

# Bereit für die «Tour de Grisons»

Rund 800 Kilometer mit 16 000 Höhenmetern, mit 14 Pässen und Absteuern nach Italien und Österreich – diese Strecke nimmt Louis Flepp zwischen dem 19. und 21. Juli mit dem Velo in Angriff. Der Wädenswiler mit Bündner Wurzeln umrundet in dieser Zeit seinen Heimatkanton. Aktuell steckt er in den letzten Vorbereitungen.



Der Wädenswiler Anzeiger berichtete bereits im März von Flepps Projekt. In der Zwischenzeit kamen noch einige hundert zusätzliche Trainingsstunden dazu, so dass Flepp sagen kann: «Ich bin bereit». Wenn Flepp am Freitagmorgen, 19. Juli, um 7 Uhr morgens in Chur startet, weiss er, dass er gut vorbereitet ist. Ein erster im Januar und ein zweiter im Juni durchgeführter Belastungstest bestätigte dies. Trainierte er im Winter noch 15 bis 18 Stunden pro Woche, sind es jetzt, kurz vor Start der Mission, 20 bis 28 Stunden. Ein Coach unterstützt ihn dabei. So trainiert er zielgerichteter, auch im Vergleich zur Vorbereitung auf das «Race around Austria», das Flepp im Jahr 2014 absolvierte. Heute trainiert Flepp weniger, aber mehr «kurze und harte» Intervall-Einheiten. «Früher stieg ich aufs Velo nach dem Motto «viel ist gut», heute trainiere ich nach Plan.» Und da hat eben auch die Erholung einen grösseren Stellenwert. Doch Louis Flepp muss trotzdem auch anerkennen, dass der aktuelle Aufwand an die Substanz geht: «Die Erholungsphasen mit zunehmendem Alter werden länger, und die Belastung mit Arbeit, Familie und Training ist nicht zu unterschätzen.» Und fanden die Trainings-

einheiten im Winter noch zu Hause auf der Rolle statt, trainiert Flepp nun auf der Strecke, die er dann auch bezwingen will. So kann er auch gleich den Strassenzustand der 14 Pässe überprüfen und gegebenenfalls noch Korrekturen an der Route anbringen. Denn Baustellen sind Hindernisse, auch für Flepp, und er weiss jetzt schon, dass ihn in der Surselva auf dem Weg zum Oberalp mehrere Baustellen erwarten werden – gleich acht solcher Hindernisse zählte Flepp kürzlich bei einer Trainingseinheit. Diesen Streckenabschnitt nimmt Flepp als erstes unter die Räder. Nach dem Start in Chur wird er sich Richtung Flims und dann durch die Surselva zum Oberalp-Pass bewegen. Gotthard und San Bernardino werden folgen, und im Aufstieg zur Splügen-Passhöhe dürfte es erstmals Nacht werden auf der Nonstop-Fahrt – und da könnte Flepp auch erstmals zusätzliche Motivation brauchen. Dazu kann

ihm sein Begleitfahrzeug, das aus einer achtköpfigen Crew besteht, Anrufe durchstellen. «Solche Anrufe sind für mich sehr wertvoll, sie reißen mich aus meiner Welt, können auch helfen, eine Krise zu überstehen. So rief mich etwa am «Race around Austria» ein Bekannter an, als er eben an meinem Haus am Kirchweg vorbeiging. So etwas lenkt ab und gibt auch wieder einen neuen Motivationsschub», erzählt der Extremsportler.

Trotz aller Hilfe von aussen: radeln muss Flepp selber. Und mit der Silvretta-Hochalpenstrasse und der Luzisteig ganz zum Schluss erwarten Flepp noch einige harte Kilometer, ehe er voraussichtlich am Sonntag, 21. Juli, gegen Mittag und nach rund 800 Kilometern in Jenins eintreffen wird.

## Folgen Sie Louis Flepp

Auf der Web-Seite [teamflepp.ch](http://teamflepp.ch) kann die Strecke und der aktuelle Standort von Flepp abgerufen werden. Auch über Twitter besteht eine Verbindung an die Strecke, und mit der Telefonnummer +41 79 942 99 62 können sich Fans direkt über Telefon, SMS oder WhatsApp mit Louis verbinden lassen und den ExtremradSPORTLER auf seinem Weg zum Ziel in Jenins motivieren. Natürlich freut sich Flepp auch über Hopp-Rufe am Strassenrand. Das Projekt wird auch von TV Südostschweiz begleitet. Vom 15. bis 19. Juli werden jeweils kurze Vorberichte ausgestrahlt, am 22. Juli erfolgt eine Zusammenfassung, und in der zweiten August-Hälfte ist eine längere Doku-Sendung über das ganze Projekt geplant. (stb)

Der unten aufgeführte Zeitplan enthält Richtzeiten, der tatsächliche Fahrplan ist ab dem 19. Juli auf dem Tracker auf [www.teamflepp.ch](http://www.teamflepp.ch) zu finden.

