

## **Rennradreise Bangkok – Phuket**

Eigentlich eine verrückte Idee mit dem Rennrad von Bangkok nach Phuket zu radeln. Mein Umfeld ist besorgt, ob es nicht zu heiss und zu gefährlich sei. Da ich selbst vor 15 Jahren schon einmal über 1'000 Kilometer im Lande des Lächelns unterwegs war, weiss ich, dass dem nicht so ist. Nach unserer Ankunft beziehen wir erst einmal unsere bequemen Zimmer im Zentrum der Stadt. Die beiden Schweizer Tourguides Martin und Kurt, die das Land seit Jahrzehnten kennen, schlagen uns für die nächsten zwei Tage die besten Besichtigungsprogramme für die Megametropole vor. Die meisten Teilnehmer entscheiden sich für einen Traditionsrundgang mit dem Bus. Ich habe von einer Tour mit dem Fahrrad durch Bangkok gehört, das scheint mir eine besonders gute Einstimmung auf das kommende Abenteuer zu sein.

### **Eine etwas andere Stadtbesichtigung**

Von Beginn weg radeln wir in eine fremde Welt hinein. Eon unsere charmante Reiseleitung verrät uns, wo die kleinen Produktionsstätten von Glas, Schuhwerk, Fenster usw. sind. Auf schmalsten Pfaden pedalen wir genüsslich zwischen Wohn- und Hochhäusern durch die Hauptstadt Thailands. Die Farbenpracht der exotischen Früchte und Gemüse auf dem grössten offenen Markt der Stadt übersteigt beinahe das Aufnahmevermögen unserer Sinne. Nach etwas über einer Stunde im Menschen- und Gassengewühl führt uns Eon in eine ruhige Seitengasse, verteilt Mineralwasser und überrascht uns mit gefüllten Pancakes und der erfrischenden Drachenfrucht. Gestärkt pedalen wir weiter, vorbei an Kickbox Camps, Tempeln und staatlichen Schulen. Ehe wir uns versehen sind wir nach über fünf Stunden im Stadtgetümmel wieder zurück. Beim abendlichen Apéro in der Hotelbar gibt es viel zu erzählen. Natürlich bin ich gespannt wovon die anderen berichten, welche tollen Abenteuer sie erlebt haben.

### **Lockere Einrolletappe in den bekannten Badeort Hua Hin**

Auf der kurzen Fahrt im klimatisierten Minibus bestaunen wir nochmals die Grösse der Stadt. Endlich geht es los. Unsere brandneuen Mieträder glänzen in der Morgensonne. Mit wenigen Handgriffen hat jeder sein Rad den persönlichen Wünschen entsprechend eingestellt und die erste Proberrunde gedreht. Die Bidons sind gefüllt, der thailändische Reiseleiter Rudi hat uns mit frischen Bananen versorgt, da ertönt bereits das let's go der Schweizer Reiseleitung.

Unsere bunt gemischte Gruppe gleitet in lockerem Tempo bei leichtem Gegenwind auf fein asphaltierter Strasse dahin. Im Landesinnern sind die immergrünen Berge auszumachen. Gut zwei Stunden sind wir im Sattel als wir im Ferienort Cha'am eintreffen. Zeit für das Mittagessen. Gerade richtig, denn aus Süden nähert sich schnell eine grosse schwarze Front. Kaum haben wir mit dem Essen begonnen, prasselt der Regen sintflutartig nieder. Da wir in den Tropen sind, kühlt es kaum merklich ab, es bleibt über 25°C warm. Schon bald trocknet die Strasse ab und wir rollen wieder gemütlich gen Süden.

Am frühen Abend erreichen wir das Hotel, das nur wenige Meter vom Strand entfernt liegt. Nach der wohlverdienten Dusche treffen wir uns für einen Strandbummel und ein kühles Chiang Bier. In diesem berühmten Seebad mit seinem im Kolonialstil erbauten Bahnhof ist das touristische Angebot gross. Wir haben keine Mühe eine traditionelle Thai Massage zu finden und anschliessend hervorragend zu speisen.

