

**MOUNTAIN
BIKE**

**TOURENSONDERHEFT
BIKEN IN DEUTSCHLAND**

Deutschland 5,50 €

Österreich: 6,20 €, Schweiz: 10,60 SFR, BeNeLux 6,50 €, Italien 7,30 €



TRAUM TRAILS *Deutschland*

PLUS

GPS-DATEN

ZUM DOWNLOAD

60 TOUREN

- ▶ Schwarzwald ▶ Pfälzerwald
- ▶ Allgäu ▶ Voralpen
- ▶ Harz ▶ Erzgebirge
- ▶ Rhön ▶ Fränkische Schweiz
- ▶ Bayerischer Wald
- ▶ Bergisches Land
- ▶ Fichtelgebirge
- ▶ Schwäbische Alb
- ▶ Eifel ▶ Taunus
- ▶ Spessart ▶ Ruhrgebiet

So schön ist **Biken**
in **Deutschland**

ADVENTURE TRIP

IHRE CHANCE AUF EIN UNVERGESSLICHES ABENTEUER

Exklusive
Abenteuerreise:
Wir laden
Sie ein!

Diese Tour können Sie in keinem Reisebüro kaufen: Im September 2017 laden wir Sie auf ein Abenteuer ein, das Sie nicht vergessen werden. Zusammen mit dem Chefredakteur von NATIONAL GEOGRAPHIC, unter Führung der Globetrotter Akademie und ausgestattet mit Outdoorbekleidung von Fjällräven sowie mit Ferngläsern von SWAROVSKI OPTIK, erleben Sie und sieben weitere Teilnehmer die Inselwelt des südlichen Oslofjords. Sie wandern und paddeln durch unberührte Natur und erleben hautnah, was es heißt, richtig draußen zu sein. Freuen Sie sich auf fünf Tage jenseits des Alltags, machen Sie jetzt mit!

**BEWERBEN
SIE SICH
FÜR DIE
REISE IHRES
LEBENS**

In Kooperation mit:



REGISTRIEREN SIE SICH BIS ZUM 20.6.2017
WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/ADVENTURETRIP

INTRO

Deutschland, ein Biker-Märchen.



Deutschland = Vielfalt.

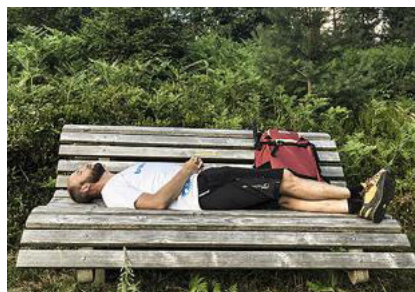
Wenn Deutsche an Deutschland denken, haben viele Monumente wie den Berliner Reichstag, den Kölner Dom, Schloss Neuschwanstein oder die Elbphilharmonie vor Augen. Aber auch unsere Naturdenkmäler wie die Zugspitze, die Saarschleife und den Feldberg mit seinem Gipfelzahnstoßer. 886 Kilometer Luftlinie liegen zwischen dem Ellenbogen auf Sylt und dem Haldenwanger Eck südlich von Oberstdorf. Vom Watt ins Hochgebirge, von den Weinreben der Mosel bis ins Zittauer Gebirge, Deutschlands kleinstem Mittelgebirge – auch die 636 Kilometer von West nach Ost sind unglaublich vielfältig. Apropos Mittelgebirge: Alpenbiker mögen vielleicht verächtlich die Nase rümpfen beim Thema Schwarz-

wald, Spessart oder Harz. Die überwiegende Mehrzahl unserer Leser ist aber nicht in Berchtesgaden, Garmisch oder Oberstdorf daheim, sondern irgendwo auf den 886 Kilometern gen Norden. Und genau für diejenigen, deren nächstes Bike-Revier Eifel, Hochsauerland oder Thüringer Wald heißt, haben wir dieses Special „Biken in Deutschland“ herausgebracht. Denn mal ehrlich: Wie oft fährst du in die Alpen? Wie oft aber flitzt du mal schnell ins nächstgelegene Mittelgebirge? Dass hier die Anstiege weniger lang als in den Alpen sind – aber dafür mehrere hintereinander lauern –, liegt in der Natur des Mittelgebirges im Vergleich zum Hochgebirge. Und dass unsere deutschen Bike-Revier alles außer langweilig sind, beweisen wir auf den folgenden 100 Seiten.

Menschen hinter dieser Ausgabe



Harry G – seine bissig-bayerischen Videos sind weit über den Weißwursthorizont Kult. Guckst du „How to Weißwurst“ auf YouTube! Wir trafen den Münchner bei einer seiner Lieblingsbeschäftigungen – dem Biken. **Seite 24**



So spannend ist Deutschland! Könnte man bei diesem Bild meinen, das während der Baiersbronn-Produktion entstand. Aber keine Sorge, unser Reise-Chef Andreas Kern grübelt nur über die Zwei-Meter-Regel ... **Seite 6**



Überraschend grün: MOUNTAINBIKE-Fotograf Ralf Schanze kommt aus dem Pott – und bat für seine Homestory acht Kumpels, ihre Lieblingstour zwischen Förderturm, Stadtwald und Büdchen zu verraten. **Seite 86**

INHALT

Die Themen dieser Ausgabe im Überblick.



S. 6 | Baiersbronn Zwei-Meter-Regel? Ein kleines Schwarzwald-Dorf hört nicht auf, der Stuttgarter Spaßbremse Widerstand zu leisten. Und abends isst man wie Gott in Deutschland.



S. 16 | Frankfurt In „Mainhattan“ steigt nicht nur das Börsenbarometer. Auf unseren fünf Rundtouren rund um die Bankenmetropole klettert auch der Puls.



S. 28, 48, 68 | Abenteuer D Die deutschen Mittelgebirge und die Voralpen sind ein wahres Eldorado für Mountainbiker. Wir stellen einige der schönsten Spots vor.



S. 38 | Nordschwarzwald Der Wald rund um Bad Wildbad gilt als mit der größte Europas – und schwingt sich 1164 Meter hoch. Beste Voraussetzungen für deftige Touren!



S. 24 | Tegernsee mit Harry G Der bayerische Comedian und YouTube-Hero verrät seine Lieblingstour daheim – und erklärt die Welt!



S. 34 | Hütten Die urigsten Übernachtungsmöglichkeiten für Biker.



S. 44 | Badeseen Die erfrischendsten Apres-Bike-Seen im Lande.



S. 82 | Bikeparks Bergab-Spielplätze für Abenteuerlustige.



S. 54 | Reit im Winkl Hindenburghütte, Straubinger Haus, Seegatterl & Co. – hart an der (grünen) Grenze zu Österreich präsentiert sich Bayern am oberbayerischsten.



S. 62 | Schwäbische Alb Die Welt ist doch eine Scheibe! Und bricht am „Albtrauf“ bis zu 400 Meter tief ab – wie geschaffen für haarige Nadelkurven rund um die Magura-Stadt Bad Urach.



S. 74 | Vulkaneifel Am Nürburgring in der Eifel toben sich PS-Fans aus. Ganz in der Nähe erleben Biker auf Schiefer-Trails ihre eigenen Speed-Flashes.



S. 86 | Ruhrpott Von wegen grau und hässlich! Zwischen Bottrop, Mülheim und Witten zeigt sich der Pott überraschend grün! Acht Freunde verraten ihre Lieblingstouren mit dem Bike.



S. 94 | Bayerwald Auf dieser Viertagestour im Grenzwald zwischen Bayern und Tschechien kommen sich Biker schon mal vor wie mitten in Kanada.

Service

Intro
Singletrailskala
GPS oder Karte?

3
37
47

Titelfoto: Ralf Schanze

IMPRESSUM

Chefredakteur: Jens Vögele
Redaktionsanschrift: 70162 Stuttgart, Tel. 0 71 52/94 15-60
E-Mail: leserservice@mountainbike-magazin.de
Leitung des Geschäftsbereichs: Henry Allgaier
Anschrift von Verlag, Anzeigenverwaltung und allen Verantwortlichen:
Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG,
Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart
www.mountainbike-magazin.de



Von wegen Zwei-Meter! In Baiersbronn
können Biker entspannt – und ganz
legal – auf Schmalwege(n) abfahren.



TRAILGUIDE: BAIERSBRONN
IM NORDSCHWARZWALD

GRENZEN LOS!

Keine Regel ohne Ausnahme. Ganz wie einst, als ein gallisches Dorf den Römern ihre Grenzen aufzeigte, stemmt sich die badische Gemeinde Baiersbronn gegen das Zwei-Meter-Landesgesetz aus Stuttgart. Unser bayerischer Redakteur fuhr hin ...



TEXT UND FOTOS ANDREAS KERN

Ein Bayer im Schwarzwald. Unser Reisedakteur findet das Baiersbronner Engagement vorbildlich.

