «Luki's Bike-Tricks». Es geht hier um Kniffs welche nicht ins Kapitel Fahrtechnik, Training, Material oder Regeneration fallen. Vielmehr geht es um kleine Kniffs welche den Spass an unserem wunderschönen Sport zusätzlich steigern. Alle zwei Wochen erscheint dazu ein neues Kapitel.

EFFIZIENTER KÄLTESCHUTZ IM WINTER UND BEI MINUSTEMPERATUREN

Wintertemperaturen sind bei langen Abfahrten, aber auch bei langen Aufstiegen, eine Herausforderung. Bei meinen kombinierten Bike-Skitouren – die ich von Dezember bis März unternehme – konnte ich viele spannende Erfahrungen sammeln. Einige Erkenntnisse sind auch bei einem Kälteeinbruch während eines Alpencross hilfreich…

Der Bike-Aufstieg zu meinem «Skitouren-Startplatz» beträgt 800 Höhenmeter – und genau so lang ist die Abfahrt nach der Skitour. In der Regel liegen die Temperaturen zwischen -3°C (im Tal) und bis -16°C (in der «Wechselzone» auf 1250 müM). Der Fahrtwind ist bei diesen Voraussetzungen der entscheidende Faktor. Kann ich mich erfolgreich gegen ihn schützen, gelingt mir ein effizienter Kälteschutz.

MEINE STRATEGIEN BEIM BERGHOCHFAHREN

- Knapp nicht frösteln und somit nicht allzu stark schwitzen, denn nasse Kleidung verliert ihre Isolationswirkung!
- Der (Fahrt)Wind bläst das aufgebaute Wärmepolster zwischen Kleider und Körper in Kürze weg. Bei diesen Temperaturen reicht bereits ein Flachstück im Aufstieg oder eine kurze Zwischenabfahrt. Ein Windstopper-Gilet mit Kragen schützt Brust und Hals vor dem bissigen Wind.
- Am Kopf kann man einerseits viel Wärme verlieren und andererseits auch aufbauen. Um einen schweissnassen Kopf zu vermeiden, trage ich meist nur ein Faserpelzstirnband, das die empfindlichen Ohren komplett zudeckt.
- Die Wangenknochen können bei sehr tiefen Temperaturen zu einer «Problemzone» werden. Ich streiche sie mit einer stark fettenden Creme ein. Sie hält den Wind ab und isoliert. Hirschtalgcreme (die ich auch als Sitzcreme verwende oder Melkfett) hat sich bewährt.
- Als zusätzliche Isolation massiere ich auch Füsse und Hände mit Hirschtalgcreme ein.
- Auch die Knie werden üppig eingerieben. Zusätzlich trage ich unter den Winterhosen noch Knielinge.
- Das Getränkepulver im Bidon mache ich unmittelbar vor dem Start mit sehr heissem Wasser an. So bleibt das Getränk bis zum Skitourenstartplatz flüssig.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL I

MEINE STRATEGIEN BEIM BERGABFAHREN

- Der Fahrtwind ist nun um ein mehrfaches höher. Das mehrschichtige Bekleidungssystem (Zwiebelprinzip) ist bekannt und bewährt. Die Bekleidungsschicht, die auf der Haut liegt, muss jetzt trocken sein (frisches Funktionsunterhemd mit Kragen damit auch der Hals geschützt ist). Damit das angeschwitzte Thermo-Trikot nicht mit dem trockenen Funktionshemd in Berührung kommt, ziehe ich dazwischen eine dünne Windjacke an. Diese Zwischenschicht hält die Nässe ab, isoliert zusätzlich gegen Wind und hat ein sehr kleines Packmass. Als letzte Schicht folgt eine Daunenjacke. Sie schützt gegen den Wind und hat die beste Isolationswirkung gegen die Kälte. Meine Daunenjacke hat ein so kleine Packmasse, dass ich sie mit etwas «Einsatz», gar in der Trikottasche verstauen könnte.
- Ein Kopfstrumpf (nur mit Augenöffnung) eine zusätzliche windabweisende Mütze sowie die Brille schützen gegen Fahrtwind und halten am Kopf (auch dank dem Mehrschichtprinzip) viel Wärme zurück.
- Spätestens jetzt bewähren sich richtige Bike-Winterschuhe mit Isolationssohle. Ich habe damit bessere Erfahrungen gemacht als mit den dicksten Schuhüberzügen Mit zwei Paar Socken kann auch hier das Mehrschichtenprinzip angewendet werden.
- Dasselbe gilt an den Händen. Winterhandschuhe und drüber einen windabweisenden und isolierenden Skitouren-Faust-Handschuh. Zusätzlich wickle ich die Bremsgriffe mit einem dünnen Isolations-Schaumstoff ein. Denn der kalte Alu-Bremsgriff überträgt die Kälte auch durch die dicksten Handschuhe hindurch.
- Regen-Überzugshosen oder Windstopper-Hosen halten den Wind von Beine und Knie ab.

