

JKG Alpencross 2018



Alle Berichte, Bilder und Rankings zur Tour des Jahres --- Verkaufspreis 1 Euro



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Seite 1
Die Geschichte des MTB am JKG	Seite 2
Die Tourvorbereitung	Seite 4
Ankunftstag: Hinauf zur Heidelberger Hütte	Seite 6
Etappe 1: Ischgl-Mals	Seite 8/9
Etappe 2: Mals-Sulden	Seite 10/11
Etappe 3: Sulden-Plaus (über das Madritschjoch)	Seite 13-15
Etappe 4: Plaus-Tramin	Seite 16
Etappe 5: Tramin-Spormaggiore	Seite 18/19
Etappe 6: Spormaggiore-Riva del Garda	Seite 21/22
Das große Hotel-Ranking	Seite 23
Die Streckenplanung	Seite 25
Persönliches Fazit der Teilnehmer	Seite 26/27
Frau Götzingler: Alpencross - Wieso eigentlich?	Seite 28
Bericht auf der Sicht des Verpflegungsteams	Seite 30
Schulmeisterschaften 2018	Seite 32
Die 2000hm-Tour	Seite 34/35
Die etwas anderen Bilder	Seite 37
Das Schüler-Ranking	Seite 39
Dankeschön	Seite 41

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, Verena Götzingler

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach den durchweg positiven Erfahrungen mit dem ersten JKG-Alpencross im Sommer 2016 lag es sehr nahe, eine für eine Schule ziemlich ungewöhnliche Veranstaltung wie eine Alpenüberquerung mit einer neuen „Schüler-Mannschaft“ zu wiederholen. So war es nur folgerichtig, dass dieses Thema wieder in einem Seminarfach für etliche Schülerinnen und Schüler des Johannes-Kepler-Gymnasiums (und natürlich ihre Lehrkräfte) zwei Jahre lang auf dem Stundenplan stand!

Der erste Durchgang aus dem Jahr 2016 verlieh hier zwar schon sehr viel Sicherheit, ersetzte aber nicht die sehr vielschichtige Vorbereitung im Hinblick auf Fitness, Marketing sowie die Beachtung wirtschaftlicher und rechtlicher Aspekte. Die schweißtreibende Alpenüberquerung selbst konnten die Schülerinnen und Schüler nebst Lehrkräften und vielen Helfern souverän und ohne größere Blessuren meistern.

Neben den unvergesslichen Eindrücken einer solchen Tour nehmen alle Beteiligten aber auch echte Erfahrungen mit, was für eine immense Leistung sie gestemmt haben. Aber vor allem anderen gilt: Der Stolz auf die eigenen Leistung überwiegt und ist absolut gerechtfertigt! Kleinere Problemchen und Unabwägbarkeiten gehören einfach dazu – es kommt nur darauf an, sie entschlossen und sachgerecht zu bewältigen!

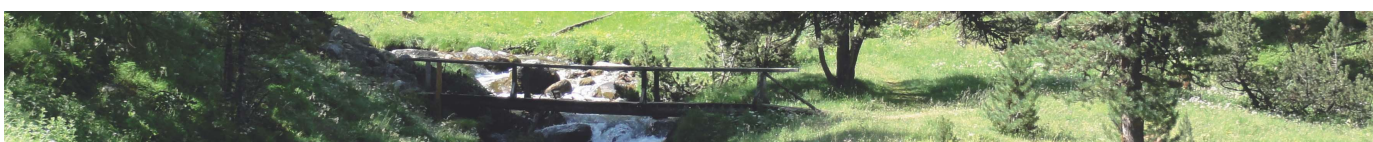
An dieser Stelle danke ich allen Helferinnen und Helfern, die vor und hinter den Kulissen tatkräftig mit angepackt haben, aber auch unseren Sponsoren, ohne die ein solches Projekt nicht durchzuführen gewesen wäre. Ganz besonders danken möchte ich Herrn Michael Thomas, der mit leidenschaftlichem Engagement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

Mein expliziter Dank geht auch an das Team der Lehrerinnen und Lehrer, die vor, während und nach der Alpenüberquerung sich sehr verantwortungsbewusst und voller Tatkraft um das Projekt und um die ihnen anvertrauten Schülerinnen und Schüler gekümmert haben.

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 Litermont und Schmelz. Highlights setzen sicher die mehrtägigen Fahrten nach Dahn (2013), Rodalben (2013), München (2014), Kirkel (2014) und Mehring (2015). In Kooperation mit der REHA GmbH und dem Radsportverein Falke Lebach wurden die Schulmeisterschaften 2014 und 2015 in Lebach souverän ausgerichtet und zudem der erste und leider bisher einzige saarländische "MTB-Dreikampf" veranstaltet. Zu der reinen Jungsgruppe gesellten sich auch schnell ein paar Mädels, die den Kern des ersten Seminarfaches bildeten, das 2016 die Alpen erfolgreich überquerte. In der anschließenden Reflektion fand das Lehrerteam jedoch einige Optimierungsmöglichkeiten im Ablauf, der Streckenführung und der medialen Begleitung, so dass eine Wiederholung der Tour nur folgerichtig erschien. Im Frühjahr 2017 fand die Ski-Exkursion der damaligen Klasse 10 in Sulden am Ortler statt, so dass die potentiellen Schüler-Kandidaten einen ersten Eindruck bekamen, durch welche grandiose Landschaften die Alpenüberquerung führen würde. Danach fand sich auch schnell der aktuelle Teilnehmerkreis zusammen, der nach einer knapp 15-monatigen Trainingsphase die Tour im August 2018 in Angriff nahm.

Ich darf vorwegnehmen, dass auch diese Tour ein voller Erfolg wurde und die Jungs und Mädels alle Erwartungen übertroffen haben...

Michael Thomas (Leiter des Seminarfach Alpencross)

<p>Fahrschule Buchheit</p> <p>Herrengrippchen 18 66839 Schmelz</p>  <p>SCHMELZ Jetzt unter neuer Adresse:</p> <p>Trierer Straße 5 in unseren neuen, modernen Räumen</p>	<p>Wir sind für Sie da!</p> <p>TELEFON: 0171/794 79 44 0178/583 25 38</p> <p>LIMBACH</p> <p>Wie gewohnt, in der Dorfstraße 69</p>	<p>Der lachende Jön</p> <p>Inhaberin Jeannine Simon</p> <p>Pickardstraße 39 66822 Lebach Tel.: 0 68 81 - 936 458</p> <p>Zitat der Tour: Herr Claes: "Ich bin nicht der Mutigste. Aber Angst hab ich auch nicht."</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Arnold

Dach und Solar GmbH

66839 Schmelz - Gewerbegebiet Süd - Telefon: 0 68 87 - 70 28



Autohaus Reitenbach Mercedes-Benz



smart

Neuwagen · Jahreswagen · Gebrauchtwagen · Inzahlungnahme aller Fabrikate

Lebach · Telefon 0 68 81 / 53 93-0 · www.reitenbach.mercedes-benz.de

Lebacher Blumengarten

Inh.: Silvia Schmitt

Trierer Str. 2, 66822 Lebach

Tel: 06881 - 880 7574 Fax: -870468

E-mail: Lebacherblumengarten@yahoo.de



www.autofrankschmelz.de



Wir leben Immobilien. Das heißt für uns: **Wir managen** Ihre Objekte, als wären es unsere eigenen. **Wir denken** im Voraus mit Erfahrung und Weitsicht. **Wir handeln** nachhaltig mit individuellem Service.

Damit Sie optimal von unserem weitreichenden Leistungsangebot profitieren, arbeiten die Bereiche Property Management und Facility Management zu jeder Zeit Hand in Hand. So stehen wir als führendes konzernunabhängiges Immobilien-Dienstleistungsunternehmen für das Versprechen: RGM – adding value.

RGM

Facility Management GmbH

Niederlassung Saarbrücken

Heinrich-Barth-Straße 1-1a

66115 Saarbrücken

Tel.: +49 681 9 67 76-100

Fax: +49 681 9 67 76-120

www.rgm.de

RGM
adding value

Die Tourvorbereitung

Mit ersten sporadischen Touren startete die Gruppe im Sommer 2017, bis sich das endgültige Team zusammengefunden hatte. Nach den Sommerferien standen die ersten längeren Touren sowie mehrere Fitnessseinheiten auf dem Sportplatz an. Die erste Hälfte des Winters wurde dann beim Zirkeltraining in der Keplerhalle geschwitzt, bevor wir mit dem "Maori-Fitnessstudio" in Saarwellingen doch noch eine preisgünstige Möglichkeit zum Indoor-Cycling finden konnten. Bei 6 Terminen fand nicht jeder seine Liebe zum Spinning, aber die Gruppe war stets voller Eifer und Spaß bei der Sache.

Ab Juni wurde es dann ernst und die ersten schwierigeren und längeren Ausfahrten rund um Lebach standen auf dem Programm. Das Saarpolygon wurde ebenso wie der Litermont erklimmt und der Hoxberg hoch- und runtergetourt. Den technischen Feinschliff erlangte die Gruppe im Pfälzerwald bei einer Zweitagesstour rund um Rodalben. In den Sommerferien war dann eine hohe Selbstdisziplin gefragt, damit jeder seine individuellen Trainingspläne auch umsetzte. Bei der Abschlusstour rund um Kirkel zeigten sich demnach auch noch kleinere Defizite und der ein oder andere kam schon ins Grübeln, ob er der Herausforderung gewachsen sei. Doch alle Zweifel wurden beiseite geschoben und so ging es am 7. August mit frisch geputzten Rädern und voller Vorfreude in die Alpen.



auto land
NEU- & GEBRAUCHTWAGEN
REPARATURWERKSTATT
MIETWAGEN & REIFENHANDEL

lebach gmbh

Germowitz GmbH

Transporte - Baustoffe

Erdarbeiten - Container

06887-4533

Hüttenstraße 25 - 66839 Schmelz



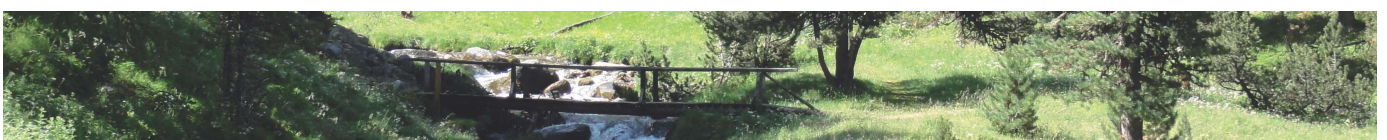
**Margarete Stallmach
und Monika Rohloff**
Praxisgemeinschaft für Physiotherapie,
Osteopathie und Naturheilkunde.