Der Asterix von Baiersbronn heißt Andi Reichel. Und der ist weitsichtig. Als Optiker und als Biker. Sein Motto: „Kurzsichtige erfreuen sich eher an den Blümchen am Wegesrand, ich schaue lieber ins Weite scharf.“ So kam es, dass er vor 26 Jahren das alteingesessene und von ihm neu übernommene Brillenfachgeschäft nicht pseudo-modern in „Reichel Eyewear“ umbenannte, sondern beim für Baiersbronner Ohren wohlklingenden Namen „Giese Optik“ blieb. Man muss ja nicht jedem Modediktat hinterherhecheln. Sei es bei Brillen oder bei Trails. Biken auf schmalen Wegen? Vergraulen Wanderer, Jäger, schaden Tieren und Pflanzen. Die Stollenfuzzys sollen gefälligst auf zwei Meter breiten Wegen fahren! Andi Reichel ist da weitsichtiger: „Wir Biker wollen niemanden vergraulen. Sondern mit Spaß – und ohne schlechtes Gewissen – die Natur

genießen.“ Also musste in Sachen Zwei-Meter-Regelung etwas geschehen hier in Baiersbronn. Aber davon später mehr.

Andis Heimatort liegt etwa eine gute Autostunde südlich von Stuttgart, zwischen Freudenstadt im Osten und dem neuen Nationalpark Schwarzwald im Westen. Ort ist dabei glatt untertrieben. Die 14 000 Einwohner verteilen sich neben dem Hauptort Baiersbronn auf schier unzählige Dörfer und Weiler – und besetzen die zweitgrößte Gemeindefläche ganz Baden-Württembergs. Nur Stuttgart ist größer.

Hat aber weniger Sterneköche. Baiersbronn ist nämlich weit über den Spätzlehorizont hinaus berühmt für seine Haute Cuisine. Deutschlands bester Koch heißt weder Schuhbeck noch Mälzer, sondern Wohlfahrt. Harald Wohlfahrt schwingt im Restaurant Schwarzwaldstube im Hotel Traube im Baiersbronner Ortsteil Tonbach den Kochlöffel. Drei Michelin-Sterne und 19,5 Gault-Millau-Punkte sagen leise „Mahlzeit“. Und Claus-Peter Lumpp kredenzt im Restaurant Bareiss Gaumenfreuden, die ebenfalls drei Sterne und 19 Gault-Millaus wert sind.

Vom Gaumen- zum Mountainbikeparadies

Restauranttester pilgern also bevorzugt nach Baiersbronn, ebenso wie zahllose Wanderer, die sich in und um Baiersbronn vergnügen. Unauffalt-sam im Kommen: Biker. Wie ein windschiefer Stern führen Täler von Baiersbronn in alle Himmelsrichtungen: ins Murgtal nach West und Ost, ins Tonbachtal nach Nordwesten und ins Forbach- und Sankenbachtal nach Süden. Allen Tälern gemeinsam: Sie sind perfekt zum Radeln geeignet – und bieten mit den dicht bewaldeten Bergrücken dazwischen und Forstwegauffahrten mit 200 bis 350 Vertikalmetern auch ideale Spielwiesen für achterbahnerprobte Biker.

Apropos Forstwege: Geht's mit Baiersbronn so wie im Rest-BaWü auch nur auf zwei Meter breiten Pisten bergab? Ganz im Gegenteil! Das von unbeugsamen Baiersbronnern bevölkerte Dorf hört nicht auf, der überbreiten Spaßbremse Widerstand zu leisten. Und zwar sehr erfolgreich.

Drei Singletrail-Sterne und 20 Flow-Trail-Punkte – das ist das Ziel von Andi Reichel und seinen Mitstreitern von der Mountainbikegruppe des Turnvereins Baiersbronn. Wenn Optikermeister Andi der Asterix von Baiersbronn ist, der von Tatendrang nur so sprüht, dann ist Jörg Möhrle der Obelix. Nicht nur wegen seiner sportlich- »



Schwarzer Wald und
schmale Trails: Jutta Möhrle
und Andi Reichel kacheln
hinunter nach Baiersbronn.





Fast wie in Hollywood:
1a-Aussicht, Haute Cuisine
und Baumhaus-Sauna.



„Wer nach Baiersbronn kommt, kann sich auf feine Trails, leckeres Essen und totale Entspannung freuen!“

JUTTA UND JÖRG MÖHRLE

Bike-Hoteliere aus Baiersbronn



beeindruckenden Erscheinung und seinem sonnigen Gemüt. Gemeinsam mit seiner Ehefrau führt Jörg die „Tanne“, das einzige Bikehotel in Baiersbronn. Jutta, die ebenfalls bikeverrückte Hotelchefin, erfrischt mit ihrem sympathischen Steirer Akzent die schwäbische Mundart. Die Liebe zum Detail fährt bei den Möhrles immer mit. Das „Trailglöckle“ beispielsweise, eine kleine, rote Bimmel am Lenker, signalisiert Wanderern unaufdringlich, aber eindeutig: Hallo, hier komme ich! Schwäbisch durchdacht: Mit einem Klettstreifen bringt man das Trailglöckle in Wimpernschlaggeschwindigkeit zum Schweigen.

Asterix und Obelix kennen wir nun. Der Miraculix von Baiersbronn heißt Patrick Schreib. Er ist derjenige, der als Tourismus-Chef und begeisterter Mountainbiker das Wunder vollbringt, alle Interessen in einen goldenen Kessel zu schütten, sie in aller Seelenruhe vor sich hinköcheln zu

lassen, im richtigen Moment die fehlenden Zutaten hineinzupudern und am Ende einen wundersamen Zaubertrank hervorzuzaubern. Der schenkt allen Beteiligten – vom Förster über den Naturschutz bis zum Schwarzwaldverein – übermenschliche Harmonie in Sachen Bike-Netz. Sogar im neuen Nationalpark gibt's Wege, die Mountainbikern Spaß machen!

Zwei-Meter-Regelung? Nicht mit uns!

Baiersbronn ist also – Andi, Patrick, Jörg und vielen einheimischen Bikern sei Dank – in den letzten zehn Jahren das Paradebeispiel geworden, wie man mit Engagement, Diplomatie und Ausdauer den Bikern ihre geliebten Schmalwege öffnen kann, ohne Wanderer, Behörden und Naturschützer zu vergrätzen.

Baiersbronns offizielles Bike-Wegenetz besteht derzeit aus elf Touren, akribisch als T1 bis T11 bezeichnet und „beschdens“ beschildert. Hier steht sicher niemand im (Schwarz-)Wald! Gepflegt werden die 410 Kilometer Trails von der Bikegruppe des TV Baiersbronn. Natürlich ehrenamtlich. Hightech wie Garmin-GPS-Geräte, eine Wege-App und ein allradgetriebenes Wegemobil helfen Andi & Co. bei ihrer Arbeit. Das Baiersbronner Trailnetz bietet von der 250-Höhenmeter-Familien-Tour rund ums Tonbachtal bis zur ausgewachsenen Trailtour namens „Steile-Hänge-Tour“ jedem Mountainbiker das richtige Geläuf. Nomen est omen: Letztere Runde fordert mit ihren 47 Kilometern, 1700 Höhenmetern und »



**Komplett beschildert – das heißt
kein Stress beim Höhenmeter-
sammeln und beim Runterheizen.**



voller Punktzahl bei Kondition und Fahrtechnik auch gestandene Mannsbilder.

Kein Mannsbild, sondern ein Männle machte dereinst dem Prior – also dem Vorsteher des Klosters Reichenbach im Norden von Baiersbronn – argen Kummer: das „Petermännle“. Das Waldhüterlein wurde nämlich vom selbstherrlichen Prior gefeuert, weil dieser auf der Jagd die schöne Lichtung für sich haben wollte. Also schleuderte das Petermännle aus Wut darüber vom gegenüberliegenden Berg seine Verwünschungen quer übers Tal zum Sitz des Priors.

Sagenhafte Singletrails mit Geschichte(n)

Am „Petermännle-Stein“ oder gegenüber auf dem „Priorstein“ (T3/Huzenbacher-See-Tour; Beschreibung siehe Seite 14) lässt es sich wohl auf einer

„Himmelsliege“ hoch über Baiersbronn ausruhen und über solch sagenhafte Geschichten sinnieren. Wie die vom „Kohlenmunk-Peter“, beschrieben in dem Märchen „Das kalte Herz“ von Baiersbronn-Fan Wilhelm Hauff (1802-1827). Oder von den „dunklen Augen“, diesen mysteriösen Karseen, deren schwarzes Moorwasser in stets in nach Nordosten geöffneten Mulden alles Sonnenlicht verschluckt. Und nicht nur dieses ...

Aber genug der Gruselei! Zurück zum Priorstein: Hinunter nach Baiersbronn geht es nicht auf einer zwei Meter breiten Geisterbahn, sondern auf einem Flowtrail vom Feinsten: Dutzen-de Switchbacks (aber nicht eine einzige Hinter-rad-versetzen-Kehre) auf wurzellosem Waldboden – da könnte man glatt meinen, man schwebe im schwäbischen Himmel.



TOP-TOUR: DIE „STEILE- HÄNGE-TOUR“

Die „Steile-Hänge-Tour“ verdient ihren Namen. Auf dieser Achterbahnfahrt rund um Baiersbrunn im Nordschwarzwald kann man nämlich am eigenen Leib erfahren, wie steil sich die Berge entlang des oberen Murgtals aufschwingen – und welche schöne Trailabfahrten hinab ins nächste Tal führen. Aber Obacht! Die knapp 47 Kilometer und fast 1700 Höhenmeter wollen hart erkämpft werden, zumal die Bergabfahrten kaum Erholung bieten. Auch mal die Gedanken schweifen zu lassen ist bei den teils tricky Abfahrten nicht drin! Belohnt wird man (beim Anhalten) durch herrliche Ausblicke von immer neuen Höhenzügen hinunter ins nächste Tal. Und hinüber zum nächsten Aussichtspunkt ...

