

Mountainbike meets Yoga, T-MB-02 vom 31.05. - 03.06.18

👁 ZUGRIFFE: 2260

Auf grünen Wellen unterwegs im Flow

MTB meets Yoga, die Sechste. Fahrspaß im Bikers-Paradies!

Nachdem *MTB meets Yoga* 2017 in Brixen im Thale „den Fünfer“ vollgemacht hatte, war es heuer Zeit für eine komplett neue Szenerie. Und, warum in die Ferne schweifen munkelt es doch, der Bayerische Wald mit seiner wildromantischen, licht- und sauerstoffdurchfluteten Naturlandschaft und seinen kupierten, teils granitgesäumten Hügelketten zaubere ein engmaschiges Netz geheimnisumwobener Schmalspurpfade hervor, was Genuss-, Trail- und Vollblut-Bikern so Einiges an Fahraktion, Gipfelglück, umwerfenden Ausblicken und Nervenkitzel verspricht. Zunächst unerwartet hoch – die Männerquote bei der Tour – trotz oder gerade weil Yoga? Egal, die Guides freuen sich darüber ebenso wie über die beiden Gäste und Wiederholungstäter aus Sachsen. Tag (1) Fronleichnam 2018 starten wir in Grandsberg bei sonnig-heißen Temperaturen, jedoch nicht ganz eindeutiger Wetterprognose und wählen gleich die „Grande Tour“ – wer weiß schon – die Wolken spielen über uns ihr eigenes Spielchen. Mal ein Forst-, ein schmaler Wanderweg oder eine Trailpassage, ein stetig wechselndes Auf und Ab führt uns vorbei an den Nagelsteiner Wasserfällen durch das wunderbar satte Grün der Wälder, welche Schatten spenden und ein wenig Kühlung verschaffen. Wir rocken 40 km nicht nur uphill, sondern immerhin stolze 1150 hm bergauf – von wegen „Mittelgebirge“. Noch brennen die Schenkelchen nicht, und doch wirft die ein oder andere ruppige Wurzelpassage den Rider vom Pferd – wer liebt, der schiebt ... Ordentlich verschwitzt kommen wir zurück in die Pension – die „Besenwagen-Truppe“ noch vor dem Hauptfeld – wie das nur? Rätsel über Rätsel ... die Lösung, der Schopf (925 m). Gleich nach der Dusche lassen wir uns platt auf die Yogamatte fallen und werden verwöhnt durch unser eigenes „Nichts“Tun. Schulter-Bremshand- Beine-Rücken-Po danken es ebenso wie der Trizepts - Entspannung pur! Am Ende holt uns der „Gong“ zurück in die Wirklichkeit. Den Abend lassen wir mit einem klassisch-bayerischen Dreigänge-Menü und kühlen Getränken ausklingen. Ein perfekter Auftakt.



Tag (2) 'Morgenstund' hat ... als wir uns um 8:00 Uhr auf der Yogamatte wiederfinden, die Haus- und Hofkatze miauend auf dem Balkon herumschleicht und uns scheinbar um das genüssliche Räkeln beneidet. Entspanntes Wachrütteln also, ein perfektes Frühstück kurz darauf. Der Freitag steht im Focus einer schier unendlichen Aneinanderreihung extrem flowiger Trails rund um den Hirschenstein, bekanntes Langlauf-Mekka im Winter. Unser Liebling, auch in den nächsten Tagen, steht schon jetzt fest: Schuhfleck, größter Dreh- und Angelpunkt im Woid, an dem gleich sieben oder neun? (typisch, mediale Uneinigkeit) Forst- und Wanderwege zusammenlaufen. Der Knogl (1056 m), nicht ohne Verlust der einen oder anderen Schweißperle zu holen, versinkt im diesigen Nebelsumpf und verführt dennoch zu einer kurzen Rast. Unaufgeregte Vorfreude auf den Mühlengrabenweg versprüht der Predigtstuhl kurze Zeit später; ein echt fluffiges Highlight durch den Märchenwald, der von Ödwies über den Schuhfleck nach Grandsberg verläuft und sich entlang eines alten Bewässerungsgrabens talabwärts schlängelt. Weiter geht's über einen berausenden Single-Trail unterhalb vom Predigtstuhl-Gipfel, der naturnahe angelegt und nur mit natürlichen Hindernissen bestückt ist.