In der Sandkaul 63 --- 66822 Lebach --- Telefon: 06881/52484

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



Ankunftstag: Hinauf zur Heidelberger Hütte

Planmäßig ging es mitten in der Nacht um 3:30 Uhr in Lebach los Richtung Süden. So kam unser Busfahrer Christian Sauer auch ohne nennenswerte Staus und Verzögerungen zügig voran und gegen 12 Uhr mittags traf die Gruppe erwartungsfroh in Ischgl ein.

Nach Parkplatzsuche, Umziehen und Bikecheck begann die Tour mit der ersten Herausforderung: Insgesamt standen 900hm Aufstieg auf 14km bis zur Heidelberger Hütte vor der Gruppe. Diese absolvierte die Gruppe mit Bravour bei optimalen äußeren Bedingungen – am heißesten Tag des Jahres im Saarland freuten sich die Schüler über eine angenehm frische 15-20 Grad kalte Bergluft. Vor allem der erste Abschnitt bot dabei gleich Steigungswerte um die 20% - ging es doch die bekannte Ski-Talabfahrt unter der Silvrettabahn nach oben. Danach wurde die Steigung moderater und die Gruppe genoss neben dem Panorama die Gesellschaft von Kühen, Pferden und Murmeltieren.

Nach einem ausgiebigen Abendessen wurde die Etappe des nächsten Tages besprochen und dann begann das Erlebnis der puristischen Hüttenübernachtung mit all seinen klassischen Abläufen. Zum allgemeinen Entsetzen war dabei das Handynetzt nur sehr spärlich vertreten – an den üblichen Whatsapp-Verkehr war somit nicht zu denken. Auch die Tatsache, dass 3 Minuten Warmwasser-Duschen mit 2€ zu bezahlen waren, sorgte für allgemeine Verwunderung und innovative Partner-Dusch-und-Föhn-Techniken. Trotzdem gelang nach einem kurzen Spieleabend (auch dank akutem Schlafmangel) die Hüttenschlafsackpremiere allen Beteiligten.

HIGHSPEED-DSL
FÜR DEN RAUM LEBACH

DSL 25.000
DSL 50.000
DSL 100.000

QUIX
www.myquix.de

KTM 690 DUKE

**1370 €
PREISVORTEIL
SICHERN**

Finanzierung auch ohne Anzahlung
bis zu 96 Monate ab 3,99 %
Ein Angebot der

KTM FINANCE

READY TO RACE

» www.ktm.com



7.585,- €
STATT 8.955,- € (8.595,- € + 360,- € NK)

bodo schmidt
MOTORSPORT

Bodo Schmidt Motorsport GmbH
Am Erzweg 2, D-66839 Schmelz
Telefon: 0049-(0)6887-901063
b.s@bodo-schmidt.de

www.bodo-schmidt.de
www.KTM.lu

* 1370,- € Startgeld wird bei Neufahrzeugkauf einer KTM 690 DUKE 2018 mit dem Listenpreis (8.595,- € inkl. MwSt. zzgl. 360,- € Nebenkosten) verrechnet.
Nur bei Bodo Schmidt Motorsport GmbH solange der Vorrat reicht.

KTM

Etappe 1: Ischgl - Mals

Nach einer gemütlichen Nacht in der Heidelberger Hütte startete die Gruppe, die die schwierigere Tour vor sich hatte, mit einer anstrengenden Trage- und Schiebepassage um auf den Fimberpass zu gelangen. Nach einer kurzen Fotopause begannen die Jungs und drei Mädchen eine teilweise sehr steinige und anspruchsvolle Trailabfahrt, die als echter Leckerbissen unter den Transalp-Klassikern gilt. Nachdem alle ohne nennenswerte Stürze heil weiter unten angekommen waren, ging es auch schon gleich auf einem anfangs sehr flowigen Wurzeltrail weiter, der sich als die erste unschöne Überraschung des Tages entpuppte. Gegen Ende wurde der Trail aufgrund eines Hangrutsches umgeleitet und war so gut wie unbefahrbar - die Radler hatten das Schieben und Tragen jetzt schon satt. Trotz der Hindernisse hat es sich vollkommen gelohnt, diesen Abstecher zu machen. Nach einer erfrischenden Pause an einem Bergwasserbrunnen folgte sogleich die zweite Überraschung. Die Alpencrossler mussten ihre Räder ca. 1,5 Stunden lang einen Berg mit bis zu 33% Steigung hochschieben, wobei nicht nur die Mädels an ihre Grenzen kamen. Nach 7,5 Stunden erreichten sie dann wohl auf den Verpflegungspunkt am Rechensee, wo die Gruppe eine wohlverdiente Stärkung erwartete. Danach ging es noch gemütliche 15km bergab zum Hotel in Mals, wo alle nach einem ausgiebigen und leckeren Abendessen ins Bett fielen.

Die Mädels-Tour sollte eigentlich etwas entspannter verlaufen - doch auch hier kamen einige Höhenmeter zusammen und unerwartete Streckensperrungen erforderten spontane und flexible Routenumplanungen: Nach einer gemütlichen Nacht in der Heidelberger Hütte startete auch die Mädelsgruppe gegen 9 Uhr. Aufgrund eines kurzen Fotostops in der idyllischen Landschaft konnten die 7 Mädchen noch den holprigen Aufstieg der anderen Gruppe beobachten. Als sie dann die Talfahrt herabfuhren, wurde ihnen erstmal bewusst, was sie am Tage zuvor geleistet hatten. Weiter ging es dann an der Seilbahnstation 2 Stationen auf 2800 Meter hinauf, was sich mit dem Bike als nicht ganz einfach herausstellte. Im Sessellift konnte noch einmal die phänomenale Aussicht genossen werden, bevor es dann den ersten Trail herunterging. Diese Herausforderung meisterten alle sieben Mädchen mit wenigen Stürzen. Über eine Straße düsten sie flott hinunter ins Tal, bevor der richtige Spaß erst anging. Nachdem sie den geplanten Weg nicht gefunden hatten, meisterten die Mädels eine 50-minütige Auffahrt über zahlreiche Serpentinien. Daraufhin füllten sie in Nauders ihre Trinkflaschen auf und kamen mit einer fünfständigen Verspätung (kaputt aber glücklich) am wunderschönen Reschensee an.



Zurich Insurance plc NfD

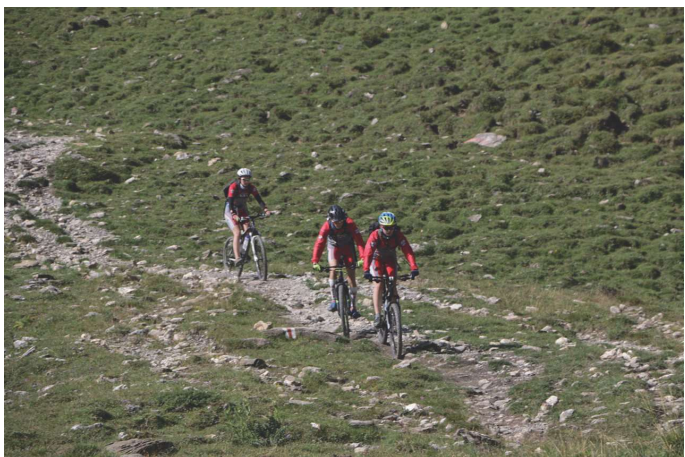
Bezirksdirektion Klaus Reuter

35 Jahre Kompetenz
für alle privaten und
betrieblichen Versicherungen,

Schlehenweg 14
54338 Schweich
Telefon 06502 - 994034
Telefax 06502 - 994035
reuter@zuerich.de

St. Ingberter Str. 13 a
66583 Spiesen-Elversberg
Telefon 06821 - 741515
Telefax 06821 - 741516
reuter@zuerich.de

Bilder Etappe 1



Etappe 2: Mals - Sulden

Auch am zweiten Tag wurden zwei Gruppen eingeteilt. Die Mädels entschieden sich dabei geschlossen, es nach den Strapazen des Vortages etwas ruhiger angehen zu lassen und starteten frisch gestärkt gegen 10 Uhr. Die ersten paar Kilometer ging es über schöne Radwege an Apfelplantagen vorbei. Danach haben wir uns drei Stunden und knapp 20km die Serpentine hochgeschlängelt. Es ging auch durch den ein oder anderen Tunnel, wobei der rasante Fahrstil der Italiener hierbei berücksichtigt werden musste, da Autos und Motorräder beängstigend dicht an einem vorbeigefahren sind. An diesem Tag waren wir erfreulicherweise schon etwas früher an unserem Hotel und konnten so noch in der Sonne einen Eisbecher genießen.

Die Jungsgruppe zog der Asphalt-Ausfahrt einen Abstecher über steile Almstraßen vor, musste jedoch leider schon nach wenigen Metern einen recht unnötigen Sturz beklagen, welcher jedoch glimpflich mit einer Schürfwunde ausging. Danach ging es entspannt über den Radweg bis Prad, wo die Gruppe dann der "Berg des Grauens" erwartete. Der Weg wand sich zuerst über zahlreiche Serpentine, später ging es über schlecht befestigte Waldwege nach oben. Die Strecke von 15km und 1400hm verlangte dem Team einiges an Kraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen ab. Auf dem Weg heizten sich die Muskeln richtig auf und die Erleichterung über das Erreichen des 2100m hohen Zwischenziels war deutlich zu spüren. Durchgeschwitzt hoffte die Gruppe auf eine Erfrischung an der Almhütte, welche jedoch leider geschlossen war. Nach dem Aufstieg machten sich die Radler für die Abfahrt fertig, wo sie dann statt der erhofften flowigen Trails auf eine steinig-wurzelige Piste stieß. Da diese nicht komplett befahrbar war, folgten einige Trage- und Schiebepassagen. Nach insgesamt fünf Stunden auf dem Bike, trafen die Fahrer an der Unterkunft in Sulden an.