Der Vorteil des mehrschichtigen Bekleidungsprinzips beruht darauf, dass zwischen den Kleidungsschichten insgesamt mehr Luft als Wärmeisolator gespeichert wird. Ausserdem lassen sich Feuchtigkeitstransport, Dampfdiffusion Isolation und Windschutz durch die passenden Schichten- bzw. Materialwahl positiv beeinflussen.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

DER ULTIMATIVE POWER-RIEGEL

Beim Sport verbraucht der Körper Energie und verliert Flüssigkeit und Nährstoffe, die für eine optimale Leistungsfähigkeit und Regeneration wieder aufgefüllt werden müssen. Dabei sind alle drei Energieträger, das heisst Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiss) und Fette, zu berücksichtigen. Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralien. Zusammen mit den Vitaminen sind diese für den optimalen Ablauf aller Stoffwechselprozesse zuständig.

Mineralien sind Reglerstoffe, das heisst sie sind als Bestandteile von Enzymen an wichtigen physiologischen Prozessen wie der Regelung der Muskelkontraktion, dem Sauerstofftransport, der Nervenleitung, dem Säure-Basen-Haushalt, dem Flüssigkeitshaushalt, der Blutgerinnung und dem Herzrhythmus beteiligt. Zum anderen sind sie Aufbaustoffe, beispielsweise im Bereich von Muskeln und anderen organischen Strukturen. Mit einer Steigerung des Stoffwechsels, bzw. während einer sportlichen Belastung, steigt auch der Bedarf an Vitaminen. Umso wichtiger ist es, auf hochwertige Lebensmittel zu achten, die die benötigten Vitamine gleich mitliefern! Für den Proteinstoffwechsel sind dies die Vitamine B6, B2 und A. Für den Kohlenhydratstoffwechsel die Vitamine B1 und Niacin (Vitamin B3). Für den Fettstoffwechsel braucht es die Vitamine B2, Niacin und E und für den Mineralstoffwechsel das Vitamin D (Sonnenlicht). Ein weiteres wichtiges Vitamin ist das Vitamin C.

Bei der Auswahl der Zutaten für meinen Energieriegel habe ich darauf geachtet, dass nicht nur sämtliche Nährstoffe, sondern auch alle Mineralien und Vitamine enthalten sind, die für eine optimale Leistungsfähigkeit wie auch für eine schnelle Regeneration notwendig sind. Bewusst habe ich Zutaten ausgewählt, die einerseits besonders hohe Werte bestimmter Nährstoffe, Mineralien und Vitaminen aufweisen und andererseits auch möglichst viele davon vereinen.

NÄHRSTOFFE

- Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel werden nach dem glykämischen Index (GI) eingeteilt. Dieser Index zeigt die blutzuckersteigernde Wirkung eines Nahrungsmittels an, das heisst seine Fähigkeit, nach der Verdauung eine bestimmte Menge Glukose freizusetzen. Es gibt Nahrungsmittel mit niedrigem (< 40), mittlerem (40 bis 70) und hohem (>70) GI. Solche mit hohem GI gelangen besonders schnell ins Blut. Im Riegelrezept kombiniere ich Zutaten mit unterschiedlichem GI, damit eine langanhaltende und gleichmässige Kohlenhydratversorgung gewährleistet ist.
- Proteine sind wichtige Baustoffe im Körper und enorm wichtig für die Regeneration der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates. Sie haben zudem als Enzyme eine wichtige Funktion bei alle Stoffwechselvorgängen.
- Fette sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erforderlich. Sie bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie und sind für die Funktion von Hormonen und Enzymen unerlässlich. Essenzielle Fettsäuren sorgen zusammen mit Mineralstoffen und Spurenelementen für einen reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge im Körper. Während der Organismus aus Kohlenhydraten und Proteinen die gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren selbst herstellen kann, muss er täglich mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt werden. Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren spielen dabei eine besonders wichtige Rolle.

MINERALSTOFFE

Für eine schnelle Erholung und eine hohe Leistungsfähigkeit haben die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Zink, Kalium und Eisen eine wichtige Bedeutung.

