

# KLIMSTAGE BIJ DE HOCHKÖNIG

*Betoverende eerste editie cycling.be  
Marmotta fietsstage*

Salzburgerland is dat stukje Oostenrijk waar je het snelst staat vanuit België. Maar je geraakt er ook moeilijk weer weg. Zeker als je een fietser bent. De wielermogelijkheden van de Oostenrijkse regio zijn immers onuitputtelijk. We ontdekten het zelf, samen met 19 lezers, in Mühlbach am Hochkönig.



Het zijn stipte dames en heren, die lezers van cycling.be magazine. Ondanks de lange autorit vanuit België naar Mühlbach am Hochkönig zitten ze allen om kwart over zeven zit aan tafel voor het diner. Uitbater Pascal Vanhoel lacht. Hij weet dat hij geen vijf minuten te laat het eten mag opdienen. "Na zo'n lange rit komt iedereen hier moe en uitgehongerd binnengevaald." En honger en vermoeidheid kun je missen als kiespijn tijdens een driedaagse klimstage. De Vlaming uit Kortenberg baait sinds vorig jaar het Marmotta Alpin Hotel uit. De klandizie bestaat voor 65% uit Vlamingen, vaak van het sportieve type. "De regio van de Hochkönig is geknipt voor een actieve vakantie. We organiseren hier regelmatig stages voor fietsers en triatleten. Die mensen hebben specifieke eisen en daar willen we hen zo goed als mogelijk in tegemoet komen." Op tijd eten en slapen hoort daarbij.

Het kan niet anders dan dat in zo'n grote groep deelnemers er fietsers van soorten zitten. Koppels, vrienden, enkelingen... Er wordt duchtig kennisgemaakt en fietservaringen uitgewisseld die eerste avond. Maar iedereen knuip ook vroeg onder de wol. Het is tien uur en ik zit nog alleen met uitbater Pascal in de bar. "Niemand wil morgen uit de toon vallen. Ze kennen het niveau van de groep nog niet en willen dus in de best mogelijke conditie aan de start staan." Pascal kent zijn gasten. De hele zomer passeert er sportief volk in het Marmotta Alpin Hotel. "In augustus gaf Tine Deckers hier nog een triathlonstage. De trainingsmogelijkheden zijn hier immers ideaal. Vorige zomer werd het wereldkampioenschap triathlon in Zell am See gehouden - de eerste keer dat dit gebeurde in Europa. De fietsproef passeerde op vijf kilometer van het hotel." Dat zegt alles. Een triathlon, zoekt niet de zwaarste berg op, maar wel een gevarieerd parcours dat voldoende selectief is.



## “DE VALLEI VAN DE SALZACH EN HET UITSTAPJE NAAR DE BERGFLEKJEN BOVEN SANKT-VEIT ZIJN LANDSCHAPPELIJKE PARELS”

intussen de drinkbus van Sven. “Niet bijgevuld en nog maar halfleeg”. Foei, Sven. Meer drinken. Hilariteit.

Andere deelnemers dartselen minder snel naar boven dan Sven. Tot het tolstation in Ferleiten stijgt de weg gezapijg. In zeven kilometer winnen we 240 hoogtemeters. Het station is echter het signaal dat de speeltijd over is. Voor auto's en moto's omdat ze links toegelaten mogen betalen. Fietzers betalen met zweet, want vanaf dit punt daalt het stijgingspercentage niet meer onder 10 %. Haarspeldbochten zijn meteen van de partij. Omdat ze vlak aangeregd zijn, zijn de buitenbanen van deze bochten de enige rustpunten. Dertig, veertig meter kan je er even de benen ontspannen; om dan weer alle jus uit je kuiten te persen.

Stoerend zijn de honderden motoren die vaak als een gale door de bochten razen. Ach, in zijn lange geschiedenis heeft de bergpas al veel soorten volk zien passeren. Er zijn sporen van mensen gevonden die teruggaan tot tweeduizend jaar voor Christus. In de 17e eeuw was hij de derde belangrijkste handelsweg over de Alpen. In 1924 werd beslist om het

bergpad te verbreden tot een weg van drie meter. In 1930 werd gestart met de bouw. Vijf jaar later was de weg klaar en reed de eerste auto er overheen. De volgende decennia zou de bergpas voortdurend verbreed en gemoderniseerd worden. Vandaag is hij een van de belangrijkste toeristische attracties van Oostenrijk en zeker een van de meest bezochte, ondanks het hoge toelid.

