

JKG RACING TEAM

ALPENCROSS JULI 2016



Zweite Ausgabe November 2016 --- Alle Berichte, Bilder und Statistiken zur Tour des Jahres --- Preis: 1,50€



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Seite 1
Die Geschichte des MTB am JKG	Seite 2
Die Tourvorbereitung	Seite 4
Fitnessstraining im Winter	Seite 6
Etappe 1: Startschuss in Garmisch	Seite 8
Bilder Etappe 1	Seite 9
Etappe 2: Abstecher in die Schweiz	Seite 10
Bilder Etappe 2	Seite 11
Etappe 3 im Tal/über das Madritschjoch	Seite 13/14
Bilder Etappe 3	Seite 15
Etappe 4 mit Bildern	Seite 16
Etappe 5 mit Bildern	Seite 18/19
Etappe 6: Das Finale	Seite 20
Bilder Etappe 6	Seite 22
Hotelcheck auf der Tour	Seite 23
Tourbericht aus Mädelssicht	Seite 24/25
Persönliches Fazit der Teilnehmer	Seite 26-28
Übersichtskarte zum Tourverlauf	Seite 29
Schulmeisterschaften 2016	Seite 30/31
Dankeschön	Seite 33

Impressum: Diese Zeitung wurde von dem Seminarfach "Alpencross" des Johannes-Kepler-Gymnasiums in Lebach herausgegeben. Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt oder die grammatikalische Korrektheit der Artikel und Anzeigen. Deren Inhalt spiegelt zudem nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider.

Bilder: Rouven Schreiber, Michael Thomas, Markus Reinhard, Burkhard Claes, Nina Nauerz

Liebe Leserin, lieber Leser,

Alpenüberquerung in der Schule? Mit dem Mountainbike? Und das im Saarland? Das klingt zunächst seltsam, aber genau mit diesem Anliegen stand Herr Michael Thomas vor gut zwei Jahren vor meinem Schreibtisch und hat seinem Schulleiter zunächst ein paar Bauchschmerzen bereitet. Es dauerte nicht lange, bis grünes Licht gegeben werden konnte, und so fand und findet sich dieses Thema für etliche Schülerinnen und Schüler und ihre Lehrkräfte des Johannes-Kepler-Gymnasiums zwei Jahre lang auf dem Stundenplan! Nach einer sehr vielschichtigen Vorbereitung im Hinblick auf Fitness, Marketing, wirtschaftliche und rechtliche Aspekte und vieles andere mehr stand kurz vor Ende des vergangenen Schuljahres der schweißtreibende Praxisteil an, den die Schülerinnen und Schüler nebst Lehrkräften und vielen Helfern souverän und ohne größere Blessuren meisterten.

Neben den unvergesslichen Eindrücken nehmen alle Beteiligten aber auch echte Erfahrungen mit, was für eine immense Leistung sie gestemmt haben. Dazu schwingt die Erkenntnis mit, an welchen Stellen Verbesserungspotential liegt und an welchen Schraubchen bei künftigen Projekten noch gedreht werden könnte. Aber vor allem anderen gilt: Der Stolz auf die eigenen Leistung überwiegt und ist absolut gerechtfertigt – kleinere Fehlerchen gehören einfach dazu!

An dieser Stelle danke ich allen Helferinnen und Helfern, die vor und hinter den Kulissen tatkräftig mit angepackt haben, aber auch unseren Sponsoren, ohne die ein solches Projekt nicht durchzuführen gewesen wäre. Ganz besonders danken möchte ich Herrn Michael Thomas, der mit leidenschaftlichem Engagement und großer Umsicht seinen Schülerinnen und Schülern eindrucksvoll vermitteln konnte, was „mit Herz und Verstand“ erreicht werden kann.

Im Namen der Schulgemeinschaft des Johannes-Kepler-Gymnasiums wünsche ich Euch und Ihnen viel Spaß beim Lesen der vorliegenden Broschüre.



Hans Herrmann
Schulleiter



Die Geschichte des MTB am JKG

Schon seit Jahren radeln viele Jungs und Mädels des JKG Lebach mit dem MTB über Stock und Stein. Die Anfänge organisierte Markus Reinhard mit den regelmäßigen Teilnahmen an den saarländischen Schulmeisterschaften.

Eben an jenen Schulmeisterschaften 2012 begleitete ich erstmals die Schüler nach St. Ingbert und war direkt begeistert, wie vor allem unsere Jungs gleich die etablierten Vereinsfahrer ärgerten. So entstand die Idee für eine wöchentliche MTB-AG, wobei insbesondere in der Anfangsphase viele logistische Probleme zu lösen waren. Vor allem der Hinweg vor der Schule ist mit dem MTB bei Regen und Kälte ein schwieriges Unterfangen. Trotzdem gelangen viele schöne Touren über den Hoxberg und die Trails Richtung Littermont und Schmelz.

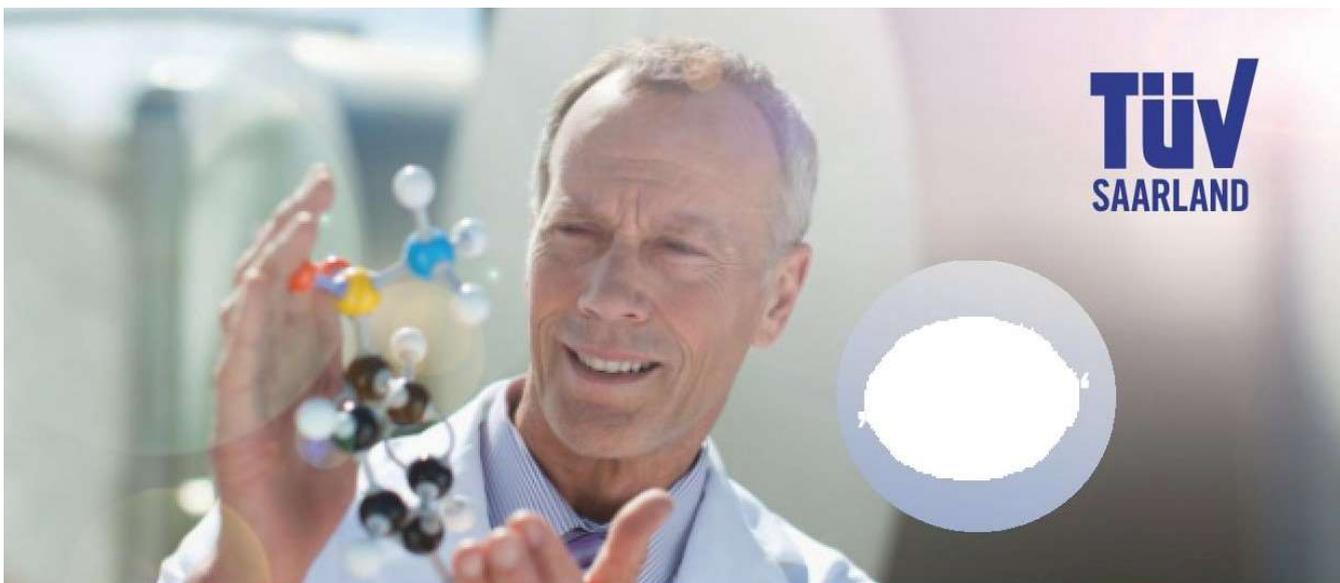
Die Highlights setzen sicher die mehrtägigen Fahrten nach Dahn (2013), Rodalben (2013), München (2014), Kirkel (2014) und Mehring (2015), die in der ersten Zeitschrift ausführlich beschrieben wurden. Zu der reinen Jungsgruppe gesellten sich auch schnell ein paar Mädels, die jetzt seit Jahren zusammenfahren und nun auch den Kern des Seminarfaches bilden.

Da wir regelmäßig die Schule mit den größten Teilnehmerzahlen bei den Schulmeisterschaften waren, sprach mich der Verantwortliche Tim Leber 2013 an, ob wir nicht auch als Veranstalter in Lebach MTB-Wettkämpfe ausrichten wollten. So führten wir im Mai 2014 den ersten "MTB-Dreikampf" durch, der als Pilotprojekt für den Bundeswettbewerb von "Jugend trainiert für Olympia" anvisiert war und eine tolle Veranstaltung wurde. Leider wurden diese Überlegungen im Zuge der Sparmaßnahmen, bei denen zwischenzeitlich sogar alle JTFO-Wettbewerbe auf der Kippe standen, verworfen. Trotzdem waren die organisatorischen Erfahrungen sehr wertvoll für die Ausrichtung der Schulmeisterschaften im September 2014. Dies gelang bei wunderschönen Spätsommerwetter in toller Zusammenarbeit zwischen unserer Schule, dem Radverein Falke Lebach und der REHA GmbH in Lebach. So sagten wir die Durchführung auch für 2015 zu und wurden durch heftige Dauerregenfälle auf eine harte Probe gestellt: Doch mit vereinten Kräften stemmten wir auch diese Organisation erfolgreich.