Abends gab es dann für alle eine große Pizza, um den Kalorien- und Kohlenhydratehaushalt wieder aufzufüllen. Anschließend ging es zu Fuß an einen kleinen nahegelegenen See. Das Wasser war so klar und türkis, dass man bis auf den Grund sehen konnte. Nach kurzem Aufenthalt sind wir dann zurück ins Hotel, um in unsere Betten zu fallen und uns mental auf den nächsten Tag vorzubereiten.



*Natürlich Kochkunst,
frisch, kreativ & lecker*
Das besondere Catering!

Party Service Schwed
Natürlich Kochkunst.com

Kalt- und Warmbuffets • Kreative Themenbuffets • Gourmetbuffets • Grillen vor Ort
Finger Food und Canapés • Vegetarische Köstlichkeiten • Geschirr- und Dekoservice
Servicepersonal • Event Locations • Hochzeits-Pakete
Weitere Infos: www.party-service-schwed.de

Bilder Etappe 2



freie **Musikschule**

Hier spielt die Musik

Saar



Tradition,
seit 1977,
auf dem
neuesten
Stand!

IHRE FAHRSCHULE IN NALBACH UND DIEFFLEN.

Für PKW, Motorrad und LKW,
+ BKF-Weiterbildung

Modernste Lernmaterialien und -methoden,
kombiniert mit top aktuellen Fahrzeugen,
machen uns zum perfekten Partner
auf Ihrem Weg zum Führerschein.

Mehr Infos und Kontakt unter:

www.fahrschule-henz.de



Postanschrift:

Litermontstraße 96 • 66809 Nalbach-Piesbach

Tel.: 06838 4091 • E-Mail: siggi@fahrschule-henz.de

Nalbach + Diefflen



Etappe 3: Sulden - Plaus

Der Tag startete mit einem extrem leckeren Frühstück in unserem Hotel direkt in Sulden. Mit dieser Stärkung ging es voller Tatendrang los Richtung dem "Dach der Tour": Zuerst sind wir einen schmalen Waldweg, auf dem es auf und ab ging, bis zu unserer Seilbahn gefahren. Als dann alle da waren, ging es los. Wir kamen in 2600m Höhe oben an der Bergstation an, die wir noch aus unserer Skifreizeit in der 10.Klasse in Erinnerung hatten. Diese sah jedoch natürlich ganz anders aus. Schnee lag auf dieser Höhe nicht mehr.

Nachdem wir noch Gruppenbilder vor dem wunderschönen Ausblick gemacht hatten, wurden wir dann vor eine große Herausforderung gestellt. Alle mussten ihr Bike einen Wanderweg über die Skipiste hoch schieben. Nachdem man wieder ein kleines Stück fahren konnte, ging es mit noch steileren Schiebepassagen weiter, bei denen eindeutig jeder an seine Grenzen kam. Als wir fast am Gipfel waren, schoben wir unsere Bikes sogar durch Schneefelder. Nachdem wir endlich nach 1,5 Stunden den Gipfel in 3200m Höhe erreicht hatten, waren alle total glücklich. Die Aussicht war atemberaubend. Nach mehreren Erfolgsbildern auf dem Gipfel ging es auch gleich weiter. Mit dem Temperaturunterschied, der dort oben mit einer Nebelwand aufkam, hatte keiner gerechnet, so dass der erste Teil der Abfahrt mit Regenjacken bestritten wurde. Dieser Teil des runterführenden Trails musste allerdings wieder geschoben und getragen werden. Danach kam zum einen die Sonne heraus, zum anderen ging es mit flowigeren Passagen weiter, die relativ gut gefahren werden konnten. Stellenweise ging es dabei aber auch sehr steil runter und jedermanns Fahrtechnik wurde durch Geröll und große Felsen herausgefordert.

Unseren Zwischenstopp verbrachten wir auf der Zufallshütte, auf der es leckere Bratkartoffeln und Kaiserschmarrn gab, währenddessen wir den tollen Ausblick genossen. Danach ging es noch weiter bergab. Leider wählten wir an dieser Stelle einen Trail aus, auf dem nur wenige Teile befahrbar waren. Das war aber nicht schlimm, denn danach ging es die Serpentina runter und jeder genoss die sehr lange Abfahrt runter ins Tal. Zum Schluss fuhren wir noch einen 20 km langen Radweg bis zu unserem Hotel nach Plaus, was ein guter Abschluss war um die Tour ausklingen zu lassen. Dort wurden wir dann erstmal mit Getränken versorgt und konnten später noch ein leckeres Essen durch unser Versorgungsteam genießen.



PULCH
HAUSTECHNIK

HEIZUNG – SANITÄR – BÄDER

- Meisterbetrieb für Heizung,- und Sanitärinstallation
- Beratung Senioren – und behindertengerechte Installationen
- Sanierung Badanlagen
- Montage von Gasanlagen
- Wartungs,- und Reparaturarbeiten

66571 Eppelborn-Bubach, Herrenachtstr. 29

Tel: 06881 / 89 83 64 Fax 06881 / 89 83 65

Mobil: 0163 / 55 24 11 8

E-Mail: info@haustechnik-pulch.de

Wir bedanken uns bei...

bickelmann
fahrschule

www.bartin-bickelmann.de

Lebach · Schmelz

☎ 0170 - 271 62 81 · info@bartin-bickelmann.de

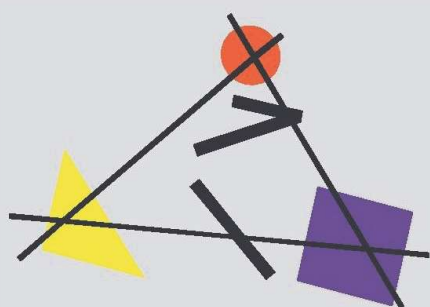
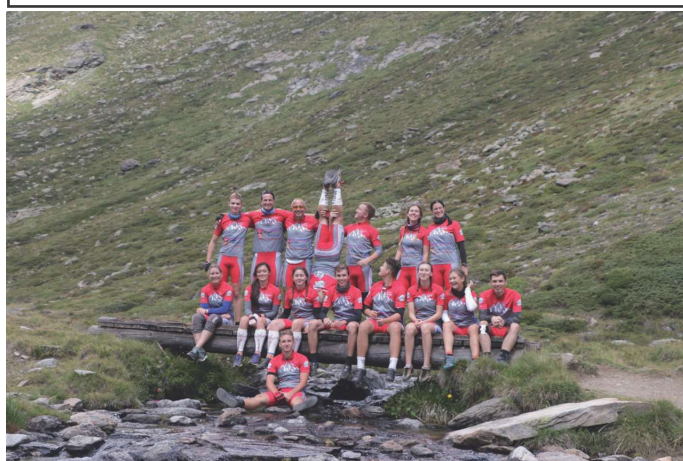
www.bartin-bickelmann.de



Bilder Etappe 3



sikeb 
Wir schaffen Perspektive



Jochen Scheid

66822 Thalexweiler

Schaumbergstraße 131

Telefon: 068 88/9 1833

Telefax: 068 88/9 1834

E-Mail: mail@bikesport-scheid.de

Internet: www.bikesport-scheid.de

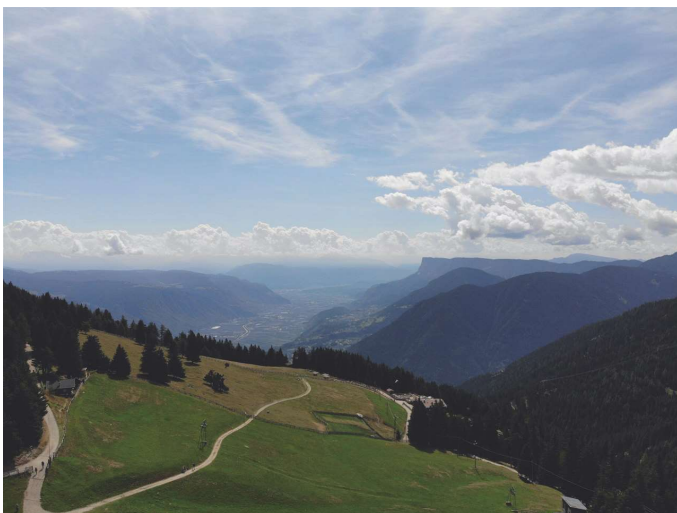
BIKESPORT SCHEID

Wir bedanken uns für die
Bikechecks vor der Tour und
die Zusammenstellung des
Ersatzmaterials für die Tour!

Etappe 4: Plaus - Tramin

Der Tag begann mit einem Frühstück um 8 Uhr, zu dem auch fast alle rechtzeitig erschienen. Nach dem Essen packten dann alle ihre Sachen und begannen die Tour mit einem knackigen Anstieg von etwa 800 Höhenmetern, der jedoch mit Hilfe einer Gondel bewältigt wurde. Um einen Anstieg von ca. weiteren 300 Höhenmetern kamen wir jedoch nicht herum, allerdings gestaltete sich die Steigung moderat um 10%, so dass wir zügig vorankamen. Oben wurden wir im Gegenzug jedoch nicht nur mit einem tollen Ausblick und leckeren Pop-Cakes, sondern auch einer rasanten Abfahrt über Singletrails und Serpentine durch Weinberge und Apfenplantagen belohnt. Unten angekommen legten wir eine Essenspause am Supermarkt ein, um anschließend die restlichen ca. 50 km über den Etschtal - Radweg bewältigen zu können. Spätestens hier wurde uns auch bewusst, wie langatmig und monoton ein "normaler Schul-Alpencross", der fast ausschließlich über Radwege und Asphalt (noch dazu häufig in Autobahnnähe) verläuft, sein könnte.

