

SPEERSPITZ

Ein Feiertag
zum Vergessen

Ferien sollten eigentlich dazu sein, um sich zu erholen, um sich wieder ausgeruht den Herausforderungen des Arbeitsalltags stellen zu können. Im Falle meiner Ferien in Griechenland klappte das im Grunde ganz gut. Für einmal verzichtete ich auf Museumsbesuche, schaute mir keine antiken Tempel an und machte keinen Bootsausflug zu einer kleinen, der Küste vorgelagerten Insel, die man jedoch laut Werbung des hiesigen Reiseveranstalters unbedingt gesehen haben müsste. Nein, ich beschränkte mich ganz bewusst auf das süsse Nichtstun. Das einzige, was in meinen Ferien geplant war, waren der Tag der Anreise sowie der Tag meines Rückflugs.

Dieser sollte den Flughafen von Kerkyra, Korfu Hauptort, am Samstagabend um 21 Uhr verlassen. Ich würde also genügend Zeit haben, um mit dem Bus von meinem Ferienort Sidari zum Flughafen zu fahren und einzuchecken. Dieser Plan sah sogar noch einen Stadtbummel durch Kerkyras Altstadt vor. Eigentlich. Denn was ich nicht bedacht hatte, war, dass an ebendiesem Samstag Maria Himmelfahrt gefeiert wurde. Auf Korfu bedeutet das aber nicht, dass die Busse mit einem reduzierten Fahrplan fahren, nein, es fahren gar keine Busse. Und nun? Mit meinem 25 Kilo schweren Rucksack die 40 Kilometer zu Fuss zu gehen, war keine Option. Schließlich fand ich einen ebenfalls gestrandeten Franzosen, mit dem ich mir eine Taxifahrt zum Flughafen teilte. Prima. Also Rucksack aufgeben und ab in die Stadt. Von wegen. Der Flughafen von Kerkyra entpuppte sich als wahres Tollhaus: Tausende Touristen mit riesigen Koffern, Luftmatratzen und Sonnenschirmen unter dem Arm bevölkerten die Halle und niemand schien auch nur den Hauch einer Ahnung zu haben, an welcher der unzählbaren Warteschlangen er sich anstellen sollte. Wie ich bald in Erfahrung bringen konnte, war mein Ansinnen, bereits einchecken zu können, denn auch reine Illusion. Damit zerschlug sich auch mein Plan, in die Altstadt zu gehen. Denn die Vorstellung, mich mit meinem Rucksack bei gut über 30 Grad durch enge Gassen zu schleppen, fand ich nicht wirklich prickelnd. Also hockte ich mich in einer Ecke der Halle auf meinen Rucksack und wartete, bis endlich mein Flug aufgerufen wurde. Dass ich dann in Kloten den Zug verpasste, noch einmal über eine Stunde warten musste und es dann keinen Sitzplatz mehr hatte, versteht sich von selbst.

Zum Glück holte mich eine liebe Kollegin mitten in der Nacht in Wil ab, so dass ich gegen 1.30 Uhr zu Hause war – und reif für Ferien.

urs.hemm@toggenburgmedien.ch

www.toggenburgtagblatt.ch

Auf den Spuren der Weltmeisterin

Die 21jährige Wattwilerin Ramona Forchini holte sich an den Bike-Weltmeisterschaften im September in Andorra den Titel in der Kategorie Cross-Country U23. Nun stellt sie den Lesern ihre drei schönsten Trainingsrouten vor.

BEAT LANZENDORFER

WATTWIL. Der 4. September war ein Meilenstein in der Geschichte des Toggenburger Radrennsports. Ramona Forchini ging beim Cross-Country-Rennen (U23) mit Chancen auf eine Medaille ins Rennen, dass sie sich am Ende sogar das Regenbogen-trikot überstreifen konnte, versetzte auch sie in ungläubiges Staunen. Nebst dem zweifellos vorhandenen Talent, verfügte die Toggenburgerin beim WM-Rennen auch über die grösseren Kraftreserven. Diese holt sie sich auf einer der drei nachfolgend beschriebenen Lieblingsstrecken, die sie regelmässig in eine der wöchentlich sechs Trainingseinheiten einbaut.

Gerne stellt sie diese den Lesern der Toggenburg Medien näher vor, denn es lohnt sich, die rund 76 Kilometer einmal selber zu befahren.

Route 1 – Für Schnelle

«Wer abends nach Hause kommt und noch genügend Energie hat, sollte sich einmal die elf Kilometer auf den Köbelisberg gönnen. Gestartet wird in Wattwil, wo die Strecke zuerst geradeaus geht, bevor ein anstrengender, steiler und schmaler Anstieg durch den Brandenwald zu bewältigen ist. Danach führt eine Kiesstrasse hinauf zum Köbelisberg. Die Anstrengungen werden belohnt mit einer tollen Aussicht auf die sieben Churfürsten. Die knackige Abfahrt führt dann zurück nach Wattwil.»

Route: Wattwil-Bergli-Köbelisberg-Risi-Wattwil
11 Kilometer/544 Höhenmeter



Ramona Forchini mit dem Plakat, das ihr 14jähriger Bruder Gianluca gestaltet hat und dem Mini-Bike, das sie nebst der Goldmedaille erhielt.

