

Biker mit Biss

Caminada. Das Magazin.

Ausgabe 1|22

Buddy-Time auf zwei Rädern: Bike-Profi Nino Schurter zeigt Andreas Caminada seine Lieblings-Trails in der Rheinschlucht. Das Wahrzeichen Graubündens beheimatet eine der Top-Touren auf dem Alpine Circle.

Nach der Biketour in der Ruinaulta chillen Nino Schurter und Andreas Caminada im Hof der Casa Caminada in Fürstenaun.



Alpine Circle

Caminada. Das Magazin.

Text: Caroline Micaela Hauger
Fotografie: Maurice Haas

Der eine ist neunfacher Mountainbike-Weltmeister, der andere ein Weltmeister in der Küche. Gemeinsam erkunden Nino Schurter, 36, und Andreas Caminada, 45, die Rheinschlucht – natürlich auf den Bikes. Ein Gespräch über mentale Stärke, Heimat, Niederlagen. Und warum die Kraft der Natur bei einer Tour auf dem Alpine Circle süchtig macht.

Nino, was ist das Coole am Biken?

Nino Schurter: Action, Freiheit und das Erlebnis, draussen in der Natur zu sein. Wir sind total privilegiert in der Schweiz. Die schönsten Trails liegen hierzulande direkt vor der Haustür. Wie die Route durch den Bonaduzerwald zur Rheinschlucht, die wir heute gemacht haben.

Du gehörst zu den schnellsten Spezialisten der Welt. Geniesst du die Landschaft überhaupt noch?

Schurter: Selbstverständlich! Das Naturerlebnis ist für mich eine wichtige Motivation zum Weitermachen. Der Blick in die Tiefe von der Panoramastrasse und den zahlreichen Brücken ist genial. Hierher komme ich auch mit der Familie oder trainiere für mich alleine. Ich halte dann schon mal an und nehme mir Zeit, die Gegend zu bestaunen.

Wer hat heute wen abgehängt?

Schurter: Es war ausgeglichen.
Andreas Caminada: Ich war ja auch mit dem E-Bike unterwegs, sonst hätte ich wohl keine Chance gehabt.

Kennt ihr nebst der Ruinaulta noch andere Kraftorte?

Caminada: Fürstenau, die kleinste Stadt der Welt, hat eine starke Energie. Die Bergseejuwelen Canova- und Crestasee. Der Golfplatz in Ems frühmorgens oder gegen Abend. Die Felszeichnungen bei Carsenna.

Schurter: Ich liebe die Tour auf den Mittenberg oberhalb von Chur. Die Alp und das Maiensäss sind ein herrlicher Flecken, vor allem im Sommer, wenn alles blüht. Natürlich gibt es

noch andere Attraktionen, zum Beispiel den Schweizerischen Nationalpark. Auch das Landwasserviadukt ist immer herrlich anzusehen.

Wie heimatverbunden seid ihr?

Caminada: Ich wollte immer nur hier ein Restaurant eröffnen. Viele empfinden die Bergwelt als einengend. Ich fühle mich darin geborgen!

Schurter: Ich bin in Chur zu Hause, mir fällt kein Grund ein, warum ich von hier weg sollte. Graubünden bietet so viele Attraktionen!

Ist Andreas ein guter Biker?

Caminada: Das sieht man doch, schau mich an! (Lacht.)

Schurter: Man merkt schon, dass dein Bike staubig ist, weil es lange im Schopf gestanden hat. Aber für die wenige Freizeit, die du hast, bist du ein sportlicher Biker mit Biss. Wir sind heute anspruchsvolle Trails gefahren, insgesamt 55 Kilometer. Es war keine Tour für Anfänger.

Welche Beziehung hast du zu deinem Mountainbike?



Bis zu 350 Meter tief ist die Rheinschlucht. Der Olympiasieger und der Spitzenkoch geniessen die tollen Ausblicke. Die anspruchsvollen Trails durch den Bonaduzerwald packt Andreas spielend mit dem E-Mountainbike.

Imposant: Mehr als sieben Kubikkilometer Fels donnerten vor fast 10 000 Jahren beim Flimsener Bergsturz in die Tiefe. Mit der Zeit schnitt sich der Fluss in die Schuttmassen ein – die Rheinschlucht entstand.

Schurter: Die Bindung ist nicht sehr emotional. Es sind Hightech-Sportgeräte, in deren Entwicklung ich viel Zeit investiere. Der Preis pro Bike bewegt sich um die 13 000 Franken.

Biken ist nicht ungefährlich. Welche Ratschläge gibst du Anfängern?
Schurter: Das Gegenteil ist der Fall. Mountainbiken ist gemäss Unfallstatistik eine der ungefährlichsten Sportarten. Fussball ist viel schlimmer! Wichtig ist Rücksichtnahme und ein Bewusstsein für die Natur, denn wir teilen uns den Lebensraum mit Spaziergängern und Wanderern.

Was hältst du vom E-Bike-Boom?
Schurter: Es ist eine super Ergänzung der Velofamilie. Jeder, der aufs Auto verzichtet, ist schlussendlich ein Gewinn für die Natur.

