



Der Profi-Mountainbiker Urs Huber nach einem Intervall-Training auf dem Michaelskreuz.

Foto: zvg

Neue Trainingsreize auf bekannten Strecken

Der Profi-Mountainbiker Urs Huber hat die Zugerberg Finanz Trophy im letzten Herbst auf seinen Trainingsfahrten entdeckt. Dieses Jahr ist er von Beginn an dabei.

Urs Huber ist fünffacher Schweizer Meister im MTB-Marathon, gewann 2008 sowohl bei den UCI-Mountainbike-Marathon-Weltmeisterschaften als auch den UEC-Mountainbike-Europameisterschaften im Marathon die Bronzemedaille. Dies nur ein Auszug aus seinem beeindruckenden Palmarès, über das er auf seiner Website urshuber.ch detailliert berichtet.

Intervall auf der Trophy

Energie für seinen dichten Rennkalender tankt der gelernte Landwirt in der Innerschweiz. «Meine Trainingsfahrten absolviere ich praktisch immer in diese Richtung. Mal um einen See oder im Winter über den Nebel zum Beispiel nach Einsiedeln», erzählt Huber. Im Ziel der Trophy-Bergetappe beim Michaelskreuz erinnert er sich: «Mein zweites landwirtschaftliches Lehrjahr habe ich gleich hier um die Ecke absolviert, in Ibikon. Von da bin ich fast jeden zweiten Sonntag auf die Rigi gefahren. Exakt drei Stunden brauchte ich dafür.» Und natürlich sei er all die Jahre auch oft über den «Michel» gefahren und doch lerne er durch die Trophy bekannte Strecken neu kennen. «Ich trainierte eher selten Intervalle. Die Trophy-Bergstrecken eignen sich dafür aber super. Ich fahre mehrmals zügig hoch und locker runter, so setze ich einen neuen Trainingsreiz, und das auf Strecken, die ich schon oft gefahren bin, aber halt nie

auf Tempo. Sie waren einfach Teil meiner Tour.»

auf Tempo. Sie waren einfach Teil meiner Tour.»

Bis zehnmal nacheinander

So kommt es, dass Urs Huber zehnmal nacheinander den Berg hochfährt. Er habe dadurch auch schon lustige Bekanntschaften mit anderen Trophy-Teilnehmenden gemacht: «Auf dem Horben habe ich einen Teilnehmer jedes Mal, als ich da war, gesehen. Beim dritten Mal sind wir ins Gespräch gekommen. Es war Daniel Etter, der ja letztes Jahr über 100'000 Höhenmeter absolvierte.»

Dank seinen Intervall-Trainings hat Huber nun auch die Führung in der Höhenmeter-Challenge inne. Solange es sein Rennkalender zulasse, gebe er auf der Trophy noch etwas Gas. Auf die Resultate darf man gespannt sein.

PD

www.zugerbergfinanz-trophy.ch

Neues alkoholfreies Bier aus Baar

Jedes zwanzigste Bier in der Schweiz wird alkoholfrei getrunken. Die Brauerei Baar ist auf den Trend aufgesprungen und produziert seit kurzem ihr alkoholfreies Bier in der eigenen Braustätte.

er von anderthalb Jahren eine Anlage auf Membran-Technologie. Urs Rüegg, Braumeister: «Die Mitentwicklung dieser Anlage und das Justieren der Rezeptur für das alkoholfreie Bier war eine spannende und zeitintensive Herausforderung».

Im Gegensatz zum stagnierenden Gesamt-Biermarkt steigt die Nachfrage nach alkoholfreien Bieren ungebremst weiter an. Deshalb entschied sich die Geschäftsleitung der Brauerei Baar eine eigene Entalkoholisierung-Anlage anzuschaffen. Bisher wurde das alkoholfreie Bier bei einer Partnerbrauerei bezogen. «Mit dieser Investition setzen wir weiterhin auf Unabhängigkeit. Und gleichzeitig entwickeln wir Kompetenz in einem für die Zukunft wichtigen Sektor», weiss Martin Uster, Geschäftsleiter der Brauerei Baar. Die auf dem Markt angebotenen Anlagen waren mit der Baarer Vorstellung einer schonenden Entalkoholisierung nicht vereinbar. Deshalb setzte man sich selbst hin und entwickelte in Zusammenarbeit mit einem externen Partner über die Dau-

Intensive Entwicklungszeit

Beim Finden der passenden Rezeptur haben die Baarer monatelang unzählige Versuche unternommen. Die grösste Herausforderung beim Brauen eines alkoholfreien Bieres liegt darin, dass der Alkohol als Geschmacksträger wegfällt. Man prüfte verschiedene Wege, diesen zu ersetzen. Es wurde viel philosophiert, getüftelt und an allen möglichen Faktoren herumgeschraubt. Auch die Kunden wirkten zwei Mal mit. Bei einer Blind-Degustation der «Braui» staunten die Befragten, wie nahe beim Original das alkoholfreie Bier bereits ist.

Die heutige Rezeptur verfügt über einen etwas höherem Hopfenanteil und dunkleres Malz, dem der neue Gerstensaft seine goldige Farbe verdankt. PD



Testen das neue Produkt: Udo Remagen, stellvertretender Braumeister, und Urs Rüegg, Braumeister.

Foto: zvg

Ein Traum ist die Kulinarik des Indian-Restaurant **GANESHA CHAM**

Publikumsportage



Gastgeber Tajinder Kumar (sitzend) und sein Team

Lust auf mehr?

Das helle Ambiente des Lokals steht für die Leichtigkeit des Essens. Vegetarische Gerichte? Hüttenkäsestücke gemischt mit Peperoni, Zwiebeln, Tomaten sowie ein Hauch von Tomatensauce garniert mit Ingwer und Koriander. Jederzeit «Auf Kurs» ist das Gericht «Goscht Hyderabad», ein Rindscurry oder «Murg Safdarjung» mit Huhn nach südindischer Art. Nicht zuletzt der Curryklassiker «Riz Casimir» oder Lamm «Vindaloo», Fisch-Currys usw.

Vorspeise «Ganesha-Mix»! Die Zutaten Samosa, Onions Bhaji, Shammi Kebab und Fisch Pakora, serviert mit Chutney kitzeln den Gaumen. Legendär das «Murg Tikka»: Die Marinade wie Joghurt, Chilipaste und verschiedenen Gewürzen wird im Tandoor-Ofen geschmort und auf einem heissen Rechaud serviert.

Wichtig zu wissen:

Lunch-Buffer für Fr. 22.- p. Person mit verschiedensten Fleisch- und Vegetarischen-Gerichten Montag-Freitag, 11.30-14.00

Abends A-la-Carte ab 18.00-22.00

Take-Away: Lunch-Box für Fr. 14.-

A-la-Carte-Spezialitäten zum Mitnehmen (10% Rabatt)

Partyservice jeglicher Art ab mindestens 20 Personen

Infos: Indian Restaurant Ganesha, Luzernerstr. 19, 6330 Cham • Warme Küche: Montag-Freitag, 11.30-13.45 / 17.30-21.30 Uhr Samstag + Sonntag, 17.30-21.30 Uhr • Telefon 041 780 02 57 • www.restaurantganesha.ch