

Das Tal ruft

Mountainbiking fasziniert. Und kaum ein Revier ist dafür besser geeignet als das reizvolle Land rund um den Schliersee. Antje Kramer trainiert hier für die Extremdisziplin „Downhill“. Sie will ihren siebten deutschen Titel erobern.

Text Rainer Busch **Fotografie** Joscha Kinstner



↳ Zauberhaft zieht der Nebel durchs Morgenlicht. Doch Antje Kramer hat keinen Blick für die Szene. Sie konzentriert sich ganz auf die Schussfahrt ins Tal.



└ Talwärts auf vier Rädern: Das Mountainbike „geschultert“ fährt der Tiguan nach Schliersee am Schliersee hinunter.

Der Boden ist trocken und griffig, so wie es die Mountainbiker lieben. Die breiten Reifen surren über den steinigen, unebenen Waldpfad. Auf den Pedalen stehend, schießt die Frau in der schrillen Kleidung den schmalen Weg hinab – mit Tempo 30, aber das ist eher ein geruhvoller Ausflug für einen Abfahrerin, die im Wettkampf bis zu 80 km/h erreicht.

Der Tag ist wie geschaffen zum Radfahren. Die Luft kühl und klar, der Himmel leuchtet blau-weiß. Vögel zwitschern, aus dem Ort dringt das Geläut von Kirchenglocken empor. Dort unten, im stillen Wasser des Schliersees, spiegeln sich die Gipfel der Berge, die Mitte April noch schneebedeckt sind. Aber für die Idylle hat Antje Kramer (40) keinen Blick. Die sechsfache deutsche Meisterin im Downhill bündelt

ihre weißblonde Mähne zum Pferdeschwanz, setzt den Motocross-Helm auf und tritt in die Pedale. Sie ist zum Training an den Schliersee gekommen, will an ihrer Ausdauer und Fahrtechnik arbeiten. Konzentriert spult sie ihre Kilometer ab. Nimmt Steigungen im Wiegetritt, fährt routiniert über Wurzelpassagen und lässt bei abschüssigem Gelände die Bremse schon mal auf, wie Radfahrer sagen, um Tempo zu machen.

Downhill ist die Königsdisziplin der Mountainbiker, vergleichbar mit dem Abfahrtslauf im Skisport. Die Strecken über natürliches Gelände führen ausschließlich bergab, sind aber gespickt mit künstlichen Hindernissen. In atemberaubender Geschwindigkeit geht es über felsigen Grund, über Steine, Bodenwellen oder Baumwurzeln, mitten durch den Wald und über freies Gelände. Enge Kurven sind zu bewältigen, kurze Beschleunigungsstrecken und Sprünge – bei internationalen Wettkämpfen bis zu 14 Meter weit.

„Man braucht Kraft, Kondition, Technik, Mut und den nötigen Respekt vor der Strecke“, beschreibt Antje Kramer die Anforderungen an ihren Sport. Und man braucht das passende Rad: ein Hightech-Gerät, 20 Kilogramm schwer, mit breiten Reifen, starker Federung und Scheibenbremsen, rund 5000 Euro teuer. Mit Downhill-Bikern verbindet Thorsten

Stürze, auch heftige, sind unvermeidlich. Doch für Antje Kramer kein Grund aufzuhören: „Downhill ist mein Leben. Ich will immer besser werden.“



└ Wie ein Ritter in die Schlacht: Gepanzert von Kopf bis Fuß besteigt Antje Kramer ihr Stahlross. Und gibt ihm „downhill“ die Sporen ...



└ Allein auf weiter Flur: Der Tiguan überquert eine Brücke am Sudelfell.



└ Plätschernde Entspannung: am Wasserfall im Josefstal.

Bei der 12-Stunden-WM in Fischbachau sind Spannung und Gaudi garantiert: Der Rundkurs führt mitten durchs Festzelt.



Schär wenig. Er bevorzugt lange, eher ruhige Fahrten durchs Gelände. „An der Fischbachau, im Leitzachtal oder rund um Bayerisch Zell kann man wunderschön fahren“, sagt der Mitarbeiter der Tourismusregion Tegernsee-Schliersee.

Etwas für sich und seinen Körper zu tun, mit dem Rad die Natur zu erleben, Höhenzüge zu erklimmen – und dann auf einer Alm zu rasten, das macht für ihn den Reiz des Bikens aus. Zum Beispiel an der Albert-Link-Hütte oberhalb des Spitzingsees, wo der Kaiserschmarrn noch schmackhafter ist als anderswo.

Über 800 Kilometer Radwege sind in der Region keine 60 Kilometer südlich von München ausgeschildert. Mal sind sie flach wie rund um den Schliersberg, mal geht es die Rotwand hinauf, mit 1884 Metern der höchste Berg der Gegend. Schlier- und Tegernsee sind Ausgangspunkte für viele Alpenüberquerungen, von hier fährt man weiter ins österreichische Zillertal. In Rottach-Egern treffen sich jährlich 1500 Fahrer zum Mountainbike-Festival Tegernseer Tal. Am 1. August versammelt sich die Elite in der Gemeinde Fischbachau erstmals zur 12-Stunden-Weltmeisterschaft. Der 7,5 Kilometer lange Rundkurs führt mitten durchs Festzelt: Spannung und Gaudi sind garantiert.

Nordic Walking, Wandern, Paragliding oder Golf zählen zu den weiteren sport-

lichen Herausforderungen in Oberbayern. Und Angeln. Seibling, Hecht, Karpfen, Zander, Schlei oder Aal holen Angler aus dem Schliersee, der kaum größer ist als die Hamburger Außenalster. Wer nicht selber den Köder auswerfen will, kann Freitagvormittags bei Fischereimeister Schradler im Ort direkt am See frischen Fisch erstehen. Gut 75 Prozent des Sees sind frei zugänglich, er kann in einem gemütlichen Spaziergang umrundet werden.