### **Der Affentempel in Prachuap Khiri Khan**

Das reichhaltige Frühstücksbuffet lässt unsere Radlerherzen höher schlagen. Nebst dem kontinentalen Angebot gibt es Reissuppe und gebratene Nudeln. Schon um acht Uhr sind wir auf den Rädern, heute gut gegen die Sonne geschützt. Hinter der Stadt biegen wir auf Nebenstrassen ab und für etliche Kilometer sind Shrimpsfarmen unsere Begleiter. Anschliessend kurven wir durch den

annähernd verkehrsfreien und menschenleeren Nationalpark Khao Sam Roi. Bei soviel Platz auf der Strasse rollen wir nebeneinander her, nutzen die Zeit für anregende Gespräche mit den anderen Reisegefährten. Zum Mittagessen serviert uns Rudi höchstpersönlich gebratenen Reis mit frischem Gemüse und eine herrlich duftende Nudelsuppe. Das Menu mundet vorzüglich, ist gesund und leicht verdaulich. Heute ist das Terrain leicht wellig, aber problemlos zu fahren. Wir biegen um die nächste Ecke und werden von einem atemberaubenden Blick auf den Golf von Thailand überrascht. Die Uferpromenade von Prachuap Khiri Khan ist modern und mit vielen Blumen geschmückt. Vom Tempel hoch über der Provinzhauptstadt, schwingen sich die Affen runter und rennen uns in Horden nach. Die haben wohl noch nie so komische Vögel gesehen. Am heutigen Etappenziel besiegeln wir folgendes *Ankunftsritual*; Räder einstellen – auf der Terasse gemeinsam ein Bier trinken – Schlüssel abholen – Duschen – Massieren. Beim Nachtessen im typischen Thailokal sind wir die einzigen Farangs (Ausländer). Kurt, der fließend Thai spricht, bestellt uns die besten Köstlichkeiten. Verschiedene Gerichte stehen auf dem Tisch, von denen jedes besser duftet als das andere; Gebratener Fisch mit Knoblauch, leicht angedünstetes Gemüse, Shrimpsuppe, grünes Pouletcurry, Papayasalat, gedämpfter Fisch, rassiger Rindfleischsalat. Vom Hotelbalkon aus werfe ich einen letzten Blick auf das spiegelglatte Meer, in der Ferne sind die Lichter der Fischerboote zu erkennen. Satt und zufrieden schlafe ich ein.

### **Auf zum einsamen Strand nach Haad Ban Krut**

Wir fühlen uns mittlerweile alle sehr wohl auf unseren 30 Gang Mieträdern mit Shimano Ultegra Ausführung. Leichter Nieselregen begleitet uns, das scheint anzuspornen, den wir legen einen Zacken zu und fliegen auf dem feinen Asphalt nur so dahin. Im nächsten Dorf trinken wir eine kühle Cola und einen Powerdrink mit dem klingenden Namen M 150. Das Gemisch wirkt, denn für die nächsten Kilometer will jeder die Führung übernehmen. Flott kommen wir voran, so dass wir kurz vor Mittag im veträumten Örtchen Haad Ban Krut einrollen und unsere einfachen, ruhigen und sauberen Bungalows beziehen. Mit dem Begleitfahrzeug besuchen wir auf einer Anhöhe den nahe gelegenen Tempel. Von hier oben haben wir einen herrlichen Ausblick ins Hinterland und die vor uns liegende zauberhafte Bucht. Auf dem Rückweg kommen wir an einem kleinen und einladenden Massagesalon vorbei. Die staunen nicht schlecht, als plötzlich die gesamte Gruppe eine Thai Massage möchte. Das Nachtessen mit dem Meeresrauschen im Hintergrund lässt uns vollends alle Strapazen vergessen.

### **Auf Nebenstrassen gen Süden zur Provinzstadt Chumpon**

Ein traumhafter Tag beginnt. In der Abgeschiedenheit unserer Hotelanlage haben wir tief und gut geschlafen. In der Zwischenzeit sind unsere Körper gut an die Temperaturen angepasst. Von Anfang an radeln wir zügig los, etwas über 120 Kilometer ist die heutige Etappe lang. Für landschaftliche Abwechslung ist reichlich gesorgt, mal pedalen wir durch ausgedehnte Palmenwälder mit weidenden Kühen, dann wieder an Shrimpsfarmen vorbei oder gleiten locker über sanfte Anhöhen. Von da oben bietet sich uns jeweils ein unbeschreibliches Panorama über Palmen hinweg zum Meer. Die Menschen auf den Pick up's winken uns freundlich und die Bauern rufen „welcome, welcome“ von ihren Reisfeldern.