Am Ende traten wir einen weiteren Anstieg zum Hotel in Tramin an, den wir jedoch glücklicherweise durch eine Eispause unterbrechen konnten. Die Übernachtungsstätte "Schloss Rechenal" bot adligen Charme in unschlagbarer Lage: Von der Terrasse konnte man weit ins Etschtal blicken und bei lauen Temperaturen bis spät in den Abend die einmalige Atmosphäre genießen. Einen sehr abenteuerlichen Tag erlebte Christian, der als wohl erster deutscher Busfahrer die steile und enge Auffahrt zum Schloss bezwang, um der Gruppe den Gepäcktransport vom 2km entfernten Parkplatz zu ersparen. Für den Rücktransport des Anhängers wurde dann kurzerhand die ortsansässige Feuerwehr engagiert - was will man dazu noch sagen... Sensationell Christian!



Wie macht der Müller das?



Freude am Fahren



IHR BMW-PARTNER.
IN LEBACH, ST. WENDEL, LOSHEIM AM SEE UND SIMMERN.

MÜLLER-DYNAMIC GmbH

Ein Unternehmen der Müller-Gruppe

66822 LEBACH | In Bommersfeld 2 | Tel. 06881 9202-0 (Firmensitz)
66606 ST. WENDEL | Werschweilerstraße 52-54 | Tel. 06851 9312-0
66679 LOSHEIM AM SEE | Wolfsborn 63 | Tel. 06872 92264-0
55469 SIMMERN | Rudolf-Diesel-Straße 1 | Tel. 06761 9596-0
www.mueller-bmw.com | kontakt@mueller-bmw.com

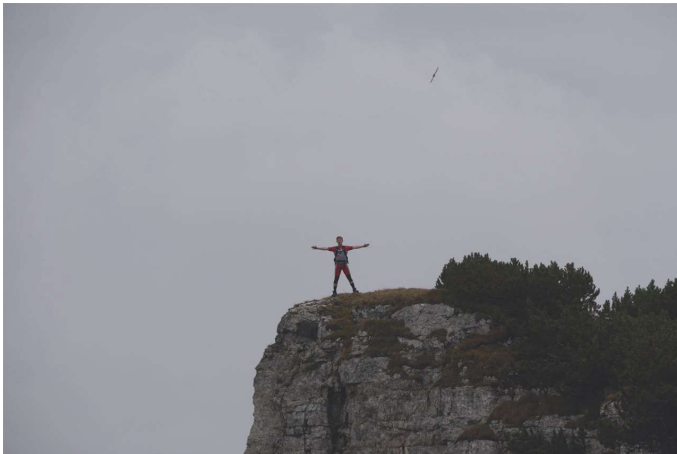


Etappe 5: Tramin - Spormaggiore

Die Königsetappe stand auf dem Plan und dementsprechend früh ging es auf die Räder. Als erstes Zwischenziel wurde die Talstation der Mendelbahn, einer urig-traditionellen Drahtseil-Schrägbahn, angefahren. Ohne größeres Vorgeplänkel ging es gleich mächtig bergauf durch die berühmten Traminer Weinberge. Nach der kurzen Bahn-Auffahrt mit toller Panoramakulisse ging es auch direkt weiter Richtung Monte Roen. Inmitten lauter E-Biker war unsere Gruppe als einzige Ausnahme ohne Hilfsmittel unterwegs und bekam mitunter sogar Applaus beim Vorbeifahren. Gegen 12 Uhr stand die Mittagspause in der Malga Romeno auf dem Programm – danach ging es frisch gestärkt weiter. Die Jungs starteten Richtung Gipfel und mussten schnell den Kampf gegen den permanent über 20% steilen Schotteranstieg aufgeben und schieben. Oben wurden sie dann aber mit einem grandiosen 360°-Ausblick belohnt, den auch die leider nicht ganz perfekte Fernsicht nicht trüben konnte. Ab hier startete ein fordernder Achterbahntrail auf dem Gebirgskamm, bei dem sich flowig-ruppige Bergab-Passagen mit knackigen Gegenanstiegen abwechselten. Nach der rasanten Abfahrt ins Nons-Tal traf man die Mädelsgruppe wieder und so ging es gemeinsam zur Verpflegungsstation. Doch das große Finale zum hochgeladenen Zielort hatte noch eine Überraschung zu bieten. Mitten in einer Apfelplantage war der Weg plötzlich blockiert – doch dank des beherzten Einsatzes unseres Sondereinsatzkommandos um die Hauptmänner Felix Feld und Max Hau konnte der Zaun „temporär umgesiedelt“ werden. Danach ging es im Gänsemarsch durch eine feuchte Klamm nach unten – hier zeigte die Truppe ihre Teamfähigkeit. Endorphin-benebelt wurde der letzte steile Anstieg ruckzuck bewältigt, so dass die Truppe nach fast 13 Stunden Tourzeit im Hotel ankam und sich mit einer fantastischen Pizza belohnen konnte. So konnte die Gruppe auch verschmerzen, dass das Hotel noch bedingt flexibel auf Besucherwünsche eingehen wollte und die Bettenbelegung zur abendfüllenden Herausforderung wurde.



Bilder Etappe 5



FAHRSCHULE

Peter Dörr

Thalexweiler

Ab Januar 2019 auch rein elektrisch!!!

www.peterdoerr.de

COMBAT GEAR FOR COMMITTED RIDERS

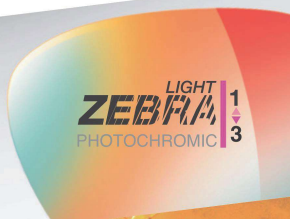


ARMOR /

PHOTOCHROMIC LENSES

CAT.1>3

Photochromic lenses, extra-wide field of vision, and exceptional coverage and grip: this radical, tough model is 100% adapted to new practices such as enduro and freeride.



François BAILLY-MAÎTRE
Enduro riders

julbo.com

BRILLENMAHL
seit 1974

Julbo®

www.brillenmahl.com



Etappe 6: Spormaggiore-Riva

Nun ging es endlich an den Gardasee. Wo man auch hinsah, schmerzte der Po, zog der Rücken, zwickte die Schulter. Die Oberschenkel brannten schon beim morgendlichen Treppenlaufen – doch das alles zählte nicht, wenn das Ziel derart greifbar nah ist. Nach einer sehr kurzen Abfahrt folgte direkt zu Beginn der schwerste Anstieg des Tages. Hier wechselten sich vor grandioser Felskulisse „flache“ Schotterpassagen mit bis zu 25% steilen Betonrampen ab. Trotzdem kam die Gruppe gut voran und erreichte schnell den See in Molveno, wo dank der italienischen Ferien Volksfeststimmung war.

Mit entsprechender Rücksicht ging es über volle Waldwege Richtung Süden, wo am unteren Seeufer die erste Pause eingelegt wurde. Danach folgte der zweite Anstieg des Tages hinauf in die steilen Hänge des Sarche-Tals, welches ebenfalls landschaftlich voll überzeugen konnte. Die steile Abfahrt stellte die letzte technische Herausforderung dar, bevor es nach dem Verpflegungspunkt am See von Cavedine entspannt über Radwege Richtung Riva del Garda ging.

Um 16 Uhr war es dann soweit – fast ungläubig umarmten sich die Jungs und Mädels nach 7 Tagen Strapazen und sportlichen Meisterleistungen am Ufer. Innerhalb von 18 Monaten wurden aus teilweise blutigen Radanfängern nun Alpenüberquerer/innen. Und noch viel wichtiger: Alle erreichten das Ziel unverletzt und ohne gravierende Stürze – eine Riesenleistung. Dann ging es ganz schnell und es gab kein Halten mehr: Vor großer Zuschauerkulisse ging es nach bester Alpencross-Tradition in die angenehm temperierten Fluten des Gardasees. Danach wurde der Abend gemütlich ausklingen gelassen, ein leckeres Abendessen genossen und die Akteure würdig mit Gardaseewasser getauft, die sich im Vorlauf der Woche besonders hervorgetan hatten.



Bilder Etappe 6



G A R D A S E E 2 0 1 8



Tag 1: Heidelberger Hütte in Ischgl (Platz 3)

Die Heidelberger Hütte mit ihrem tollen Panorama verkörperte das richtige Alpenflair auf eine sehr charmante Art und Weise. Mit unserem Bus war sie unmöglich zu erreichen, weswegen unser Busfahrer samt Verpflegungsteam mit dem Gipfeltaxi den Weg zur Hütte zurücklegen musste. Das Abendessen und das Frühstücksbuffet waren sehr gut und ausgiebig. Die sanitären Anlagen befanden sich auf dem Flur. Die Hütte war also keinesfalls luxuriös, doch sie erreichte für uns, vor allem aufgrund der wunderschönen Atmosphäre, den Platz 3.

Tag 2: Hotel Iris in Mals (Platz 2)

Das Hotel Iris gefiel uns sehr gut. Die Zimmer waren sehr schön und hell - meist waren es Zimmer für 3 Personen. In diesem Hotel hatten wir sogar die Möglichkeit unsere Trikots zu waschen. Am Abend gab es ein 4-Gänge Menü, was sehr lecker schmeckte und unser Sättigungsgefühl auf die Probe stellte. Das Frühstück war ebenfalls sehr lecker. Das Hotel machte einen sehr gepflegten und angenehmen Eindruck und ist deswegen unser Platz 2.

Tag 3: Hotel Nives in Sulden (Platz 1)

Es überraschte uns sehr, dass wir mit unserem Budget ein solches Hotel bekommen konnten. Das Hotel war so modern und die Gegend, in der es lag, war ebenfalls wunderschön. Die Pizza, die wir abends gegessen hatten, war leider nicht im Preis mit drin, schmeckte jedoch super gut und war ihr Geld definitiv wert. Das Frühstücksbuffet am nächsten Morgen war mit keinem anderen zu vergleichen, denn die Auswahl war so groß, dass man sich kaum entscheiden konnte, was man denn essen will. Das Hotel ist also aus diesen Gründen unsere Nummer 1.

Tag 4: Die Pension Nadine in Plaus (Platz 5)

Der Besitzer des Hotels war sehr freundlich, denn er gab uns die Erlaubnis, dass unser Verpflegungsteam im Garten etwas für uns kochen durfte und war davon sogar noch begeistert. Im Gartenbereich machten wir es uns bis abends gemütlich. Die Zimmer teilten wir uns zu dritt. Das Frühstück war in Ordnung und wir konnten gut gestärkt in die nächste Etappe starten.