MOUNTAINBIKEN IN BAIERSBRONN

Spaß trotz Zwei-Meter-Regelung? Aber klar doch! Baiersbronn baut in Eigenregie Trails und beschildert diese vorbildlich. MOUNTAINBIKE spendet Beifall und hofft, dass dieses Projekt Vorbildcharakter für ganz Baden-Württemberg hat – und man guten Gewissens Schmalwege fahren kann.



Geheimtipps

- 1. Das leckerste Eis:** Am Seidenhof (am Ende von Tour 1) gibt es Weltklasse-Bauernhofeis – lecker, lecker, lecker!
- 2. Der göttlichste Startpunkt:** Tour 1 und 3 starten und enden jeweils in Klosterreichenbach. Ihren Segen holen sich Biker direkt an der historischen Münsterkirche oder an der Klosterquelle.
- 3. Das himmlischste Nickerchen:** Wer am Ende von Tour 2 am Bruckenberg ankommt, freut sich über eine kurze Verschnaufpause auf der Himmelsliege am Aussichtspunkt Priorstein.
- 4. Die beste Einkehr:** Die Sattelleihütte liegt zwischen Tonbachtal und Mitteltal (Tour 4) – und lockt mit einem zünftigen Vesper aus der bekannten Baiersbronner Bareiss-Küche.
- 5. Das sternenreichste Abendessen:** Wer jetzt reserviert, bekommt im Sommer 2018 noch einen Tisch – in der Schwarzwaldstube des Hotels Traube in Tonbach (www.traube-tonbach.de)
- 6. Die abgefahrendste Sauna:** Die steht – kein Witz – auf einem Baum! Zu erleben im Hotel Tanne (www.hotel-tanne.de).

Infocenter

Lage: Die 14 000-Einwohner-Gemeinde Baiersbronn liegt in Baden-Württemberg, etwa fünf Kilometer nordwestlich der Großen Kreisstadt Freudenstadt. Die Schwarzwaldgemeinde wird wegen ihrer Spitzengastronomie auch „Sterndorf“ genannt. Der seit Anfang 2014 bestehende Nationalpark Schwarzwald liegt zu weiten Teilen im Gemeindegebiet Baiersbronns.

Allgemeine Reise-Infos: www.baiersbronn.de

Beste Reisezeit: Ende März bis Ende November

Anreise: aus Richtung Stuttgart über B 14 und A 81 nach Horb und via L 370 und B 28a nach Baiersbronn (90 km/1:15 h ab Stuttgart). Aus Richtung Karlsruhe via A 5 bis Rastatt und via B 462 nach Baiersbronn (75 km/1 h ab Karlsruhe)

Murgtärer Radexpress: Es besteht eine Zugverbindung von Ludwigshafen über Mannheim, Heidelberg, Karlsruhe, Forbach und Baiersbronn nach Freudenstadt, inklusive gratis Mountainbike-Mitnahme (www.baiersbronn.de/themen/382/de/murgtaeler-radexpress.html)

Mountainbikehotel: Das Hotel Tanne in Tonbach (www.hotel-tanne.de) ist nicht nur der Himmel für alle Wellness-, sondern auch für alle Mountainbike-Freunde. Die Hotelchefs Jutta und Jörg Möhrle sind beide begeisterte Biker und verraten ihren Gästen gerne den einen oder anderen Geheimtipp. Und in der nagelneuen Bikestation direkt am Hotel kann man Bikes und E-Bikes mieten, Zubehör kaufen und das eigene Mountainbike checken und warten.

Noch mehr Tourenvorschläge für Mountainbiker: www.baiersbronn.de/text/114/de/fahrrad-und-mtb-und-e-bike.html



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/baiersbronn



1 Hirschkopf-Trails

→ 35,0 km ↗ 1220 Hm ↘ 1220 Tm ⌚ ca. 3–4 h

Kondition: mittel bis schwer

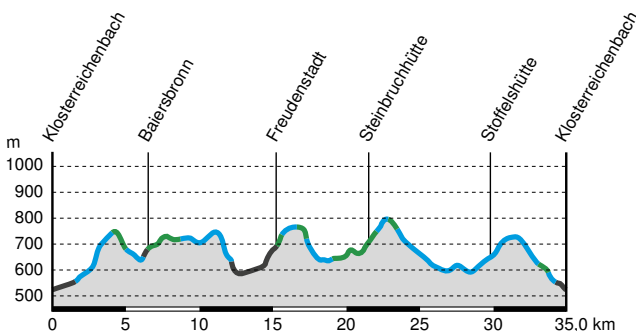
Fahrtechnik: mittel bis schwer (S2, kurze Passagen S3*)

Charakter: Trails, Trails, Trails! Tolle Tour von Klosterreichenbach über Friedrichstal und Freudenstadt mit sehr hohem Trailanteil (33 Prozent!). Bergauf oder bergab, hier gibt es schmale Pfade bis zum Abwinken.

Route: Klosterreichenbach – Zimmerplathütte – Masthütte – ehem. Steinbruchhütte – Hirschkopfwegle – Friedrichstal – Fischerhütte – Bahnviadukt – Freudenstadt – Steinbruchhütte – Klosterreichenbach

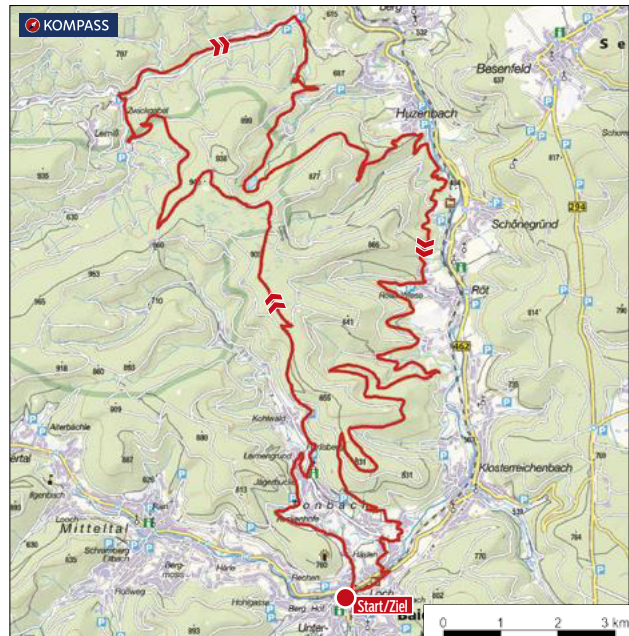
Beschreibung: Vom Freibad Klosterreichenbach auf Nebenstraßen und kräftig bergauf zur Zimmerplathütte und zum ersten Trail (Vorsicht an einer kurzen Engstelle). Spaßig bergab bis kurz oberhalb der Masthütte. Von der ehemaligen Steinbruchhütte geht es eng, tannennadelig und wurzelig auf typischem Schwarzwaldtrail in Richtung Hirschkopfwegle. Am Haltepunkt Friedrichstal quert man die Bundesstraße. Jeder entscheidet für sich, wie er die anschließende Treppe hinunter kommt ... Spannend geht es Richtung Fischerhütte zur Einkehr. Danach geht es wieder über die Bundesstraße und steil bergauf zum Bahnviadukt. Weiter bergauf Richtung Freudenstadt. Der Aufstieg wird mit einem Haufen Spitzkehren auf der Abfahrt belohnt. Wir fahren an der Stelle vorbei, wo uns vorhin der Trail aus dem Wald geworfen hat und fahren geradeaus und über mehrere flowige Trailabschnitte. Von der Steinbruchhütte geht es trailig bergauf und flowig bergab. Deja-Vu – diese Spitzkehren dürften schon bekannt vorkommen. Ausblicksreich auf halber Höhe an Klosterreichenbach vorbei. Noch einmal 150 Höhenmeter bergauf und auf einem der Lieblingstrails der Baiersbrunner Jugend ins Reichenbachtal.

Abkürzung: Eine Abkürzungsmöglichkeit besteht an der Roßhalde.



Legende: ↗ Fahrtrichtung ■ Asphalt ■ Schotter ■ Trail ■ Seilbahn

*Infos zum Schwierigkeitsgrad analog zur Singletail-Skala findest du auf Seite 37



2 Huzenbacher See

→ 52,4 km ↗ 1560 Hm ↘ 1560 Tm ⌚ ca. 5–6 h

Kondition: mittel bis schwer

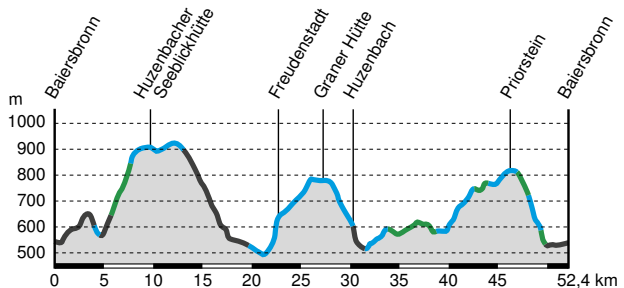
Fahrtechnik: leicht (meist S0–S1*)

Charakter: Seerosen und Himmelsliegen – eine landschaftlich sehr reizvolle Tour über den Huzenbacher See, das Schönmünztal und das untere Murgtal, die hohe Ansprüche an die Kondition stellt.

