

Transalp



südwest



Peter Schlickenrieder unter Mitarbeit von Tanja Behnke

Transalp

Als Hobbybiker
auf der härtesten Tour
der Welt





Vorwort

Kapitel 1

Sehnsucht Grenzerfahrung

Warum suchen Menschen Abenteuer und Grenzerfahrungen? Auch ich bin in meiner sportlichen Karriere mehrfach bis ans Limit gegangen. Hier stelle ich mir die Frage nach dem Warum. Die JEANTEX BIKE TRANSALP – eine Grenzerfahrung für jedermann.

Kapitel 2

Das Trainingscamp – erste Schritte

Sechs Hobbybiker erhalten die Möglichkeit, sich unter professioneller Anleitung auf die JEANTEX BIKE TRANSALP vorzubereiten. Die Glücklichen müssen jedoch zunächst gefunden und anschließend trainiert werden. Und das ist gar nicht so einfach ...

Kapitel 3

Mensch und Bike in Top-Form

Um sich qualifiziert auf eine derartige Herausforderung vorzubereiten, muss man körperlich fit sein. Gesundheit und Fitness werden im Trainingscamp getestet. Technisches Grundwissen und eine qualitativ hochwertige Ausrüstung sind ein Muss.

Ein Team auf Erfolgskurs: Sechs Hobbybiker machen sich auf zur härtesten Tour ihres Lebens: die Alpenüberquerung mit dem Mountainbike. Ihr Coach: Olympiasieger Peter Schlickenrieder (unten Mitte).

6

8

30

42

Kapitel 4

Transalp-Testtag – Trainingspraxis

Körperliches und mentales Training stehen beim Trainingscamp im Ötztal gleichermaßen im Vordergrund. Wer mit dem Kopf nicht bei der Sache ist, kann auch physisch nicht mithalten. Hier stellen sich bei den Teilnehmern erste Leistungsunterschiede heraus.

Kapitel 5

Countdown – noch 80 Tage

Nach dem Trainingscamp sind meine Schützlinge auf sich gestellt. Nun hängt es von jedem Einzelnen ab, wie konsequent er oder sie das Erlernte umsetzt. Schaffen alle die Qualifikation? Denn im Vorfeld steht ein bedeutendes Mountainbike-Rennen an!

Kapitel 6

JEANTEX BIKE TRANSALP Challenge

Der große Tag ist gekommen. Wir starten die Alpenüberquerung in Füssen. Haben es alle Teilnehmer bis hierher geschafft? Wie fühlen sie sich am Start zur größten Herausforderung ihres Lebens? Wer kommt am Ende in Riva del Garda auch ins Ziel?

Danksagung

Nützliche Adressen

Register

Über dieses Buch/Impressum

54

84

106

140

141

142

144

Liebe Leser,

bereits seit Jahren hat sich der Mountainbike-Sport als Ausdauersport etabliert. Zahlreiche Bücher geben Tipps zum richtigen Material, zur optimalen Ausrüstung und zu den schönsten Touren. Auch zu großen Rennen sind schon zahlreiche Sachbücher erschienen. Doch dieses Buch ist weder ein Reiseführer noch das vielleicht siebenundzwanzigtausendste Sachbuch zum Thema.

Dieses Buch ist ein Erlebnisbericht über Herausforderungen, die Menschen wie Sie und ich suchen. Die Sehnsucht nach Grenzerfahrungen und Abenteuern, die wir so oft verspüren, wird hier in emotionaler und ganz persönlicher Weise geschildert. Natürlich werden trotzdem auch die einen oder anderen Tipps zum Mountainbikesport und zur Ausrüstung gegeben, ebenso wie zum Aus-

dauersport allgemein und zu Trainingsvorbereitungen für ein großes Rennen. Die JEANTEX BIKE TRANSALP ist das wohl härteste Mountainbikerennen der Welt. In sieben Tagen werden über 19000 Höhenmeter und 600 Kilometer über die Alpen von Füssen bis nach Riva del Garda zurückgelegt. Jedes Jahr bewerbensich rund 40000 Hobbybiker, Amateursportler und professionelle





Radteams um einen der begehrten – und knappen – 1000 Startplätze.

Sich der Herausforderung stellen

Dieses Buch handelt von sechs Hobbybikern auf dem Weg zu diesem großen Rennen. Ich selbst habe die JEANTEX BIKE TRANSALP bereits zweimal absolviert und begleite die sechs Abenteurer auf ihrem Weg als Trainer

Der steile letzte Anstieg zum Marienbergjoch von Ehrwald aus (links). Der Schweizer Biker startet natürlich mit der Nationalflagge auf den Socken zur Transalp (Mitte). Wer sein Bike liebt, der trägt es (rechts).

für Ausdauersport, als Motivator und Teambilder. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es manchmal ist, konsequentes Training zu absolvieren – ungeachtet der mentalen und persönlichen Situation. Erleben Sie ihre Erfahrungen mit mir, vom Casting der Teilnehmer über das Trainingscamp im Ötztal bis hin zum Rennen selbst. Drei Männer und drei Frauen zwischen 26 und 53 Jahren stellen sich ihrer Sehnsucht nach dem großen Abenteuer, doch haben sie alle unterschiedliche Gründe dafür. Warum sie sich diese Hammertour antun, was sie er- und durchleben und ob sie alle ankommen, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Ne-

ben eigenen Erfahrungsberichten aus meiner Karriere als Profisportler mit Rückschlägen, Zweifeln an mir selbst und dem Erfolgserlebnis der Olympia-Silbermedaille werden die Erfahrungen der Teilnehmer in der Vorbereitungsphase sowie beim Rennen selbst detailliert beschrieben. So können Sie eintauchen in das Abenteuer dieser Hobbybiker. Vielleicht verspüren ja auch Sie die Sehnsucht nach einer Herausforderung, einem Grenzerlebnis, und vielleicht sagen Sie am Ende des Buchs: »Ich kann es auch!«

Ihr

Peter Schlickerrieder





Sehnsucht

Grenzerfahrung



Menschen suchen Abenteuer und Herausforderungen. Manche schaffen es alleine, andere brauchen Unterstützung. Ich habe sechs Hobbybiker auf das wohl härteste Mountainbike-Rennen der Welt vorbereitet: die JEANTEX BIKE TRANSALP 2008. Jeder von ihnen hatte einen ganz persönlichen Grund, sich dieser Herausforderung zu stellen.

Mein Leben als Grenzerfahrung

**Grenzerfahrungen als Wegweiser
durchs Leben – Herausforderungen
brauchen wir alle, denn an ihnen können
wir wachsen, an ihnen bildet sich
unsere Persönlichkeit. Deshalb
ist es wichtig, sich diesen Herausforderungen
immer wieder zu stellen.
Manche Menschen möchten das
alleine tun, manche suchen sich
einen Coach und Lehrer, der sie
dabei unterstützt.**

**Der Olympiasieger Peter Schlickerrieder schätzt
Grenzerfahrungen, da sie ihn fordern und sowohl
beruflich als auch privat weiterbringen. ▶**

Den größten Erfolg meiner Karriere schaffte ich erst im Alter von 32 Jahren. Bei den Olympischen Spielen 2002 in Salt Lake City gewann ich die Silbermedaille im Skilanglaufsprint – in einer Sportart also, in der normalerweise die Spitzensportler ihre ersten Höchstleistungen bereits mit Anfang 20 erreichen.