Nachdem ich 2013 privat einen Alpencross gefahren bin, total begeistert zurückkam und kurz danach hörte, dass mein ehemaliger Kollege Mark Hubertus am Krebsberg Gymnasium einen solchen Cross mit seinem Seminarfach plante, reifte schnell die Entscheidung, dieses Projekt auch am JKG anzugehen. Im Oktober 2014 durften wir unser Vorhaben bereits beim Saarländischen Rundfunk in der "Sportarena" vorstellen und waren mit über 60 Schülern auch als Studiogäste am Halberg vor Ort. Mit dem Schuljahr 2015/16 kamen die radbegeisterten Schüler nun in die 11. Klasse und insgesamt 19 Schüler haben das Seminarfach "Alpencross" belegt. Hinzu stießen 4 langjährige AG-Fahrer, die sich die Tour ebenfalls nicht entgehen lassen wollten. Nach monatelangen Vorbereitungen und der Umschiffung vieler Klippen starteten wir am 07. Juli 2016 mit dem Bus Richtung Alpen - aber lesen Sie selbst.

Michael Thomas





Sicherheit vom Feinsten.

Wir haben ein großes Ziel: die Sicherheit von Mensch, Umwelt und Technologie. Dafür setzen sich in der Unternehmensgruppe TÜV Saarland alle Einzelgesellschaften ein. Einzeln als Spezialist für ein fokussiertes Anliegen – gemeinsam als starkes Team für die Welt von Morgen.



SAAR BOB

alkoholfrei tanken

Mit Freunden sicher unterwegs. Gute Fahrt!

www.saarbob.de · www.facebook.com/saarbob

Landesinstitut für Präventives Handeln

SAARLAND

Die Tourvorbereitung

Seit der ersten Zeitschrift liegt ein ereignisreiches Jahr hinter uns. Direkt im November begann es mit dem vierwöchigen Abstimmungskrimi bei dem Pi-Saar-Wettbewerb, bei dem wir nicht nur Rückenwind für unser Projekt erhielten, sondern auch mit kritischen Stimmen konfrontiert wurden. Am Ende konnten wir uns in einem Millimeterfinish auf eine solidarische Schulgemeinschaft verlassen und erreichten durch den Hauptgewinn von 10.000€ einen nicht erwarteten finanziellen Spielraum, durch den wir den Eigenanteil für die Schüler und Lehrer sehr gering halten konnten. Anfang Mai absolvierte Michael Thomas die fünftägige Ausbildung zum MTB-Trailscout mit dem Schwerpunkt "Kids on Bike" der DIMB und sammelte dabei wertvolle Erfahrungen in den Bereichen Guiding, Tourenplanung und Notfallmanagement. Ab Januar starteten wir die Vorbereitung im Fitness-Studio (siehe Seite 16), die sich bis kurz vor den Tourstart wöchentlich hinzog. Aufgrund der durchwachsenen Witterung im Frühjahr schafften wir leider nicht die gewünschten Trainingskilometer im Freien, weswegen die Trainingstouren am Schaumberg und in Kirkel auf dem schlammigen Waldboden mit einigen Stürzen, die jedoch allesamt glimpflich abliefen, verbunden waren.

Aber auch die organisatorische Vorbereitung erwies sich als äußerst schwierig: Die Kombination aus der Gruppengröße von 31 Personen, der Sommerferienzeit und der Tatsache, dass wir jede Unterkunft nur für einen Tag benötigten, führte dazu, dass wir von über 150 Übernachtungs-Anfragen genau 9 Angebote bekamen, von denen wir 7 auch tatsächlich buchten. Daher mussten wir die Strecke auch an die Unterkünfte anpassen, damit die Etappen nicht zu lang wurden. Während der Verlauf der drei ersten Etappen bekannt war, mussten wir bei der zweiten Hälfte auf Kartenrecherche und Radforen im Internet zurückgreifen, was im Nachhinein sehr gut funktionierte. Im technischen Bereich ermöglichte uns die Kooperation mit Bikesport Scheid aus Thalexweiler eine größtmögliche Bandbreite und Flexibilität beim Ersatzmaterial. Über „Alpecin“ bekamen wir Trikots und Hosen des größten deutschen Radrennstalls gesponsert, dazu konnten wir mit IT Krämer, ZIGRO und HAKON drei regionale Partner als Trikotsponsor für einen selbstdesignten Trikotsatz mit Windjacken gewinnen.





Sankt Ingbert macht blau
Machen Sie mit!

das  blau
die wasserwelt



Kontakt

Arthur-Kratzsch-Straße 6 | 66386 St. Ingbert
Tel.: 06894 / 9552-500 | info@dasblau.de | www.das-blau.de

§ RECHTSANWÄLTIN

ANDREA BUCHMANN

Rechtsanwältin und Fachanwältin für
Familienrecht
auch tätig im Arbeits-, Verkehrs- und
Versicherungsrecht

Boxbergweg 1 (neben Ärztehaus)
66538 Neunkirchen

Tel. (06821) 179000

buchmann@brunke-buchmann.de

www.brunke-buchmann.de


anne treib
buch & papier

Am Markt 20 · 66822 Lebach

Tel.: 0 68 81 - 5 11 21 · Fax: 0 68 81 - 50 05 52

E-Mail: info@anne-treib.de · www.anne-treib.de



Fitnessstraining im Winter

Organisatorisch wäre es unmöglich gewesen, die Vorbereitung auf die Tour komplett im Freien durchzuführen. Daher waren wir sehr froh, auf die bewährte Zusammenarbeit mit dem Lebacher Studio "Royal Fitness & Sports" bauen zu können. In insgesamt 20 Einheiten holten wir uns hier die Grundlagen für eine erfolgreiche Alpenüberquerung. Dabei war jede Sitzung zweigeteilt: Zeljko's Trainingsprogramm war fast immer in Zirkelform aufgebaut: Zu Beginn wurde der Fokus auf die Kräftigung der Basismuskulatur mit dem Schwerpunkt im Bein-, Rücken- und Rumpfbereich gelegt. Dabei wechselten klassische Übungen mit Kurz- und Langhantel mit neuen Konzepten wie Elementen aus dem freeletics-Programm und dem maxx-F-Ansatz, die komplett auf den Einsatz von Gewichten verzichten. Im Konditionsbereich variierten die Belastungen auf Laufbändern, Steppern, Spinning-Rädern und Rudergeräten. In der zweiten Hälfte der Sitzung heizte uns Jenny im Spinningraum ordentlich ein. Zu flotter Musik gestaltete Jenny, die zu Schulzeiten bereits den Matheunterricht bei Herrn Claes genießen durfte, abwechslungsreiche und stets kurzweilige Einheiten. Insbesondere die Passagen im Wiegetritt hatten es dabei stets in sich. Trotzdem blieb die Erkenntnis, dass man das Widerstandsradchen immer doch noch ein wenig stärker anziehen kann, so dass wir auch mental perfekt auf die Alpenanstiege vorbereitet waren. Wir bedanken uns bei dem kompletten Team für zwei schweißtreibende, aber jederzeit angenehme Jahre Wintertraining! Darüber hinaus geht ein großes Dankeschön an die SIKB, insbesondere an Frau Detzler und Frau Hoffmann, für die Unterstützung bei der Beflockung der JKG-MINT-grünen Trainingsshirts.



Ihr Fitness-Studio in Lebach

- Fitness • Sauna
- Kurse • REHA
- Indoor-Cycling
- Rückenschule
- Milon-Zirkel
- Personal-Training

Technogym-Ausstattung
MediStream-Wassermassage

Mitgliedschaften
Zehnerkarten- Tageskarten
Gutscheine

Rufen Sie uns an,
wir freuen uns auf Sie!

Friedensstr. 2
66822 Lebach
Tel.: 06881 - 52459
motionline@gmx.net
www.royal-fitness-sports.de





Wir bedanken uns bei...