- Calcium ist unverzichtbar für eine reibungslose Muskelkontraktion.
- Magnesium ist ebenfalls wichtig für die Muskeln und schützt vor Krämpfen. Es stellt das zentrale Mineral für die Erholung dar. Neben der Eigenschaft der Membranstabilisierung und der Beteiligung an der Bildung von Proteinen begünstigt es den Kaliumtransport in die Zelle. Auch die Glukoseaufnahme in die Zelle ist von Magnesium abhängig. Durch eine verbesserte zelluläre Glukoseaufnahme wird die Glykolyse beschleunigt.
- Zink ist im gesamten Körper an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt und Bestandteil von über 200 Enzymen. Der Organismus benötigt Zink für den Proteinstoffwechsel, für den Säure-Basen-Haushalt und für das Hormonsystem.
- Kalium spielt eine Schlüsselrolle bei der Muskelarbeit und Regeneration. Es wird nicht «nur» über den Schweiss ausgeschieden, sondern auch im Glykogenstoffwechsel verbraucht. Kalium und Magnesium müssen in der Sporternährung immer zusammen betrachtet werden. Magnesium kann nicht voll zur Geltung kommen wenn ein Kaliummangel vorliegt. Kalium wird zur Glykogenspeicherung in der Muskulatur und Leber benötigt.
- Eisen ist für den Sauerstofftransport im Muskel zuständig und beeinflusst die körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist Bestandteil aller sauerstoffübertragenden Verbindungen, wie im Hämoglobin, Myoglobin und in Enzymen des aeroben Stoffwechsels. Sind durch einen Eisenmangel zu wenig rote Blutkörperchen vorhanden, kann in den Muskeln weniger Sauerstoff gebunden werden. Dadurch bildet sich schneller Milchsäure, was wiederum zu einer längeren Regenerationszeit führt. Grosse Belastungen und starkes Schwitzen führen zu einem Eisenverlust. Eisen aus tierischen Produkten kann wegen des hohen Hämingehalts wesentlich besser resorbiert werden. Die Resorption kann durch den Zusatz von Vitamin C (z.B. Fruchtsäfte) verbessert werden.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

VITAMINE

Vitamine sind genauso wie Mineralien für den optimalen Ablauf aller Stoffwechselprozesse notwendig. Wenn mehr Kohlenhydrate und Proteine zugeführt werden, dann ist für die Verarbeitung dieser Nährstoffe ein Mehr an Vitaminen nötig.

- Vitamin A fördert entscheidend die Bildung neuer Erythrozyten (rote Blutkörperchen) und erleichtert den Einbau des Eisens. Es ist an der Proteinsynthese und beim Fettstoffwechsel in der Leber beteiligt. Wichtig ist es auch für Nervensystem, Haut und Schleimhäute, Sehkraft, Immunsystem, Knochen und Zähne.
- Vitamin B1 dient als Enzym im Kohlenhydratstoffwechsel. Wenn es fehlt, produziert der Körper mehr Milchsäure (Laktat) und erschöpft schneller. Nebst der Energieproduktion ist es wichtig für Nervensystem, Wasserhaushalt, Immunsystem, Muskulatur und gegen Blutarmut.
- Vitamin B2 bildet einen wichtigen Teil zweier Enzyme für die Energieproduktion und ist somit bei der Energiegewinnung beteiligt. Es spielt bei allen anabolen (aufbauenden) Prozessen eine Rolle sowie in der Proteinverwertung und bei der Zellatmung.
- Niacin (Vitamin B3) ist von zentraler Bedeutung für den Stoffwechsel von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Es ist wichtig für das Immunsystem, die Herzfunktion und für die Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven und DNA.
- Vitamin B6 spielt für den Proteinstoffwechsel eine ähnliche Rolle wie Vitamin B1 für den Kohlenhydratstoffwechsel. Je mehr Protein mit der Nahrung aufgenommen wird, desto mehr Vitamin B6 wird benötigt.

DAS RIEGELREZEPT MIT ALLEN NÄHRSTOFFE UND NATÜRLICHEN MINERALIEN UND VITAMINEN

- 40 g Distelöl
- 40 g Olivenöl
- 280 g Bienenhonig
- Saft 1 Zitrone

Auf ca. 40° erwärmen und mischen. Der Honig gibt dem Riegel eine entscheidende Geschmacksnote.

- 10 g Erdnüsse
- 10 g Cashewnüsse
- 10 g Haselnüsse
- 10 g Macadamianüsse
- 10 g Pistazien
- 10 g Walnüsse
- 20 g Mohn
- 20 g Sesam
- 20 g Sonnenblumenkernen
- 10 g Leinsamen
- 50 g Amaranth (aus dem Reformhaus)
- 30 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Datteln
- 30 g Sultaninen
- 30 g getrocknete Apfelringe

Alle Zutaten in einem starken Mixer (zusammen mit der Mischung aus Distelöl, Olivenöl, Honig und Zitronensaft) zerkleinern (Ergibt eine zähflüssige Masse).