Tag 5: Schloss Rechenal in Tramin (Platz 4)

Das Schloss beeindruckte uns sehr. Der Außenbereich war wunderschön und der Ausblick auf die Apfelplantagen machte ebenfalls ordentlich was daher. Die Zimmer waren zwar relativ klein, aber neu und man fühlte sich wohl. Ebenfalls ein Grund für die Wohlfühlatmosphäre war, dass das Personal sehr zuvorkommend und hilfsbereit war. Das Essen schmeckte uns ebenfalls sehr lecker - Abzüge gab es von den Jungs für die ihrer Meinung nach zu geringen Portionsgrößen.

Tag 6: Albergo Alt Spaur in Spormaggiore (Platz 6)

Dieses Hotel erreichten wir nach unserer Königsetappe. Kaum dort angekommen gab es ein Problem, denn es war nicht für jeden ein Platz auf den Zimmern und es war alles total unübersichtlich. Es dauerte noch eine Stunde, bis endlich jeder wusste, in welches Zimmer er gehört. Die Zimmer an sich waren relativ eng und meist sehr auffällig gestrichen. Das ganze Hotel war eher veraltet, Pizza und Frühstück waren aber gut. Wir fühlten uns jedoch ein wenig von den Hoteleigentümern im Stich gelassen, weswegen das Hotel nur Platz 6 erreichte.

Tag 7: Die Jugendherberge in Riva del Garda (Platz 7)

Die JH lag sehr zentral im Stadtzentrum, die Zimmer waren jedoch sehr gewöhnungsbedürftig, weil man sich ein wenig vorkam wie in einer Gefängniszelle. Die Duschen und Toiletten lagen auf dem Flur und waren auch nicht so sauber. Jedoch hielten wir uns sowieso nicht lange in den Zimmern auf, weil es unser letzter Tag war. Das Frühstück war nicht so gut wie in den Hotels, aber in Ordnung. Das ist der Grund, warum die Jugendherberge nur unser Platz 7 ist.

Fazit: Dass die Standards von Nord nach Süd nachlassen, war uns von Anfang an klar, aber insgesamt sind wir mit der Hotelauswahl für diese große Gruppe sehr zufrieden.

FIT FÜR EINE SPRITZTOUR.

Wenn eine Krankenkasse die vollen Kosten für alle empfohlenen (Reise-)Schutzimpfungen bezahlt, dann ist es: meine-krankenkasse.de

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.

 Zweibrücken
Schillerstraße 19

 06332 471112310
zweibruecken@bkk-vbu.de

App runterladen, durch
Bewegung WATT-Punkte
sammeln und gegen
Prämien einlösen.
wattfuerdich.de

**WATT⁺
FÜR
DICH**



MACH WATT AUS DEINEN SCHRITTEN

energis⁷

Die Streckenplanung zur Tour

Bei der Streckenwahl stand nicht der schnellste Weg im Fokus. Vielmehr war das Ziel, in eine Woche möglichst viele landschaftliche und fahrtechnische Highlights einzubauen. Gleichzeitig sollte ein Bustransfer für die komplette Gruppe, wie er 2016 noch vor der 2. Etappen von Nöten war, unbedingt vermieden werden. Um dies zu erreichen, wurde der Startort nach Ischgl gelegt und damit auch gleich ein weiteres Planungsziel erreicht: Die erste Übernachtung fand auf der Heidelberger Hütte statt und bot daher gleich schon das erste Ausrufezeichen der Tour.

Das zweite Highlight folgte dann direkt im Anschluss an die Hüttenübernachtung: Der Fimbapass ist einer der ganz großen Klassiker der Alpen-cross-Routen und bietet Trailspaß vom Feinsten. Nach den positiven Erfahrungen aus 2016 war klar, dass das Madritschjoch auch 2018 überquert werden muss. Das "Preis-Leistungs-Verhältnis" bei diesem Gipfel von über 3000m ist einfach einzigartig gut in der Region: Und wir haben nun endgültig bewiesen, dass auch MTB-Neulinge mit entsprechender Vorsicht diesen Trail meistern können.

Neu in dieser Streckenführung war die Überquerung des Monte Roen. Trotz knüppelhartem Aufstieg lohnt diese aufgrund der unglaublichen Fernsicht, die wir bei leicht diesigen Bedingungen leider nur eingeschränkt genießen konnten. Von da an ging es schnurstracks zum Gardasee und dort ab in die kalten Fluten.



Teilnehmer Alpencross 2018



Matteo Schäfer (Mattheus):
Trotz einiger Anstrengungen und Strapazen war die Tour wunderschön und ein Erlebnis, das ich wahrscheinlich niemals vergessen werde.

Jessica Schneider (Jessi):
Diese unvergessliche Tour mit einer tollen Gruppe, wundervollen Ausblicken und ganz neuen Eindrücken, hat mir gezeigt, dass man Dinge schaffen kann, von denen man es anfangs nicht gedacht hätte.



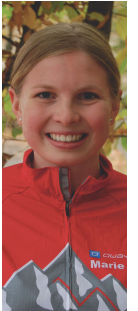
Felix Feld (Flix):
Die Alpenüberquerung war auf jeden Fall eine Reise wert. Die dort gemachten Erfahrungen und gesammelten Eindrücke kann uns niemand mehr nehmen und werden eine Erinnerung für immer bleiben.

Kathrin Klein (Kathi):
Anfangs hätte ich nicht gedacht, dass ich das schaffen werde, aber es hat uns gezeigt, dass wir sogar so eine große Herausforderung meistern können. Es war eine Erfahrung, die ich nie vergessen werde.



Lea Mailänder (Leli):
Durch die Tour hat man viele neue Erfahrungen gesammelt und ist oft an seine Grenzen gestoßen. Letztendlich kann man aber sagen, dass dies ein unvergessliches Erlebnis war, an das man sich immer zurückerinnern wird.

Marie Herrmann (Hermel):
Die Alpenüberquerung hat mich viel Überwindung gekostet. Aber ich bin froh, dass ich es geschafft habe und es mir Spaß gemacht hat. Es wird für immer eine tolle Erinnerung bleiben.



Hanna Sauer (Angry Two):
Obwohl ich leider nur eine Etappe mitfahren konnte, war es eine sehr schöne und aufregende Woche und eine tolle Erfahrung.

Klara Sauer (Angry One):
Jeder musste an seine Grenzen gehen, wurde dafür aber mit unglaublichen Ausblicken und einmaligen Erfahrungen belohnt.



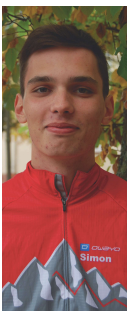
Maximilian Balzert (Maxi):
Im Rückblick auf die Tour kann ich sagen, dass es eine tolle Woche war, die mich an meine Grenzen gebracht und die Teamfähigkeit innerhalb der Gruppe gestärkt hat.

Florian Aatz (Aatz):
Nicht nur die Tour an sich war ein tolles Erlebnis, sondern auch die Planung und Vorbereitung. Es war schön zu erleben, wie das Team zusammengestanden hat und alle Strapazen gemeistert hat.



Lena Schug (Lenchen):
Wunderbare, unbeschreibliche Lebenserfahrung mit Wiederholungsbedarf. Mich wird man nach dieser Tour definitiv noch öfter auf dem Bike in den Alpen finden“

Tim Ewen (mit de lange Zehwe):
Obwohl es sehr anstrengend war, hat es sich trotzdem gelohnt und war eine tolle Erfahrung. Ich würde es jederzeit wieder machen.



Teilnehmer Alpencross 2018

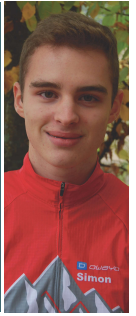


Max Hau (Hauxi):

Es war eine schöne und anspruchsvolle Tour. Im Endeffekt ist aber nur wichtig, dass es alle, vor allem der Herr Claes, unbeschadet überstanden haben.

Simon Federspiel (Fedi):

Die Tour war ein unvergleichliches und unvergessliches Erlebnis und eine Erfahrung fürs Leben, obwohl ich auch meine Grenzen erfahren musste.



Alexandra Schaan-Cisneros (Ale):

Die Tour war für mich eine unvergessliche Lebenserfahrung, die mir zeigte, dass man alle seine Ziele erreichen kann. Die Anstrengung und das Training haben sich auf jeden Fall gelohnt.

Tabea Simmer (Tabsi):

Es war nicht nur physisch sondern auch psychisch eine Herausforderung, die einem gezeigt hat, wie viel Potential in einem steckt und dass wir stärker sind als wir vielleicht denken.



Melodie Metternich (Verpflegung):

Am beeindruckendsten war für mich, wie viel hungrige Radler nach einer 10 stündigen Tour futtern können. Und auch, dass wir als Verpflegungsteam bei den Portionen ganz ohne körperliche Anstrengung mithalten konnten.

Margartia Klet (Verpflegung):

Es hat mir eine Freude bereitet, das Team bei dem Projekt zu begleiten und ich wurde gleichzeitig mit schönen Erlebnissen und wundervollen Ausblicken belohnt, die mir in Erinnerung bleiben werden.



Laetitia Liebsch (Laeti):

Obwohl ich die Tour nicht antreten konnte, ist das Seminarfach ein sehr schönes Projekt für die teilnehmenden Schüler, bei welchem gute Erfahrungen im Miteinander und für sich selbst gemacht werden können.

Verena Götzinger (Lehrerin):

Der Alpencross war eine aufwendige Aktion, die die Teilnehmer mit einzigartigen Eindrücken und Erinnerungen belohnte.

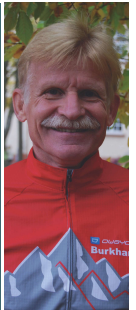


Markus Reinhardt (Lehrer):

Obwohl ich schon viel gemacht und erlebt habe, war diese Fahrt etwas ganz Besonderes für mich - gespickt mit grandiosen Natureindrücken, physischen und psychischen Grenzerfahrungen und einem tollen Team!