In einer Zeit, in der Jugend alles zu sein scheint, war ich der Senior-Sieger der deutschen Nationalmannschaft. Mehr als 15 Jahre kämpfte ich um diesen Erfolg. Und mehrere Male war ich kurz davor, das Handtuch zu werfen. Mein Leben war nicht erst seit meiner Leistungssportkarriere geprägt von Grenzerfahrungen. Grenzerfahrungen, die mich immer im richtigen Augenblick auch auf Menschen treffen ließen oder mich Menschen näher brachten, die mir dabei halfen, mir diese Erfahrungen zunutze zu machen. Private und sportliche Grenzerfahrungen ließen mich Schritt für Schritt und Herausforderung für Herausforderung in meinem bisherigen Leben meistern. Grenzerfahrungen und die Folgeerscheinungen sind meine Motivatoren, Helfer und Lehrmeister auf meinem bisherigen Lebensweg.

Und dieser Weg war meist steinig. Ich hatte in meinem Leben mit sehr widrigen Verhältnissen zu kämpfen. Und ich habe schon früh gelernt, dass sich an gewissen Lebensumständen nicht viel ändern lässt. Was sich allerdings ändern lässt, ist die Einstellung dazu, die Herangehensweise und der Umgang mit diesen Widrigkeiten. Geholfen hat mir dabei immer der Sport, der mir die notwendige Geborgenheit, aber auch die Disziplin vermittelte, die man braucht, um erfolgreich durchs Leben zu gehen.

Die Umstände und Ereignisse, die meinen bisherigen persönlichen und sportlichen Weg entscheidend veränderten, bezeichne ich heute als Grenzerfahrungen. Ich nenne sie Grenzerfahrungen, weil es dabei immer galt, eine große Herausforderung entweder zu bestehen – oder fatal zu scheitern. Diese Grenzerfahrungen und ihre Verarbeitung sind der Einstieg in die Suche nach einer Antwort auf die Frage: Warum brauche ich diese Grenzerfahrungen und wie haben sie mir geholfen, die Hürden in meiner sportlichen und persönlichen Entwicklung so konsequent und am Ende auch so erfolgreich zu meistern?

Sehnsucht Grenzerfahrung – an Herausforderungen wachsen



Erst einmal Fuß fassen

Das erste von mir als prägend empfundene Erlebnis war der Umzug von Reichersbeuern (Bad Tölz) nach Schliersee. Die große Herausforderung, in neuer Umgebung unter widrigen Bedingungen Anschluss zu finden, hatte es in sich. Keine Situation, in die ich mich selbst begeben habe – aber so ist das ja oft im Leben. Ich war acht Jahre alt, meine Eltern lebten in »wilder Ehe« zusammen, was selbst in den liberalen 70er-Jahren zumindest auf dem Land noch ein echter Skandal war. Ich kam also mit meinen Eltern, über die schon geredet wurde, noch ehe wir alle Möbel ausgepackt hatten, in den 5000-Seelen-Wintersportort Schliersee. Da beide in der Gastronomie tätig waren, wollten sie sich dort ihren Traum von der eigenen Pension erfüllen. Eigentlich war es der Traum meiner Mutter, die, wie sie immer sagte, »etwas Großes schaffen« wollte. Der Renovierungsaufwand des Hauses in Schliersee, der auf den ersten und wohl auch unerfahrenen Blick meiner Eltern nicht zu erkennen gewesen war, schien ihre finanziellen Möglichkeiten zu übersteigen. Zumal mein Vater ein gesundheitliches Problem hatte: Er war Alkoholiker. Nur durch den eisernen Sparkurs meiner Mutter und den unermüdlichen Arbeitseinsatz, der ebenfalls meist zulasten meiner Mutter ging, gelang es, das Geschäft zum Laufen zu bringen. Wir Kinder, meine zwei Jahre jüngere Schwester Sigrid und ich, spürten natürlich den Sparkurs der

Mutter. Selbst für Kleidung hatten wir kaum Geld. Ich besaß keine gekauften Socken, denn die Oma konnte ja Strümpfe aus Schafwolle stricken! Trotz der Geldnöte meldete unsere Mutter uns beim Schlierseer Turnverein und beim Skiclub an: Wir sollten schnell Anschluss finden und in unserer neuen Heimat Fuß fassen. Aber immer, wenn ich mit meinen selbst gestrickten Schafwollstrümpfen zum Turnen kam, wurde ich ausgelacht. Ich konterte – mit sportlichen Bestleistungen. Aber erst mit dem Sieg bei der Vereinsmeisterschaft verstummten der Spott und der Hohn der Sportsocken tragenden Kameraden. Ich hatte mir ihren Respekt erkämpft.

Kindheit ohne Vater

Die finanzielle Situation unserer Familie verschlechterte sich zusehends, als mein alkoholkranker Vater nach mehreren Entziehungskuren immer wieder rückfällig wurde. Er fiel als Verdienener und Arbeitskraft aus und wurde zu einer riesigen Belastung für die Familie. Das Schlimmste für uns alle aber war die psychische Belastung. Meine schulischen Leistungen rutschten ab, an einen Wechsel ans Gymnasium war nicht mehr zu denken. Diese Situation empfand ich als ausweglos und ungerecht. Ich wollte zu dieser Zeit sicherlich nicht an meine psychischen Grenzen gehen. Ich wollte einfach eine normale Familie haben und als ganz gewöhnliches Kind aufwachsen.

Durch die ständigen Rückfälle meines Vaters und die Last der alleinigen Verantwortung für die Familie entwickelte sich meine Mutter zu einer sehr starken und dominanten Frau. Diese Eigenschaft schätzte ich damals sehr, sie gab mir Sicherheit und Geborgenheit. Auf der anderen Seite verlangten aber genau diese Eigenschaften später von mir eine enorme Durchsetzungskraft, wollte ich meine Ziele erreichen und meinen Weg gehen. Meine Mutter war es dann auch, die mich aufforderte, das Skilanglaufen auszuprobieren. Es war die kostengünstige Variante zum alpinen Skilauf; außerdem führte die Loipe direkt am Haus vorbei. Bald stellte ich fest, dass es in der Skilanglauf-Abteilung unseres Skiclubs eine rührige und aktive Gruppe gab. Der Trainer war Lehrer, das Skilanglaufen sein Hobby. Er begeisterte mich für diese Sportart, ich hatte viel Spaß daran und wollte kein Training der »Gruppo Nordico«, wie wir genannt wurden, versäumen. Ich erlebte zum ersten Mal, was es heißt, in einem Team zu trainieren und einen Sport zu leben. Der Trainer wurde zum Vorbild und zu einer Art Ersatz für den Vater. Er wurde zu einem meiner engsten Wegbegleiter; noch heute verbindet uns eine tiefe Freundschaft.