Route: Baiersbrunn Rosenplatz – Tonbach – Riesenstein – Huzenbacher Seeblick – Zwickgabel – Schönmünztal – Huzenbacher See – Huzenbach – Schönebründ – Röt im Murgtal – Rosenplatz

Beschreibung: Vom Rosenplatz bergauf Richtung Tonbach. Auf dem sehr steilen Naturweg kurz hinter dem Riesenstein muss u. U. auf etwa 500 Meter Länge geschoben werden. Nach langer Schotterpassage geht's in einen kurzen Trail und in den Nationalpark Schwarzwald mit dem Highlight Huzenbacher Seeblick. Die Abfahrt nach Zwickgabel fordert die Bremsen heraus. Danach können sich Mensch und Maschine auf dem flachen Abschnitt an der Schönmünz entlang nach Schönmünztal erholen. Am Flößerweg entlang Richtung Schönmünztal findet man diverse Einkehrmöglichkeiten. Danach geht es gestärkt hinauf zum Huzenbacher See. Auf einer längeren Auf-und-ab-Passage auf Schotter sieht man Huzenbach, Schönebründ und Röt im Murgtal von oben. Der Schlussanstieg führt zum Bruckenberg. Dort kann man auf den Himmelsliegen am Aussichtspunkt Priorstein entspannen. Die Abfahrt nach Baiersbrunn erfolgt auf einem netten Trail oder auf Forstweg mit einem nur kurzen Steilstück. Vorbei am Seidenhof geht's dann zurück zum Ausgangspunkt in Baiersbrunn.

E-Bike: sehr gut geeignet. Am Härlisberg-Trail ggf. die ausgeschilderte Umfahrung nutzen. Akku schonen oder in Schönmünztal aufladen!





3 Klosterreichenbach

→ 20,8 km ↗ 675 Hm ↘ 675 Tm ⌚ ca. 2 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht bis mittel (meist S0–S1, wenige Stellen S2*)

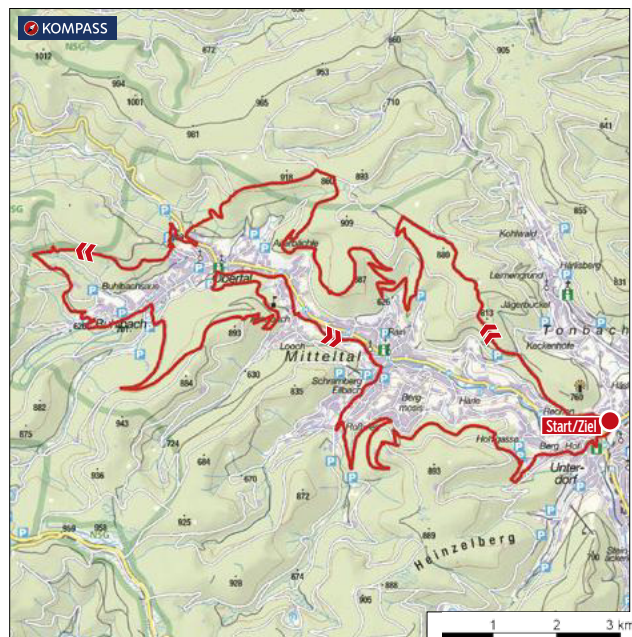
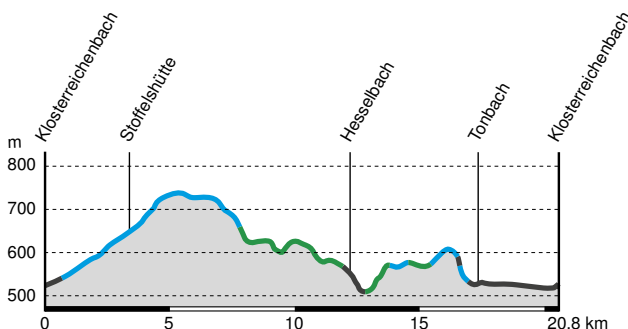
Charakter: kurze Runde mit 21 Prozent Trailanteil – wie geschaffen für fitte Kinder und jugendliche Biker. Oder für die großen Biker als kurzer Trailsnack für zwischendurch. Auch fein: jederzeit leicht abkürzbar.

Route: Klosterreichenbach – Stoffelswald – Reichenbachtal – Reuthäberle – Musbacher Straße – Heselbach – Heselbacher Hof – Murgtal – Ailbach – Seidenhof – Murgtal – Klosterreichenbach

Beschreibung: Vom Schwimmbadparkplatz Klosterreichenbach nach kurzem Einrollen gleich in den ersten Bergauf-Trail, später auf breiten Wegen bergauf zum Stoffelswald. Erstes Highlight: der flowige Trail ins Reichenbachtal. Über das Reuthäberle zur Musbacher Straße (L 409). Auf teils etwas kniffligen Trails, meist aber auf Naturwegen und Schotterwegen nach Heselbach. Vorbei am Heselbacher Hof hinab ins Murgtal und zum Ailbach. Am Wassertretbecken die Beine entspannen, bevor es steil bergauf geht. Nach dem Wildgehege am Ailwald und dem Ailwald-Hotel führt ein Trail immer am Hang (tendenziell bergab) entlang nach Süden – mit toller Aussicht auf Klosterreichenbach. Nach einigem Auf und Ab erreicht man den Seidenhof und über eine Wiesenabfahrt das Murgtal. Über Nebenstraßen und den nördlichen Gehweg entlang der Murgtalstraße nach Baiersbronn und auf dem Radweg der „Tour de Murg“ nach Klosterreichenbach und vorbei am Bahnhof zum Start.

Abkürzung 1: Stoffelswald: zu Beginn der Tour am Dornstetter Weg gleich geradeaus und über die Klosterquelle zum Reuthäberle.

Abkürzung 2: Ailwald: am Höfereg Ost links abbiegen und gleich nach Klosterreichenbach hinunterrollen.



4 Steile-Hänge-Tour

→ 46,7 km ↗ 1680 Hm ↘ 1680 Tm ⌚ ca. 5–6 h

Kondition: schwer

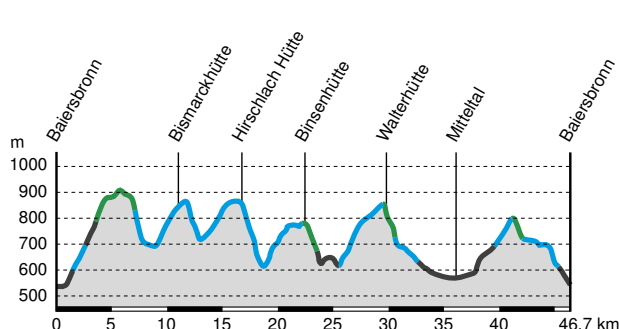
Fahrtechnik: mittel bis schwer (S2, kurze Passagen S3*)

Charakter: In ständigem Auf und Ab führt die Tour auf die nördlichen und südlichen Hänge des Murgtales – fürwahr die Königstour in Baiersbronn, die einem bergauf und bergab alles abverlangt.

Route: Baiersbronn Rosenplatz – Elmhütte – Sesterteich – Guldenberg – Dachsbad – Hirschlachhütte – Murg – Röhrsbächle – Buhlbach – Burgkopf – Sonnenhütte – Grünes Plätzle – Höllkopf – Baiersbronn

Beschreibung: Anfangs gleich 300 Hm bergauf zur Elmhütte. Es folgt eine Naturweg- und Trailabfahrt hinunter zum Sesterteich. Wieder hinauf auf den Guldenberg. Auf einem verwunschenen Trail immer am Hang entlang in Richtung Dachsbad. Der Tannenfels-Trail wartet mit einigen Spitzkehren und einer verblockten Engstelle auf. Und wieder hinauf! Zur ehemaligen Hirschlachhütte und auf neu angelegtem Weg recht anspruchsvoll 200 Tiefenmeter runter zur Murg. Auf der südlichen Talseite wieder bergauf bis zum Röhrsbächle. Von Buhlbach lange Anstiege zum Burgkopf. Über einen gebauten Trail hinab zur Walterhütte. Danach ist auf einem teils flowigen und teils technisch anspruchsvollen Trailstück die volle Konzentration gefragt. In Mitteltal zweigen wir ab für einen letzten Abstecher in eines der Seitentäler. Auf einem verwunschenen Trail fahren wir bergauf zum Parkplatz Grünes Plätzle. Und immer weiter geht es bergauf bis zum Höllkopf und dann den schön engen Trail wieder hinab. Vorbei am Barfußpfad geht es zum Höllwald und über die Wiese am Bergergrund wieder hinab nach Baiersbronn.

Abkürzungen: Beschilderte Abkürzungsmöglichkeiten bestehen jederzeit, wenn man im Tal ankommt. Falls die Waden zu stark brennen ...