EIN BIKE FÜR EINE NEUE GENERATION. **KTM 125 DUKE**



Foto: H. Mitterbauer

- ABSCHALTbares ABS
SERIENMÄSSIG
- HOCHWERTIGE FAHR-
WERKSKOMPONENTEN
- MULTIFUNKTIONALES
COCKPIT



facebook.ktm.com



bodo schmidt
MOTORSPORT

Am Erzweg 2, 66839 Schmelz
Tel: 06887 9010-0

www.bodo-schmidt.de
info@bodo-schmidt.de



Etappe 1: Garmisch - Imst

Nach der problemlosen Anreise bei extrem heißen Temperaturen kühlten sich die meisten erst einmal im Schwimmbad ab. Da Deutschland leider das EM-Halbfinale gegen Frankreich verlor, gab es auch keine Gründe für überschwängliche Siegesfeiern, so dass es zeitig ins Bett ging. Der Wecker klingelte für uns bereits um halb 7. Nach dem ausgiebigen Frühstück bemerkten wir schockiert, dass aus einigen Satteltaschen Minitools und außerdem ein Geldbeutel über Nacht entwendet worden waren. Während der Diebstahl der Werkzeuge leider nicht aufgeklärt werden konnte, erwies sich glücklicherweise der Verlust des Geldbeutels jedoch nur als ein Fehlalarm - der Geldbeutel wurde nach längerer Suche in Elisas Rucksack gefunden. Die Lehrer machten noch einen ausführlichen Bikecheck und dann ging es auch direkt los:



Von Grainau aus machten wir uns in 3 Gruppen auf unterschiedlichen Routen auf zum am Morgen vereinbarten ca. 20 km entfernten Treffpunkt in Biberwier. Die Mädelsgruppe wurde durch einen Defekt an der Gangschaltung von Lorenas Fahrrad etwas aufgehalten, weshalb die Jungs nicht am Treffpunkt warteten, sondern sich nach kurzer Verschnaufpause direkt auf die nächsten 50 km und 1000 hm begaben: Als absolutes Highlight stand die Befahrung des technisch sehr anspruchsvollen Blindsee-Trails an. Das Verpflegungsteam und Frau Nauerz fuhren am Nachmittag mit dem Bus Einkäufe für das Abendessen und das Frühstück am nächsten Tag erledigen. Dagegen startete die andere Hälfte der Mädchen die Fortsetzung der Tour über den Fernpass. Außer ein paar platten Reifen, die schnell repariert werden konnten, gab es keine größeren Schäden oder Unfälle und alle überstanden die Tour ohne schwere Stürze oder Verletzungen. Gegen 16.30 Uhr kamen alle an unserer Unterkunft in Imst an, die außer uns in dieser Nacht keine weiteren Gäste beherbergte. So begann das Verpflegungsteam die Salate für unseren Grillabend vorzubereiten und am Abend saßen wir alle am Lagerfeuer zusammen und spielten ein paar Spiele.



Bilder Etappe 1



links: Panoramablick auf die Zugspitze --- rechts: technisch anspruchsvolle Abfahrt zum

Etappe 2: Imst - Mals

Da die Strecke über den Reschenpass nicht zu den MTB-freundlichsten Pässen der Alpen zählt, entschieden wir uns schon im Vorfeld für einen kurzen Bustransfer in die Schweiz. Da wir die Räder bereits am vorherigen Abend in den Bus geladen hatten, packten wir am Morgen nur noch unsere Koffer, luden diese ein und dann starteten wir unsere Tour. Nach einem eineinhalbstündigen Transfer von Imst nach Scoul hielten wir in einer für den Busfahrer höchst anspruchsvollen Serpentina-Kombination an, luden die Räder aus dem Bus und konnten die Biketour gegen halb 11 starten.

Vor uns lagen zunächst 1100 hm bergauf (über rund 18 km verteilt) und danach weitere 30 km, die sich größtenteils aus einer tollen Abfahrt über spektakuläre Trails und Schotterwege zusammensetzten. Auch wenn das Wetter nicht ganz so gut wie gemeldet war und wir nicht „verbrutzelten“, wie von Herrn Thomas am Abend zuvor angekündigt, genossen wir den frischen Fahrtwind und die herrliche Aussicht in die überwältigende Landschaft auf rund 2000 Meter über dem Meeresspiegel. Während der größte Teil unserer Gruppe verschiedene Herausforderungen sowohl auf dem Rad als auch am Rad, wie zum Beispiel das Reparieren von „Buggis“ Fahrradkette, meisterte, fuhr das Verpflegungsteam zusammen mit Busfahrer Ralf schon nach Italien vor und verbrachte den Tag in Mals.

Gegen 17 Uhr traf auch der Rest im Hotel ein, allerdings mussten zunächst noch einige Schürfwunden versorgt werden, bevor wir alle gemeinsam das Nudelbuffet genießen und den Abend ausklingen lassen konnten. Dank Ralf lief die Fahrt ins Krankenhaus nach Schlanders aber flott und problemlos - wohl dem, der so einen Busfahrer bei sich hat!

Schluss mit wackelnden Prothesen

Feste Zähne an einem Tag

Ein Konzept für Sicherheit, Ausstrahlung und gesunde Ernährung

Drohende Zahnlosigkeit, Verlust der letzten Pfeilerzähne, schlecht sitzende und drückende Prothesen sind die Hauptängste vieler Patienten. Viele Menschen sind schon einen Schritt weiter und haben bedingt durch ihre Zahnprobleme begonnen, sich einseitig zu ernähren oder sogar sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückzuziehen, beruflich oder privat.

„Wir sehen häufig, wie sich Patienten ausgegrenzt fühlen, ihre Aktivitäten einstellen, sich eingeschränkt ernähren und dadurch ihr gesamtes Lebensgefühl und ihre Vitalität verlieren“ bestätigt E. Bellangué, Zahnarzt mit Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie.

Eine weitere Patientengruppe, die von dem Therapiekonzept profitiert, sind Personen, die entweder im öffentlichen Leben stehen, beruflich bzw. privat stark eingebunden sind und eine zeitlich optimal gestaltete Therapie mit sofortiger festsitzender Versorgung am gleichen Tag benötigen. „Unsere Patienten sind begeistert, wenn

wir ihre Zahnprobleme und Ängste an einem Tag, in einer Sitzung beheben können. „Auf Wunsch nehmen wir diese Eingriffe in Narkose bzw. Dämmer Schlaf vor, so dass der Traum von einem schönen und strahlenden Lächeln im Schlaf wahr wird“ erklärt der Experte für Implantologie E. Bellangué.

Nach eingehender Diagnosestellung und Therapieplanung zur Behandlung betritt der Patient morgens die Praxis ohne Zähne bzw. einer defekten Restbeziehung und verlässt uns am Nachmittag durch das neue Therapiekonzept mit schönen und festen Zähnen. „Durch dieses sichere und bewährte Verfahren ist es uns möglich, den besonderen Ansprüchen unserer Patienten gerecht zu werden. Mit sofort sicher festsitzendem und ästhetisch anspruchsvollem Zahnersatz erlangen Sie das Selbstbewusstsein sich aktiv am Leben zu beteiligen und begegnen jeder Herausforderung mit einem Lächeln, resümiert der Implantologe.



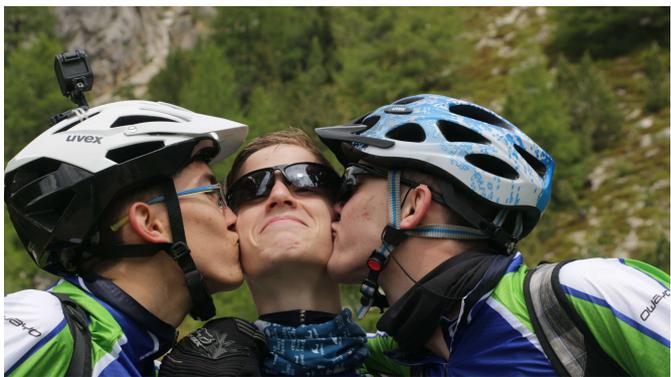
Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität, ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein aktives Leben.

Der Implantologe E. Bellangué bietet spezielle Samstagssprechstunden für interessierte Patienten in seiner Zahnarztpraxis in der Saarbrücker Bahnhofstraße an.

Interessierte Patienten erreichen den Implantologen persönlich unter der Telefonnummer 06 81/9 59-19 68 oder können sich jeden ersten Samstag im Monat um 16.00 Uhr über dieses besonders schonende Verfahren in einen extra hierfür eingerichteten Patientenvortrag kostenlos und unverbindlich informieren.

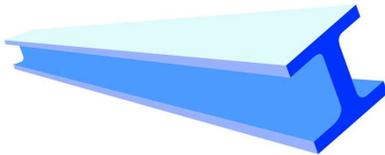
Um eine telefonische Anmeldung unter der Telefonnummer 06 81/9 59-19 68 wird gebeten.

Bilder Etappe 2



Wir bedanken uns bei...

Schlosserei Gräsel



GmbH

- Schlosserei
- Edelstahl
- Stahlbau
- Bauelemente

66292 Riegelsberg
Am Mühlengarten 3
Tel.06806/920117

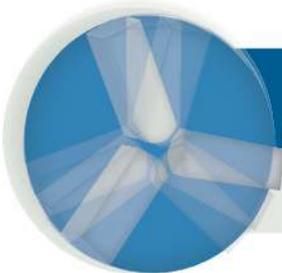
www.schlosserei-graesel.de

JUNG, FRISCH UND FAIR!!!
DER BESTE WEG MOBIL ZU WERDEN



Mettnicherstr.31a - 66620 Nonnweiler Primstal
Tel.: 06875-585 und Tel.: 0170-8614916

Wir freuen uns auf Dich



Bastuck
Maschinenbau GmbH



Wie am Vortag bereits angekündigt, teilten wir uns an diesem Tag in 2 Gruppen auf. Die „Profis“ frühstückten bereits um halb 8 und machten sich direkt danach mit dem Bus auf den Weg zum Madritschsjoch. Die fünfzehn Verbleibenden machten sich nach dem Beladen des Busses (ganz gemütlich gegen halb 11) direkt mit dem Rad von Meran aus auf den Weg. Die Tour führte durch mehrere kleinere Ortschaften durch das Vinschgau und größtenteils am Fluss und an Apfelfeldern entlang.