Schule und Sport am Limit

Mit meinen sportlichen Leistungen war ich in der Schulzeit zunächst ganz zufrieden. Ich erreichte als Skilangläufer damals zwar



keine Plätze auf dem Siegerpodest, konnte mich aber immer für die jeweiligen Förderkader qualifizieren. In mir entstand mehr und mehr der Wunsch, an meine körperlichen und auch geistigen Leistungsgrenzen zu gehen und »richtig« erfolgreich zu sein.

Eine Leistungssteigerung erhoffte ich mir mit dem Wechsel ans Skigymnasium Berchtesgaden. Diesen Schritt bereute ich sehr schnell. Die Schule stellte sich als herbe Enttäuschung heraus: Weder war organisiertes Training geboten, noch wurden wir von allen Lehrern in unserem Sport unterstützt. Zudem hatte ich mit meinen schulischen Leistungen zu kämpfen. Der Übertritt von der neunten Klasse Realschule in die zehnte Klasse Gymnasium bereitete mir mehr Schwierigkeiten, als ich erwartet hatte. Ich hatte Heimweh nach Schliersee, ich wollte zu meiner Familie und meinem Trainer. Aber ich konnte nicht zurück. Fast ein Jahr habe ich gekämpft, bis ich meine Mutter überzeugt hatte und sie mir erlaubte, auf dieses Skigymnasium zu wechseln. Und jetzt war ich einfach zu stolz, um eine Niederlage einzugestehen. Doch es kam alles noch schlimmer: Bei einer Routineuntersuchung diagnostizierte die medizinische Abteilung

des Skigymnasiums eine chronische Asthma-Erkrankung. Ein Irrtum war ausgeschlossen, das Skigymnasium ist gleichzeitig auch ein Asthma-Therapiezentrum, die untersuchenden Ärzte sind Spezialisten. Bedeutete dies das Ende meiner kaum begonnenen sportlichen Karriere? Die Ärzte konnten auf diese Frage keine Antwort geben. Sie wunderten sich nur, dass ich trotz des Asthmas diese Art von Sport als Leistungssport betreiben konnte. Heute weiß ich, dass es gerade der Ausdauersport ist, der mein Asthma im Zaum hält, ja, dass es der Sport ist, der mir meine Lebensqualität und meine Gesundheit trotz diagnostizierter Krankheit si-

chert. Damals habe ich die Krankenstation verlassen und bin einfach losgelaufen. Ich wollte mich über die niederschmetternde Tatsache hinwegsetzen und habe mich auf meinen Körper verlassen. Ich trainierte weiter und wurde mit 17 Jahren in den C-Kader der Nationalmannschaft aufgenommen – zusammen mit den zehn besten deutschen Jungs im Alter von 17 bis 20 Jahren.

Weltmeister kann nur einer werden

Die deutsche Wiedervereinigung hat uns Skilangläufer in der westdeutschen Nationalmannschaft kalt erwischt. Mitten in der Vor-



Peter Schlickerieder hat es geschafft. Trotz persönlicher Rückschläge erkämpfte er sich seinen Weg zur Olympiasilbermedaille – mit Ausdauer und Disziplin.

bereitung zur Weltcupssaison verblieben von den ehemals acht westdeutschen Athleten nur noch drei im B-Kader. Sie wurden um drei Sportler aus Ostdeutschland ergänzt. Dieser neue Sechser-Kader bestand nur noch aus Läufern, die allesamt schon Medaillen bei Juniorenweltmeisterschaften gewonnen hatten. Wollte man dabeibleiben, galt es, einer der besten der ganzen Welt zu werden, nicht nur einer der besten bei den Junioren. Eine neue Dimension: Bis dato hatte es ja gereicht, deutsche/westdeutsche Spitze zu sein.

Außerdem gab es mitten in der Saison einen neuen Trainer – und mit ihm sein Trainingssystem aus der ehemaligen DDR. Dieses System war geprägt vom sportlichen Leistungsdenken eines ehemals diktatorischen Staates. Sowohl die Mentalitätsunterschiede als auch die Unterschiede in den Trainingsmethoden bereiteten mir und meinen Kollegen enorme Schwierigkeiten. Es folgte ein jahrelanges Wellental mit Erfolgen, aber eben auch vielen Niederlagen. In Ausdauersportarten beschränken sich Niederlagen ja nicht nur auf einzelne Wettkämpfe, sondern auf ganze Saisons. Manchmal dauert es Jahre, bis sich wieder Erfolge einstellen. In der Zeit vom 20. bis zum 28. Lebensjahr sah ich aufgrund fehlender Leistungen viele Trainer und Athleten kommen und gehen. Schnell wurde eines klar: Nur wer absolute Topleistungen bringt, ist unantastbar und kann

»sein Ding« durchziehen. Irgendwie wollte mir der sportliche Durchbruch aber nicht so recht gelingen. Konsequenterweise erteilte mich dann mit 28 auch der Rauswurf aus der Nationalmannschaft. Das bedeutete das Ende jeglicher Förderung – aber auch das Ende meiner Leistungssportkarriere? Ich war stets der Überzeugung, dass ich das Zeug zum Gewinnen hatte. Doch ohne die Unterstützung des Skiverbandes und der Sportfördergruppe der Bundeswehr konnte ich mir meine sportliche Zukunft zunächst nicht vorstellen. Zum ersten Mal dachte ich daran, den Sport ganz aufzugeben.

Die Geburt meiner Tochter und die noch fehlende »normale« Berufsausbildung trieben mich finanziell ziemlich in die Enge. Mit

»Grenzen suchen, Grenzen finden, Grenzen akzeptieren und mit dem individuell Erreichten zufrieden zu sein – das ist die hohe Kunst, Grenzerfahrungen für sich zu nutzen.«

meinem Fernstudium in München war ich mittlerweile immerhin bis zum Vordiplom fortgeschritten, das zwei bis drei Jahre dauernde Hauptstudium hatte ich aber noch vor mir. Die Situation war alles andere als einfach und belastete mich sehr. Trotzdem entschied ich mich dafür, den Leistungssport zu Ende zu bringen. Ich hatte das Gefühl, das Ende der Fahnenstange noch nicht erreicht zu haben, und wollte es nochmal wissen!

Die Fäden selbst in die Hand nehmen

Ich überlegte krampfhaft, wie ich meinen Sport auch ohne Nationalmannschaft weiter betreiben könnte. Für mich stand fest, dass ich eine Bezugsperson brauchte, die sich im Winter um meine Ski kümmert und mir beim Training beratend zur Seite steht. Die Entwicklung einer eigenen Trainingsmethode traute ich mir aufgrund meiner Erfahrung durchaus zu.