### EDELWEISSPITZE

De panorama's zorgen zeker mee voor de aantrekkingskracht. Traag klimmen geeft je tijd zat om te genieten van het ruwe bergmassief, met zijn eeuwig schone en terugwijkende gletsjers. “Het landschap is echt fantastisch,” noteren we uit de mond van Frederik. Ondanks zijn snelle klimtempo heeft hij ook oog voor de omgeving.

We fietsen niet tot de top van de bergpas bij de Hochtort. Twee kilometer eerder is er immers de afslag naar de Edelweisspitze. Daar kijkt een kas-seweg tot op 2.572 meter. Dat is het echte dak van

de regio en daar willen wij vandaag naartoe. Bij de Edelweisspitze heb je een panorama van 360 graden. Wie er nog tot dertig kan tellen, kan er alle drieduizenders herkennen. In de verte reflecteert het meer van Zell in de zon. Het lijkt een eeuwigheid geleden dat we er passeerden. In de afdaling komt ik Evi weer tegen. Al vroeg in de klim was ze afgehaakt van het pelotonnetje, maar ze is van het taale type. Niet opgeven. Pas op 2.273 meter maakt ze rechtsomkeert. De top bevindt zich slechts drie kilometer hogerop en ligt al in zicht. “Ik heb hem gezien. Dat volstaat.” Een geweldige prestatie voor iemand die een jaar pinkinkiek achter de rug heeft. “Tijdens het wegnemen van mijn nier hebben de artsen een zenuw geraakt. Ik heb helse pijnen doorstaan. Daarom ben ik zo trots dat ik hier vandaag sta.” En dan volgt een afdaling waar ook geen einde aan lijkt te komen. Beneden worden de snelheidsmeters vergeleken. Dimbri wint dat nevenklassement met 93 km/u.

Dag drie wordt er à la carte gefietst. Sommigen zijn toe aan rustig uitbollen, anderen willen er nog een laatste keer tegenaan gaan. De meesten rijden een tocht van 130 kilometer door het middengebergte. De moedigheid - of zijn het overmoedigheid? - breien daar nog een finale aan naar Arthurhaus. Dat is een geasfalteerde haarspeldbochtenklim vanuit het dorpscentrum van Mühlbach naar een berghut. Zeg maar de plaatselijke Alpe d'Huez van negen kilometer. “Wat was dat voor een feest?” Benoit en Frederik reden de hele stage voorin en gingen als een van de weinigen de uitdaging naar Arthurhaus aan. Steil, dat zeker. Maar nergens kom je dichtbij de majestueuze Hochkönig die de hele fietsstage voor een uniek decor zorgde. En nergens elders komen er meer marmotten uit je hand eten. Eten? Uiteindelijk schiept voor de laatste keer om stipt kwart over zeven de soep uit. Je hoort enkel het lepelen in de kommetjes. Vanachter zijn fornuis kan er een knipoog af.



**“TOT HET TOLSTATION IN FERLEITEN STIJGT DE WEG GEZAPIJG, MAAR DAARNA IS DE SPEELTIJD VOORBIJ. VANAF DIT PUNT DAALT HET STIJGINGSPERCENTAGE NIET MEER ONDER 10 %”**

### RIJ HIER JOUW MARMOTTE

In juni krijgen we te horen dat volgend jaar op de laatste editie van de Marmotte Hocheding plaats vindt. Op 17 juni kun je jouw klimtempo testen en winnen op deze nieuwe manier in de Marmotte Hocheding Series. Binnenkort meer info op [www.watrecycling.com](http://www.watrecycling.com)





## KLIMRITME ZOEKEN

En dat zullen we tijdens deze klimstage zelf ontdekken. De volgende ochtend staat iedereen even stil op de start als ze onder de wol lagen. De dag staat in het teken van acclimatisatie: aanpassen aan de warmte (een eind in de 20°C, zelfs in de nazomer), aan de hoogte (Mühlbach ligt op 860 meter, maar de bergen klimmen tot bijna 3000 meter) en vooral aan het klimritme. Ondanks maar 75 kilometer en maar 1680 hoogtemeters verslikken er enkelen zich in die kennismakingsrit. "Die eerste dag was de zwaarste van de drie," zullen sommigen na de driedaagse stelling beweren.

