

# „Frischauf“ Newsletter 4/24

Hallo liebe Radlerinnen und Radler,

Ihr habt bestimmt schon die Plakate in NSV gesehen. Am Freitag den 13.9. geht's wieder los. Zum 2ten Mal veranstalten wir eine Bike Challenge für euch und für alle die am Radfahren interessiert sind.

A promotional image for the Bike Challenge 2024. On the left, a group of cyclists in red and blue jerseys are posed with their bicycles. On the right, a large circular logo features a stylized cyclist and the text 'FRISCHAUF NEUMARKT-SANKT VEIT'. A red banner at the top left contains the text 'Bike Challenge 13.09. - 06.10.' and a red banner at the bottom right contains the website 'www.frisch-auf-nsv.de'.

**Bike Challenge**  
13.09. - 06.10.

[www.frisch-auf-nsv.de](http://www.frisch-auf-nsv.de)

Die Route führt uns diesmal nach Norden. Über Eisenbach, Wiesbach, Angerbach, und Jesenkofen kommen wir nach Piesenkofen. Zurück fahren wir über Tegernbach und Feichten nach Neumarkt.

Die abwechslungsreiche Tour hat 24,5km und ca. 200 Höhenmeter.

Genauere Infos zu den Teilnahmebedingungen und zur Strecke findet ihr auf unserer Homepage ([frisch-auf-nsv.de](http://frisch-auf-nsv.de)). Dort findet ihr auch eine Karte und ein Roadbook.

Bike-Challenge 2024



↔ 24,5 km ↗ 200 m

Oder ihr schaut auf Komoot ([Bike-Challenge auf Komoot](#)). Hier findet ihr auch alle Infos, könnt ihr euch mit dem Smartphone navigieren lassen oder die Tour als .gpx fürs Navi herunterladen.

Nachdem ihr die Tour gefahren seid, könnt ihr per E-Mail ([info@frisch-auf-nsv.de](mailto:info@frisch-auf-nsv.de)) oder WhatsApp (+49 1516 5048712) mit Angabe eures Namens und Geb.-Dat. eure gefahrene Zeit durchgeben.

Wir wünschen euch allen viel Spaß beim Fahren der Bike-Challenge und hoffen die Route gefällt euch.

Vier unsere Vereinsmitglieder haben sich im Juli aufgemacht Graubünden in der Schweiz zu erkunden. Hier ihr aufregender Erlebnisbericht:

### Mountainbiken in der Schweiz – total abgehoben oder ein „must have“?

Um dieser Frage nachzugehen, stand in diesem Jahr im Jahresprogramm von Frisch auf ein Alpencross in der Schweiz, genauer im Kanton Graubünden.

Vom 01.07. – 06.07. waren Christine, Martin, Lothar, Harry und Jürgen unterwegs. Los ging es in Klosters. Ziel für den ersten Tag und die erste Übernachtung war der Strelapass auf 2353 Metern Höhe und der gleichnamigen Hütte. Der Weg dorthin über den Panoramaweg oberhalb von Davos war schon ein Erlebnis. Die Wirtsleute auf der Hütte zauberten ein leckeres Essen. Das Bauernfrühstück am nächsten Tag war phänomenal und lies keine Wünsche offen. Die Frage nach der Dusche am Abend entlockte dem Wirt ein Lachen und er zeigte uns seinen „Wellnessbereich“. Intensive Wäsche viel aus 😊



Am Tag 2 ging es auf einem Wanderweg steil runter nach Davos, mit der Seilbahn wieder rauf auf das Jacobshorn und dann auf den Davoser *Epic-Trail*. Wer naturbelassene Trails liebt, ist hier in seinem Element. Wir haben´s sehr genossen und so richtig laufen lassen. Bei Monstein sind wir dann runter vom Trail und auf „fahrbaren“ Wegen zur nächsten Übernachtung nach Filisur. Filisur liegt an der UNESCO-Weltkulturerbe-Strecke der Rätischen Bahn. Auf dem Weg dorthin kommt man an den berühmten Bahnviadukten vorbei.



Am nächsten Tag mussten wir aufgrund der schlechten Wettervorhersage etwas umplanen. Auf der Straße fuhren wir nach Bergüns und dann nach Preda. Hier stiegen wir in den Zug und sparten uns den Albulapass. Übernachtung 3 war kurz vor St. Moritz.

Am Tag 4 war ebenfalls umplanen angesagt. Die ursprüngliche Tour zum Bernina war noch im Schnee. Der *Epic-Trail* hat uns „heiß auf mehr“ gemacht. Also Tageskarte gekauft und den ganzen Tag oberhalb von St. Moritz Trails geschreddert. Anstrengend war´s schon, obwohl´s nur bergab ging. Wahnsinniges Bergpanorama, spaßige Trails (sogar einen 360-Grad-Kreisel gibt´s da), Blumenwiesen, überall Murmeltiere, ..... Was will das Bikerherz mehr?



Am Abend nahmen wir dann die Rätische Bahn zum Bernina-Pass zur nächsten Unterkunft.

Tag 5 – was für ein Start!

Blauer Himmel, Berninasee, Gletscher, natürlich ein wunderbares Frühstück.

Bestens gelaunt ging's los. Und dann passierte es: nach ein paar Metern ein Panorama, das wir vermutlich nicht so schnell vergessen werden.

Vor uns das Val Poschiavo, die Alp Grüm, Gletscher, man muss es selbst gesehen haben.

Von da an ging's bergab, also radtechnisch. Bis zur letzten Übernachtung in Tirano (Italien) waren es etwa 1900 Tiefenmeter. Das meiste davon ausschließlich auf Trails. Manchmal „sausteil“ und technisch anspruchsvoll aber richtig geil 😊



Mittags Eisdiele in Poschiavo und dann auf der Straße nach Tirano. Wir brauchten ja noch Kondition für einen italienischen Sprizz, Wein, Schinken, Käse und Pasta.

Tag 6 war für die Zugfahrt zurück nach Klosters reserviert und dann wieder nach Hause mit dem Auto.

Die Fahrt mit der Rätischen Bahn ist ein eigenes Erlebnis. Viadukte, enge Kurven und Tunnels lassen die Passagiere fast schwindelig werden.

Nun nochmal zur Frage: „total abgehoben oder must have“?

Biken kann man auch bei uns. Trails gibt's auch überall. Die Landschaft in Graubünden ist jedoch speziell. Man bewegt sich in Höhen, bei denen bei uns die Berge aufhören. Gletscher, Seen, bunte Almwiesen sind unvergleichlich. Zwischen Wanderern und Bikern wird Toleranz großgeschrieben. Manchmal teilen sich Wanderweg und Biketrail, wenn es zu eng oder steil wird. Auf öffentliche Verkehrsmittel ist Verlass. Radtransport ist auch in Bussen möglich. Gastfreundschaft und schöne Hütten finden sich auch überall.

Unser Resümee: ja, jeder Tag war es wert. Eine eindeutige Empfehlung!



Viele Grüße  
Eure Vorstandschaft