Schnell war das Zweier-Team – mein Wachsler, Tüftler, Trainingspartner und Freund Reini und ich – zusammengestellt. Die erste Saison ohne Skiverband war stressig. Ich musste mein Studium und das Training unter einen Hut bringen und mich gleichzeitig um meine Familie kümmern. Denn mittlerweile hatte sich mein Sohn Lucas angekündigt. Für meinen Trainingsplan musste ich mir also etwas Besonderes einfallen lassen. Das Ziel war, in möglichst kurzen

Trainingseinheiten möglichst viel Schnelligkeit aufzubauen. Bald stellte sich auch die Frage der Finanzierung. Ich hatte mit rund 15 000 bis 20 000 Euro pro Jahr für Trainingslager und Wettkampfsaison gerechnet. Die Prämie für einen Weltcupsieg lag bei etwa 15 000 Euro. Also war der Plan klar: Ein Weltcupsieg sollte die Kosten decken. Rückblickend betrachtet, war dies wahrscheinlich der entscheidende Sinneswandel.



Ich ging fest davon aus, dass ich den ersten Weltcup gewinnen und damit meine Kosten decken konnte. Ich hatte bis dahin aber noch nie einen Weltcup gewonnen und war über Platzierungen unter den ersten 15 schon sehr glücklich.

Mit der Entscheidung, meinen Leistungssport selbst in die Hand zu nehmen, habe ich wahrscheinlich auch das erste Mal die volle Verantwortung für meine Leistung mit allen Konsequenzen übernommen. Ich gewann dann auch diesen anvisierten Weltcup und konnte damit beruhigt die Leistungssportkarriere fortsetzen. Leider – oder vielleicht auch glücklicherweise – lief in dieser

Zeit nicht alles wie am Schnürchen. Denn bei den Weltmeisterschaften 2001 musste ich trotz bestechender körperlicher Form eine herbe Enttäuschung einstecken: Ich wurde nur Sechster.

Olympischer Erfolg

Nach dieser enttäuschenden Saison, die durch den Sieg beim Engadiner Skimarathon noch einigermaßen versöhnlich endete, setzte ich mich mit meiner Frau Andrea und »Kroni« zusammen. Wir wollten darüber sprechen, ob es an der Zeit wäre, die Karriere zu beenden oder nochmals einen letzten Versuch im Olympia-Jahr 2002 zu

»Mann gegen Mann« im Skilanglaufsprint bei den Olympischen Spielen in Salt Lake City (USA) 2002

wagen. Ich war hin und her gerissen – am Ende siegte mein Ehrgeiz. Ich wollte diese letzte Chance nutzen.

Ich wollte aber nicht in Gefahr geraten, den Sport noch einmal so sehr in den Mittelpunkt meiner Lebensplanung zu stellen wie vor der Weltmeisterschaft. Deshalb entschloss ich mich, mein Studium im Sommersemester 2001 abzuschließen – was bedeutete, dass ich wieder einmal nur wenig Zeit zum Trainieren haben würde.

In einer Sportart, in der mittlerweile 800 bis 1000 Stunden pro Jahr trainiert werden, kann es fatal sein, wenn man nur 200 Stunden schafft. Auf dieses Pensum wäre ich gekommen, hätte ich so weitertrainiert wie bisher. Nach der Abschlussprüfung im September 2001 hatte ich dann allerdings mehr Zeit für das Training. Zunächst machte ich wieder den gleichen Fehler: Ich erhöhte das Pensum in kürzester Zeit um das Vier- bis Fünffache. Es dauerte nicht lange, und mein Körper holte sich eine Auszeit: Ich wurde krank. Mir lief die Zeit davon – nur noch zwei Monate bis zum Winter und kaum mehr als 100 Stunden trainiert!

Bereits nach zwei Tagen Pause begann ich wieder mit dem Training. Keine zwei Wochen später war ich wieder krank. Diese Krankheitsanfälligkeit ging so weit, dass ich Ende November gerade einmal auf 20 Stunden unmittelbare Wettkampfvorbereitung kam. Ich war am Ende. Ich rief Kroni, den Skiwachsler, an und sagte ihm, er solle die Ski verkaufen: »Ich mag nicht mehr.« Mit seiner Überredungs- und Motivationskunst brachte er mich so weit, dass ich die Saison noch einmal in Angriff nahm. Mit dem Glück meines Skiwaxers (er behauptet, er hätte das Glück, dass sich in seinem Leben bisher immer alles so ergeben hat, wie er es sich erträumt hatte) haben wir so ziemlich die letzte Olympia-Qualifikationschance beim Weltcup in Garmisch-Partenkirchen genutzt.

Sofort nach der Olympia-Qualifikation verabschiedete ich mich aus der Wettkampfsrie und bereitete mich nun noch einmal acht Wochen intensiv auf Olympia vor. Jetzt musste das »System Schlickerieder« wirklich funktionieren. Gerade nach der Enttäuschung über den sechsten Platz bei der WM im vergangenen Jahr war mir klar, dass alles passen muss, wenn man ganz vorne landen will. Und es lief, wie Kroni immer prophezeit hatte: »Peter, du wirst sehen – es gibt nassen Schnee, wir werden schnelle Ski haben, und du machst das Ding.« Als wäre es anders gar nicht möglich gewesen, funktionierte das »System Schlickerieder« per-

»Peter, du wirst sehen – es gibt nassen Schnee,

wir werden schnelle Ski haben, und du machst das Ding.«

Das »System Schlickerieder« funktionierte perfekt.

fekt. Ich erlebte nicht nur diesen Kampf um den zweiten Platz auf dieser olympischen Sprintdistanz wie im Zeitlupentempo; die gesamten zwei Wochen während der olympischen Spiele nehmen in meiner Erinnerung einen großen Zeitraum ein. Kurzum: eine gewaltige Erfahrung, die mich bis heute treibt und motiviert. Für mich war nach all den Rückschlägen vor diesem großen Erfolg aber auch schnell klar: Hier ist die Grenze des für mich Mach- und Leistbaren erreicht und mit dem für mich Bestmöglichen – einer Olympia-Silbermedaille – honoriert worden.

Mit diesem Olympia-Erfolg hatte ich gleichzeitig meine leistungssportliche Grenze erreicht – ich war auf dem Höhepunkt dieser Grenzerfahrung angelangt.

Das wahre Leben

Wer jetzt glaubt, mit dem Olympia-Erfolg sei die Sehnsucht nach dem Sichfordern und Grenzenentdecken vorbei, liegt weit daneben. Der Erfolg hat mich so sehr motiviert, dass es seitdem mein Ziel ist, so viele Menschen wie möglich von der frohen Kunde von einem Leben mit Sport, von einer sportlichen Lebensphilosophie zu überzeugen.