Burkhard "Buggi" Claes (Lehrer):

Die Vorbereitung zum Alpencross, die Trails, die Faszination der Bergwelt, die eigenen Grenzen zu erfahren, zu erleben, wie Schüler über sich hinauswachsen, das Ziel zu erreichen, das war einfach ein gigantisches Gefühl.



Michael Thomas (Lehrer):

Ich bin sehr stolz auf die Leistung der ganzen Gruppe, besser hätte es nicht laufen können. Es war unglaublich, wie sich die Schüler von Tag zu Tag verbessert haben und alle Herausforderungen mit Bravour meisterten.

Christian Sauer (Busfahrer):

Auch für mich als Busfahrer war es trotz Arbeit eine tolle Woche. Sehr sympathische Gruppe, anspruchsvolle Passagen + Kurven und grandiose Aussichten. Als Jugendlicher hätte ich mir solch eine Tour auch gewünscht.



Frau Götzing: Alpencross - wieso eigentlich?

Ok, Alpencross also. Was hast du dir nur dabei gedacht???

Irgendwie ließ sich dieser Gedanke nach dem Beschluss der Teilnahme eine ganze Zeit nicht so richtig vertreiben. Warum durchdenke ich solche Dinge eigentlich nicht richtig, sondern lasse mich von Euphorie anstecken?? Aber gut, es ist entschieden, mach dir einen Plan! Erst mal ein Fahrrad kaufen. Ok, dass man für einen Alpencross ein Mountainbike braucht und idealerweise auch einigermaßen darauf fahren können sollte, hätte mir klar sein können. Nun ja, das letzte Mal Radfahren ist doch erst ca. 11 Jahre her, das geht schon. Welch nette Illusion...

Aber es half ja alles nix, Rad besorgen und mit dem Training beginnen. Schnell musste ich feststellen, das klappt gar nicht mal so gut, aber Rettung nahte. Schließlich habe ich ja Schüler, die das können und bewundernswerterweise sogar bereit waren (und auch noch sind), mir zu helfen. Nach einigen Einheiten im Jugendtraining (mit meinen eigenen Schülern der Klasse 5, die mich völlig platt fuhren), Fahrradumbauten und vielen, vielen Trainingsstunden, blauen Flecken, Wutaus- und Nervenzusammenbrüchen war es dann soweit. Der Bus wurde beladen und es ging los.

Skeptisch war ich immer noch, bekomme ich das wirklich hin?? Mich selbst über die Alpen zu bringen und dabei auch noch der Gruppe eine Hilfe zu sein?? Rückblickend kann ich sagen, ich habe es geschafft, ich kam an. Das beschreibt diese Woche aber nicht im Ansatz. Ja, es war anstrengend und wenn ich daran denke, was alles bewältigt wurde, kann ich es immer noch nicht glauben. Auch 2 Monate später kann ich die Eindrücke noch nicht wirklich sortieren. Geniale Ausblicke, Verzweiflung und Unglaube, wenn hinter der Kurve der Anstieg noch immer nicht zu Ende war, der Stolz, den Berg dennoch zu bewältigen, das Gefühl, wenn man oben steht und einem gefühlt die Welt zu Füßen liegt, die Erleichterung und Freude, den Bus und das Verpflegungsteam zu sehen, die Pausen an wunderschönen Bergseen und die Müdigkeit und Zufriedenheit am Ende eines Tages. Wirklich in Erinnerung werden mir aber die Menschen bleiben. Was hier GEMEINSAM geschafft wurde, ist der Wahnsinn. Man hielt zusammen, machte sich Mut, half einander, lachte miteinander und hat sich aufeinander verlassen. Die Gruppe war eine Einheit, in der niemand wegzudenken war, jeder war wichtig (allen voran natürlich unser Busfahrer und das Verpflegungsteam). Ich habe Schüler von einer ganz anderen Seite kennen gelernt, ihren Ehrgeiz und Stolz gesehen, erlebt, wie sie über sich hinausgewachsen sind, sich motiviert und zusammengehalten haben und dabei fast immer gute Laune hatten.

Was habe ich mir dabei gedacht, an diesem Projekt teilzunehmen? Ganz ehrlich... gar nichts. Umso reicher wurde ich mit Erinnerungen, Freude, Hilfsbereitschaft und Vertrauen beschenkt. Es war nicht leicht, aber es war es absolut wert. DANKE!!!



Energie aus und für das
Saarland: Dafür stellen
wir uns auf den Kopf!

VSE



Bericht aus Sicht des Verpflegungsteams

Einen Monat vor dem Start hieß es, wir sollen bei der Alpencross-Tour als Verpflegungs-Team mitfahren. Daher entschieden wir uns spontan teilzunehmen und die Biker kräftig auf ihrem Weg über die Alpen zu unterstützen. Auf der Hinfahrt konnten wir den meisten mit Gekochtem und Gebackenem eine Freude bereiten, bevor es für sie in Ischgl die ersten Höhenmeter hinauf ging. Für uns ging es natürlich mit dem Bus voran, der in dieser Woche tagsüber unsere Unterkunft war. Mit einigen Pannen und mehreren kritische Situationen haben wir es mit einem 13m langen Bus mit Anhänger mehrmals Serpentine auf- und wieder hinabgeschafft. Somit hatten wir daher die Möglichkeit, unseren Busfahrer bei diesen Hürden zu unterstützen. Unsere Aufgabe war es, vor Ort organisatorische Dinge wie beispielsweise Ein- und Auschecken in den verschiedenen Hotels und auch Großeinkäufe zu erledigen. Ebenso bereiteten wir an anspruchsvolleren Etappen, wie bei der Königsetappe, Verpflegungsstationen vor, an denen sich unsere Mitschüler und Lehrer stärken konnten. Das Highlight unserer Kochkünste präsentierten wir am Abend in Plaus. Dort gab es die wohl bekannten Ravioli aus der Dose, um trotz des Versäumens des Rocco Del Schlacko Festivals an demselben Wochenende das "Rocco-Feeling" zu erleben.



Abgesehen von den vielen Aufgaben, hatten wir an manchen Tagen etwas Freizeit, die wir sofort nutzten, um Meran oder auch den Kalterer See bei wundervollem Wetter zu erkunden und einige schöne Fotos zu schießen.

Für uns ging es zwar nicht mit dem Bike über die Alpen, aber trotzdem war es eine tolle Erfahrung, bei der wir innerhalb kurzer Zeit viel Schönes erlebt und gesehen haben.

Inhaber Bodo Zipf

BERWANGER

DIE FAHRSCHULE

Mettnicherstr. 31.a • 66620 Primstal
Tel.: 06875 - 585 • Mobil: 0170 - 86 14 916
www.die-fahrschule-berwanger.de

RVI-IMMOBILIEN: SICHERHEIT UND WOHNQUALITÄT FÜR MIETER UND EIGENTÜMER

RVI
Mit Banken zum Erfolg

Immer mehr Menschen, vor allem die kreative Klasse, wollen mitten in der City wohnen. Die RVI ist seit 1973 in Immobilien zuhause. Sie entwickelt attraktiven urbanen Wohnraum auf Basis eigener Studien, verkauft, vermietet und verwaltet diese mit eigenem Fachpersonal. Viele Argumente sprechen für die RVI-Projekte:

- Über 1,2 Milliarden Investitionsvolumen
- 7.000 Wohneinheiten deutschlandweit
- Sichere Renditen
- Kaufpreiszahlung nach Wohnungsübergabe
- Zentrale Top-Lage
- Hochwertiges, zeitgemäßes Wohnen
- Bezahlbare Mieten & Mieterservice



Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
Wir informieren Sie gerne!

RVI GmbH
Beethovenstraße 33
66111 Saarbrücken

Telefon 0681 387080
info@rvi.de
www.rvi.de

Die Schulmeisterschaften 2018

Mit 51 gemeldeten Schülern stellte das JKG Lebach bei den diesjährigen Schulmeisterschaften erneut seine MTB-Begeisterung unter Beweis und war mit Abstand die teilnehmerstärkste Schule. Gleich im ersten Rennen kam dann auch der Erfolg hinzu: Hanna Irsch verblüffte sich und (fast) alle anderen Teilnehmer und erreichte als bestes Mädchen sogar einen tollen 2. Platz im Gesamtklassement. Auch die anderen Starter der AK 4 schlugen sich auf schön angelegten Strecke sehr achtbar, war es doch für die meisten Schüler ihr erstes MTB-Rennen. Die angetretene Mädchen-Riege mit Hanna Irsch, Sarah Stephan, Emilie Schnur, Emily Rulof und Annabell Schorr erreichte dabei sogar den zweiten Platz in der Teamwertung.

In der AK 3 schaffte Elias Frehde die erhoffte Top-Ten-Platzierung und wird im nächsten Jahr mit Sicherheit um den Sieg mitfahren können. Die Mädels Nele Hammer, Anna Matzak und Kira Birtel kamen auf einen tollen 2. Platz in der Teamwertung.

Die frisch gebackenen Alpenüberquerer präsentierten sich in den auffälligen roten Trikots in der AK 1: Lena Schug wurde in einer unübersichtlichen Schlussphase noch ganz knapp auf den zweiten Platz in der Mädels-Wertung verdrängt, konnte aber mit ihren Mitstreiterinnen Alexandra Schaan-Cisneros, Kathrin Klein, Jessica Schneider und Hanna Sauer erfolgreich den Saarlandmeister-Titel verteidigen. Hier wurden die Jungs als Zweite nur knapp geschlagen, wobei vor allem Matteo Schäfer einen bärenstarken Eindruck hinterließ und sich als einziger Nicht-Profi in der Spitzengruppe der Vereinsfahrer platzieren konnte.



**SAARLAND-
MEISTER!!!**



Metallbau Wenzel GmbH

Am Erzweg 15
66839 Schmelz

Fertigung und Montage

- Fenster - Türen
- Brandschutz
- Stahlbau nach DIN EN 1090
- Geländer in Edelstahl und Stahl

info@metallbau-wenzel.de _____ TEL + 49 (0) 6887 7817



Wir bedanken uns bei...