- 50 g Weizenkleie (aus dem Reformhaus)
- 50 g Weizenkeime (aus dem Reformhaus)
- 50 g Sojamehl (aus dem Reformhaus)
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferflocken

Kleie, Keime, Mehle und Flocken vermischen und anschliessend in die zähflüssige Masse (siehe oben) einrühren (am besten mit Küchen-Rührwerk).

Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse ca 1 cm dick auftragen, resp. mit Wallholz ausrollen. Die Masse klebt sehr stark, weshalb ich zwischen Masse und Wallholz eine Zellophanfolie lege. Auf mittlerer Stufe bei 180°C ca. 25 Min. backen. Noch warm in Stücke schneiden und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL III

SCHUTZ GEGEN NÄSSE

Nasse Kleidung verliert ihre Isolationswirkung. Besonders bei kühlen Temperaturen ist deshalb die Gefahr des Auskühlens besonders hoch. Ein kompletter Nässeschutz hat allerdings den Nachteil, dass man enorm schwitzt, da keine genügende Dampfdiffusion gewährleistet ist. Auch die modernsten Textilien sind noch nicht in der Lage, dies zu gewährleisten. Sehr gut sieht man dies, wenn man in der Regenausrüstung einen langen Anstieg hochfährt… statt von aussen wird man von innen nass. Grundsätzlich gilt es, immer genügend trockene Kleider mitzunehmen – denn eine (lange) Abfahrt bei kühlen Temperaturen und in nasser Kleidung ist äusserst unangenehm. Bei mehreren langen Aufstiegen und Abfahrten ist dies nicht mehr möglich. Mit ein paar Tricks versuche ich also meine Kleidung so lange wie möglich trocken zu halten.

MEINE TRICKS BEIM BERGHOCHFAHREN

- Wenn möglich ziehe ich die Handschuhe, Beinlinge, Ärmlinge, etc. aus damit sie trocken bleiben. Ich versuche mit kurzen Hosen und einem Kurzarm-Trikot berghoch zu fahren. Zur Isolation und als wasserabweisenden Schutz verwende ich eine stark fettende Creme (Hirschtalgcreme oder Melkfett), mit der ich Beine, Hände und Arme eincreme. Diese dient als Kälteschutz und das Wasser perlt ab.
- Regnet es so stark oder ist es so kühl, dass ich die Regenbekleidung trotzdem anziehen muss, so versuche ich mich so zu kleiden, dass ich möglichst wenig schwitze. Meine Regenhose stülpe ich dann hoch bis übers Knie – so lässt es sich angenehmer pedalieren.
- Bei starkem Regen dient ein Helmüberzug (kann auch eine Duschaube aus dem Hotel sein) als Wasserschutz von oben.
- Über die Schuhe ziehe ich Plastiksäcke und dann ein Schuhüberzug. So bleiben nicht nur die Füsse trocken sondern auch die Schuhe. Diese Kombination ist eigentlich 100% wasserdicht. Einzig das Wasser welches an den Beinen runter läuft findet den Weg in die Schuhe. Schuhüberzüge mit einem guten Abschluss am Bein sind hier von Vorteil.

MEINE TRICKS BEIM BERGABFAHREN

- Die «Plastik-Variante» setze ich auch bei den Handschuhen ein. Hier verwende ich Tankstellen- oder Medizinal-Handschuhe, die über die (immer noch trockenen) Bike-Handschuhe gestülpt werden.
- Ein alter Radfahrertrick ist auch die Zeitung vor der Brust (zwischen Unterhemd und Trikot). Sie wirkt isolierend, saugt die Nässe auf und kann leicht beschafft und entsorgt werden.
- Auch wenn es unästhetisch aussieht, aber ein Ansteck-Spritzschutz für Vorder- und Hinterrad nützt enorm viel…
- Bei starkem Regen habe ich eine Regenjacke mit grosser Kapuze dabei. Diese kann ich über den Helm ziehen und somit verhindern, dass das Wasser den Nacken runter läuft.
- Eine Regenhose hab ich bei regnerischen Verhältnissen immer dabei. Damit sie sich nicht im Antrieb verheddert, befestige ich sie mit einem Skiriemen am Bein.

Nasse und scheuernde Radhosen können schnell zu Gesässproblemen oder gar Scheuerstellen führen. Sitzcreme ist bei solchen Verhältnissen besonders wichtig.

Die Rucksack-Regenhülle ist eine Selbstverständlichkeit – aber auch diese ist auf Dauer nicht 100% wasserdicht. Es kann deshalb sinnvoll sein, den Rucksackinnhalt bei einem Regentag zusätzlich in Plastiksäcke abzupacken.