Du hast im Biken alles gewonnen. Welche Ziele gibts noch für dich?
Schurter: Mit meinem 33. Weltcup-sieg vor wenigen Wochen in Brasilien habe ich tatsächlich alle Ziele erreicht, die ich mir gesetzt hatte. Was

noch kommt, ist Zugabe. Natürlich möchte ich gewinnen, wenn ich am Start stehe. Aber es fühlt sich innerlich entspannter an.

Was ist dein Sieger-Geheimnis?
Schurter: Meine mentale Stärke. Mountainbike ist ein knallharter Sport. Man muss leidensfähig sein, fokussieren können, alles um sich herum ausblenden.

Macht Erfolg süchtig?
Schurter: Die Einstellung, seine Ziele unbedingt erreichen zu wollen, kann süchtig machen, ja.

Caminada: Es ist eine innere Haltung, die eine gewisse Lockerheit erfordert. Meine Motivation, die Gäste jeden Tag von Neuem zu überraschen, ist nicht nur ein Ansporn für mich, sondern für mein ganzes Team. Man sollte aber auch mit dem Druck umgehen können und eine gewisse Distanz entwickeln.

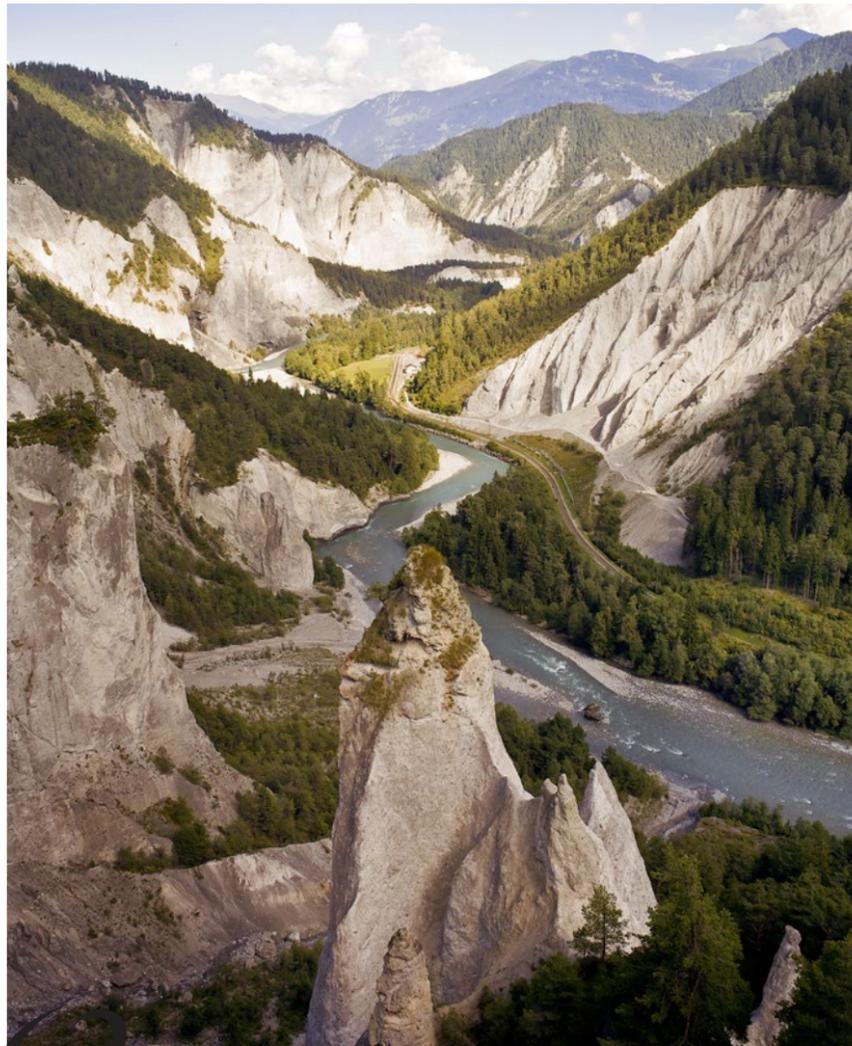
Was bewunderst du an Nino?
Caminada: Ganz vieles! Die Kontinuität, das Zwischenmenschliche, seine Bodenständigkeit. Und dass er gerne und gut isst (lacht).

Wie habt ihr euch kennengelernt?
Caminada: Ich bin mit dem Velo mal an ihm vorbeigefahren. Nein, Quatsch, er hat einige Siege bei uns gefeiert, und daraus ist eine Freundschaft entstanden. Unsere Familien kennen sich schon lange, sie stammen beide zum Teil aus Sagogn.

Nino, bist du ein Gourmet?
Schurter: Eine frische, gesunde Küche und bewusstes Essen ist für einen Sportler extrem wichtig. Es macht mir Spass, wenn Kochen zum Erlebnis wird.

Ihr reist beide um die Welt, holt euch gerne neue Inspirationen. Welches ist eure Lieblingsstadt?