Er bietet ein unglaublich abwechslungsreiches, teils sogar anspruchsvolles 2,3 km langes Trainingsgelände mit einigen technischen Passagen, kleinen Felsüberfahrten, Wurzeln, engen Kurven. Empfehlenswert die Einkehr in „Onkel Tom’s Hütte“, der Sonnenhügel mit urig-gemütlichem Flair und kulinarischen Köstlichkeiten, ob leichtes Tomaten-Kokos-Schaumsüppchen oder Crepès mit Eis und „doppelt Sahne“ ... bevor uns das Schnitzelkoma völlig dahinrafft, mühen wir uns aus der Schräglage hoch um gleich die nächsten Gipfel wieder hinauf zu kurbeln ... Insgesamt war der Tag mit 32 km und 775 hm ein faszinierender Cocktail gemixt aus sanft gewellten Passagen, ruppigem Zick-Zack, leicht gestuften Absätzen, teils losem, teils kantigen Gestein, welligen Wald- und Wiesenwegen, so einigen quer liegenden, manchmal armdicken Wurzelallerlei und immer wieder der Schall wilder Schreie durch den Wald - Kraftanstrengung oder übermäßige Freude, Flow, Flash? Einfach alles zusammen, wie „(*)“eil kann denn MTB nur sein ...



Tag (3) Der frühe Vogel ... kann mich mal! Und doch liegen alle pünktlich, wenn auch etwas verschlafen auf der Yogamatte. Körper, Geist und Wirbelsäule genüsslich in den Schwung gebracht sitzen wir 10 Uhr schon wieder auf den Bikes, Ziel der Regensburger Stein mit 30 km, 950 hm und jeder Menge Gipfelglück. Die letzten Höhenmeter werden angekündigt, auch noch der Hirschenstein. Wenig später geht's zur Sache, eine steile Rampe, in der Regel als Abfahrt benutzt, führt zum Gipfel hinauf – wir nehmen beides mit. Und immer öfters hören wir „die Schenkel brennen“, ob wir das später mit Yoga wieder hin bekommen? Kurze Müsliriegel-Rast auf dem Hirschenstein (1095 m), sonnig- windiges Ambiente und eine hervorragende Weit- und Fernsicht vom Turm. Der Weg zurück ist schnell erledigt, unseren Lieblings-Single-Trail vom Schuhfleck aus zurück zum Parkplatz Grandsberg rauschen wir beinahe atemlos hinab. Unschlagbar am Abend das kulinarische Verwöhnungsprogramm der Menauer und die lauen schon beinahe spätsommerlich anmutenden Temperaturen mit perfektem Sonnenuntergang und Sternenschnuppenfeuer wie im August – kann denn das die Möglichkeit ...?

Tag (4) am letzten Tag scheint die Schwerkraft am größten, so mühsam schälen sich einige von uns aus den Federn. Wir blinzeln in die Morgensonne und genießen spontan die ersten Übungen zum Wachwerden auf dem Balkon... Die Zuagroasda müssen früh(er) los, Kind und Kegel warten (nicht) und so bleibt nur noch der harte Kern für die Knoggl-Trails mit 20 km und 400 hm. Fazit.

MTB meets Yoga – again and again ... Und unser Mitbringsel aus dem Biker-Schlaraffenland „Bayerisch Kanada“: *Leute, die den Zucker gegen den Uhrzeiger umrührend, erreichen im Leben fast alles.*

Sonnenhügel

Marit, Bianca & die MTB+Yoga-Friends, Juni 2018