Der erste Zwischenstopp erfolgte an einem kleinen Apfellädchen inmitten der Felder, wo sich die Gruppe mit Saft und Obst versorgte. Danach wurde sich noch in einem Biergarten bei Temperaturen von über 30 Grad mit Eis abgekühlt und anschließend ging es weiter bis zur Jugendherberge nach Meran. Diese lag etwas versteckt und verwinkelt im Stadtzentrum und stellte Ralf auf besondere logistische Proben, die er aber alle souverän meisterte.



Am Abend trafen alle Alpencrossler wieder zusammen und berichteten bei der alltäglichen Besprechung von ihren Etappen. Danach gingen wir in die Stadt etwas essen, bevor das Mitfiebern beim EM-Finale Frankreich gegen Portugal, ob in der Jugendherberge, beim Public Viewing oder in einer Bar, für die meisten auf dem Programm stand. Spätestens um Mitternacht lagen alle in ihrem Bett und hofften, dass das Unwetter, das unseren abendlichen Ausflug ins Stadtzentrum begleitet hatte, bis zum nächsten Morgen weitergezogen sein wird.



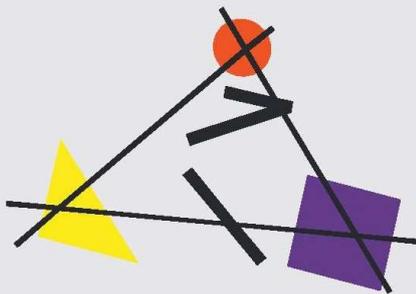
Etappe 3 über das Madritschjoch (3090m)

Für die Jungs stand heute die Königsetappe mit einem echten Dreitausender auf dem Programm. Im Hotel erfuhren wir schon, dass der diesjährige Sommer bislang deutlich kühler als in den Vorjahren ausfiel und noch ungewöhnlich viele Schneefelder die Gipfelregionen zieren. So ging es mit dem Bus auf den Weg Richtung Sulden, um das Madritschjoch zu überqueren. Dort fuhren sie mit der Seilbahn bis auf 2600m nach oben - nur Niclas und Matze wählten die Auffahrt mit dem Rad und gingen dabei komplett an ihre Grenzen. Von der Bergstation des Liftes warteten Rampen mit bis zu 25% Steigung, die den bereits strapazierten Waden alles abverlangten. Kurze Zeit später war dann Schluss mit kurbeln und wir mussten die Räder mühsam über die restlichen 400 Höhenmeter, gespickt mit Schneefeldern und Steinen, schieben und tragen, da biken hier unmöglich war. Auf dem Gipfel angekommen wurde eine kurze Pause eingelegt und tolle Fotos gemacht, die der Rest der Gruppe am Abend begeistert bestaunte. Der erste Teil der Abfahrt war technisch noch extrem anspruchsvoll und forderte endlich auch einmal Rouven und Matze, während sich Joel und Maurice als die Profis in punkto Schneeabfahrten erwiesen. Doch dann wurde es flowig und es folgten verschiedene Abfahrten über viele Single-Trails vom Feinsten. Schließlich ging es vom Tal aus weiter nach Meran zur Jugendherberge, wo die Tour um 17.30 Uhr endete. Marc und Herr Reinhard kamen bereits etwas früher an, da sie die Tour vom Tal aus nicht mehr fortsetzen konnten, sondern mit der Bahn bis nach Meran fahren mussten, weil das Schaltwerk an Marcs Rad am Ende der Abfahrt „unerklärbar seinen Geist aufgab“. Dieser Schaden blieb glücklicherweise der einzige und alle überstanden die Tour ohne Verletzungen und sammelten auf dieser Etappe Eindrücke, die sie wahrscheinlich nie wieder vergessen werden.





Bilder Etappe 3



Jochen Scheid

66822 Thalexweiler
Schaumbergstraße 131

Telefon: 06888/9 1833

Telefax: 06888/9 1834

E-Mail: mail@bikesport-scheid.de

Internet: www.bikesport-scheid.de

BIKESPORT SCHEID

**Brandneu:
2016er-Modelle
jetzt testen!**

Etappe 4 und Bilder Etappe 4

An diesem Morgen starteten wir nach dem Frühstück und einem Bikecheck in drei Gruppen aufgeteilt unsere Etappe von Meran nach Cles über den Gampenpass. Die Mädels fuhrten mit Herrn Reinhard und Herrn Thomas als erste bereits um halb 10 los und durchquerten auf 53 km mehrere Waldstücke, Pass- und Weinstraßen. Auch die Jungs, die die gleiche Route wählten, mussten 1500 mühsame Höhenmeter bei extrem hohen Temperaturen überwinden. Leider entschädigte der Gampenpass vorerst nur sehr bedingt für die Strapazen, da die Passhöhe recht unspektakulär im Wald liegt und vom Panorama nicht mit den ersten Etappen mithalten konnte. Dies änderte sich auf der Abfahrt durch malerische Dörfchen und spätestens als Cles über dem großen gleichnamigen See auftauchte, wurde auch wieder die Fotokamera gezückt. Nach einer kurzen Eis-Pause folgte der Schlussanstieg zur Albergo Cles, auf die sich einer natürlich besonders freute.

Genau wie gestern wurde die Etappe ohne Verletzungen erfolgreich überstanden, jedoch ist auch Martins Kette am Rad gerissen und musste am Abend repariert werden. Die „Bodentruppe“ fuhr heute Morgen mit Frau Nauerz von Meran aus nach Bozen zum Bummeln, bevor es nachher weiter nach Cles ging, wo das Gepäck ausgeladen und Einkäufe erledigt wurden. Nach einem zwischenzeitlichen Buchungs-Chaos zwischen den zwei benachbarten Hotels waren alle Formalitäten geklärt. Um halb 8 trafen wir uns alle im Biergarten unseres schönen Hotels und aßen zu Abend. Nach der Besprechung für den nächsten Tag veranstalteten wir noch einen Spieleabend, bei dem die meisten mindestens genauso viel Ehrgeiz wie beim Biken zeigten. Beim Zubettgehen freuten sich alle schon auf Padergnone, wo wir nach der nächsten Etappe den hoteleigenen Pool genießen wollten.





Wir bedanken uns bei...

Koch Haustechnik GmbH
Hoher Staden 1a
66839 Schmelz
Tel. : 06887. 90300
Fax: 06887. 903046



Heizung | Sanitär | Elektro

- ▲ Heiztechnik
- ▲ Wärmepumpen
- ▲ Bäderstudio
- ▲ Solartechnik
- ▲ Elektrotechnik
- ▲ Lüftungstechnik
- ▲ Regenwassertechnik
- ▲ Speichertechnik
- ▲ Saunatechnik
- ▲ 3D Bad-Kino

www.Koch-GmbH-Haustechnik.de



Shop
In der Au 2a
Hirzweiler 66557
Telefon: +49 6825 496730
www.dsr-suzuki.de



6 ETAPPEN. 400 KILOMETER. 6.000 HÖHENMETER.
DER NEUE MINI CLUBMAN.
FÜR JEDES PROJEKT DER PERFEKTE BEGLEITER.



MÜLLER-DYNAMIC GmbH

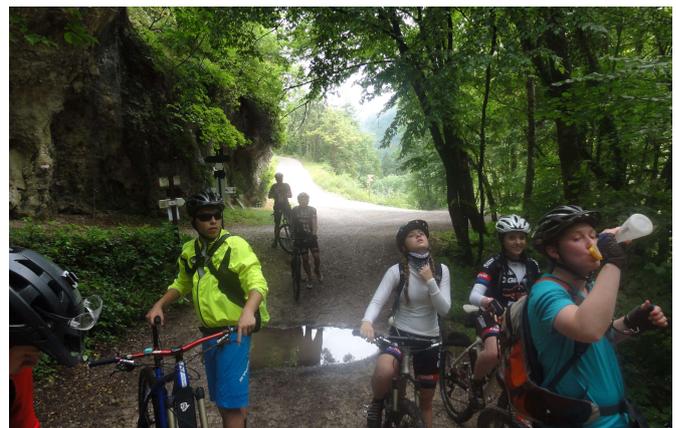
In Bommersfeld 2, 66822 Lebach, Tel. 06881 9202-0
Werschweilerstraße 52-54, 66606 St. Wendel, Tel. 06851 9312-0
www.mueller-mini.com

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren MINI Clubman (2015) in l/100 km kombiniert 5,3-5,1. CO₂-Emission 123-118 g/km.