Dafür gehe ich in allen Bereichen an meine persönlichen Limits. Neben dem Aufbau meiner Sportmarketingagentur und der Aufnahme meiner ehrenamtlichen

Tätigkeit im Deutschen Skiverband versuche ich, über verschiedenste Projekte und Aktionsfelder im Medienbereich größtmögliche Aufmerksamkeit für mein Thema – »Menschen bewegen« – zu erregen. Ob vor dem Hintergrund der Gesundheit und Fitness oder eben der Anziehungskraft von Abenteuern und Grenzerfahrungen – auf Dauer kann sich keiner dem Lebensquell Sport entziehen. Den Aspekt des Abenteuers und der Grenzerfahrungen habe ich gerade in der Zeit nach dem Leistungssport als Antriebsfeder für ein Leben mit Sport entdeckt. Als



Trotz aller Strapazen zauberte das Erlebnis Transalp Bike Challenge 2006 ein Lächeln auf Peters Lippen.

Leistungssportler musste ich sehr zielorientiert nach Zeit und Geschwindigkeit trainieren. Dabei war wenig Platz für »Unvorhersehbares« im Sinne eines Abenteurers. Umso mehr genieße ich es, das Leben und die Welt so auch persönlich ganz neu zu entdecken – sei es durch eine Alpenüberquerung mit Skiern oder dem Bike. Im Grunde ist das Leben eine riesige Spielwiese mit viel Platz, sich selbst zu erleben und zu erfahren.

Abenteurer und Grenzerfahrung

Warum suchen Menschen Abenteuer und Herausforderungen im sportlichen, privaten oder beruflichen Bereich? Was bringt uns dazu, an unsere körperlichen und psychischen Grenzen zu gehen – und das auch noch freiwillig? Blicke ich auf meine Karriere als Profisportler zurück, muss auch ich mir diese Frage stellen. Gefühlt war ich immer schon ein Kämpfer und habe bereits als kleiner Junge Spaß an Wettkämpfen gehabt. Oder besser: an der Selbstbestätigung durch erfolgreiches Bezwingen einer Herausforderung? Für mich war es damals sicher auch ein, wenn nicht der, Ausgleich zu meinem etwas schwierigen Elternhaus, bedingt durch die Alkoholkrankheit meines Vaters. Es war alles nicht so einfach, und im Sport



fand ich Zuflucht und Bestätigung zugleich – sicherlich ein triftiger Grund, sich immer wieder sportlichen Herausforderungen zu stellen, doch das allein kann es nicht gewesen sein. Denn seit meine Kinder auf der Welt sind, trinkt mein Vater keinen Tropfen Alkohol mehr und ist der beste Opa, den man sich vorstellen kann. Auch meine Eltern haben nun endlich zu einem guten Miteinander gefunden. Doch irgendetwas treibt mich immer noch, an meine Grenzen zu gehen. Auch später hatte ich in meinem Leben immer wieder mit Rückschlägen und Selbstzweifeln zu kämpfen: Sollte ich eine Profikarriere anstreben, oder reichte mein Talent

dafür vielleicht doch nicht aus? Natürlich war auch meine Familie für mich da und unterstützte mich nach Kräften, wofür ich sehr dankbar bin. Für mich war es meist mein Sport, der mir gezeigt hat, was wirklich in mir steckt, wo aber auch meine Grenzen liegen. Es ist jedes Mal ein neues und faszinierendes Gefühl zu erfahren, wo mein persönliches Limit ist. Manchmal überraschte ich mich sogar selbst.

Unterschätzung statt Überschätzung

Und genau das ist der Punkt. Manche überschätzen sich, doch oft unterschätzen wir uns auch ganz gehörig. Viele trauen sich

Dinge nicht zu, sind verunsichert und wagen nicht einmal einen Versuch, an ihre Grenzen zu gehen. Lieber gibt man sich mit Mittelmäßigkeit zufrieden, denn schließlich hat man auch eine gewisse Angst vor den eigenen Grenzen: Wer sie nie ausgelotet hat, weiß letztlich nicht, wo sie sind. Sie können sehr nahe sein, vielleicht kann man aber auch sehr weit gehen. Doch irgendwann kommt dann doch der Moment, in dem man einfach wissen möchte, wozu man eigentlich fähig ist, was man kann. Das kann in Momenten der Unzufriedenheit kommen, wenn man sich in seinem Job nicht wohlfühlt oder mit seiner privaten oder gesellschaftlichen





Situation unglücklich ist. Oder gerade dann, wenn eigentlich alles ganz gut läuft, man aber doch von der Frage getrieben wird, ob es das schon gewesen sein soll. Manche nehmen sich auch einfach einmal eine Auszeit, ein sogenanntes Sabbatical, und suchen neue Erlebnisse und Eindrücke, indem sie die Welt bereisen. Auch das ist eine Herausforderung und eine Art von Grenzerfahrung. Denn es gehört schon Mut dazu, seinem gewohnten und kalkulierbaren Umfeld für eine Zeit den Rücken zu kehren und neuen Situationen zu begegnen, die eben nicht im Vorfeld einschätzbar sind. Andere laufen einen Marathon oder Halbmarathon oder bestei-

gen den Berg, von dem sie schon so oft gehört haben. Doch natürlich geht so etwas nicht von jetzt auf gleich.

Vorbereitung ist alles

Ob sportliche oder private Herausforderung – gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Denn Ziel einer solchen Herausforderung ist es ja, sie auch zu meistern. Die Hürden sollen zwar so hoch wie möglich, aber immer noch zu nehmen sein. Folglich gehört natürlich auch Scheitern zum Konzept. Sich leichtsinnig und gedankenlos in solche Abenteuer zu werfen, getreu dem Motto: »Augen zu und durch«, gleicht Selbstmord. In diesem Fall

wäre das Scheitern bereits vorprogrammiert. Der tiefe Fall nach dem »Kick« führt dazu, dass man aufgibt und Angst davor hat, sich an etwas Neues zu wagen. Wer vielleicht schon vorher an sich und seinen Leistungen zweifelte, wird nach einer solchen Niederlage noch mehr an sich zweifeln und sich einer zweiten Herausforderung

Peters Lieblingsportarten haben eines gemeinsam: Es sind Ausdauer- und Natursportarten mit der Möglichkeit, Abenteuer zu erleben – ob beim Skilanglauf, beim Nordic Blading, beim Nordic (Walking) Jumping oder beim Backcountry Skiing.



möglicherweise nicht mehr stellen. Dieser Frust ist der Motivationstod. Während sich der Wunsch nach Grenzerlebnissen und Herausforderungen wahrscheinlich erst mit der Zeit und je nach äußeren Einflüssen bei uns entwickelt, wird vielen Menschen die Neugierde und Abenteuerlust wohl schon in die Wiege gelegt. Wie war es denn, als wir noch Kinder waren? Sie erinnern sich doch auch an Entdeckungstouren durch den Wald, den Bau von Baumhäusern und Höhlen, das Ausbuddeln von Maulwurfslöchern und das Basteln von futuristisch wirkenden »Flugapparaten« aus Papier . . . Waren wir als Kinder nicht alle kleine Abenteurer? Warum spielt man Cowboy und Indianer oder Pirat?