Caminada: Ich war gerade in Paris und fand es grandios. Alles war viel entspannter als vor der Pandemie.
Schurter: Da ich im Winter im Ausland trainiere und ohnehin nicht so der Stadtmensch bin, komme ich in Südafrika auf meine Kosten. Was Kapstadt einzigartig macht, ist die Kombination von Bergen und Meer.



«Die Einstellung, seine Ziele unbedingt erreichen zu wollen, kann süchtig machen»
Nino Schurter

Alpine Circle Architektur- und Naturwunder

Entdecken Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten Graubündens ganz individuell – bei einer Tour auf dem Alpine Circle. Wählen Sie die Rundreise, die zu Ihren persönlichen Vorlieben passt. Und geniessen Sie von der Tier- bis zur Gletscherwelt spannende Abstecher. Drei Routen, vier Wahrzeichen: Auf dem Alpine Circle reihen sich die Highlights aneinander und sind mit Bahn, Bus, Auto, zu Fuss oder dem Bike erlebbar. Auf der Ruta focus warten bereits drei von vier Sehenswürdigkeiten im Engadin und Albulatal! Dazu gehören der Schweizerische Nationalpark, die Gletscherwelt Diavolezza und das Landwasserviadukt. Die Ruta centrala führt ins Heididorf, nach Chur, Arosa und Lenzerheide. Und zur Ruta completa gehört mit der Rheinschlucht die vierte Hauptsehenswürdigkeit. Die Route führt in die Surselva und via Tessin und Misox bis nach San Bernardino. Insgesamt passiert man sechs eindrückliche Alpenpässe!

graubuenden.ch/alpinecircle

Erlebniszug Rheinschlucht

Per Bahn zur Schlucht

Zugpassagiere, aufgepasst: Mit dem Erlebniszug Rheinschlucht bahnt man sich den Weg in die eindrückliche Ruinaulta, die nicht von ungefähr den Übernamen Swiss Grand Canyon trägt. In der Sommersaison gehts bis 30. Oktober 2022 in offenen Aussichtswagen – geschlossene Personen- und Gepäckwagen sind im Schlepptau – ab Landquart nach Ilanz.

rhb.ch

Blaues Wunder Crestasee, Caumasee & Co.

Zwischen Flims und Trin liegt der Crestasee. «Ein echter Geheimtipp», schwärmt Nino Schurter. «Eine Abkühlung darin ist wunderbarer Abschluss einer Biketour. Wahlweise auf zwei Rädern oder einfach auf zwei Beinen gehts vom Cresta zum Caumasee (Bild), die zweite Perle von Flims. Auch er verzaubert durch seine idyllische Lage.

flimslaax.com



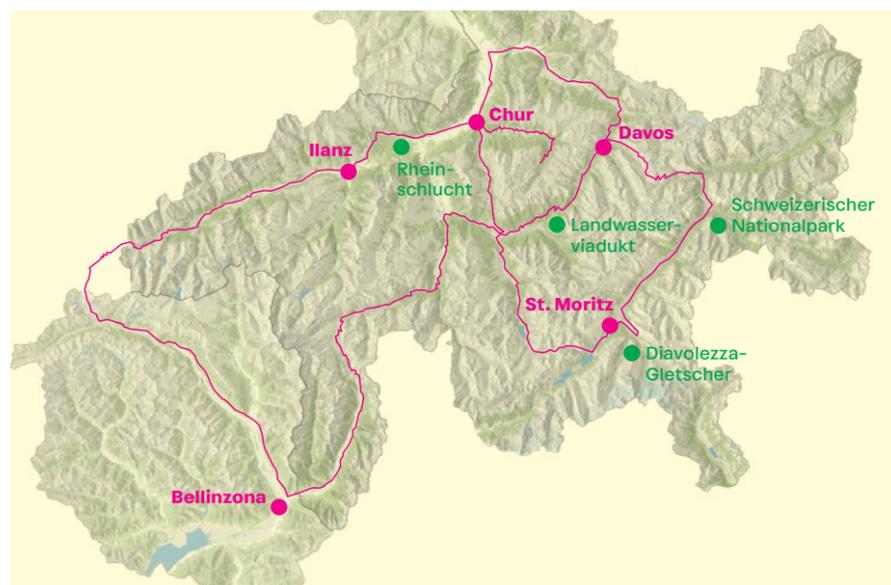
Hungerhalt Gasthaus am Brunnen

Willkommen bei der Brunnen- nixe von Valendas, Europas grösstem Holzbrunnen! Bei Küchenchef Matthias Althof (15 GaultMillau-Punkte) fühlt sich Andreas Caminada pudelwohl. Bei schönem Wetter wird auf dem Platz am Brunnen getafelt, wo das Dorfleben spielt. Die kreative Küche begeistert! Übernachtung: in sieben individuell gestalteten Zimmern. gasthausambrunnen.com



Fotos: Keystone, Fabian Haefeli | Karte: Graubünden Ferien

164-165



ENTDECKE GENUSS



GRIMBERGEN

ABBAYE FONDÉE EN - ABBEY FOUNDED IN

+1128+



Mit Verantwortung
geniessen.