Die Werkzeugsatteltasche mit dem diversen Ersatzmaterial packe ich bei solchen Verhältnissen auch in den Rucksack.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL IV

FLÜSSIGKEITSZUFUHR:
Was auf einer Biketour genau getrunken werden soll, ist immer wieder ein Thema. Ich stelle fest, dass viele Biker / innen, auch bei langen Touren, «nur» Wasser trinken. Im Kapitel «Der ultimative Power-Riegel» ist bereits erwähnt, wie wichtig die einzelnen Mineralstoffe sind. Und dies insbesondere bei einem erhöhten Stoffwechsel, resp. während des Sports.
Leitungswasser oder auch Mineralwasser enthält viel zu wenig dieser Mineralien, um den Bedarf decken zu können. Ob man durch das Getränk zusätzliche Kohlenhydrate in gelöster Form zuführen will, ist ein anderes Thema. Leitungswasser ohne zusätzliche Minerlaien zu trinken, kann bei hohen Temperaturen gar gefährlich sein. Denn Leitungswasser genügt aufgrund der Kochsalzarmut den Anforderungen der Ausdauersportarten nicht. Zudem wird es im Magen-Darm-Trakt schlechter resorbiert und führt bei zu reichlicher Aufnahme zum Natriumverlust im Blut. Nur mit Natrium kann das Wasser im Darm aufgenommen werden. Zu reichliches Trinken von reinem Leitungswasser provoziert eine Hyponatriämie (unter 130 mmol / l im Blut), die für die Gehirnfunktion bedrohlich werden kann – vor allem bei Hitzebelastungen. Denn mit einem Liter Schweiss gehen rund 12 g Salz verloren.

- Deshalb habe ich während der Tour stets genügend Getränkepulver dabei, damit ich jederzeit mein Getränk zubereiten kann.
- Wenn nichts anderes verfügbar ist, sollte pro Liter Wasser ca. 1 Gramm Salz zugefügt werden. Das Wasser schmeckt dann leicht salzig.
- Meine Getränkeflaschen mache ich im idealen Verhältnis (Wasser / Winforce Getränkepulver) an, damit ich bereits durch mein Getränk einen Grossteil des Kohlenhydratbedarfs abdecken kann. Der Kohlenhydratanteil liegt dabei zwischen sechs und acht Prozent, d.h. 60 – 80g Pulver auf einen Liter Wasser. Weiter schaue ich aber auch auf den Magnesiumgehalt (> 80 mg/l) und Natriumgehalt (50 – 200 mg/l).
- In hoch gelegenen Regionen oder Hütten achte ich besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Denn in der Höhe braucht der Körper viel mehr Flüssigkeit, damit er sich an die Höhe akklimatisieren kann.
- Während der Tour halte ich mich an folgende Faustregel: Bis 25°C ca. 4 – 5 dl pro Std. Über 25°C ca. 6 – 8 dl pro Stunde. Über 30°C einen Liter und mehr pro Stunde.
- Bei langen Touren oder bei einem Alpencross habe ich immer zwei Getränkeflaschen dabei.

Und zu guter Letzt noch ein Trick gegen tropfende Getränkeflaschen:
Der Schraubdeckel der Getränkeflaschen ist oft nicht dicht. Das Getränk tropft dann während der Fahrt auf den Rahmen um dann zusammen mit dem Staub einzutrocknen. Damit der Deckel dicht wird, wickle ich das Plastikgewinde der Getränkeflasche mit Isolier-Klebeband zwei Mal (in Gewinderichtung) ein.

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL V

GROSSE TEMPERATURUNTERSCHIEDE

Vor allem im Frühjahr – aber auch im Herbst – können die Temperaturunterschiede zwischen Berg und Tal besonders gross sein. Im Training bin ich gerne ohne Rucksack unterwegs und verstaue mein Material lieber in die Trikottaschen. Ein ausgeklügelten «Bekleidungs-Management» ermöglicht mir, mit möglichst wenig Kleidungsstücken, ein möglichst breites Temperaturspektrum abzudecken. Ist das Wetter trocken und liegen die Temperaturen im Tal zwischen ca 15°C und 20°C und auf dem Berg zwischen ca 5°C und 10°C wende ich folgendes System an:

- Grundsätzlich bin ich bei diesen Verhältnissen mit einem Langarm-Funktionsunterhemd, einem Langarmtrikot, etwas dickeren Beinlingen, Langfingerhandschuhen und warmen Socken unterwegs. In den langen Aufstiegen werden die Beinlinge zum Fussgelenk hinunter geschoben (Vorsicht auf der Antriebseite wegen des Verhedderns) und das Langarmtrikot mit den gefüllten Trikottaschen wird um die Hüfte gebunden. Es sieht zwar nicht elegant aus, dafür ist der Kühleffekt gross und ich schwitze weniger. Zudem bleiben Trikot und Beinlinge auch in einem langen Aufstieg trocken.
- Zwei dünne Windjacken übereinander (sie haben ein kleines Packmass) isolieren in der Abfahrt erstaunlich gut. Wenn eine davon abnehmbare Ärmel hat, resp. daraus ein Gilet gemacht werden kann, ergeben sich zusätzliche Möglichkeiten beim Berghochfahren (z.B. als Windstopper für Brust und Rücken).
- Ist das Funktionsunterhemd nach dem Aufstieg nass geschwitzt und die Tour noch länger nicht zu Ende, so ziehe ich dieses für die Abfahrt (als letzte Bekleidungsschicht) über die Windjacke. Sieht zwar nicht besonders toll aus – dafür habe ich kein nasses Kleidungsstück auf der Haut. Durch den Fahrtwind und die Sonne wird es gar getrocknet und für den kommenden Aufstieg habe ich wieder ein trockenes Funktionsunterhemd.
- Ganz dünne Schuhüberzüge – welche beispielsweise an den Rennrad-Zeitfahren getragen werden – halten den Wind erstaunlich gut ab. Im Frühjahr trage ich diese besonders gerne – auch beim Berghochfahren, denn schwitzen tut man darin kaum. Für die Abfahrt ziehe ich dann zusätzlich kleine «Fussspitzen» Neopren-Überzüge an, sie decken nur den vorderen Teil des Schuhs, bis ca. zur Pedalachse. So bleiben die Zehen schön warm.
- Für die Abfahrt ziehe ich unter dem Helm eine dünne und windabweisende Mütze an, die Ohren und Nacken gut schützt.
- Dünne Gore-Tex-Überzugs-Handschuhe oder «Tankstellen-Plastikhandschuhe» sind gute Windstopper. Diese können einfach über die normalen Langfinger-Handschuhe gezogen werden und haben ein sehr kleines Packmass.
- Auch Knielinge haben ein kleines Packmass – über die Beinlinge gezogen schützen sie die empfindlichen Knie zusätzlich.

Lukas Stöckli | Singletrailguide | Wirzboden 21 | 6370 Stans | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www. lukasstoeckli.ch

«HITZESCHLACHT»

Steigen die Temperaturen über die 30°-Marke werde ich als Guide zusätzlich gefordert. Die Gefahr, dass ein Teilnehmer einen «Hitzeschaden» erleidet nimmt zu – Wachsamkeit und Aufmerksamkeit gegenüber jedem einzelnen Teilnehmer sind jetzt besonders gross. Pro Saison erlebe ich etwa 5 – 10 Guiding-Tage wo die Temperaturen gar bis über 35°C steigen. Diese Extrem-Temperaturen beschränken sich jedoch auf Tallagen oder auf exponierte Südhänge, weshalb es in der Regel nur eine beschränkte Zeit ist, in der wir solchen Hitzemomenten ausgesetzt sind.

Als Hitzeschaden wird eine Gesundheitsstörung bezeichnet, die durch eine über längere Zeit erhöhte Umgebungstemperatur bedingt ist.

Ein Sonnenstich entsteht durch lang andauernde direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf und den Nackenbereich. Das führt zu einer Irritation der Hirnhaut und des Hirngewebes. Der Sonnenstich ist ein isolierter Hitzschlag des Kopfes, also ein rein thermisches Problem. Der Sonnenstich äussert sich durch Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, Ohrgeräusche, Benommenheit, innere Unruhe, Abgeschlagenheit, erhöhter Pulsschlag, und Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifigkeit. Träger einer Glatze oder einer Kurzhaarfrisur unterliegen einem erhöhten Risiko.

Ein Hitzekrampf entsteht durch einen Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten infolge von erhöhtem Schwitzen. Die Symptome sind Krämpfe in der belasteten Muskulatur. Stark gewürzte Suppen oder Elektrolytgetränke bessern beim Hitzekrampf meist die Beschwerden.

Ein Hitzekollaps, ist eine Fehlfunktion des Kreislaufs mit kurzer Bewusstlosigkeit aufgrund einer hitzebedingten Erweiterung der peripheren Blutgefässe. Um die Wärmeabgabe über die Haut zu verstärken, erweitern sich Blutgefässe in der Peripherie des Körpers. Der Blutdruck wird drastisch verringert, das Gehirn bekommt nicht genügend Blut und es kommt dadurch zu einer meist nur kurz andauernden Bewusstlosigkeit. Symptom ist zumeist nur die plötzlich einsetzende Bewusstlosigkeit. Warnzeichen können Schwindel, Schwächegefühl, Übelkeit und Erbrechen sein.