FÜNF TOUREN RUND UM FRANKFURT

RAUS AUS DER CITY

Hier steigt nicht nur das Börsenbarometer. Fünf gewinnträchtige Bike-Touren vor den Toren der Bankenmetropole sind jedes Investment wert. Ob um den Flughafen oder auf den Feldberg – auf jeder der Routen rund um Mainhattan gilt: investieren, kassieren! Und zwar tolle Erlebnisse, die null Cent kosten.

TEXT INDRE SCHUCH **FOTOS** KLAUS SCHILLING







Oben: voller Trail-
spaß im Kiefer-
bruch von Hofheim.
Unten: Über den
Wolken(-kratzen)
von „Mainhattan“.
Klein im Vorder-
grund: Hofheim.



Was hat die Börse mit Biken zu tun? In beiden Sportarten geht's immer wieder hoch und runter. Wer clever investiert, kassiert am Ende. Börsianers Epizentrum im Lande ist Frankfurt. Die Main-Metropole zählt gar zu den wichtigsten Finanzzentren weltweit. Deshalb ähnelt Frankfurt auch eher einem gläsernen Großstadtdschungel als einem spannenden Bikespot. Wer sich deshalb fragt, was „Mainhattan“ hier in *MB* zu suchen hat, dem empfehle ich wärmstens „Halten“, wie der Aktienanalyst zu sagen pflegt.

Manchmal sind die unscheinbaren Aktien – und Bike-Spots – diejenigen mit den aussichtsreichsten Kurszielen. Und dass vor den Toren der City ein Eldorado an mehr oder weniger risikoreichen Zickzack-Kursen liegt, zeigt dieser Touren-Check. Das Besondere: Jede Tour beginnt an einer Bahnhaltestelle. So kann man Abgasen und Straßenwirrwarr schnell entkommen und doch direkt von der Stadt aus starten. Quasi von der Bank auf die Bank.

Tour eins gehört in Risikoklasse 1, ist also sicherheitsorientiert. Als sanften Einstieg lassen wir die Hochhausschluchten hinter uns, bleiben den Superlativen aber treu. Die Strecke führt rund um den Frankfurter Flughafen, der mit Abstand größte in Deutschland. Nachdem wir uns durch den Industriehof von Höchst mit seinen Fabrikschlotten und Betontürmen geschlängelt haben, wird schnell klar, dass Frankfurt nicht nur aus Hochglanzfassaden besteht, sondern durchaus viel Natur zu bieten hat. So durchqueren wir entspannt die grüne Lunge der Mainmetropole, den Stadtwald Frankfurt, der mit seinen 4800 Hektar zu den größten kommunalen Wäldern in Deutschland zählt. Tief durchatmen! Tritt für Tritt fällt der Großstadtstress ab.

Aber kaum verlassen wir den Wald, hebt der Puls schon wieder ab: der Flughafen mit seinen zwei Terminals und vier Start- und Landebahnen! Und noch dazu das Frankfurter Kreuz, mit über 300 000 Fahrzeugen pro Tag eine der meistbefahrenen Verkehrsadern Europas. Während im Minutentakt die Maschinen herandonnern, führt der Weg meist auf der beschaulichen Regionalparkroute entlang – ein ständiger Kurswechsel zwischen Heidelandschaft, Kiefernwald, Stoppel- und Rollfeld. Am Aussichts-



Oben: Fachwerkhäuser in Hofheim – keine 30 Kilometer außerhalb des Großstadtdschungels. Unten: Bei der Flughafenrunde (Tour 1) heißt es für Mountainbiker: „Achtung Fliegeralarm!“ – also besser den Kopf einziehen!

„In Frankfurt gilt: von der Bank auf die Bank. Per Mountainbike in nur 20 Minuten.“



Oben: Wo vor 2000 Jahren die Römer einen Ringwall anlegten, cruisen heute Mountainbiker. Unten: Spachteln auf der „Viehweide“ mit allerbesten Fernsicht auf die Rhein-Main-Ebene.

„**Biker, die ihre Freizeitaktien gut anlegen, erhalten als Rendite unbezahlbare Erlebnisse.**“

punkt Nord-West ist die Fliegerschau besonders beeindruckend. Bei Westwind, wenn die großen Vögel von Osten kommend dort landen, heißt es: Kopf einziehen und volle Deckung! Parallel zu dieser Landebahn kann man auf Augenhöhe mit den stählernen Kranichen mitrollen. Mit einer Prise Fernweh im Gepäck radeln wir den Rest der Tour in weitem Bogen durch Rüsselsheim, über den Main nach Raunheim und dann überwiegend auf dem Maindamm zurück nach Frankfurt Höchst.

War die erste Tour noch was für Schnupperbiker, sollte für die folgende schon das Funktionsshirt rausgeholt werden. Die Fahrt auf den Feldberg ist in puncto Höhenmeter und Fernsicht der Klassiker im Rhein-Main-Gebiet. Also bekommt diese Runde das Prädikat „konservativ“. Was nicht langweilig bedeutet. Nein, man weiß einfach, was man hat, wenn man es aufs Dach des Taunus geschafft hat. Der Große Feldberg ist mit 881 Metern der höchste Berg des Rheinischen Schiefergebirges. Vom Gipfel hat man eine Knaller-Sicht hinunter auf die Skyline von Frankfurt und das Rhein-Main-Gebiet.

Das Taunus-Revier bietet unzählig mehr Möglichkeiten für probierfreudige Mountainbiker. Wer stets auf der Suche nach flowigen Waldtrails oder steilen Wurzelpfaden ist, kommt hier voll auf seine Kosten (siehe Tour 4). Wir wählen heute aber lieber noch die konservativere Variante und verlassen den Feldberg in Richtung Waldgasthaus Fuchstanz, das in der Mountainbikerszene als Pflichtstopp gilt. Und nach der Einkehr: 20 Kilometer lang entspannt zurück in die City rollen. Mit fallendem Kurs.

Es ist Bullenmarkt. Die Kurse steigen schon eine ganze Weile. Und das recht knackig. Wir sind auf gewinnbringenden Pfaden unterwegs und kurbeln uns schon eine geraume Zeit die steilen Wege zum Meisterturm hoch. So schafft man in kurzer Zeit nicht nur einige Höhenmeter, sondern gewinnt auch schnell den nötigen Abstand zum hektischen Alltagstrott. Und das ist genau das, was den Nabel der Finanzwelt so attraktiv macht. Welche Großstadt kann da schon mithalten? Eben noch als Anzugtyp im hochmodernen Wolkenkratzer, und 20 Tretminuten später weisen nur noch die weißen Kondensstreifen am Himmel auf ziviles Leben hin.

Die überaus attraktive und erholsame Feierabendrunde um das pittoreske Fachwerkstädtchen Hofheim ist eine Bilderbuch-Mischung aus Allgäu-Hügeln, nach Frankreichurlaub duftenden Nadelhölzern und unzähligen Skylineblicken. Risikoreich sind hier allenfalls die Möglichkeiten für Einkehrschwünge ... Neben den vielen kleinen Cafés und Kneipen in der Hofheimer Altstadt locken alle paar Kilometer urige Waldgaststätten mit hessischen Spezialitäten. Und was ist besser als ein kühler „Äppler“ mit Frankfurter „Grie Soß“, um auf den hessischen Waldboden zurückzufinden?



Vor den Toren der Stadt verstecken sich im Hofheimer Wald viele kleine Spielwiesen.

Was noch fehlt im Depot, ist sonnenklar: eine Tour in Risikoklasse 5. Wer hier nur auf satte Ausblicke spekuliert, wird zwar belohnt, sollte aber auf Schwankungen des Kurses achten. Die fahrtechnisch anspruchsvolle Runde um Zacken und Beilstein im Taunus ist genau das Richtige für knallharte Risikomanager: eine geniale Bike-Anlage mit Spaßrendite. Diese beginnt bei Börsianern bekanntlich mit einer starken „Hausse“ (französisch für Anstieg).

Gleich am Anfang heißt es also, die steilen Rampen hoch zum Roten Kreuz zu kurbeln. Ist das geschafft, eröffnet sich eine Spielwiese für Trailtechniker, denn die Zickzack-Passagen um die schroffen Felsformationen „Zacken“ und „Beilstein“ erfordern starke Nerven und hohe „Steuer“-Künste, um den Crash zu vermeiden. Ein paar knifflige Wurzelpassagen später gehen wir auf Erholungskurs und ge-

nießen von der 576-Meter-Felsrippe den Ausblick ins Emsbachtal. Das Sahnestückchen der Tour, der wilde Trail am Weltkulturerbe Limes, erinnert nicht nur daran, dass wir uns auf einst römischem Boden befinden, sondern lässt im Kopf Assoziationen freien Lauf: Römer, Rathaus, Frankfurt!

Und eben jenes Frankfurt sehen wir von unserem verdienten Relaxpunkt, dem 30 Meter hohen Atzelberg-Turm, jetzt im Abendlicht blitzen. Die Sonne spiegelt sich in den gläsernen Hochhausfassaden und taucht die Skyline in ein rosa Flimmerlicht. Mainhattan liegt vor uns, ganz ruhig und klein. Hier oben ist nichts zu spüren von den Knarzereien im Großstadtgetriebe. Nur die am Horizont heranschwebenden Großraumjets, die wie auf einer Perlenkette aufgereihete Leuchtkäfer aussehen, lassen ahnen, dass diese Stadt niemals schläft.