Maar er zijn ook verzachtende omstandigheden. Zo moeten Kurt en Evi (broer en zus) het klimritme nog vinden en houden ze het wispelg bij de korte afstand. Dat is op zich een hele prestatie. In februari 2015 donerde Evi haar broer Kurt, die nierpatiënt is, immers een nieuwe nier. Het was voor beiden op vele vlakken de start van een nieuw leven. En dat speelt zich sindsdien ook op de fiets af. "Terwijl ik nog in het ziekenhuis lag, besloot ik een koersfiets te kopen," zegt Kurt. "Toen ik hem in de winkel ging ophalen, heeft mijn vrouw er ook één gekocht. Zij had nog nooit op een koersfiets gezeten! Toen mijn zus dat hoorde, deed ze hetzelfde. Nu rijden we drie keer per week een rit. Afgelopen zomer namen we ook deel aan enkele cyclo's." Nooit eerder fietsten ze in de bergen. Het is een nieuwe mijlpaal voor hen. Eén die twee jaar geleden nog een verre droom was.

Maar ook andere lezers ontdekken dat steile en lange hellingen andere fietskoek zijn dan de rechte oevers en vlakke dijken in Vlaanderen. Flandriënbekenden hebben het vaak moeilijk in het vinden van het ritme van de bergen. Het trainingsprogramma dat Hanneke en Evelyne van Energy Lab de

deelnemers vooraf doorstuurd, vermeldde daarom ook enkele trainingsstapjes naar de Ardennen. Waar iedereen het wel over eens is: de vallei van de Salzach en het uitstapje naar de bergflanken boven Sankt-Veit zijn landschappelijke parels. En nog opvallend: weinig verkeer, vlakke asfalt, hoffelijke chauffeurs en in de drukke gebieden vaak een fietspad. Wat wil je nog meer?

## MÉÉR DRINKEN

Een workshop over voeding misschien? Na het diner houdt Evelyne van Energy Lab een uiteenzetting over het hoe en waarom van eten en drinken tijdens een lange bergrit. Verhelderend voor velen en soms confronterend: de meesten moeten vaststellen dat ze te weinig drinken. Kristof belooft zijn leven vanaf morgen op dat vlak te beteren: "Ik ga daar echt op letten, want te weinig water drinken heeft snel een negatief effect op je prestaties." Het gevolg van Evelyne's verhaal is dat iedereen weer past voor een avond in de bar.

Maar het kan ook te maken hebben met het profiel van de rit van dag twee: 3.200 hoogtemeters op een afstand van 145 kilometer. We hebben de beklimming van de Grossglockner Hochalpenstrasse immers in onze gps opgeladen. Het is een lange weg naar de top. Een heel lange. Die begint al met de Dientner Sattel, een klim van zeven kilometer die meteen aan het hotel start. Onderweg wacht er al een strook van twee kilometer met stijgingspercentages tot 14%. Daarna nog een wip naar de Filzensattel en dan een heerlijk lange afdaling naar Maria Alm. Langs kronkelende landweggetjes gaat het door een brede vallei naar het meer van Zell am See. Dit is het decor van de Oostenrijkse kalenderlandschappen met bloemenweiden en paarden.