Zu einer Hitzeerschöpfung kommt es durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, das heisst es kommt zu einer Abnahme des extrazellulären Flüssigkeitsvolumens ohne Erhöhung der Körpertemperatur (Abnahme des Blutvolumens im Kreislauf). Folge kann ein Versagen des Kreislaufs sein. Verstärkt wird dies, wenn durch Wasserverluste die zirkulierende Blutmenge vermindert ist. Die kritische Grenze liegt etwa bei einem Wasserverlust von 12% des Körpergewichts. Die Symptome einer Hitzeerschöpfung sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Bei dem lebensgefährlichen Hitzeschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40° C an. Diese akute Überhitzung des Körpers führt zu einem Hirnödem. Symptome sind eine Körpertemperatur wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, Ausbleiben der Schweissabsonderung durch akuten Wassermangel und Bewusstseinstrübung. Ein Hitzeschlag kann zu Hirnschädigungen führen.

MEINE STRATEGIEN BEI GROSSER HITZE

- Am Morgen früher starten und die kühleren Morgentemperaturen ausnutzen.
- Genügend trinken ist elementar. Damit möglichst schon am Morgen beim Frühstück beginnen, damit man sich ein «Flüssigkeitsdepot» schaffen kann.
- Unterwegs gilt die Faustregel ab 25°C ca. 6 – 8 dl Flüssigkeit pro Stunde. Das wären dann ca. alle 60 bis 90 Minuten rund eine Getränkeflasche. Ab 30°C reicht eine 0,75l Getränkeflasche gemäss meiner Erfahrung noch für 35 bis 45 Minuten. Das Getränke-Thema wurde bereits in Kapitel 4 dargestellt.
- Jede Wasserstelle und die Fahrzeiten zwischen den Wasserstellen kommuniziere ich beim vorabendlichen Briefing und auch während der Tour.
- Bei jeder Wasserstelle trinke ich eine halbe bis ganze Getränkeflasche über den Durst hinaus. So kann ich mir wiederum ein Flüssigkeitsdepot schaffen und damit auch eine etwas grössere Distanz zwischen den Wasserstellen «überbrücken».
- Zwei grosse Getränkeflaschen habe ich immer dabei. Eine dritte Getränkeflasche oder ein zusätzliche Trinkblase ist in diesem Fall eine weise Strategie.
- Stark fettende oder ölige Sonnencremen können die Wärmeabgabe über die Haut negativ beeinflussen.
- Zwischenstopps an Orten einlegen, an denen es kühler ist (Wälder, schattige Bachläufen, etc.).
- Der Körper braucht gewaltige Energiemengen um die Körpertemperatur zu senken. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Unterstütze ich meinen Körper bei der Kühlung, kann ich eine deutliche Leistungssteigerung erzielen. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Kopf. Bekanntlich verliert man im Winter (bei ungenügender Kopfbedeckung) sehr viel Wärmeenergie über den Kopf, was sich auf den gesamten Körper auswirkt. Genau so bin ich bei sehr hohen Temperaturen in der Lage, via Kopf die Körpertemperatur «runter zudrücken». Bei Brunnen und Quellen, an denen ich meine Getränkeflaschen auffülle, aber auch bei Bächen tauche ich meinen Kopf (mit Helm) für mehrere Sekunden ins kühle Nass. Das Wasser rinnt anschliessend über den Nacken den Rücken hinunter, was sehr erfrischend und belebend ist. Bei extrem heissen Temperaturen lege ich auch mal das Trikot in den Brunnen und ziehe mir das triefendnasse Trikot an. Der kühlende Effekt hält ca. 45 Minuten an.

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL VII

ANTRIEBSPFLEGE:
Die Pflege der Kette und die Reinigung des Antriebs sind mir ausgesprochen wichtig. Gerade während eines Alpencross oder eines Bikecamps lohnt sich die Pflege der Kette ganz besonders. Denn eine saubere Kette bedeutet auch saubere Kränze, Kassette und Wechslerrädchen und somit einen insgesamt sauberen Antrieb.

Ein sauberes «Getriebe» hat folgende Vorteile
- Gute Funktionalität der Gänge
- Sauberer Lauf der Kette
- Weniger Defekte
- Weniger Materialverschleiss
- Angenehmer und einfacher bei allfälligen Reparaturen im Gelände

Während eines Alpencross oder einem Bikecamp investiere ich täglich ca. 5 bis 10 Minuten in die Reinigung und Pflege der Kette. Eine unsachgemäss geschmierte Kette zieht Staub und Dreck förmlich an und die Kette verschmutzt schon nach kurzer Zeit relativ stark. Oft wird die Kette ohne vorgängige Reinigung nur neu geschmiert, was das Ganze zusätzlich verschlimmert. Immer mehr entsteht eine schwarze Fett-Schmutz-Brühe, die sich von der Kette über die Kränze, Kassette und den Wechsler bis zum Umwerfer verteilt. Spätestens wenn die Funktionalität leidet ist eine Reinigung unumgänglich und ab diesem Zeitpunkt auch zeitaufwendig. Zeit, die ich bei einem Alpencross lieber für die Erholung einsetze.