Meine Sehnsucht nach Grenzerlebnissen

Meine aktive Laufbahn als Profisportler habe ich bereits vor sechs Jahren, auf dem Höhepunkt meiner Karriere, beendet – auch ein wenig mir und meiner Familie zuliebe. Doch die Liebe zum Sport und die Suche nach sportlichen Herausforderungen und Grenzerfahrungen sind geblieben. So komisch es klingen mag: Endlich habe ich Zeit für die »richtigen« Abenteuer, die die Welt zu bieten hat. War meine Skilanglaufkarriere geprägt durch das Hinarbeiten auf ein großes Ziel, tat sich 2002 eine ganz neue Sportwelt für mich auf. Ich kann einfach nicht nur dasitzen und auf meine Erfolge zurückblicken. Ich möchte meine Grenzen im-

mer wieder aufs Neue ausloten. Denn auch die Grenzen verändern sich natürlich mit der Zeit. Als Skilangläufer habe ich viel erreicht. Gekrönt wurde meine Karriere durch die Olympia-Silbermedaille in Salt Lake City 2002. Als ich die Medaille damals in Händen hielt, beflügelte mich das unheimlich, ich war wie in einem Rausch. Es ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl, am Ziel seiner Träume angekommen zu sein. Dieses Gefühl kann man auch bei anderen Herausforderungen empfinden. Und genau dieses Hochgefühl suche ich immer wieder. Die Suche nach sportlichen wie beruflichen Herausforderungen hört nie auf.

Abenteuersport Skilanglauf

Natürlich bin ich meinem Sport, dem Skilanglauf, treu geblieben. Ich interpretiere nur »meinen Sport« etwas weiter oder vielleicht auch neu, manche würden auch sagen: »retro«. »Retro« in Anbetracht dessen, dass Menschen diesen Sport vor Hunderten von Jahren schon einmal zur Überwindung von natürlichen Barrieren erfunden haben. Vielleicht haben sie ihn aber auch aus einer gewissen Abenteuerlust heraus entdeckt.

Beim steilen Bergabfahren muss das Körpergewicht nach hinten verlagert werden.





Sport als Körper- und Naturerlebnis

Skilanglauf ist für mich nicht mehr nur ein Laufen gegen die Uhr, ein Laufen um Platzierungen oder ein Laufen der Gesundheit und Fitness wegen. Der Langlauf bietet mir die Möglichkeit, neue Grenzen zu erleben, und zwar in Kombination mit dem wunderbarsten Körper- und Naturerlebnis, das ich kenne. Gerade habe ich damit neue Herausforderungen und Grenzen erleben dürfen. So überquerte ich im Februar 2008 in fünf Tagen mit Langlaufski und Steigfellen die Alpen. Von meinem Heimatort Schliersee aus erreichte ich nach rund 20 000 Höhenmetern und 200 Kilometern den ehemaligen Olympiaort Cortina d'Ampezzo in Italien. Die zunächst zwar ganz simple, aber faszinierende Idee, die Alpen auf Skiern zu überqueren, stellte sich schnell als äußerst kompliziertes Unterfangen heraus. Alpine Gefahren und vor allem der Schnee gaben dem Projekt eine besondere Brisanz.

Entscheidend – der Teamgeist

Bei schwierigen Entscheidungen – immer mit der Todesgefahr Lawine im Nacken – stand mir mein Team, meine beiden Schlierseer Freunde Martin und Dietmar, hilfreich zur Seite. Auf dieser Hammertour stieß ich mehr als einmal an meine Grenzen. Gleichzeitig habe ich durch diese Herausforderung auch gelernt, Ängste zu überwinden und wie wichtig Teamgeist ist. Es gibt sicher Dinge, die man besser alleine kann, aber bei derar-

tigen sportlichen Grenzerfahrungen sind das Team, die gegenseitige Unterstützung, die man dadurch erfährt, und die Kraft der Gemeinschaft alles, was zählt. Gerade durch das Miteinander in kritischen Situationen bei Belastung bis ans körperliche und psychische Limit lernt man mehr über sich selbst und sein Gegenüber als in hundert Jahren Ehe. Als ich noch intensivst für den Leistungssport trainieren musste, hatte ich gar keine Zeit, mich auf Abenteuer in anderen Sportarten einzulassen; das hole ich jetzt in vollen Zügen nach. Auf diese Weise fand ich auch meinen Weg zum Mountainbike.

