

Auf zwei Rädern über die Alpen

SPORT 17 Schüler des Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasiums in Schwandorf wagen eine sportliche Herausforderung mit ihrem „P-Projekt.“ Es geht hoch hinaus.

VON LISA PFEFFER

SCHWANDORF. Knapp 400 Kilometer nur mit dem Mountainbike über die Alpen, vom kalten Norden in Richtung sonniger Süden. Fünf Tage, geprägt von Anstrengungen, Teamgeist und einzigartigen Landschaftsbildern. Ein Alpencross ist das Highlight eines jeden Tourenbikers. Vor dem großen Ritt über Pässe und Gipfel steht wochenlanges hartes Training, damit die Tour nicht auf halber Strecke in Erschöpfung endet. Die 17 Schüler, die am Projekt „Alpenüberquerung“ teilnehmen, sind gerade mitten in der Vorbereitungsphase und freuen sich schon sichtlich auf ihr Abenteuer.

Organisation ist alles

Jeder Schüler der Oberstufe muss ein sogenanntes P-Seminar (Projektseminar) und ein W-Seminar (wissenschaftliches Seminar) belegen. Die Alpenüberquerung mit Mountainbikes wird dieses Jahr das erste Mal als P-Seminar am Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium in Schwandorf angeboten. „So etwas gab's schon mal in München und in ein paar anderen Städten. Ich fand es immer interessant, wenn ich davon gehört hab, und jetzt machen wir es selbst“, freut sich Simon Straler, einer der 17 Kursteilnehmer.

Der Gedanke, anstatt in der Schule zu büffeln, mit dem Fahrrad die Alpen zu überqueren, klingt wohl für jeden Schüler erst einmal verlockend. Jedoch steckt auch eine Menge Organisation hinter dem ganzen Projekt. „Die erste Hürde war die Suche nach Sponsoren. Es ist gar nicht so einfach, jemanden zu finden, der einen da unterstützt“, sagt Maximilian Hecht. In ihrer Freizeit suchten die Schüler monatelang nach Unterstützern und waren schließlich erfolgreich. „Am Ende haben es die Jungs und Mädels aus eigener Kraft geschafft, jemanden zu finden, der ihnen Rucksäcke, alle Outfits, Jacken, einen Rücktransfer und sogar Energienahrung zur Verfügung stellt. Das ist schon toll, da merkt man, dass sie wirklich motiviert sind. Schließlich haben sie die Sponsoren größtenteils in ihrer Freizeit gesucht, und das



Die Teilnehmer des „Transalp“-Projekts können es kaum erwarten, endlich auf's Bike zu steigen. Foto: S. Suttner

DIE FÜNF ETAPPEN DER STRECKE

► **Von Garmisch ausgehend** wird das Team zunächst von einer nicht zu unterschätzenden, 62 Kilometer langen Tageseinheit nach Imst mit kurzen Schiebepassagen und ca. 1200 Höhenmetern erwartet. Dabei sollte allerdings der wunderschöne Eibseeblick das Brennen der Oberschenkel entschädigen.

► **Anschließend** geht es für die Mountainbiker auf der Via Claudia auf einer etwas längeren Tagestour weiter in Richtung Nauders, wo sie ihr zweites Nachtquartier beziehen werden.

► **Die nächste Etappe** geht über den Reschenpass. Die Strecke führt die Sportler in 97 Kilometern und einigen anstrengenden Höhenmetern nach Meran, von wo aus sie sich über das Gampejoch zum Lago di Cles aufmachen werden.

► **Die letzte Etappe** nach Riva mit 89 Kilometern und 2100 Höhenmetern wird für die Schüler noch mal eine Herausforderung, doch dann haben sie nach fünf anstrengenden Tagen endlich ihr Ziel erreicht und können sich am Gardasee erholen.

über Monate“, erzählt Seminarleiter Benjamin Schmidt. Als schließlich alle Sponsoren gefunden waren, bildeten die Schüler Teams: ein Organisationsteam, ein Erste-Hilfe-Team, ein Fahrtechnikteam und ein Reparaturteam. Jeder Einzelne bekam bestimmte Aufgaben zugeteilt, damit die Organisation und auch die Reise später reibungslos ablaufen. So stand beispielsweise die Streckenauswahl und Unterkunftssuche sowie gezieltes Erste-Hilfe-, Fahrradreparatur- und Fahrtechniktraining auf der Tagesordnung. Fünf Tage hintereinander im Sattel zu sitzen, sind bei ein paar tausend Höhenmetern eben kein Pappenstiel.

Großer Andrang auf das Seminar

Für den Alpencross bewarben sich über 45 Schüler. „Im Gegensatz zu anderen Seminaren war von Anfang an

klar, dass hier einiger Zeitaufwand ansteht, den die Schüler auch privat auf sich nehmen müssen. Allein das viele Training jede Woche muss ja fast komplett in der Freizeit geschehen. Daher freut es uns umso mehr, dass sich so viele Schüler trotzdem dafür interessiert haben“, sagt Benjamin Schmidt. Die abenteuerliche Reise über die Gipfel der Alpen beginnt am 20. Juli, und die 17 ausgewählten Schüler werden mit ihren Seminarleitern eine Woche lang unterwegs sein. Dabei werden sie fünf Tage auf den Bikes verbringen und sich dann am Ende noch zwei Tage lang am Gardasee von ihrer Tour erholen und im Team ihren gemeinsamen Erfolg feiern.

Um den Herausforderungen einer Alpenüberquerung mit dem Mountainbike gewachsen zu sein, absolvieren die Schüler ein mehrmonatiges

INTERVIEW



BENJAMIN SCHMIDT
Seminarleiter

► **Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns!** schwandorf@mittelbayerische.de

Das Abenteuer ruft

Herr Schmidt, was glauben Sie, reizt die Schüler am meisten an dem Projekt?

Eindeutig das Abenteuer. Wenn's nach den Zent ging, hätten wir am besten im Zelt geschlafen.

Was bewerten Sie dann am Ende?

Das Engagement, den Arbeitseinsatz und das Sozialverhalten, aber auch konkrete Arbeiten der Projektgruppen wie Referate oder Workshops. Es geht aber auch darum, dass die Schüler Kontakt mit der Berufswelt aufnehmen. Ich habe schon bei einigen Sponsoren angerufen und nachgefragt, wie die jeweiligen Schüler sich und unser Projekt präsentieren haben.

intensives Trainingsprogramm. In verschiedenen Einheiten werden Ausdauer, Kraft, Fahrtechnik und mentale Belastbarkeit trainiert. „Zweimal unter der Woche fahren wir alle gemeinsam. Die dritte Ausfahrt am Wochenende unternehmen wir in Kleingruppen von unseren jeweiligen Wohnorten aus. Zusätzlich absolviert jeder ein individuelles Kraft- und Lauftraining“, sagt der Schüler Maximilian Hecht.

Am meisten freut sich die Truppe auf eine einmalige Grenzerfahrung. Der Teamgeist ist ihnen allen am wichtigsten. „Ich sehe es als sportliche Herausforderung und möchte diese nicht nur allein bestehen, sondern im Team meistern“, sagt Felix Müller.

► Weitere Informationen zu dem Projekt finden Sie hier: www.c-f-g.de/projekte_sport_PSemAlpencross.php.