RUND UM FRANKFURT

Raus aus der Stadt! In Mainhattan geht das Umschalten aufs Abschalten ganz leicht: mit dem Bike in die S-Bahn, rauf auf den Sattel und auf Feldberg & Co.

Profil: Das Rhein-Main-Gebiet liegt fast genau in der Mitte Deutschlands und hat 5,5 Millionen Einwohner. Im Ballungsraum Frankfurt/Rhein-Main leben 2,2 Millionen Menschen.

Anreise: Frankfurt ist durch seine Anbindung ans Autobahn- und Eisenbahnnetz sehr schnell erreichbar. Entfernungen mit dem Auto: Köln 191 km, Stuttgart 206 km, Nürnberg 224 km.

Beste Bike-Zeit: Frankfurt hat ein warm-gemäßigtes Regenklima, welches heiße Sommer und milde Winter verspricht. Prinzipiell kann man das ganze Jahr über biken.

Essen und Trinken: „Fuchstanz“: Die Erbsensuppe vorm Bollerofen in dem Waldgasthaus unterhalb des Feldbergs ist Bikers Pflicht (www.fuchstanz-meister.de); „Meisterturm“: im Winter Hüttenzauber, im Sommer Biergarten. Urige Blockhütte über den Dächern von

Hofheim (www.meisterturm.de); „Viehweide“: hessische Spezialitäten auf der Panoramaterasse zwischen Kelkheim und Hofheim (www.viehweide.de); „Gundhof“: schattiger Biergarten nahe von Mörfelden-Walldorf. Ob Bembel oder Maßkrug, hier wird jeder Durst gelöscht (www.dergundhof.de).

Bikeshops: Roggshop in Hofheim (www.roggshop.de); Radsport Kriegelstein in Frankfurt (www.radsporthaus-kriegelstein.de); 4:riders in Krieffel (www.4-riders.de); Hibike in Kronberg (www.hibike.de); Fahrradklinik Kelkheim (www.fahrradklinik-kelkheim.de)

Guiding + Bike-Infos: Sinus-Coaching, Tourguiding und Fahrtechniktraining (auch speziell für Kinder: „Kids on bike“), Dreihäusergasse 12, 60433 Frankfurt, www.sinus-coaching.com; Wheels over Frankfurt Radsport e. V., Verein für Mountainbikesport, www.woffm.de

Tour 1 Mit Jumbos (fast) auf Kollisionskurs

→ 53,9 km ↗ Hm: 113 ⌚ ca. 3 h

Charakter: abwechslungsreiche und auto-freie(!) Flughafenrunde. Besonders imposant: die Wege parallel zu den Startbahnen. Nahezu steigungsfreie Anfängertour.

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Start S-Bahn-Haltestelle Frankfurt Höchst Farbwerke – neue Mainbrücke – vorbei an der Schwanheimer Düne – in den Stadtwald – die lange Schneise überqueren – Unterschweinstiege – B 43 und A 3 überqueren – am Frankfurter Kreuz vorbei – Aussichtspunkt Ost – über A 5 nach Mörfelden/Walldorf – Gundhof – entlang der Startbahn West – Heegwaldschneise – Raunheim – über den Main nach Flörsheim – Maindamm – Frankfurt Höchst

Beschreibung: Ausgangspunkt ist die S-Bahn-Haltestelle Frankfurt Höchst Farbwerke. Von dort geht es durch den Industriepark, über den Main mit Skylineblick nach Schwanheim und weiter in den Frankfurter Stadtwald. Dann rund um den Rhein-Main-Airport. Die Strecke führt durch schattige Kiefern-wälder, Felder und Heidelandschaft und führt immer wieder an diversen Start- und Landebahnen entlang (tolle Foto-Spots!). Weiter nach Raunheim, an diversen Kiesgruben vorbei und immer wieder über den Main nach Rüsselsheim und Flörsheim. Überwiegend auf dem Maindamm durch Eddersheim, Okriftel und Sindlingen und zum Ausgangspunkt in Frankfurt Höchst.

Tour 2 Pflichtprogramm: auf den Feldberg

→ 39,6 km ↗ Hm: 857 ⌚ ca. 3,5 h

Charakter: Klettertour mit am Schluss saftigem Anstieg auf zumeist breiten Forstwegen zu dem Aussichtsbereich schlechthin.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht

Route: U-Bahn-Haltestelle Niederursel (128 m) – Weißkirchen (170 m) – Oberursel Waldsiedlung (225 m) – Hohemark (314 m) – Forellengut (340 m) – Römerkastell (680 m) – Sandplacken (682 m) – Hochtaunusstraße überqueren – Großer Feldberg (873 m) – Waldgasthaus Fuchstanz (662 m) – Waldsiedlung (225 m) – Niederursel

Beschreibung: Zuerst kurbelt man locker über Felder an Weißkirchen und Stierstadt

vorbei zur Hohemark und nach Oberursel. Von dort geht es im weiten Bogen hinauf zum Sandplacken. Ab da sind es zwar nur noch etwa 2,5 Kilometer bis zum Feldberg, die letzten 400 Meter sind dafür aber ein ziemlicher Kampf. Auf dem Feldbergplateau heißt es erst mal ausgiebig die Aussicht genießen, um dann nur noch zurückzurollen.

Tour 3 Ausblick-, Einkehr- und Genusstour

→ 21,5 km ↗ Hm: 619 ⌚ ca. 2 h

Charakter: kurz und knackig! Sommerliche Feierabendrunde mit vielen wunderbaren Ausblicken auf die Frankfurter Skyline und ebensolchen Einkehrmöglichkeiten für das Afterwork-Bier.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel

Route: Hofheim Bahnhof (144 m) – Kapellenstraße (172 m) – rechts in den Wald – Wildschweingehege (284 m) – Königsteiner Weg (292 m) – Gundelhard (273 m) – am Waldrand Richtung Lorsbach – Staufen (451 m) – Fischbach (273 m) – Gimbacher Hof (240 m) – Albertsweg – Hofheim

Beschreibung: Los geht es am Hofheimer Bahnhof. Durch die malerische Altstadt, immer mit Blick auf die sanften Taunushügel (sonst bleibt man gleich in der ersten Eisdielie hängen!). Gleich am Anfang arbeitet man sich die steilen Passagen am Kapellenberg hoch. Durch den Wald bis zur Gundelhard, wo die nächste urige Einkehrverführung lockt, um für den steilen Ritt zum Staufen Kraft zu sammeln. Von dem 451 Meter hohen Felsen genießt man eine irre Aussicht auf Mainhattan im Tal und die Türme vom Feldberg. Jetzt kommen die Techniker auf ihre Kosten, wenn es heißt, den Singletrail nach Fischbach bergab zu zirkeln. Zurück geht es gemütlich über den Albertsweg oder wahlweise über die Hohe Schneise, mit Stippvisite am Meisterturm. Die Besteigung der 172 Treppenstufen ist sehr empfehlenswert. Zum Ausgleich des Flüssigkeitsdefizits empfiehlt sich die „Viehweide“ oder eine der vielen Kneipen im beschaulichen Altstadtkern von Hofheim.

Tour 4 Extraspaßige Trailtour

→ 19,7 km ↗ Hm: 478 ⌚ ca. 1,5 h

Charakter: Dieser Kurztrip lockt Könnern auf dem Bike mit einigen anspruchsvollen Trailabschnitten im verholzten Taunuswald.

Kondition: mittel



Fahrtechnik: schwer

Route: S-Bahnhof Kronberg (287 m) – Waldschwimmbad (328 m) – Hühnerbergwiese (368 m) – Massbornweg (545 m) – Fuchstanz (662 m) – Altkönig (791 m) – Ringwall (647 m) – Viktoriatempel – Bürgelstollen (363 m) – Bahnhof Kronberg (287 m)

Beschreibung: vom Startpunkt am S-Bahnhof Kronberg erst mal am Waldschwimmbad vorbei und über die Hühnerbergwiesen durch den Wald treten. Dem Urselfbach folgend, kurbelt man anschließend gleichmäßig bis zum Waldgasthaus Fuchstanz hoch. Danach folgt man einem Pflasterweg und später den Serpentina in Richtung Altkönig bergauf. Hier oben unbedingt den Gipfelausblick genießen! Zum Finale brettert man den langen Trail über Viktoriatempel und Bürgelstollen runter und vernichtet fast 400 Höhenmeter.

Tour 5 Durchs Zickzack-Revier im Taunus

→ 39 km ↗ Hm: 1283 ⌚ ca. 4,5 h

Charakter: sportliche und sehr abwechslungsreiche Mountainbiketour für fahrtechnisch Versierte, gespickt mit vielen Highlights und ständigem Auf und Ab.

Kondition: mittel bis hoch

Fahrtechnik: schwer

Route: Königstein Bahnhof (341 m) – Naturfreundehaus (516 m) – Tenohütte (627 m) – Historische Glasöfen (542 m) – Rotes Kreuz (687 m) – Beilstein (583 m) – Zacken (568 m) – Oberems (457 m) – Glashütten (523 m) – Römerkastell (455 m) – Dattenbachtal (324 m) – Schlossborn (329 m) – Atzelbergturm (507 m) – Eppenhain (314 m) – Rettershof (278 m) – Königstein Bahnhof.