Auf den letzten Kilometern drehen die Beine wie von selbst. Zu zweit fahren wir vorne weg und bestellen im Hotel schon mal das *Ankunftsbeer für das „Ritual“*. An den nachmittäglichen Regen haben wir uns längst gewöhnt, das Bad im Meer ist ein herrliches Schauspiel. Die Regentropfen prasseln auf das spiegelglatte Wasser, es scheint als würde es kochen. Kurt bestellt wieder die besten Gerichte, dass einem nur so das Wasser im Munde zusammenläuft.

### **Königsetappe, Isthmus von Kra und Erholung im Hot Spa**

Mit der bevorstehenden Königsetappe radeln wir etwas früher als sonst los. Hoch motiviert treten wir in die Pedalen und durchqueren nach etwa einer Stunde die quirlige Stadt Chumpon. Der Isthmus von Kra ist die Landenge, die die malaiische Halbinsel mit dem asiatischen Kontinent verbindet. An ihrer engsten Stelle zwischen den beiden thailändischen Städten Kraburi und Chumphon beträgt der Küsten-Abstand zwischen der Andamanensee und dem Golf von Thailand lediglich 44 km. Der grösste Teil der Landenge gehört zu Thailand, westlich und nördlich der engsten Stelle befindet sich Myanmar. Soviel zur geographischen Lage.

Das Wetterglück bleibt uns weiterhin treu. Ein Plattfuss stoppt uns in einer kleinen Ortschaft, dies nehmen wir zum Anlass für eine erste Rast. Gestärkt geht es weiter, es läuft rund. Nach 110 km im Radsattel bestellen wir Nudelsuppe mit Fleischklösschen und frischem Gemüse. Nach dem Mittagessen jagt ein Höhepunkt den anderen: Zuerst radeln wir nur ein Steinwurf von der Grenze Myanmars entfernt Richtung Andamansee, danach kühlen wir uns unter einem beeindruckenden Wasserfall ab und zu guter Letzt entspannen wir uns im Hot Spa und bei Thai Massage im Hotel-eigenen Wellness Zentrum.

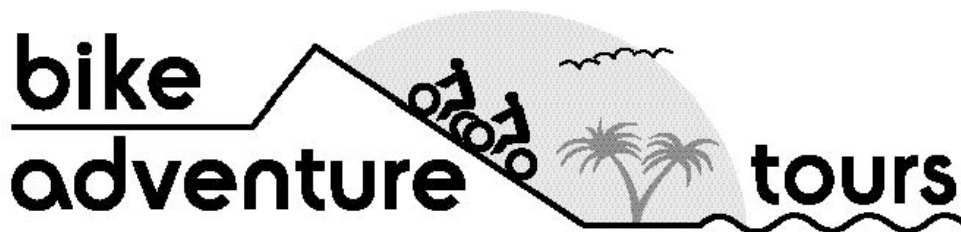
### **Tsunami Spuren, welliges Terrain und ein abgeschiedenes Nachtlager**

Pünktlich wie immer radeln wir bei leicht bedecktem Himmel in lockerem Tempo los. Dem einen und anderen sieht man den nächtlichen Ausgang noch deutlich ins Gesicht geschrieben. Entsprechend länger dauert heute die Einrollphase. Die ersten 50 Kilometer fahren wir in gedrosseltem Tempo stets auf und ab, mit einer leichten Brise im Gesicht. Rudi wie immer für unser Wohl besorgt, beschafft uns frische Bananen und Papaya, die er uns vom „Mannschaftswagen“ aus verteilt. Denn bis zum Mittagshalt sind noch ein paar Kilometer. Dieses wellige Terrain verschafft uns mehr Höhenmeter als wir meinen, bis Tagesende sind es wieder über 600 Meter. Entlang der Strecke sehen wir viele Tsunami Evakuierungstafeln, diese Gegend war im Dezember 2004 ebenfalls sehr stark betroffen, wenn man auch heute von der Hauptstrasse aus nichts mehr davon sieht.