## HET BUITENBLAD VAN SVEN

Vanaf Bruck wordt het pas echt menens. Hier start de Grossglockner Hochalpenstrasse. De Grossglockner zelf is de hoogste berg van Oostenrijk (3.798 meter). De bergpas loopt ten oosten van de top. Het hoogste punt onderweg is de Hochtoren op 2.504 meter. Eigenlijk is dat hoogste punt een driehonderd meter lange tunnel. De klim zelf is 28 kilometer lang. Daarom hebben Evelyne en Hanneke aan de voet nog een bevoorradingsvoorziening. Marc en Guy zijn zo geconcentreerd aan het fietsen dat ze er gewoon voorbijrijden. Pas boven zullen we Guy terugzien. "Krampen. Hongerklap." Veel meer komt er niet uit. Logisch. Minstens een halve liter water per uur drinken, had Evelyne toch opgedragen? Onderweg kijkt ze toe of iedereen haar raad niet in de wind slaat. Haar slechtste leerling staat nochtans als eerste boven. Ex-prof Sven Vanthourenhout rijdt immers deze fietsstage en toont ons wat nu het verschil is tussen een profrener en de rest. Op het buitenblad rijdt hij naar boven. "Wanneer rij jij dan op het binnenblad?", vragen de deelnemers hem verwonderd. Sven haalt zijn schouders op. Hanneke inspecteert

## "IN AUGUSTUS GAF TINE DECKERS HIER NOG EEN TRIATLONSTAGE. DE TRAININGSMOGELIJKHEDEN ZIJN HIER IMMERS IDEEAAL"



PASCAL VANHEEL



## Mühlbach am Hochkönig praktisch

Mühlbach strekt zich uit aan de voet van de Hochkönig, de hoogste berg (2.941 m) van de Berchtesgadener Alpen. De steile rotswand van het massief domineert het bergdorp. Mühlbach ligt langs de Hochkönig Strasse op een hoogte van 860 meter.

### ERHEEN

Met de auto doe je ongeveer tien uur over de 975 kilometer vanuit Brussel. Vanaf Salzburg is het nog een uur rijden tot de bestemming.

### OVERNACHTEN

Het Marmotta Alpin Hotel werd in 2015 tot een hedendaags boutique hotel gerenoveerd door twee Vlamingen. De uitbaters zijn ook Vlamingen. Pascal Vanheel en zijn vrouw. Ze kennen de regio op hun duimpje en helpen hun gasten graag verder in het ontdekken van de streek. Er zijn twaalf kamers, waarvan sommige verboden zijn, en twee appartementen. Het hotel biedt welness- en sportfaciliteiten. Regelmatig worden er sportstages georganiseerd. Voor fietsers is er een afsplitstijd berging en een afsplitstijd. Naast sporten zijn familievriendelijkheid en comfort belangrijke troeven.  
Info: [www.marmotta-alpinhotel.com](http://www.marmotta-alpinhotel.com)

### FIETSEN

In de directe omgeving liggen de Dientner Sattel (1.342 m) en de Filzensattel (1.290 m). Deze bergpassen uit het middelengebied zijn eerder kort maar wel steil. De klim vanuit het dal (Bischofshofen) is langer (30 km) maar minder steil. Iets verderop liggen het moose Zell am See (met zijn meer) en de vallei van de Salzach. De grootste uitdaging is de klim naar de Edelweissstapfe (2.572 m) via de Grossglockner Hochalpenstrasse. Al deze plaatsen zijn bereikbaar vanuit Mühlbach met een bus van maximum 140 kilometer. Ter inspiratie kun je onze routes bekijken via [magazine.cycling.be](http://magazine.cycling.be)

### NIET-FIETTERS

Ook wie niet fietst, zal zich niet vervelen in Mühlbach. Een vaste uitstap is een wandeltocht naar één of meer typische berghutten. Eerst stijgt je met de stoelvoert, zodat je het grootste hoogteverschil al zwendend overbrugt. In Saalfelden is de Baberg een populaire zomeropstap (16 km). Eisriesenwelt in Werfen is een zomerse uitstap naar een ondergrondse ijsgrot. De Lichtensteinklamm is een nauwe bergkloof met watervallen, waarlangs een avontuurlijk bergpad loopt. Of probeer een e-bike, misschien wordt de bergwereld zo toch bereikbaar per fiets?

MEER INFO  
[www.hochkoenig.at](http://www.hochkoenig.at)