Etappe 5: Cles - Padergnone

Zwar kamen wieder nicht alle Schüler pünktlich zum Frühstück – doch Niclas hatte dieses Mal eine gute Ausrede, steckte er doch von halb 8 bis kurz nach 8 im italienischen Qualitätsfahrrad aus dem Jahre 1932 fest. Draußen bot sich ein neues Bild: Wider Erwarten regnete es heute bereits in Strömen, als unser Wecker klingelte. Trotzdem rafften sich die meisten zusammen und starteten motiviert die Etappe.

Von Cles aus machten sich zunächst die Mädels auf den Weg bis an den vereinbarten Treffpunkt zur Pause, wo wenig später auch die Jungs ankamen. Es ging mäßig bergauf auf schönen Radwegen durch Apfelplantagen. Dort wartete das Verpflegungsteam bereits mit einer kleinen Verstärkung auf die tapferen Biker, die sich bereits 25 km durch den Regen gequält hatten und größtenteils völlig durchnässt waren. So bekamen alle einen Eindruck davon, wie hart die Transalpe bei einer Woche Dauerregen geworden wäre. Dennoch wurde die Etappe nach kurzer Verschnaufpause fortgesetzt und weitere 30 km und 1300 teilweise sehr knackige Höhenmeter bis zur Ankunft in Padergnone überwunden. Das Wetter wurde auch immer besser und bot so die Kulisse zu atemberaubenden Landschaften. Besonders beeindruckend wurde der Ausblick auf den letzten 10 Kilometern: Fast senkrecht ging es rechts mehrere hundert Meter nach unten ins Tal - gegenüber erstreckten sich malerische Almwiesen in intensiven Grüntönen. Dann ging es richtig steil bergab und die Bremsen wurden auf eine letzte harte Probe gestellt. Doch mittlerweile waren alle routiniert und konzentriert bei der Sache und so wurde auch diese Etappe ohne Stürze und Verletzungen überstanden. Die "nett gemeinten" drei Gänge des Abendessens konnten den Kalorienverbrauch des Tages leider nicht annähernd decken, weswegen sich die Truppe schnurstracks auf zur Pizzeria auf der anderen Straßenseite machte. So gestärkt und zufrieden ging es ins Bett, um fit für die letzte Etappe zu sein.



Bilder Etappe 5



Wir bedanken uns bei...

STEIN
&
BAYER



Telefon: 06881 / 8115

Telefax: 962860

Theorie und Anmeldung: Lebach (Montag 19 - 20.30 Uhr) - Bubach (Donnerstag 18.30 - 20 Uhr)

Unsere SparPakete

Farbe oder Tönung,
Intensivpflege
waschen,
schneiden,
föhnen

55.-€*

waschen,
schneiden,
föhnen

32.-€*

Strähnen-Highlights (10 Folien)
Intensivpflege,
waschen,
schneiden,
föhnen

55.-€*

FRISEUR X TREME

Pickardstraße 14, Lebach
Telefon: 06881/2011

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 Uhr bis 18 Uhr
Sa. 8 Uhr bis 14 Uhr
ohne Termine

trendy • jung • besonders



* die angegebenen Preise sind Mindestpreise und können je nach Haarlänge und Materialaufwand variieren. Gerne machen wir Ihnen einen Kostenvoranschlag



Nun hieß es endlich Zieleinfahrt. In Padergnone bereiteten wir uns am Morgen alle auf unsere letzte Etappe vor. Trotz vieler Telefonate und Bemühungen um ein Tandem konnte Laura diese leider nicht auf dem Rad bestreiten, da in der ganzen Umgebung keins aufzutreiben war.

Aufgeteilt in drei Gruppen fuhren sonst alle mit. Für die Mädels wurde eine Wohlfühl-Strecke durch mehrere Ortschaften ausgesucht und die Jungs wollten eigentlich ihre letzten Trails meistern - allerdings scheiterte dieses Vorhaben wegen eines Wetterumbruchs. Bei dem aufkommenden Gewitter suchten sie Schutz in einer Eisdiele, wo die Mädels bereits warteten.

Als sich das Wetter wieder etwas besserte, fuhren wir alle zusammen weiter in Richtung Gardasee, den wir aber nicht mehr mit dem Rad erreichten, da der Starkregen und das Gewitter wieder einsetzten und wir somit die Tour gezwungenermaßen abbrachen und auf direktem Weg ins Hotel fuhren. Der Sprung in den Gardasee wurde also in den Hotelpool verlegt und nach einer Weile besserte sich die Stimmung auch wieder.

Ungefähr eine Stunde später schien die Sonne wieder und die Lehrer trommelten alle zusammen, um gemeinsam an den See zu gehen. Dort angekommen wurde dann auch langsam jedem bewusst, was alle geschafft hatten und stolz ließen wir den Abend zusammen in Riva ausklingen, bevor es an das große Packen für die Heimfahrt ging. Zum Schluss unserer Tour können wir alle mit Sicherheit sagen, dass wir dieses Erlebnis niemals vergessen werden und wir uns immer wieder gerne daran erinnern werden. Alle Schüler bedanken sich bei unseren Lehrern und Betreuern, die ihr organisatorisches Talent auf der Alpenüberquerung oft unter Beweis gestellt haben und mit denen wir sowohl während den Etappen als auch davor oder danach sehr viel Spaß hatten und die uns zudem ständig motivierten weiterzumachen, auch wenn uns manches unmöglich erschien. Außerdem gilt der Dank der gesamten Gruppe unserem Busfahrer Ralf, der uns alle während der ganzen Woche unterstützte und immer geduldig mit uns war.

Herzlich willkommen im **K1 FIT & GESUND** Industriegebiet Illingen

Unser Herbstangebot wartet auf Sie!

6 Monate trainieren und 120 Euro sparen!!

Testen Sie unseren neuen PRECOR-Gerätepark und die neu gestalteten Räumlichkeiten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses Probetraining unter 06825 / 4999301
(Angebot gültig vom 03.11.2015 bis 30.11.2015 / ab 18 Jahre)

K1 FIT & GESUND
Industriestraße 20 • 66557 Illingen
Tel.: 06825 - 4999301
info@k1-fitundgesund.de • www.K1-fitundgesund.de

Find us on facebook.

Bilder Etappe 6





Tag 1: Seminarhaus Grainau (8 von 10 Sternen)

Die Zimmer im Nebengebäude, die wir uns zu fünft oder sechst teilten, gefielen uns gut und das Hotel machte insgesamt einen sehr freundlichen Eindruck, der uns auch durch das nette Personal vermittelt wurde. Von den Balkonen aus hatten wir direkten Blick auf die Zugspitze. Außerdem lag das Hotel in unmittelbarer Nähe zu einem schönen Freibad und im Keller gab es einen Raum, in dem wir das EM-Spiel Deutschland gegen Frankreich auf einer großen Leinwand verfolgen und nebenan Tischtennis spielen konnten. Die Fahrräder durften wir über Nacht in einer Garage unterstellen. Allerdings fehlten am Morgen leider einige Satteltaschen und Werkzeuge. Das Abendessen sowie das Frühstück in Form von Buffets waren sehr gut und ausgiebig und in diesem Hotel gab es wahrscheinlich das beste Essen der Woche, das wir abends auf der schönen Terrasse und morgens im gemütlichen Speisesaal genießen durften.

Tag 2: Romedihof Imst (6 von 10 Sternen)

Der Romedihof beherbergte außer uns keine Gäste, sodass wir auch die Küche und den schönen Grillplatz alleine und in Eigenbewirtung nutzen konnten. Wir schliefen in Stockbetten in Mehrbettzimmern, sodass der Romedihof insgesamt eher eine gemütliche Jugendherberge als ein Hotel war.

Tag 3: Hotel Iris in Mals (9 von 10 Sternen)

In Mals wohnten wir im Hotel Iris in schönen, hellen Dreierzimmern, von deren Balkonen man einen tollen weiten Ausblick in die Berge hatte. Am Abend aßen wir leckere Nudeln und auch das Frühstück war gut. Das Hotel Iris war definitiv eins unserer Favoriten-Hotels während der Tour.

Tag 4: Youth Hostel Meran (5 von 10 Sternen)

Die Zimmer in der Jugendherberge gefielen uns eher weniger, da wir fanden, dass sie ein gewisses „Gefängnis-Flair“ hatten. Im Erdgeschoss gab es einen Aufenthaltsraum, in dem wir das EM-Finale schauen konnten, der jedoch etwas überfüllt war, weshalb wir schnell in die Stadt zum Public Viewing auswichen, da die Jugendherberge relativ zentral gelegen war. Das Frühstück konnte zwar nicht mit den anderen mithalten, war aber trotzdem absolut ausreichend.