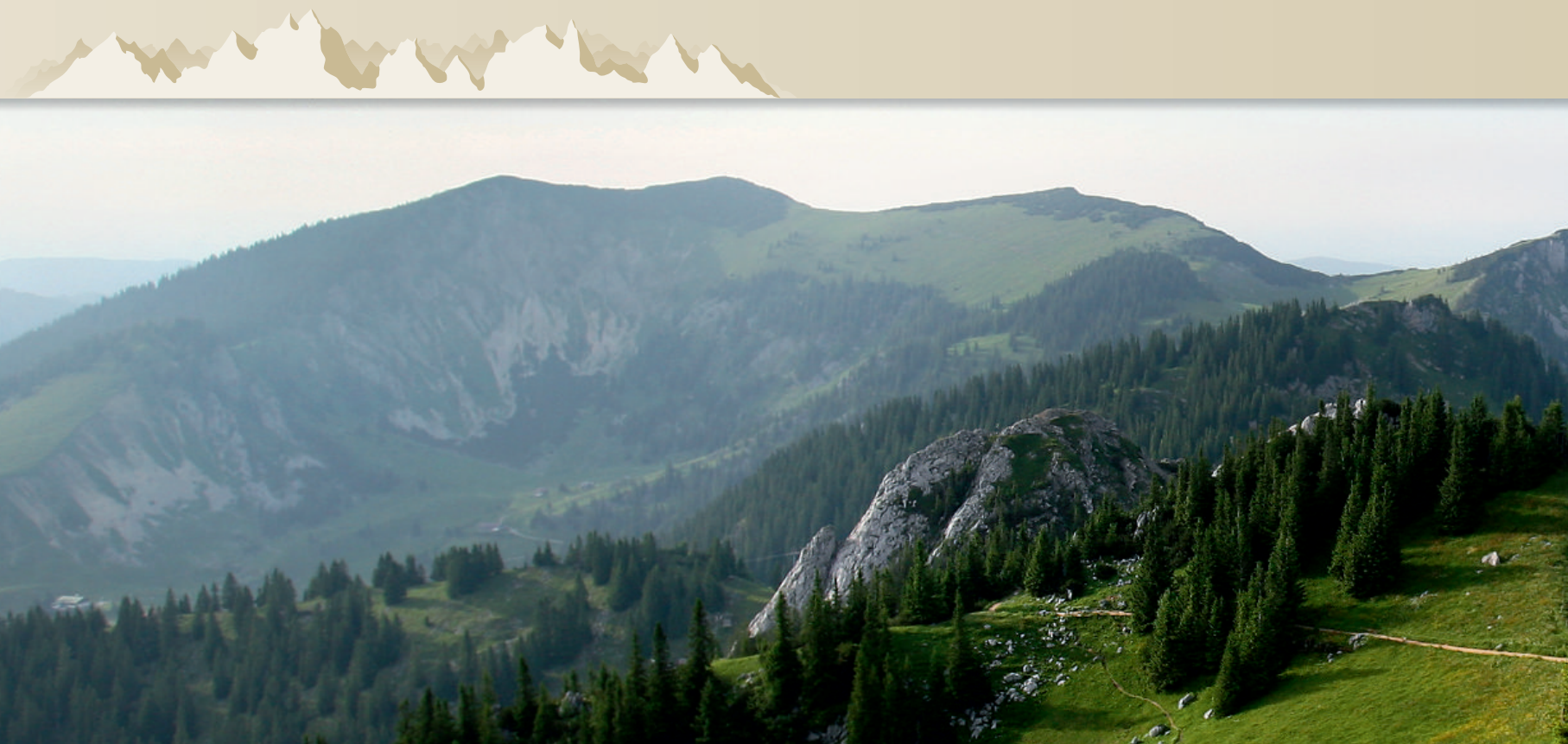
Mountainbike – das Sommerpendant

Gibt es etwas Näherliegendes, als die Natur mit einem Rad für jedes Gelände »in Angriff zu nehmen«? Für mich stellt das Mountainbiken als Sommersport eine ideale Ergänzung zum Skilanglauf dar. In dieser Sportart kann ich vor allem eins: auf Entdeckungstour gehen. Ich bin an keinen Trainingsplatz gebunden, ich bin frei wie ein Vogel. Na gut – nicht so ganz, denn einen kleinen Pfad brauche ich schon. Und die sportlichen Voraussetzungen dafür habe ich mir fast automatisch als Skilangläufer angeeignet. Das Mountainbiken verlangt Ausdauer, Durchhaltevermögen und natürlich auch einen gewissen Ehrgeiz. Dafür bietet es die Möglichkeit, kleine Abenteuer zu erleben. Je nachdem, wie gut man Karten lesen und sich orientieren kann, können sich diese

kleinen Abenteuer durchaus auch einmal zu größeren auswachsen ... Auf jeden Fall ist der Schwierigkeitsgrad beliebig steigerbar und mit Höhenmetern würzbar – kurzum: Mountainbiken bietet Grenzerlebnisse in der Natur für jedermann.

Der Berg ruft

Schon im Namen des Sports – »Mountain«-biken – steckt die Möglichkeit, alpine Gefahren am Berg zu erleben – Abenteuer und Grenzerfahrungen pur. Mountainbiken als Fitnesssport alleine wäre mir sicherlich zu wenig. Dabei steht auch nicht der Wettkampf im Vordergrund, sondern das Naturerlebnis und das unerwartete Neue. Oft bieten aber gerade große Veranstaltungen mit Wettkampfcharakter die perfekte Möglichkeit, den unstreibar noch vorhandenen »alten Ehrgeiz« mit einem hohen Erlebnis- und Abenteuerfaktor zu kombinieren. Deswegen habe ich bereits zwei Mal an der JEANTEX BIKE TRANSALP Challenge teilgenommen, dem wohl härtesten Mountainbike-Rennen der Welt. Auch hier zählt die Gemeinschaft, denn gestartet wird als zweiköpfiges Team. Und ganz ehrlich gesagt: Einfacher kann man kalkulierbares Abenteuer auf dem Bike gar nicht organisieren. Die wildesten Strecken, eine Horde »Angefressener« und Leidensgenossen, Natur pur, Körpererlebnis bis in die letzte Muskelfaser hinein und das alles auf eine Woche komprimiert – das ist die Transalp Bike Challenge.



Kraftquelle Grenzerlebnis

Ich hatte bereits viele Gelegenheiten in meinem Leben, Grenzen auszuloten und mich neuen Herausforderungen zu stellen. Dieses Erleben von Ängsten, das Überwinden dieser Ängste, manchmal aber auch das Scheitern daran verleihen mir eine ungeheure Lebenskraft. Ich bin fest davon überzeugt, dass nicht nur mir dieses Wechselbad zwischen Scheitern und Siegen, Angst haben und Angst überwinden, Frust und Motivation, kurz: das Erleben der eigenen Grenzen Kraft für ein erfülltes Leben schenkt. Deswegen möchte ich diese Kraftquelle auch anderen Menschen näherbringen und ihnen

helfen, diese Kraftquellen für sich zu erschließen. Über das Ausloten der eigenen Grenzen und das Meistern von Herausforderungen kann man zu neuer Lebensqualität gelangen, sich selbst intensiv erleben und damit vielleicht sogar ein neues Leben beginnen. Wie man jemandem so etwas vermitteln kann, war mir relativ schnell klar: Meine Aufgabe sah ich in der Funktion als Coach und Trainer.

Trainer und Motivator für andere

Wie gut es mir allerdings gelungen sein wird, nicht nur klar definierte Fähigkeiten, sondern auch ein Lebensgefühl zu vermit-

teln, können am Ende nur die Teilnehmer selbst beantworten. Apropos Teilnehmer und Idee: Schnell klar war auch, dass ich als Coach das Mittel des Mountainbikes wählen würde, denn dieser Sport ist nun einmal eine meiner Lieblingsdisziplinen. Er ist witterungsunabhängig und weltweit von nahezu jedermann ausübbar. Darüber hinaus gehört er zu den einfachsten Abenteuersportarten und ist individuell anpassbar. Für den einen ist der erste Hügel ein Erlebnis wie die Besteigung des Mount Everest, für den anderen muss es schon die Überquerung der Alpen sein, die ein wenig Nervenkitzel hervorruft.