Die Landschaft ist heute gleichförmig, dann und wann entdecken wir Affen in den Baumkronen, erhaschen einen kurzen Blick auf einen Eisvogel, oder bestaunen Elefanten bei Schwerstarbeit im schlammigen Unterholz. Die letzten Kilometer sind leicht ansteigend mit einem herrlichen Finale. Unser Hotel liegt weit ab jeglicher Zivilisation. Eine Oase mitten im Dschungel mit Swimmingpool, kleinem See und einem prächtigen Garten der zum spazieren einlädt. Das *Ankunftsritual* wird selbstverständlich auch heute zelebriert. Bis zum Nachtessen hat jeder genug Zeit für sich um die Bike Klamotten auszuwaschen, zu lesen oder einfach zu relaxen und die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

### **Nachmittag am Strand von Khao Lak oder Zusatzschleife ins Hinterland**

Ein wolkenloser Himmel empfängt uns beim Frühstück auf der Terrasse. Der Tag beginnt mit einer rasanten Abfahrt und gleitet dann hinüber zu leicht welligem Terrain wie wir es seit Tagen gewohnt sind. Nach drei Etappen mit weit über 100 Kilometer freuen wir uns heute besonders auf dieses Kurzstück von etwa 70 Km. Nur zwei „verrückte“ fahren im bergigen Hinterland eine Zusatzschleife. In Takuapa nach knapp 40 Kilometer gönnen wir uns eine Rast in einer Bäckerei, wo die Hühner noch in der Backstube rumlaufen. Hier trennt sich die Gruppe. Küde und Martin verlängern die Etappe und fahren durch die Berge nach Khao Lak, der Rest der Truppe nimmts gemütlich entlang der Andamansee. Beide Varianten sind toll, die Fahrt durch die Berge enthüllt eindrückliche Urwald-Landschaft mit vielen Auf und Ab's und ein Mittagessen an einer belebten Kreuzung. Die Genussradler sind am Mittag in Khao Lak, lassen sich im neu aufgebauten Hotel kulinarisch verwöhnen und lagern die Beine hoch. Küde und ich sind um drei Uhr dort und stossen auf die Zusatzschleife an. Danach lassen wir uns die Haare schneiden, die Fingernägel feilen und die Beine massieren. Gut erholt erreichen wir das Hotel gerade richtig für den Aperó mit den anderen. Die Kohlen-



bike adventure tours GmbH  
Sagistrasse 12  
CH - 8910 Affoltern am Albis  
Switzerland  
Tel. +41 (0)44 761 37 65  
Fax +41 (0)44 761 98 96  
info@bikereisen.ch  
www.bikereisen.ch

hydratspeicher füllen wir heute Abend in einem hervorragenden italienischen Restaurant auf. Bereits kommt ein wenig Wehmut auf, denn morgen nehmen wir die letzte Etappe unter die Räder. Gemeinsam gönnen wir uns an der Strandbar noch einen Late Night Drink.....

### **Über die Sarasin Brücke nach Phuket und ein Finish mit Überraschungen**

Der Late Night Drink zog sich bei einigen bis in die frühen Morgenstunden hin. Deshalb holen sie beim Morgenstopp das Frühstück nach und bevorzugen heute den Windschatten der anderen. An der Sarin Beach auf der Insel Phuket sitzen wir am tiefblauen Meer und stärken uns für die letzten 20 Kilometer dieser traumhaften Reise. Gleich nach dem Mittagessen geht es fulminant los, eine Hügelkette ist steiler als die andere. Die Gruppe wird vollständig auseinander gerissen. Anfangs der bekannten Patongbucht warten die beiden Martin's auf den Rest der Gruppe. Gemeinsam radeln wir danach entlang der Patong Beach und bestaunen die unzähligen Bars. Vor uns warten die zwei letzten giftigen Anstiege, belohnt werden wir mit einem atemberaubenden Ausblick auf die Andaman see. Am Nachmittag treffen wir überglücklich in der Khata Beach ein.

Schade, dass diese faszinierende Rennradreise mit unzähligen Höhepunkten und Erinnerungen schon zu Ende ist. Ohne Unfälle und Krankheiten haben wir alle diese sehr gut organisierte Reise beendet. Für uns ist klar; Thailand mit dem Rennrad zu bereisen ist eine der besten Arten das Land von einer anderen Seite und abseits der grossen Touristenrouten zu bereisen. Dank der aufmerksamen Tourleitung und dem Begleitfahrzeug ist diese Tour auch für Leute mit wenig Rennradkilometer geeignet. 1000 Kilometer reichen als Vorbereitung. Die Freundlichkeit der Thai's ist sprichwörtlich, das Essen auch auf dem Lande und in einfachen Gaststätten hervorragend. Die Etappenorte sind gut ausgewählt und unter den Hotels hat es einige „Leckerbissen“

Nun freuen wir uns auf zwei wohlverdiente Tage der Entspannung unter Palmen am smaragdgrünen Meer!