Tag 5: Hotel Cles in Cles (10 von 10 Sternen)

Das Hotel Cles war unser Favorit der Woche. Wir wohnten zu dritt in toll eingerichteten und modern renovierten Zimmern. Abends auf der wunderschönen Terrasse des Hotels konnten wir zwischen 3 Sorten Pasta wählen, die alle sehr gut schmeckten und auch das Frühstück, das wir im Speisesaal aßen, war üppig.

Tag 6: Hotel Miralaghi in Padergnone (8 von 10 Sternen)

Im Hotelgarten, der direkt an einen Weiher grenzte, gab es einen hoteleigenen Pool, was uns sehr freute, und auch mit unseren Zimmern, die wir zu viert bewohnten, waren wir zufrieden. Am Abend wurde uns ein Menü, das aus Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise bestand, serviert.

Tag 7: Hotel Al Maso in Riva del Garda (7 von 10 Sternen)

Im Hotel Al Maso konnten wir unsere Fahrräder in der Tiefgarage des Hotels abstellen. Wir belegten die Zimmer, die uns gut gefielen, zu dritt. Das Highlight in diesem Hotel war der Pool, den wir trotz starkem Regen nutzten. Zum Abschluss der Tour bedienten wir uns am letzten Frühstücksbuffet, das mit den anderen der Woche gut mithalten konnte. Der einzige winzige Nachteil dieses Hotels war die Lage, da wir ein gutes Stück bis zum Gardasee gehen mussten, aber das ist schon „Meckern auf hohem Niveau“.

Fazit: Insgesamt haben wir großes Glück mit unseren Unterkünften gehabt - erst recht, wenn man bedenkt, wie schwierig es war, in der Hauptsaison mit einer so großen Gruppe zu buchen.

Tourbericht aus Mädelssicht

Nach einer langen Busfahrt mit ausgelassenen Sing-Einlagen, endlich die Ankunft in Grainau. Schon aus dem Busfenster war der Anblick der schneebedeckten Bergspitzen atemberaubend – doch plötzlich stieg Panik in mir hoch. „Die soll ich hochfahren? Wie soll das gehen!?“ Natürlich hatte ich vor der Fahrt regelmäßig trainiert, dennoch hatte ich Zweifel, dass ich diese Herausforderung meistern kann. Tja, für Zweifel war es zu spät. Aber da es erst am nächsten Tag ernst werden würde, machten wir direkt einmal mit der ganzen Gruppe einen Ausflug ins Freibad und genossen die ausgelassene Stimmung.

Doch die Nacht war kurz und morgens waren wir früh auf den Beinen um noch die Bikes zu checken. Doch gleich der erste Schock. Aus der Garage waren einige Satteltaschen verschwunden. Na toll, das fing ja gut an. Zum Glück hatte ich meine eigene immer im Zimmer. Dann endlich der Start, der für uns recht leicht schien, da wir nur wenige Höhenmeter bis zur Mittagspause zu erwarten hatten. Doch auch das lief natürlich nicht wie geplant. Schon nach den ersten Metern lockerte sich die Schaltung von Lorena und wir brauchten eine gefühlte Ewigkeit bis auch diese wieder funktionierte. Aber an unserer guten Stimmung änderte dies nichts. Die Tour verlief schließlich (fast) nach Plan. Nach einem kleinen Abstecher einen Berg hinauf, der uns zusätzliche Höhenmeter einbrachte, erreichten wir dann unser Ziel – den Bus. Dort konnten dann entscheiden, ob wir uns der anderen Gruppe anschließen und den harten Teil der Tour auch noch meistern wollen. Ich entschied mich dafür. Doch dass der Teil soo hart war, hätte ich nicht gedacht. Auf Schotter ging es permanent steil bergauf - und das gute zwei Stunden. In dem Augenblick die zwei schlimmsten Stunden meines Lebens. „Ich schaff das nicht, ich kann nicht mehr“, waren meine Gedanken, die mir die Fahrt immer wieder zur Hölle machten. Doch als wir den höchsten Punkt erreicht hatten, wusste ich, dass sich die Mühe gelohnt hatte. Nach der unbezahlbaren Aussicht konnten wir schließlich die lange Abfahrt genießen! Und so ging der erste Tag zu Ende und ich war stolz wie ein Honigkuchenpferd.

Die nächste Tour begann mit einem langen, gemütlichen Anstieg. Die Landschaft war wunderschön, das Wetter sonnig, und auch die gerissene Kette von Herr Claes konnte den Tag nicht trüben. Bald erreichten wir den höchsten Punkt und genossen zuerst eine tolle Abfahrt über alpine Trails, dann einen Belohnungs-Apfelstrudel im Gasthaus. Doch kurz vor Ende der Tour musste ja noch etwas passieren... Laura stürzte und zog sich eine tiefe Kniewunde zu. Der Anblick war - naja, blutig, aber dennoch blieb sie tapfer und fuhr bis zum Ende weiter! Nachdem der dritte Tag mit flachen Radwegen zum Glück weniger anstrengend für uns war, stand nun die härteste Tour für uns Mädels an, vor der ich schon Panik hatte. Schon gleich am Anfang wurden die Berge so steil, dass wir schieben mussten. Tapfer fuhren wir auch die nächsten Stunden weiter berghoch. Oben angekommen wollten wir endlich ein kühles Getränk – was eigentlich die ganze Zeit meine Motivation war – doch zu unserem Entsetzen konnten wir feststellen, dass fast alle Gaststätten Ruhetag hatten. Erst weiter unten stärkten wir uns in einem Restaurant mit einer Portion Nudeln und trafen die Jungs wieder, die eine pannenreiche Tour hinter sich hatten. Und das Lustigste: Martins Kette, die auch nach 3 Flickversuchen immer wieder riss, musste am Ende entfernt werden und so konnte er nur noch schieben. Martin fuhr und rannte also die letzten Kilometer (die zum Glück hauptsächlich bergab gingen) singend neben uns her.

„Der Regen hört nicht auf. Wir müssen einfach durch“, dachten wir uns schon nach den ersten Kilometern der vorletzten Etappe. Beim Treten quatschte das Wasser in meinen Schuhen und die Kälte während der Anstiege war kaum zu ertragen. Aber am Bus angekommen versorgte



uns das Verpflegungsteam mit trockenen Jacken und Socken, sodass wir die Tour fortsetzen und später sogar Sonnenschein genießen konnten.

Auf der gemeinsamen letzten Etappe war die Stimmung großartig. Doch der heftige Regen versaute uns den ersehnten Sprung in dem Gardasee, und so fuhren wir - nach gefühlt ewigem Warten auf zumindest schwächeren Regen - direkt zum Hotel. Dort tröstete uns der Sprung in den Pool und abends konnten wir Riva wieder bei Sonne genießen

Nach einer gelungenen Woche träumte ich noch in der letzten Nacht, dass ich los fahre, um meine Tour in den Alpen zu starten. Stattdessen erwartete mich leider die Abreise.

Die Woche war toll. Wir mussten uns durchbeißen um unsere Ziele zu erreichen, doch nun wissen wir: gemeinsam können wir vieles schaffen, wenn nicht sogar alles!



TÄSSJE AM DOM

Im Herzen St.Wendels
finden Sie alles rund ums Thema:

KAFFEE • TEE • SCHOKOLADE

Besuchen Sie uns jetzt und
entdecken Sie im gemütlichen Ambiente
unser Wintersortiment.



Balduinstraße 4 • 66606 St.Wendel
Tel: +49 68 51-594 13 16
info@taessje.de • www.taessje.de

Teilnehmer Alpencross



Matteo Endres (Klasse 11):

Auf der Tour bin ich jeden Tag aufs Neue an meine Grenzen gestoßen und habe dabei mit meinen Freunden unvergessliche Erinnerungen gesammelt.

Elisa Lambert (Klasse 11):

Es war eine unvergessliche Tour mit tollen Erlebnissen und Erinnerungen. Als Team haben wir super zusammen gehalten und es hat sehr viel Spaß gemacht!



Tim Hoffmann (Klasse 11):

Für mich war die Alpenüberquerung eine wahrscheinlich einmalige, aber unvergesslich schöne Woche mit vielen geilen Erlebnissen und neuen Erfahrungen.

Sofie Kaufmann (Klasse 11):

Wir hatten eine tolle Gruppe, viel Spaß und es war einfach ein besonderes Erlebnis, bei dem sich die Anstrengung 100% gelohnt hat.



Jan Backes (Klasse 11): Die Tour war für mich ein unvergessliches Erlebnis und ich bin stolz, einen Teil zu der langen Vorbereitungsphase beigetragen zu haben, die ohne ein funktionierendes Team so nicht möglich gewesen wäre

Franzi Hero (Klasse 11): Abgesehen von der Enttäuschung zwei Etappen krankheitsbedingt nicht vollständig gefahren zu sein, war es ein unglaublich tolles Erlebnis. Daher muss ich solch eine Tour in den nächsten Jahren unbedingt wiederholen.



Martin Hudson (Klasse 11): Obwohl die Tour manchmal sehr anstrengend war, hab ich mich jeden Tag aufs Neue überwunden und so schöne Erinnerungen mit Freunden für mein ganzes Leben gesammelt.