Wenn ich eine neue Kette montiere, reinige ich diese vorgängig, denn oft wird sie vom Hersteller mit einem stark haftenden Fett eingefettet. Die Kette schmiere ich nach der Montage mit deinem dünnen Film «Innotech Ketten-Fluid 105». Dieses Ketten-Fluid ist vereinzelt bei Bikehändlern erhältlich oder kann über das Internet bestellt werden. «Innotech Ketten-Fluid 105» reinigt, schmiert und schützt die Kette in einem Arbeitsgang. Schmutz, Ablagerungen und Verharzungen werden gelöst und entfernt. Das Schmiermittel ist so formuliert, dass es bis in die Ketteninnenlager vorzudringen vermag. Der extrem dünne Schmierfilm sorgt für ausgezeichnete Leichtlaufeigenschaften ohne selbst zu kleben, wodurch auch kein Staub oder Schmutz gebunden wird.

In der Regel hält die Schmierung einen ganzen Tourentag. Ist es jedoch nass und sehr schmutzig, lässt die Schmiereigenschaft schnell nach. In diesem Fall mach ich unterwegs auch mal eine «Nachschmierung».

Auch nach einem langen Tourentag, bleibt die Kette auf diese Weise erstaunlich sauber. Trotzdem mache ich nach der Tour – wie bereits erwähnt – eine «Schnellreinigung». Dabei lege ich die Kette aufs grosse Kettenblatt (so lässt sie sich am besten reinigen) und entferne mit einem trockenen Lappen und mit Hilfe einer Abwaschbürste Staub und Verschmutzungen von der Kette. Sollte die Kette zwischen den Gliedern stark verschmutzt sein, reinige ich auch die Zwischenräume. Mit Hilfe eines «Pfeiffenputzers» geht dies effizient und schnell. Auch der Schmutz in den Kränzen und der Kassette kann trocken und mit der Abwaschbürste sehr schnell ausgebürstete werden. Anschliessend kommt wieder ein dünner Schmierfilm auf die Kette – und fertig ist die Antriebspflege.

Ist die Kette wegen Matsch und Regen stärker verschmutzt, sprühe ich sie vor dem Reinigen mit dem Ketten-Fluid ein, auf diese Weise lässt sich der Schmutz noch besser entfernen. Mit dieser «Pflegetechnik» bleibt der gesamte Antrieb auch über mehrere Tage oder gar Wochen sehr sauber. Aber auch der Kettenverschleiss ist schlussendlich deutlich geringer.

LUKI'S BIKE-TRICKS – KAPITEL VIII

SILIKON FÜR (FAST) ALLE ZWECKE
Silikon ist das meist benutzte Mittel in meiner Bike-Werkstatt. Silikonspry ist in Hobbymärkten (beim Autozubehör) oder bei den Grossverteilern erhältlich. Aber auch im Sortiment einiger Bike-Pflegemittel-Hersteller ist er zu finden. Silikon schützt, wirkt Schmutz-abweisend und imprägniert.

Meine Einsatzbereiche
- Zur Schmierung von beweglichen Teilen am Bike, die keiner starken Belastung ausgesetzt sind, z.B. die Bremshebel, die Schalthebel, Pedalfedern, etc.
- Es ist mein Pflegemittel für die Tauchrohre der Gabel und des Dämpfers.
- Silikon pflegt und schützt Schrauben, Muttern, Sattelklemmung, Gummidichtungen, Gelenke, Buchsen, Hülsen, etc.
- Gerne spraye ich auch Rahmen und Felgen damit ein. Der Schmutz bleibt dadurch weniger gut haften.
- Bei meinen Rucksachüberzug dient Silikon als Imprägnierungsmittel sowie als Pflegespray für die Reisverschlüsse.
- Die Bikeschuhe imprägniere ich ebenfalls mit Silikon und auch die Schuhplättli «schmiere» ich mit Silikon. Hilfreich ist er zur Pflege und Schmierung eines Ratsch- oder Boa-Verschlusssystems.
- Bei den Schuhüberzügen dient er ebenfalls als Imprägnierungsmittel.
- Will ein Toubless-Reifen beim Aufpumpen nicht richtig in den Felgenwulst springen, kann auch hier Silikon helfen, da es den Reibwiederstand zwischen Felge und Reifen verringert.
- Ideal ist Silikon auch zum Schutz von rostanfälligen Teilen wie z.B. dem Multitool, das in der Satteltasche nass werden kann.