Beschreibung: Vom Bahnhof über steile Rampen und Wurzelpfade zum Naturfreundehaus Billtal. Dann geht es zu den historischen Glasöfen (anschauen!). Über Schotterpisten zum Roten Kreuz. Steile Waldpassagen bis zum Parkplatz, hier dem Wanderschild „Roter Vogel“ zu den Zackentrails folgen. Durch dichten Wald Richtung Glashütten. Auf einer wilden Trailpassage am Limes und über verholzte Pfade den Dattenberg umrunden. Lässig ins Weiherbachtal und hart bergauf zum Atzelberg. Am Ende locker zum Rettershof (Einkehr beim „Fröhlichen Landmann“) und mit der Königsteiner Burg im Blick zurück.



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/frankfurt

MÜNCHNER FLUCHTEN

Raufradeln, um runterzukommen: Zwei Mal in der Woche muss der bayerische Comedian Harry G einfach raus aus der Stadt und rauf aufs Mountainbike: Hier stellt er seine Lieblingstour in den Münchner Hausbergen am Tegernsee vor.

TEXT CHRISTIAN PENNING

A kleines bisschen hektisch wirkt er, als er am Bahnhof in Tegernsee, in der Nähe des Tegernseer Bräustüberls, ankommt. Dort, wo Harry G einen der Video-Clips gedreht hat, die ihn vor vier Jahren schlagartig bekannt gemacht haben – zumindest in Bayern. Fast eine halbe Million Mal ist seine grantelnd ironische Anleitung „Harry G über Weißwürscht“ zum Verzehr der bajuwarischen Delikatesse mittlerweile auf Youtube angeklickt worden. Ähnlich oft wie seine bissigen Anschauungen über die Münchner Fahrrad-Schickeria. Doch heute geht es Harry G nicht darum, den großen Lacher zu landen.

Heute ist Harry G lieber Markus Stoll – so nämlich heißt der Comedian mit bürgerlichem Namen. Und Markus Stoll will runterkommen. „Dazu muss ich aber erst mal hoch“, sagt er. „Pack' ma's!“ Nach ein, zwei Kilometern auf dem Forstweg hinauf ins Alpbachtal hat er den Rhythmus gefunden, den er sucht. Der Morgen ist noch angenehm kühl. Vögel zwitschern. Nur der Bach murmelt und gluckst. Sonst herrscht Ruhe. Almidylle.

„Der perfekte Ausgleich“, philosophiert Markus. Gestern Abend noch ein Auftritt vor 1000 Leuten. Jetzt, nur ein paar Stunden später, der totale Kontrast. „Die Tegernseer Berge bringen jeden, der irgendwie angespannt ist, der Stress hat, zur Ruhe.“ Er schnauft tief durch, als möchte er den Moment inhalieren. Dann schiebt er nach: „Sonst würden sich die Münchner ja auch nicht zu Tausenden in den Stau stellen, um hierher zu fahren.“

Harry G selbst versucht, sich mindestens zwei Mal pro Woche ein bisschen Bergoase zu gönnen. Meist unter der Woche. Vormittags. Ohne Stau. „Der Gipfel ist für mich gar nicht so wichtig. Schöner ist für mich der Pfad dahin, am liebsten durch den Wald.“



COMEDIAN HARRY G

heißt in echt Markus Stoll. Der 38-jährige Münchner fuhr früher Downhill-Rennen und liebt heute Genuss-Trails.

**„Bike-Touren
in meinen Haus-
bergen haben
eine Ehrlichkeit.
Da ist nichts
anderes wichtig.
Kein Job, kein
Termin. Nur
einzigartige
Momente.
Ich mag das.“**



Wolfgang Ehn (1), Christian Penning (1)

Natur pur – rund um Tegernsee und Schliersee gilt:
Genießen statt Höhenmeter keulen.



Regelmäßig eine kleine
Prise Glück tanken –
nirgendwo geht das besser
als auf der Kreuzbergalm.



Christian Penning

Ein richtiger Gipfel ist der erste Zielpunkt tatsächlich nicht. Aber er hat ein Gipfelkreuz, der Wiesenbuckel an der Kreuzbergalm. Das Joch liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen dem Tegern- und dem Schliersee. Für Markus sind diese Bergrücken, „meine Hausberge“. In Regensburg geboren, verbrachte er hier einen Großteil seiner Jugend. Jetzt lebt er in München. „Das hat was ganz Besonderes, von oben runterzuschauen“, sagt er, „ins Tal, auf den See, raus in die Ebene nach München. Es ist nur ein Katzensprung, aber gleichzeitig eine Reise in eine andere Welt, weit weg von Stadt, von Job und Alltag!“ Er genießt das – ebenso wie eine Stärkung: ein Quarkbrot mit Heublumen. „Hier einfach weiterfahren? Geht gar ned!“ meint Markus schmatzend. Kein Wunder: 1738 erbaut, ist die Kreuzbergalm heutzutage eine der idyllischsten Hütten in ganz Oberbayern.

Mittlerweile ist Markus runtergekommen, obwohl es noch keinen Meter bergab gegangen ist. Das spürt man. Als zwei Freerider mit Fullface-Helmen ihre Bikes gegen den Holzzaun vor der Alm lehnen, grinst er in sich hinein. Schon regt sich der Harry G in ihm. Doch er spöttelt nur vielsagend: „Die Bike-Szene steckt schon voller Klischees. Früher war ich hier mit meinem Checker-Pig-Hardtail und Stargabel unterwegs. Ging auch gut!“

Weiter! Auf dem Trail-Stück runter zum Schliersee ist Markus voll in seinem Element – schließlich ist er zu seinen Innsbrucker Studienzeiten auch Downhill-Rennen gefahren. Aber ab und zu schindet er sich auch ganz gerne ein bisschen, so wie auf dem steilen Zickzack-Trail später vom Schliersee rauf zur Huberspitze.

„Eigentlich könnte man hier schon wieder ...“ – nein, die nächsten Einkehrstationen verschiebt er dann doch auf die urgemütliche Gindelalm und die Bergterrasse an der Neureuth – für ihn die besseren Plätze, um die Bike-mode der letzten 30 Jahre und das Sozialverhalten der Münchner Enduro-G'schaftler in Polt'scher Manier zu analysieren. Beim Surfen auf dem finalen Wurzeltrail zurück nach Tegernsee ist Harry G dann aber wieder ganz Markus Stoll. „Ich mag das: zurückzufahren, meinen Job zu machen, aber irgendwie ein Geheimnis in mir zu tragen“, träumt er auf der Rückfahrt nach München vor sich hin. „... Du nimmst Momentaufnahmen mit, von denen du keinem erzählen musst. Aber sie geben dir die Gewissheit: Diese Momente waren einzigartig.“

Infos Almenrunde Tegernsee-Schliersee

→ 24 km ↗ 1020 Hm ⌚ ca. 3 h

Kondition: mittel

Fahrkönnen: mittel

Charakter: Traum-Panorama, urige Hütten, tolle Wurzel-Trails – eine kleine Superrunde zwischen Tegernsee und Schliersee

Route: Bahnhof Tegernsee – bergauf durchs Alpbachtal – auf Wald-Forstweg zur Kreuzbergalm – zurück zur Abzweigung unterhalb der Alm und rechts auf Trail – Forstweg am Breitenbach zum

Schliersee – auf Trail teils steil bergauf mit kurzen Schiebepassagen zur Huberspitze – Forstweg zur Gindelalm – auf Karrenweg zur Neureuth – auf Trail zurück zum Ausgangspunkt in Tegernsee.

Anreise: Autobahn A 8 Richtung Salzburg, die Ausfahrt Holzkirchen nehmen und via B 318 bis Tegernsee (52 km/50 min. ab München)

GPS-Daten: www.mountainbike-magazin.de/tegernsee0616

Harry Gs Insider-Tipps

Meine Lieblingseinkehr: Die Kreuzbergalm – nicht überlaufen, einfach urig und mit echten, zünftigen Brotzeiten.

Die beste Aussicht? Die Adlerperspektive von der Neureuth hinunter auf den Tegernsee.

Wo man einfach hin muss? Weitere lohnenswerte Singletails warten südlich der Kreuzbergalm zwischen Baumgartenschneid und Riederstein mit dem finalen Abfahrts-Highlight hinunter nach Rottach.





BIKES UND PARTS TESTEN!

TRAILS ROCKEN!
COOLE BIKER TREFFEN!
SÜDTIROL GENIESSEN!

»RIESIGE EXPO-AREA
»GEFÜHRTE TOUREN
»RAHMENPROGRAMM

EINTRITT FREI!

WEITERE INFOS:
**WWW.MOUNTAINBIKE-
FESTIVAL.DE**

21.-24.9.2017

DOMPLATZ BRIXEN, SÜDTIROL.