Emma Martin (Klasse 11): Auf die Tour werde ich immer mit einem breiten Lächeln zurückblicken können, denn es ist eine Ehre, so eine Chance zu bekommen und all das gemeinsam als Gruppe zu erleben.



Tobias Naumann (Klasse 11):

Für mich war die Tour über die Alpen ein großartiges Erlebnis, gleichzeitig aber auch eines, das mich körperlich forderte und nicht selten an meine Grenzen brachte.

Vanessa Nüssgen (Klasse 11):

Auf der Tour erlebten wir einzigartige Landschaften und viele neue Erfahrungen mit tollen Freunden.



Noah Monz (Klasse 11): Die Tour war eine sportliche Herausforderung, die wir alle gemeinsam bewältigt haben. Wir sind alle über unsere Grenzen hinaus gegangen und haben eine Tour gemeistert, die alle Erwartungen positiv übertroffen hat.

Lorena Schweizer (Klasse 11): Die Tour war zweifellos ein einmaliges Erlebnis, gemeinsam haben wir viele neue Erfahrungen gesammelt, uns gegenseitig unterstützt und neue Grenzen ausgetestet. Wir hatten viel Spaß und eine schöne Zeit!





Teilnehmer Alpencross



Marc Kuhn (Klasse 11): Die Tour war für mich ein tolles Lebensereignis, das mich körperlich an meine Grenzen gebracht und mich konditionell gefordert hat . Ich würde die Tour sofort wieder machen.

Franca Bursch (Klasse 11):

Die Tour war für mich eine tolle Erfahrung, die mir für immer im Gedächtnis bleiben wird.



Markus Filusch (Klasse 12): Meinen ersten Alpencross geschafft! Die Stimmung in der großen Gruppe war einfach toll und für mich ein schöner Ausklang nach 8 Jahren Johannes-Kepler-Gymnasium. Danke!

Hannah Henkes (Klasse 11):

Mir hat die Tour gezeigt, dass man alle Ziele erreichen kann. Der Zusammenhalt der Gruppe hat dies auch erleichtert.



Joel Backes (Klasse 12): Die Alpenüberquerung war eine tolle Erfahrung, bei der viele sowohl bergauf an ihre physischen als auch bei kniffligen Abfahrten an ihre psychischen Grenzen gestoßen sind und somit als positive Lebenserfahrung abspeichern werden.

Laura Kuhn (Klasse 11): Trotz Sturz hat die Tour sehr sehr viel Spaß gemacht! Besonders der gute Zusammenhalt war spitze. Bei meinem Sturz wurde mir direkt geholfen und alle haben sich sehr gut um mich gekümmert.



Maurice Backes (Klasse 12): Alles in allem war's ne klasse Tour, bei der man an seine Grenzen gehen musste. Es war ein tolles Gefühl, nach jeder Etappe sein Ziel erreicht zu haben.

Michelle Kuhn (Klasse 11):

Für mich war die Alpentour ein unvergessliches Erlebnis mit einem tollen Team und ganz viel Spaß.



Niclas Weyland (Abiturient 2015): Es waren wunderschöne, anstrengende sieben Tage in den Alpen mit atemberaubenden Ausblicken und geilen Leuten.

Anna Scherer (Klasse 11): Am Ende unserer Tour kann ich sagen, dass meine Erwartungen auf jeden Fall erfüllt wurden, wir viel Spaß hatten und ich die Woche wahrscheinlich niemals vergessen werde.



Hendrik Woelk (Klasse 11): Die Tour war sowohl sportlich als auch gemeinschaftlich eine wunderbare, einmalige und auch witzige Erfahrung, an die ich mich ein Leben lang mit einem Lächeln erinnern werde.

Dennis Alt (Klasse 12): Für mich war die Alpenüberquerung ja relativ spontan, da ich äußerst präfinal [erst 2 Tage vorm Start als Ersatz für Nils] Bescheid bekam. Ich bin froh, dass ich dabei sein durfte.



Lehrergedanken zum "Alpencross"



Markus Reinhard (Co-Coach und MTB-Initiator am JKG): 400 km Gesamtstreckenlänge, dazu 9000 Höhenmeter, mental anspruchsvolle Streckenverläufe und wechselhaftes Wetter – eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike ist wohl für jeden ein ganz besonderes Erlebnis, das er sein Leben lang nicht vergisst – so auch für mich. Neben den Erfahrungen im physischen und psychischen Bereich empfand ich allerdings das über die Fahrt gewachsene Gruppengefühl und die selbst bei schlechtem Wetter und schwierigen Bedingungen stets ausgelassene Stimmung als besonderes Highlight der Woche. Hier haben wir als Lehrer mal wieder die Erfahrung machen können, dass man die meisten Schülerinnen und Schüler auch außerhalb des Unterrichts sehr wohl gebrauchen kann und, wie ich hoffe, auch umgekehrt.

Burkhard Claes (Konditionscoach, Kameramann und JKG-Urgestein):
Alle Anstrengungen, von der Vorbereitung auf dem Rad und im Fitnessstudio über das Erreichen der Alpenpässe und Gipfel auf den Etappen bis zum Ziel, dem Gardasee, haben sich gelohnt. Für mich war unser Alpencross ein unvergessliches Erlebnis und wohl die schönste Tour, die ich je mit Schülern gemacht habe.



Michael Thomas (Leiter des Seminarfachs, Organisator): Der Druck aufgrund der enormen Verantwortung für die Schüler während des Projektes war schon enorm. Das Wichtigste ist daher, dass alle unverletzt und gesund wieder ins Saarland zurückgekommen sind. Dies lag maßgeblich auch am disziplinierten Verhalten der Schüler auf und neben dem Rad. Auch wenn das Finale verregnet war, blicke ich auf eine tolle Woche voller gemeisterter Herausforderungen sowie schöner Momente zurück und bin unglaublich stolz auf die Leistung der ganzen Gruppe.

medipharmacosmetics

FESTLICHE
Geschenkkideen

Edle Olivenöl-Pflege für Sie und Ihn

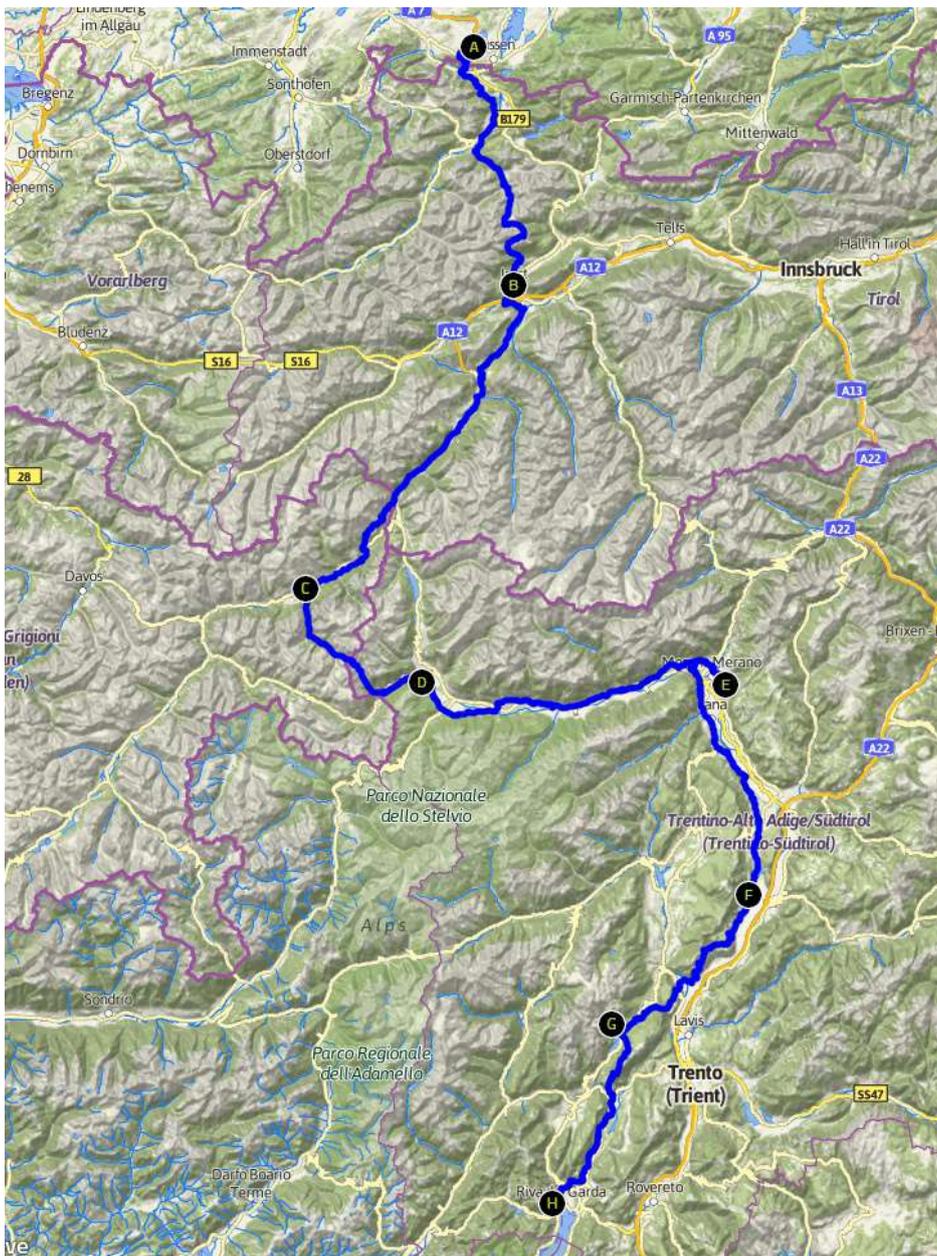
Oliven & VITAMINE
Vitamin
Dusche

Oliven
Fitness
Dusche

CRANATAPPEL
Vitaldusche

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Die Strecke



Ein paar Zahlen:

350km Streckenlänge

zwischen 6000 und 9000
Höhenmeter

27 kleinere Stürze

1 Krankenhausbesuch mit 3
Mädels zur Versorgung
diverser Schürfwunden

lediglich 6 Plattfüße, gut die
Hälfte davon bei Matzes
Profi-Bike

3 abgerissene Schaltwerke

2 gerissene Ketten

1 verbogene Kassette

1 Sonnenbrand am linken
Trizeps trotz mutiger
Einfahrt in den See

2 Regentage inkl. einem
mehrstündigen Gewitter

25 Pizzen zusätzlich nach
dem Abendessen



66839 Schmelz - Industriegebiet Süd ☎ 06887-7028

Fachbetrieb für Dach und Solartechnik

Schulmeisterschaften 2016

Nachdem das JKG Lebach die MTB-Schulmeisterschaften in den vergangenen beiden Jahren in Zusammenarbeit mit der REHA GmbH und dem RV Falke Lebach am Hoxberg ausgerichtet hatte, wurden die Meisterschaften in diesem Jahr im Neunkircher Wagwiesental ausgetragen. Obwohl das JKG sehr kurzfristig von dem Renntermin informiert wurde, konnten 24 Schüler und Schülerinnen in allen Altersklassen gemeldet werden.

Traditionell starteten die ältesten Schüler in der AK 1 zuerst: Nils Meyer ging als Mitfavorit ins Rennen und sicherte sich in einem starken Feld Platz 3. Tim Hoffmann folgte auf Platz 7, Tobias Naumann auf Platz 17. Jan Backes sorgte für ein Kuriosum: Nach der zweiten von drei Runden musste er mit einem Plattfuß das Rad wechseln, trat bei seiner Aufholjagd aber so heftig in die Pedale, dass sogar der Sattel den Dienst quittierte. Trotzdem reichte es für die Jungen-Mannschaft, die von Silas Scholl, Simon Friedel und Til Klein komplettiert wurde, zur souveränen Titelverteidigung in der Teamwertung.

Bei den Mädels überzeugte Emma Martin auf Platz 2 und landete damit noch vor Elisa Lambert und Sofie Kaufmann, die gemeinsam als Dritte über die Ziellinie fuhren. Somit gab es auch hier keinerlei Diskussionen über den Sieger in der Mannschaftswertung. Lena-Josephine Schug, die beim Einfahren durch einen unvorsichtigen Schüler zu Fall gebracht wurde, konnte leider nicht starten.

Dramatisch wurde es auch in AK 2: Marlon Brachmann lag nach einer Runde aussichtsreich auf Platz 3, bevor beide Oberschenkel urplötzlich „zumachten“ und er von Krämpfen geplagt das Rennen beenden musste. Simon Federspiel kämpfte sich fortan als Solist durch und erreichte einen ordentlichen Platz im Mittelfeld.

Vier Jungs gingen in der AK 3 an den Start und mussten bei einsetzendem Nieselregen erhöhte Vorsicht walten lassen: Florian Eglseder überzeugte in einem starken Feld auf Platz 7, Niclas Schu fiel nach einem Sturz weit zurück und kam zusammen mit Nils Verlinden und Alexander Folz im Mittelfeld des großen Feldes ins Ziel.

Der Regen wurde nun immer stärker: Fabian Theobald, Luca Groß, Noah Simon und Jan Fichter kämpften sich trotzdem bravourös durch die Wiesentrails und erreichten den dritten Platz in der Jungen-Wertung der AK 4. Besonders erfreulich, dass das JKG seit Jahren auch die jüngsten Mädels zum MTB-Sport begeistert: Nele Sophie Hammer, Lara Rommelfanger und Anna Wahl debütierten in diesem Jahr, zeigten allesamt tolle Leistungen und sind nun Saarlandmeisterinnen in der AK 4.

Abschließend ein großes Dankeschön an alle beteiligten Schüler und Schülerinnen und an die Eltern und Großeltern für den Transport und die Unterstützung vor Ort. Traditionell auch ein Dankeschön an meine Kollegen und Fotografen Burkhard Claes und Markus Reinhard für die Betreuung vor Ort.



Schulmeisterschaften



Meine Ausbildung

SPANNEND
AB DEM
ERSTEN
TAG

Entdecke, wie abwechslungsreich und vielseitig
deine Ausbildung bei der Sparkasse ist.

www.sparkasse.de/spannend



Kreissparkasse
Saarlouis



Dankeschön!

Dieses Projekt wird in dieser Form und Gruppengröße wohl einmalig bleiben und konnte nur aufgrund der Unterstützung vieler Sponsoren und Helfer durchgeführt werden. Ob der neu eingeführte Klassenfahrtenerlass eine Wiederholung überhaupt zulassen würde, ist derzeit mehr als fraglich. Wir freuen uns daher umso mehr, dass wir dieses Jahr die Möglichkeit zur Tour nutzen konnten und möchten wir uns am Ende noch einmal ganz ausdrücklich bedanken bei:

- dem Lehrerteam Nina Nauerz, Markus Reinhard und Burkhard Claes für die Unterstützung vor, während und nach der Tour
- allen weiteren Kollegen für die freundliche Unterstützung und Rücksichtnahme
- der Schulleitung für den Vertrauensvorschuss ein solches Projekt angehen zu dürfen
- dem Schulverein, hier insbesondere dem Kassierer Rainer Klein, für die gute Zusammenarbeit bei allen Finanzaktionen
- Rouven Schreiber für die Streckenplanung vor der Tour und die Reparatur-Arbeiten auf der Tour
- Matthias Lauer für die Durchführung der Schwellentests und die Betreuung auf der Tour
- dem Reisebüro Jochum (insbesondere unserem Fahrer Ralf) für den sicheren und weit über den üblichen Standard hinausgehenden Transfer
- unseren lokalen Trikotsponsoren ZIGRO, HAKON und IT Krämer
- der Firma Owayo für Design, Herstellung und Lieferung der Trikots, Windjacken und Hosen
- Alpecin für die Bereitstellung der Trikots, Hosen, Radkappen und Radflaschen
- BIKESPORT SCHEID aus Thalexweiler für die Bikechecks und die Bereitstellung des Ersatzmaterials für die verschiedenen Radtypen
- Frau Detzler und Frau Hoffmann von der SIKB-Bank für die Beflockung der Trainingsshirts
- Der Firma REHA für die Unterstützung bei der Ausrichtung der MTB-Schulmeisterschaften und die Unterstützung beim Druck der Zeitschriften
- Daniel Behr für die Hilfestellung beim Aufbau und der Pflege der Tour-Homepage und die Online-Schaltung der Artikel und Bilder während der Tour
- Fitness K1 für die Verpflegung mit Power-Riegeln und Gels
- Karla Rüdiger für die Unterstützung beim Crêpes- und Kakao-Verkauf
- Zeljko und Jenny für die professionelle Vorbereitung im Fitnessstudio
- den Mittwoch-Bikern aus Kirkel für das Guiding beim Trainingslager
- dem Naturfreundehaus Kirkel für die Bewirtung beim Trainingslager
- dem DRK Lebach und insbesondere Hr. Hoff für das Erste-Hilfe-Material
- allen Personen, die für unser Projekt beim Pi-Saar-Wettbewerb abgestimmt haben und natürlich der Cosmos-Direkt für die Bereitstellung des Hauptpreises
- allen Sponsoren für die Inserate in unseren Zeitschriften
- allen weiteren Sponsoren und Helfern, die hier ungenannt bleiben möchten.

Die Schüler des Seminarfaches haben insgesamt sechs beeindruckende Tour-Videos gedreht, die wir (nach Möglichkeit) auch auf den beiden folgenden Internetseiten hochladen werden:

www.jkg-lebach.de/ags/mountainbike-ag/

www.jkg-racingteam.de/

Werbung REHA