Schützen-Apotheke

Ihre Natürlich - Apotheke
im Gesundheitszentrum Haus Mandelbach
in Lebach

Unser spezielles Beratungsangebot:

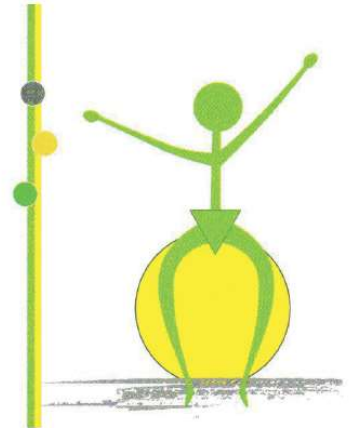
- Ganzheitliche Beratung von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter
- Haar-Mineralstoff-Analyse
- Säure-Basen-Test
- Präventionsanalysen
- Ernährungsberatung
- Vitalstoffberatung
- Individuelle Gesundheitspläne
- Enzymberatung
- Entgiftung
- Programm „Gesunder Darm“

Saarbrücker Str. 15, 66822 Lebach
Tel. 06881/2233
Internet: www.schuetzapo.de

Arno Sturm

Physiotherapeut

Niederwiesstr. 13
66822 Lebach-Dörsdorf
Tel: 0 68 88 / 900 880
Fax: 0 68 88 / 900 881



Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Naturfango / Heiße Rolle
- Sportphysiotherapie
- Ultraschall /Elektrotherapie
- Gerätetraining
- Hausbesuche



mezzoforte

musikschule saarlouis

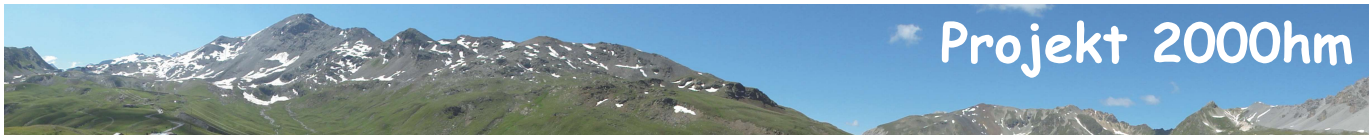
WIR ZEIGEN DIR, WIE MAN MUSIK MACHT!

SCHLAGZEUG ● GITARRE ● BASS ● KLAVIER ● KEYBOARD ● GESANG ● BAND-
WORKSHOPS ● MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG ● QUERFLÖTE ● BLOCKFLÖTE



- Top-Ausstattung
- Gemütliche Atmosphäre
- Kostenlose Probestunde
- Parkplätze direkt am Haus

Donatusstr. 13 ● 66740 Saarlouis-Roden
(06831) 166 4494 ● www.mezzoforte.saarland



Projekt 2000hm

Nach dem erfolgreichen Alpengcross wollten die MTB´er vom Johannes-Kepler-Gymnasium in Lebach noch eine Schippe drauflegen: Nachdem die längste Etappe in den Alpen „nur“ 1800hm aufwies, sollte nun die magische Marke von 2000hm bergauf endlich fallen. Über Patrick Schmidt und die Radorganisation „Go-Ride“, die Mitte September den „Seven Summit Saarland Trail“ bezwungen hatte, wurde der MTB-AG-Leiter Michael Thomas auf die Tour aufmerksam, die 7 der höchsten saarländischen Gipfel verbindet. Die beiden Radgruppen verbindet das Engagement für Luca Biwer, der nach einem schweren MTB-Unfall auf Hilfe und Spenden angewiesen ist: Während die "Go-Ride"-Gruppe den ganzen Sommer in den Alpen Spendenpuppen aufstellte, stiftete das JKG einen Teil des Benifizlauf-Erlöses für Luca.

Bei herrlich goldenem Herbstwetter traten zwei Schüler und drei Lehrer die Tour in Weiskirchen an und kamen bei der frühmorgendlichen Frische beim Anstieg zum Schimmelkopf gleich auf die richtige Betriebstemperatur. Die leicht irreführende Hinweistafel am Gipfel verschweigt, dass der Dollberg exakt 0,6m höher und somit der tatsächlich höchste Punkt im Saarland sein soll. Also ging es über eine rasante Trailabfahrt und die Wadriller Tafeltour zur Nonnweiler Talsperre und am Hunnenring vorbei zum mitten im Wald liegenden Gipfelpunkt des Dollberges. Die nächste Herausforderung war die Skipiste am Peterberg, die mit über 20% Steigung kurzzeitig Alpenerinnerungen aufkommen ließ.

Von da ging es hinunter zum Bostalsee und weiter Richtung Freisen. Nach dem Anstieg zum Füsselberg folgte die einzige kurze Schiebe- und Tragepassage hinauf zum Weiselberg, wo man sich zur Belohnung über die schönste Fernsicht des Tages freute, bevor es über die bekannten Trails der „Grünen Hölle“ zurück ins Tal ging. Die letzten Anstiege zum Hellerberg und Trautzberg (der Freisener Höhe) mit ihren bekannten Windrädern erklimmte die Gruppe bereits voller Zufriedenheit über das nahe Tagesziel und erreichte nach 8 Stunden den Zielpunkt in Freisen.

Am Ende resümierte die Sportlehrerlegende Burkhard „Buggi“ Claes zufrieden: „Eine tolle und abwechslungsreiche Tour, für die man keinen besseren Termin hätte finden können.“

Fahrschule
Iris Cushing

0170 - 20 30 298

- Dirmingen
- Illingen
- Eppelborn
- Primstal

Praxis für Massagen, Fußpflege & Nailart

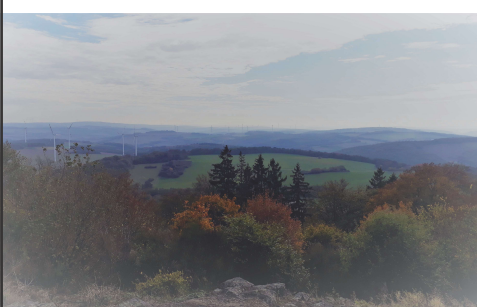
Gesundheitsförderung · Wohlbefinden
Wellness · Prävention · Entspannung

Andrea & Ralf Poplawski
Ritterstraße 42 • 66822 Lebach - Falscheid
Tel: 06881 / 936 48 38 • www.gesund-tutgut.de

Wir freuen uns auf Sie!

gesund
tutgut
von kopf bis fuß

Die 2000hm Tour - Bilder



Volkswagen

Autohaus
LYDORF

Ihr kompetenter
Volkswagenpartner bei:

Reparatur und Wartung
aller Fabrikate

Unfallinstandsetzung

Mietwagen-Service

Vermittlung von Neuwagen

Verkauf von Jahres,- Dienst-
und Gebrauchtwagen

Bettinger Straße 33
66839 Schmelz-Hüttersdorf
Telefon: 0 68 87/ 9 02 80
www.autohaus-lydorf.de



Christian Schmitt

Praxis für Krankengymnastik
und Gesundheitsförderung

Physiotherapie - Lymphdrainage - Massage

Im Flürchen 19
66571 Neububach

Im Theelgrund 7
66822 Lebach

Tel.: 0 68 81 - 5 11 61 Tel.: 0 68 81 - 22 11

Wir bedanken uns bei...

Entwickeln
Planen
Bauen

ALLES AUS EINER HAND

peko gmbh
Schloßstraße 1
66571 Eppelborn

+49 6881 924960
info@pe-komenda.de
www.pe-komenda.de



p peko gmbh

Physiotherapie & Reha-Med

Alexander Thewes

EMS Training

Das Training der Zukunft -
minimaler Zeitaufwand,
maximale Ergebnisse

Jetzt
KOSTENLOS
testen!

20 Minuten die Dein Leben verändern werden -
Nur 1x pro Woche für MEHR Muskulatur,
MEHR Leistungsfähigkeit und WENIGER Schmerzen!

www.physiotherapie-thewes.de



Mit nur 20 Minuten pro Woche:

- Muskulatur aufbauen und kräftigen
- Rückenschmerzen lindern
- Gewicht reduzieren
- Gewebe straffen
- Fett verbrennen
- Verspannungen lösen
- Beweglichkeit verbessern

EMS TRAINING, das Training der Zukunft

Mit EMS (Elektrische Muskel Stimulation) werden bis zu 95% deiner Skelettmuskulatur intensiv und gleichzeitig durch elektrische Impulse trainiert. Sie verstärken deine Muskelkontraktion über das übliche Maß hinaus, was zu einem stärkeren Trainingsreiz führt. Du erreichst dein Ziel schnell und mit absolut geringem Aufwand.

Durch unsere innovative, kabellose Technik ist dein Training abwechslungsreich, gelenkschonend, zeitsparend und macht viel Spaß.

Infos und Anmeldung:



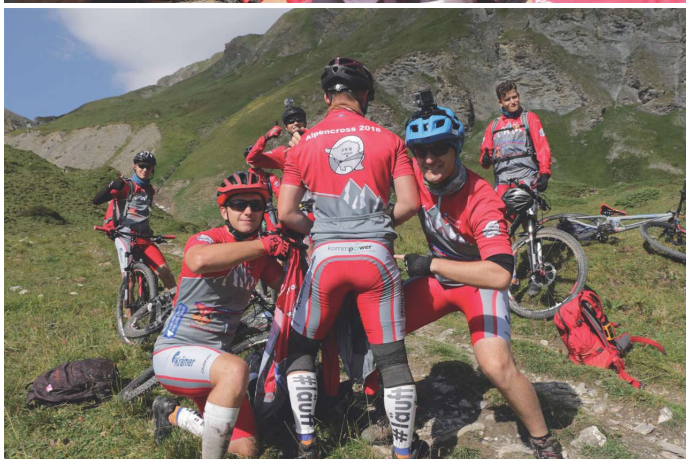
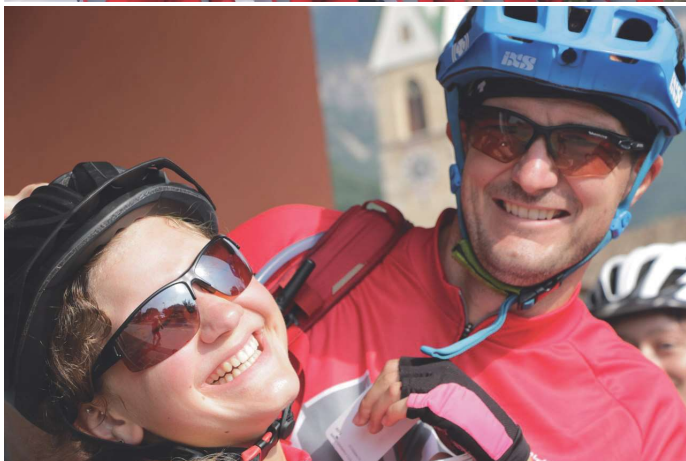
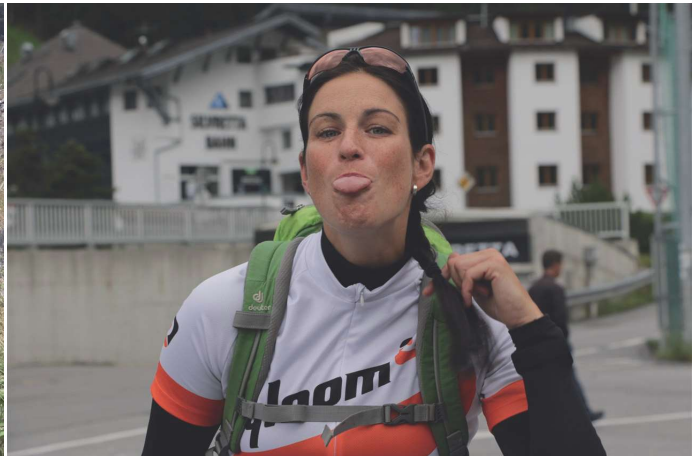
Primsweilerstraße 39c
66839 Schmelz - Hüttersdorf
Tel.: 06887 - 30 500 50
Fax: 06887 - 30 500 51
e-Mail: info@physiotherapie-thewes.de



www.physiotherapie-thewes.de



Alpencross: Ohne Worte



ZWF IT + Consulting AG

Ihr saarländischer IT Partner für ERP-integrierte Export | Zoll, DMS- und SharePoint – Lösungen.
Ein Unternehmen der ZWF IT Group.

Mit über 150 Mitarbeitern schaffen wir die Voraussetzung dafür, dass ca. 1.200 zufriedene Kunden in der Dachregion aus allen Branchen wie z.B. Automobil, Logistik, Pharma, etc. im In- und Ausland am Markt erfolgreich sind!



DMS

Dokumenten-Management
leicht gemacht mit den
Lösungen der
EASY Software AG.



SharePoint

Mit der Portaltechnologie
von Microsoft fördern Sie
die Teamarbeit in
Unternehmen.



Export | Zoll

Mit unseren **SIMPLEX**
Lösungen optimieren Sie
den Ablauf im Versand und
Außenhandel.

Bei uns sorgen Sie bereits im Studium im Rahmen unserer Kundenprojekte aktiv für die Umsetzung von Innovationen unserer Partner wie Microsoft, EASY, Infor etc. sowie unserer hauseigenen Außenhandelssoftware **SIMPLEX**.

Es erwartet Sie also eine spannende und abwechslungsreiche Herausforderung.

Studienbeginn 09/ 2019:

Wir bieten mehrere Studienplätze zum **Wirtschaftsinformatiker*** in an der ASW- Berufsakademie des Saarlandes, mit Abschluss Bachelor / Master.

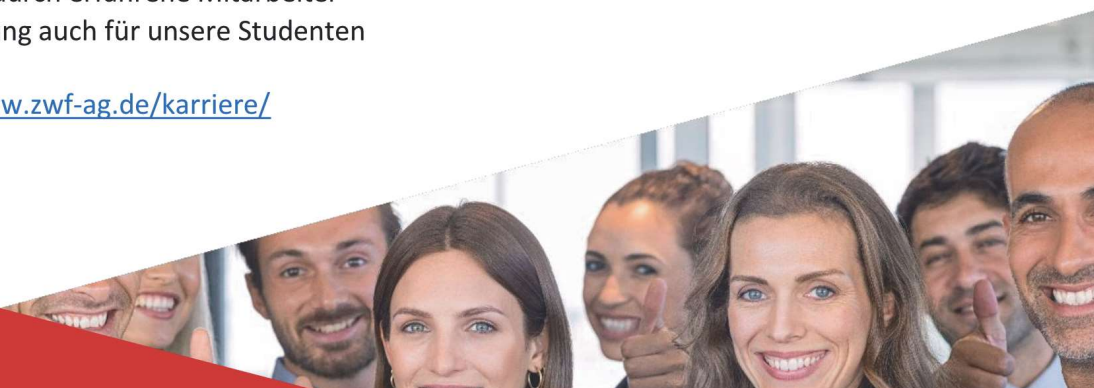
Dein Profil:

- Guter Abschluss der allgemeinen oder fachgebundenen Hochschulreife
- Interesse an IT in Kombination mit BWL
- Teamplayer

Wir als Ausbildungspartner:

- Abwechslungsreiche Aufgaben – von der Programmierung mit neusten Technologien bis zum Projektmanagement.
- Fundierte Einarbeitung durch erfahrene Mitarbeiter
- Betriebliche Weiterbildung auch für unsere Studenten

Weitere Infos unter: <https://www.zwf-ag.de/karriere/>





Alpencross: Das Schüler-Ranking

Die Schüler des Seminarfaches durften nach der Tour abstimmen:

Schönste Etappe;

1. Etappe 3: Madritschjoch (46%)
2. Etappe 1: Fimberpass (42%)
3. Etappe 7: zum Gardasee (28%)

Schlafmütze

1. Flo (37%)
2. Felix (28%)
3. Max (20%)

Bike-Profi

1. Simon (80%)
2. Matteo (71%)
3. Flo (46%)

Sturzheld

1. Felix (93%)
2. Tim (40%)
3. Flo (30%)

"Geisterkranker" (ja mit r!)

1. Max (100%)

Jetzt 2x im Saarland



Heinz Ehl

Fahrräder-Zubehör-Service

große Auswahl an E-Bike´s,
Mountainbike´s, Trekking/Crossräder,
Rennräder und Kinder/Jugendräder

Hauptstr. 36, 66798 Wallerfangen
und
Saarbrückerstr. 31, 66679 Losheim

www.heinz-ehl.de

Anmerkung vom Fahrtleiter: "Der Schüler Max H. zeichnete sich in allen Situationen durch einen außerordentlichen Mut, einen schier grenzenlosen Optimismus und eine überragende Fähigkeit des Meisterns kritischer Situationen aus - und brachte mich an den Rand der Verzweiflung."

<p style="text-align: center;">Tanja Schnur Reiseverkehrskauffrau</p> <p style="font-size: 0.8em;">Bürozeiten: Mo-Fr 09.00-13.00h & 14.30-18.00h Mittwoch Nachmittag geschlossen Termine nach Vereinbarung auch außerhalb der Bürozeiten möglich! Rufen Sie uns gerne an:</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">Tel. 06881-96 25 65</p> <p style="text-align: center;">Koblenzerstr. 29 66822 Lebach-Aschbach</p> <p style="text-align: center;">tanja@reiseagentur-schnur.de www.reiseagentur-schnur.de</p>		<p style="text-align: center;"><u>Aktuell im Angebot:</u></p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Gruppenreise nach Schottland</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">09.06.-14.06.2019</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">1299 Euro pro Person im DZ</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Zahlen ist einfach.



Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt App* „Mobiles Bezahlen“ herunterladen.

* Für Android™ und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar. Android ist eine Marke von Google LLC

Dankeschön!

Dieses Projekt konnte nur aufgrund der Unterstützung vieler Sponsoren und Helfer durchgeführt werden und ich bin sehr froh, dass wir gemeinsam den Schülerinnen und Schülern dieses Erlebnis ermöglichen konnten. Daher nutze ich diese letzte Seite am Ende noch einmal, um mich ganz ausdrücklich zu bedanken bei:

- dem Lehrerteam Verena Götzinger, 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 erneut 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
- Christian Sauer für die sensationelle Betreuung auf der Tour
- unseren Verpflegungsmädels Melodie und Margarita, die zusammen mit Christian auch viele organisatorische Probleme lösen konnten
- unseren lokalen Trikotsponsoren Richtsatzverleih Eckert, Stadtwerke Lebach, Schreinerei Mailänder und IT Krämer
- der Firma Owayo für die Herstellung und Lieferung der Trikots, Windjacken und Hosen
- Kai Kreuzer für die Organisation des Fallschirmsprunges als Hauptpreis der Tombola
- der Familie Schug für die Bereitstellung und Bedruckung der blauen Sport-Shirts
- der Familie Federspiel für die Grill-Bewirtung im heimischen Garten
- allen Eltern, Omas und sonstigen Fahrern für die Fahrdienste nach Saarwellingen
- dem MAORI-Studio in Saarwellingen für die unkomplizierte und kurzfristige Kooperation
- BIKESPORT SCHEID aus Thalexweiler für die Bikechecks und die Bereitstellung des Ersatzmaterials für die verschiedenen Radtypen
- der Firma REHA für 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
- den Mittwoch-Bikern aus Kirkel für das Guiding beim Trainingslager
- allen Sponsoren für die Inserate in unseren Zeitschriften
- allen weiteren Sponsoren und Helfern, die hier ungenannt bleiben möchten
- dem Zeitungsteam mit Jessica, Alexandra und Laetitia
- meiner Familie für die stete Rücksichtnahme bei den zahlreichen Terminen!

Die Schüler des Seminarfaches haben insgesamt acht beeindruckende Tour-Videos gedreht, die wir (zumindest teilweise) auf den beiden folgenden Internetseiten hochladen werden:

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

Man könnte noch viele weitere Seiten füllen mit zahlreichen Aktivitäten im Rahmen dieses Seminarfaches (z.B. dem Glühweinverkauf am Weihnachtskonzert, die Durchführung der Tombola vor Weihnachten, die Teilnahme am Stadtradeln mit der damit verbundenen Ehrung usw.), die verdeutlichen würden, wie unglaublich viel Aufwand und Energie für dieses Projekt nötig waren. Umso schöner ist es am Ende sagen zu können:

"Es hat sich definitiv gelohnt!"

Werbung REHA