Die Alpenüberquerung als Wettkampf zählt dabei sicherlich zu den härteren Geschichten und treibt nicht nur Hobbysportler an und über ihre Grenzen. Daraus entwickelte sich dann letztlich die Idee: Ich wollte für meine neue Herausforderung abenteuerlustige Menschen aus ganz Deutschland für die Teilnahme an der Transalp Bike Challenge 2008 gewinnen und sechs bunt zusammengewürfelte Hobbybiker zwölf Wochen lang auf die JEANTEX BIKE TRANSALP Challenge 2008 vorbereiten. Als Trainer, Motivator und Teambilder werde ich die Teilnehmer nicht nur auf den sportlichen Aspekt – mit Ausdauertraining – vorbereiten, sondern auch

das Mannschaftsgefühl stärken und jeden Einzelnen in »seinem Projekt« unterstützen. Ich werde alles daransetzen, dass jeder von ihnen sein Ziel erreicht oder zumindest lernt, seine persönlichen Grenzerlebnisse zu verwerten. Denn jeder der sechs Hobbybiker hat seinen ganz persönlichen Grund, sich diesem Abenteuer zu stellen. Der eine möchte sich gerne selbst etwas beweisen, ein anderer erfreut sich möglicherweise nach überstandener schwerer Krankheit des Lebens und möchte sich mit solch einer Leistung »bedanken«. Die Gründe, warum man sich Herausforderungen und Grenzerfahrungen stellt, sind so unterschiedlich und

**Wer an seine Grenzen geht, wird meist auch belohnt
– hier etwa mit einer fantastischen Aussicht.**

facettenreich wie die Menschen selbst. Und ja, auch für mich wird dieses Projekt eine ganz neue Herausforderung. Denn ging ich bisher immer nur an meine eigenen Grenzen, so muss ich nun sechs Menschen darin unterstützen, ihre Grenzen auszuloten und ihr Ziel zu erreichen. Über zwölf Wochen – vom ersten Trainingscamp bis zum letzten Tag der JEANTEX BIKE TRANSALP – werde ich diese sechs unterschiedlichen Persönlichkeiten begleiten. Neben individuellen

Trainingsplänen werde ich jeden Einzelnen auch mental unterstützen und immer wieder motivieren, um am Ende ans Ziel seiner und auch meiner Träume zu gelangen.

Die Teilnehmersuche

Doch beginnen wir ganz am Anfang, nämlich mit der Suche der Teilnehmer und der Zusammenstellung der Teams. Denn schon die Auswahl der sechs »Glücklichen« war alles andere als einfach. Wo starte ich den Aufruf? Wen soll man aus den zahlreichen Bewerbungen auswählen? Warum den einen und nicht den anderen nehmen? Welche Auswahlkriterien sollte ich mir setzen? Ist der persönliche Grund für die Teilnahme entscheidend oder doch die Fitness? Spielen Alter oder Aussehen eine Rolle? Fragen über Fragen, die sich erst beim Durchdenken der Idee auftaten. Und warum nahm ich selbst so etwas Aufwendiges in Angriff? Wahrscheinlich aus dem gleichen Grund wie meine Teilnehmer: auf der Suche nach den Grenzen, auf der Suche nach mir selbst.

Bike Transalp – Grenzerfahrungen für jedermann

Am Anfang war die Idee. Bevor ich erzähle, wie ich meine sechs Teilnehmer gefunden habe, möchte ich kurz noch einmal zurückblicken, wie ich überhaupt auf die Idee gekommen bin, ein solches Projekt durchzuführen, und dann gerade auch noch

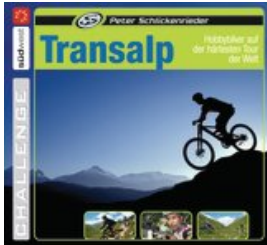
Mountainbiken, wo ich doch selbst eigentlich Skilangläufer bin und kein Radprofi. Ich habe selbst zweimal an der JEANTEX BIKE TRANSALP teilgenommen, was auch für mich jedes Mal eine echte Herausforderung war. Damals sagte ich mir: Wenn schon mitmachen, dann richtig, mit allem Drum und Dran. Deshalb entschloss ich mich, während der Tour auch kein schickes Hotelzimmer zu nehmen – was in manchen Momenten ehrlich gesagt angenehmer gewesen wäre –, sondern wie die anderen im Transalp Camp zu übernachten. »Transalp Camp« – der euphemistische Ausdruck für Massenschlafplatz in Sporthallen oder leer stehenden Schulgebäuden im Schlafsack auf einer Iso-matte. Quer durch den Raum hatten die Teilnehmer damals Leinen gespannt, an denen die durchgeschwitzten Trikots und Radlerhosen hingen. Es war oft sehr stickig und heiß in den Hallen. Mit 300 oder 400 Menschen in einem Raum zu übernachten, nur einen Meter neben sich den nächsten Sportler schwitzend und schnarchend zu wissen, ist sicherlich auch eine Grenzerfahrung ... Auch für mich war es gewöhnungsbedürftig. Aber ich wollte die JEANTEX BIKE TRANSALP authentisch erleben, und dazu gehört eben auch das. Und ganz nebenbei war das Übernachten im Transalp Camp leichter zu organisieren als ein Hotelzimmer: Ein Kreuzchen auf dem Anmeldeformular reichte. Hotelzimmer hätten in jedem Etappenort einzeln über die Fremdenverkehrsbüros organisiert

werden müssen. Manchmal ist das Einfache eben auch das Beste – zumindest vom Erlebnisgrad her gesehen. Im Nachhinein erinnere ich mich sehr gerne an diese Eindrücke und ertappe mich bisweilen dabei, dass ein großer Teil der »Transalp Story« vom Transalp Camp und den dort erlebten Kuriositäten geprägt ist.

Herausforderungen schweißen zusammen

Aber nun zum Anfang meiner Idee. Mit Blick auf meine eigene sportliche Karriere hatte ich nach meinem großen Erfolg und dem Karriereende auf dem Höhepunkt meiner Laufbahn das Bedürfnis, gerade auch anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, dieses Glücksgefühl nach einem bestanden sportlichen Wettkampf zu erleben. Denn dieses Gefühl brennt nach wie vor lodern in mir und treibt mich an. Nicht umsonst nehme ich seit meinem Karriereende immer noch an verschiedensten Sportwettkämpfen teil. Im Januar 2007 gelang es mir erstmals, nicht nur mich selbst, sondern andere zum sportlichen Höhepunkt zu führen. Der berühmteste deutsche Skilanglaufmarathon, der König-Ludwig-Lauf in Oberammergau, inspirierte mich für ein erstes »Jeder kann es«-Projekt. Gemeinsam mit dem Radiosender Bayern 3 suchten wir eine

Peter gemeinsam mit seinem Freund Martin am Etappenziel in Male bei der Transalp 2005



Peter Schlickerrieder

Transalp

Hobbybiker auf der härtesten Tour der Welt

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 24,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-517-08456-5

Südwest

Erscheinungstermin: September 2008

Von Null auf Alpenüberquerung

Das ist das härteste Mountainbike-Rennen der Welt: die JEANTEX BIKE TRANSALP. 660 Kilometer und 21.640 Höhenmeter von Füssen nach Riva del Garda sind zu bewältigen und zu überwinden. Schon für professionelle Biker ist diese Alpenüberquerung eine große Herausforderung. Dieses Mal werden sich jedoch auch sechs ganz normale Hobbysportler beteiligen. Peter Schlickerrieder wird sie für dieses Rennen trainieren, coachen und auch begleiten und nach dem Motto „Von Null auf Alpenüberquerung“ die Leistung von Anfang an dokumentieren: beginnend mit dem Teilnehmer-Casting über die verschiedenen Trainings-Etappen und dem Wettkampf selbst. Natürlich gibt es auch nützliche Tipps zur Ausrüstung, Vorbereitung und Durchführung einer Alpenüberquerung.