6800 Einwohner zählt die Gemeinde Schliersee, deren Namen auf das Kloster „Slyrse“ zurückgeht, das im Jahr 779 erstmals erwähnt wurde. Von der Tradition des Ortes zeugen nicht nur die zahlreichen Lüftlmalereien mit ihren bäuerlichen und religiösen Motiven auf den Häuserfassaden. Im Schlierseer Bauerntheater, einer der bekanntesten Bauernbühnen des Landes, läuft „Die Kurpfuscherin“, eine Volkskomödie.

Gleich nebenan, im Gasthof Terofel, wird dampfend der Schweinebraten serviert, der beste des Ortes. Gehobene bayerische Küche offeriert das „Wirtshaus im See“ auf der Insel Wörth, mitten auf dem Wasser. Auch auf die Errungenschaften der Neuzeit muss in Schliersee niemand verzichten. Das Erlebnisbad „monte mare“ verspricht Urlaub vom Alltag – mit Saunawelt und Hamam, dem türkischen Dampfbad.



└ Lohn der Trainingsfron: Antje Kramer lässt sich den Kaiserschmarrn auf der Stögeralm schmecken.

Verlässt man den Ort Richtung Süden auf der Bundesstraße 307, kann man im Ortsteil Neuhaus mit etwas Glück auf Markus Wasmeier treffen. Der Doppelolympiasieger bei den Winterspielen 1994 in Lillehammer betreibt in seinem Geburtsort das „Bauernhof- und Wintersportmuseum Schliersee“, um das kulturelle Erbe der Region zu pflegen. Ein wenig weiter die Straße hinauf hat ein anderer Einheimischer seinen Traum verwirklicht: Florian Stetter destilliert seit zehn Jahren aus Gerstenmaische und Gebirgsquellwasser Single Malt Whiskey, den ersten und einzigen Bayerns. Bei einem Rundgang kann man die Herstellung miterleben.

Antje Kramer bevorzugt Mineralwasser. Die erste Trainingseinheit des Tages ist beendet. Jetzt sitzt die schnellste Querfeldein-Bikerin Deutschlands an einem

Bei der Tour um die Rotwand sind 640 Höhenmeter zu überwinden. Das geht mächtig in die Beine, aber am Ende wartet ein Forstgasthaus.

Tisch der Stögeralm oberhalb von Schliersee und genießt einen Kaiserschmarrn. In ihrem knallbunten Dress sieht sie aus wie eine Motorcross-Fahrerin. Die Hose gepolstert, die Wirbelsäule durch einen Panzer geschützt, ebenso Schienbeine, Knie, Ellbogen und Schultern.

Stürze sind auf den halsbrecherischen Strecken beim Downhill an der Tagesordnung. Antje Kramer hat es gerade in ihrer Anfangszeit vor zehn Jahren mehrfach schwer erwischt. Gleich viermal brach sie ihre Hände, einmal beide zugleich. Das Schulterblatt hat sie ausgekugelt, Schlüsselbein und Schulterblatt gebrochen. Gehirnerschütterungen und Bänderrisse vervollständigen ihre Krankenakte. Dennoch macht die Krankenschwester, die als Leiterin der interdisziplinären Station im Krankenhaus von Hattingen bei Bochum arbeitet, immer weiter. „Für Außenstehende“, räumt sie ein, „ist das schwer zu verstehen. Downhill ist ganz einfach mein Leben. Ich will immer besser werden.“

Dann setzt sie ihren Helm wieder auf. Irgendwo im Wald haben Einheimische eine Abfahrtsstrecke gebaut. Mit Brücken, die über tiefe Gräben führen, mit Sprungschancen, die mannshoch über dem Boden enden. Da will sie noch ein wenig trainieren. Denn Antje Kramer hat ein Ziel. Sie will es den Jüngeren noch einmal zeigen: Sie will den siebten Titel. ┘



└ Idealer Reisegefährte für Mountainbiker: Der Tiguan – hier in der R-Line-Ausstattung von Volkswagen Individual (vgl. S. 44) – kraxelt die Berge hoch und trägt die Räder dabei huckepack auf einem Dachträger von Volkswagen Zubehör.



🚲 | Biking

Sportlich rauf und runter oder gemütlich einmal rund um den Schliersee: Die Region knapp 60 Kilometer südlich von München wird allen Ansprüchen gerecht. Variantenreich und anspruchsvoll ist die 38,7 Kilometer lange Strecke rund um die Rotwand, 640 Meter Höhendifferenz sind hier zu überwinden. Es geht hinauf zum „Elendsattel“, der Passhöhe, und über den Spitzingsattel zurück zum Ausgangspunkt, dem Forstgasthaus „Zipflwirt“. Leichter, aber nicht weniger schön ist die Leitzachtalrunde, die 17,5 Kilometer lang und auch für Gelegenheits-Biker geeignet ist. Sie beginnt und endet am Parkplatz der Schule in Fischbachau.

🍴 | Essen

Deftige Küche bietet der Gasthof „Terofel“ am Ortsausgang, gehobene bayerische Speisen das „Wirtshaus im See“ auf der Insel Wörth mitten im Schliersee. Gourmets werden am Tegernsee fündig, etwa im Restaurant „Überfahrt“.

🏠 | Unterkunft

Das rustikale Vier-Sterne-Seehotel „Schlierseer Hof“ liegt direkt am See. Es verfügt über einen eigenen Biergarten, eigenes Restaurant und bietet zudem Ayurveda-Behandlungen und -Speisen an. www.schlierseerhof.de

📄 | Infos

www.tegernsee-schliersee.de | www.antje-kramer.de