Route 2 – Der Liebling

«Fürs Auge sind alle drei Routen. Bei dieser schlägt es mir aber jedesmal die Sprache und mir wird immer wieder bewusst, in welcher herrlicher Landschaft ich wohne. Die Strecke ab Bahnhof Wattwil in Richtung Mosnang hinauf zur Meiersalp und alles auf der Bergkrete weiter zur Kreuzegg öffnet einen atemberaubenden Blick zum Zürich- und Bodensee. Die 38 Kilometer weisen 1856 Höhenmeter auf. Die märchenhafte Landschaft ist

gekennzeichnet von Alpweiden und Weiden sowie schöner Alp-wirtschaften. Hier und da schalte auch ich einen Zwischenhalt ein. Allerdings gilt es die Kräfte gut einzuteilen, denn die Länge der Strecke ist nicht zu unterschätzen, und schliesslich sollten noch Reserven für den steilen Schlussanstieg vorhanden sein.

Via Älpli und Krinau geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Geübte Biker schaffen meine Lieblingsroute in rund drei Stunden.»

Route: Wattwil – Mosnang – Meiersalp – Kreuzegg – Älpli – Krinau – Wattwil
38 Kilometer/1856 Höhenmeter

Route 3 – Abendstimmung pur

«Für Romantiker genau das Richtige... Ich starte meine Tour entlang der Thur mit Blick auf die Churfürsten. Die ersten Kilometer sind zum Warmfahren, bevor es nach Ebnat-Kappel via Nestenberg, Abschlagen, Tanzboden zur Alpwirtschaft obere Bächen geht. Beim höchsten

Punkt unbedingt vom Rad steigen.» Tip: Wer abends unterwegs ist, kann bei schönem Wetter einen traumhaften Sonnenuntergang geniessen. Die lange Abfahrt mit teilweise anspruchsvollen Abschnitten bietet eine gute Gelegenheit, um seine Technik zu verbessern.

Route: Wattwil-Ebnat-Kappel-Nestenberg-Abschlagen-Tanzboden-Obere Bächen-Girlen-Wattwil
27 Kilometer/1173 Höhenmeter

Nur bedingte Pause

BEAT LANZENDORFER

WATTWIL. Ramona Forchini startet am kommenden Sonntag beim Bike-Marathon in Einsiedeln und schliesst danach ihre Rennsaison 2015 ab.

«Nach einem zehntägigen Magen-/Darminfekt muss ich allerdings schauen, wie gut ich mich am Sonntag fühle.» Solange kein Schnee liegt, wird die 21-jährige weiterhin auf dem Bike anzutreffen sein. In den Wintermonaten kommen dann zum üblichen Krafttraining Langlauf-einheiten hinzu. Zwei Trainingslager Anfang des kom-

menden Jahres sollen dann die Grundlagen für die kommende Saison bilden. Als Ziele erwähnt sie den Weltcup, wo es den zweiten Platz zu verteidigen gilt, die Europameisterschaften im Mai in Schweden sowie die Verteidigung des WM-Titels im Juni in Tschechien. «Weil 2016 ein Olympiajahr ist, findet die WM schon im Juni statt», erklärt sie abschliessend. Nach eigener Aussage kommt die Olympiade in Rio für sie allerdings etwas zu früh, aber wer weiss das schon. Als U23-Weltmeisterin ist sie ohne Zweifel auf dem Radar der Selektionäre.

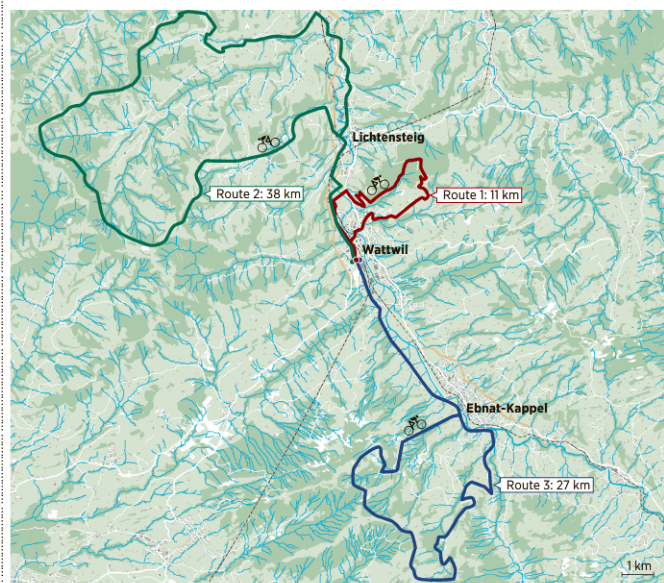


Bild: pd

Ramona Forchini blickt mit viel Vorfreude in die Zukunft.

Die drei Lieblingsrouten von Ramona Forchini

Die 21jährige U23-Bike-Weltmeisterin aus Wattwil hat für die Leser der Toggenburg Medien drei Bike-Routen zusammengestellt. Sie beginnen alle in der Zentrums-gemeinde und bieten ein traumhaftes Panorama mit einer Gesamtlänge von 76 Kilometern.



Quelle: Bundesamt für Landestopografie, Karte: sgt