Benjamin Hahn Fotografie

Veranstalter

MOUNTAINBIKE

Partner

SÜDTIROL

BRIXEN
DAS SOFFISTIKABELLESTE
IN GROSSEN PLATZEN



BOSCH
Technik fürs Leben

LEDLENSER

SPORTS

BEST OF GERMANY

ABENTEUER DEUTSCHLAND

Unsere Alpen und Mittelgebirge sind das reinste Mountainbike-Paradies! Wir entführen dich zu den feinsten Bikespots im Lande.





Die klassische Zugspitzrunde ist der Traum jedes Marathonisti, der hier gezeigte Trail aber nur für Bike-Bergsteiger. Beide finden in Garmisch ihr Glück!



Garmisch Wettersteinumrundung

Günter Durner ist Bergführer, Mountainbiker und Garmischer. Drei gute Voraussetzungen, sich bestens im südlichsten Eck Oberbayerns auszukennen. Seine Lieblingstour daheim? „Schwer zu sagen, aber die Wettersteinumrundung ist schon der Garmischer Superklassiker“, sagt er. Viele kennen die Tour als „Zugspitzrunde“. Wer sich frühmorgens an der Hausberg-Talstation auf den langen Weg macht, der umrundet freilich nicht nur Deutschlands höchsten Berg, sondern ein ganzes Gebirgsmassiv, zu dem auch die formvollendete Pyramide der Alpspitze und die kecke Leutascher Dreitorspitze gehört. Klar, dass sich so ein Klotz von einem Gebirge nicht einfach bezwingen lässt! Zwei stramme Aufstiege von 700 und 600 Vertikalmetern stellen die Hauptschwierigkeit dar. Fahrtechnisch stellt die Zugspitzrunde kaum Anforderungen: „Ihr Reiz liegt ganz klar darin, ein Gebirge an einem Tag von allen Seiten kennenzulernen.“

TOUREN-TIPP: Die Gegend rund um Garmisch-Partenkirchen bietet unzählige Touren – von der Kinderanhänger-freundlichen Familienrunde bis zur krassen Gipfeltour. Bestes Guidebook: „Mountainbiketouren Wetterstein – Karwendel West – Estergebirge“ von Susi Plott und Günter Durner, erschienen im Am-Berg-Verlag.

WETTERSTEINUMRUNDUNG

→ 78,2 km ↗ 1922 Hm ⌚ etwa 7 bis 8 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: leicht (meist S0–S1, kurze Stellen S2*)

Charakter: sehr lange Runde um das gesamte Wettersteinmassiv mit schönen Auffahrten, langen, unschwierigen Abfahrten und vielen Einkehrstationen.

Route: Garmisch-Partenkirchen – Eibsee – Hochthörlelhütte – Ehrwald – Ehrwalder Alm (auch Auffahrt mit Lift möglich) – Gaistal – Leutasch – Mittenwald – Elmau – Wamberg – Garmisch-Partenkirchen

Beschreibung: Vom großen Parkplatz an der Hausberg-Talstation radelt man sich bis zum Eibsee warm, um dann den ersten Aufstieg des langen Tages zum Hochthörle anzugehen. In Ehrwald geht es dann 600 Höhenmeter zur Ehrwalder Alm und das ewig lange Gaistal hinaus bis nach Leutasch und Mittenwald. Über das G7-Hotel Elmau wieder zurück zum Hausberg.

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Felsenland Südeifel

Mordor im Wilden Westen

Die Eifel in wenigen Worten zu umschreiben ist so unmöglich, wie die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen zu finden. Auf den ersten Blick ist sie ein bis zu 750 Meter hohes, grenzüberschreitendes Mittelgebirge zwischen Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen, Belgien und Luxemburg. Auf den zweiten Blick ist die Eifel einzigartig. Nämlich geologisch. Denn Vulkanausbrüche und Auswaschungen ließen hier im äußersten Westen der Republik skurrile Felsformationen entstehen. Vor allem im Naturpark Südeifel – einem Teil des Deutsch-Luxemburgischen Naturparks – könnte man meinen, man sei im „Herr der Ringe“ gelandet. „Bei uns im Felsenland Südeifel sind im Ver-

lauf des letzten Jahrhunderts viele Pfade und Wege angelegt worden, die für Mountainbiker durchaus anspruchsvoll sind“, sagt Oli „Oliscout“ Weinandy vom Veranstalter „Trailtouren“. Garniert wird das Bike-Schmankerl zwischen Trier, Bitburg und Luxemburg von jeder Menge Burgen und Schlössern sowie weiteren Kulturdenkmälern. Das Highlight: das Naturparkzentrum Teufelsschlucht mit dem Dinopark. Fast wie in Mordor eben!

TOUREN-TIPP: Die „Trailtour Irrel“ durchstreift die Höhenzüge rund um den Luftkurort Irrel und die Teufelsschlucht mit ihren versteckten Trails. Aber Achtung – akute Suchtgefahr!



TRAILTOUR IRREL

→ 35,7 km ↗ 750 Hm ⌚ etwa 4 h

Kondition: leicht bis mittel

Fahrtechnik: meist zwischen S0 und S1, einzelne S2-Spitzkehren, im Prümatal einige kurze S3-Treppläufe und -Wurzelpassagen*

Charakter: die optimale Tour, um das Felsenland Südeifel und die einmalige Teufelsschlucht kennenzulernen.

Route: Wasserfälle Irrel – Burg Prümernburg – Katzenkopf – Camping Nimstal – Menningen – Irrel – Minden – Liborius-Kapelle Erzen – Teufelsschlucht – Prümatal – Wasserfälle Irrel

Beschreibung: Von den Irreler Wasserfällen bergauf zur Burgruine Prümernburg. Ein wundervoller Trail mit engen Spitzkehren und natürlich gewachsenen Kickern aus Sandstein und Wurzeln führt zum Campingplatz Nimstal. Nach weiteren Schleifen rund um Irrel führen Trails bis zur luxemburgischen Grenze und am Ende durch die berühmte Teufelsschlucht.

UM DEN SÄULING

→ 40 km ↗ 1200 Hm ⌚ etwa 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: meist leicht (S0 bis S1), nur am Schützensteig kurze Stellen mittel (S2)*

Charakter: Traumrunde im Angesicht der Königsschlösser durch das Pölltatal und auf einsamen Weg um den Säuling.

Route: Hohenschwangau – Marienbrücke – Gasthaus Bleckenau – Schützensteig – Plansee – Altenbergweg – Melkalpe – Urisee – Pflach – Gasthaus Schluxen – Alpsee – Hohenschwangau

Beschreibung: Gleich zu Anfang warten zwei der bedeutendsten Zeugnisse bayerischer Kultur – die Schlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Hat man nach der Marienbrücke den Touri-Rummel hinter sich gelassen, umrundet man des Kinis Hausberg auf einsamen Wegen – und überquert zwei Mal die grüne Grenze zwischen Bayern und Tirol.

Hohenschwangau

Auf den Spuren des „Kini“

Bayerns Märchenkönig Ludwig II. hatte vielleicht nicht mehr alle Latten am Zaun, aber ein Faible für Immobilien. Seine Bauprojekte ruinierten der-einst den bayerischen Staatshaushalt – und brachten ihn in ein königliches Irrenhaus am Starnberger See, wo er auch auf merkwürdige Weise er-trank. Heutzutage schwemmen die Königsschlösser Millionen in den Staatssäckel. Nur Mountainbiker schauen in die Röhre, denn die Auffahrt auf der drei Meter breiten Asphaltstraße ist verboten (wegen der Touristenkutschen). Kopf hoch! Es gibt eine erlaubte, wenn auch sauteile Alternativ-Auffahrt ...

TOUREN-TIPP: Die Umrundung des Säuling muss in die Top-100-Liste jedes Bikers!



*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

PEGNITZ–POTTENSTEIN

→ 36 km ↗ 950 Hm ⌚ etwa 3 bis 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (S1–S2)*

Charakter: eine der beliebtesten Touren in der Fränkischen Schweiz mit knackigen Anstiegen, flüssigen Abfahrten, einer Tragepassage – und toller Aussicht.

Route: Pegnitz Schlossberg – Hollenberg – Elbersberger Kapelle – Pottenstein – Püttlachtal – Hollenberg – Körbeldorf – Kleiner Kulm – Büchenbach – Buchau – Heckenweg – Pegnitz

Beschreibung: Nach dem Start in Pegnitz weisen stets Schilder mit grünem Biker auf weißem Grund den Weg. Der hat 35 Prozent Singletrailanteil! Ehrensache: Der höchste Berg der Fränkischen, der 626 Meter hohe Kleine Kulm, wird auch bezwungen.

Fränkische Schweiz

Wo Fachwerk auf Fahrtechnik trifft

Anno 1553 kamen die Nürnberger nach Pegnitz. Aber nicht mit guten Absichten, sondern um die Burg Böheimstein platt zu machen. 450 Jahre später kommen die Nürnberger wieder. Aber zum Mountainbiken. Schließlich bietet die Fränkische Schweiz alle Zutaten fürs Bike-Vergnügen: klasse Trails, super Einkehrschwung-Möglichkeiten sowie kulturelle und natürliche Highlights bis zum Abwinken. Nicht nur Kletterer bekommen deshalb glänzende Augen, wenn es um „die Fränkische“ geht. Auch Mountainbiker finden hier so manche Kletterpartie der anderen Art ...



TOUREN-TIPP: Die Felsen der Fränkischen Schweiz sind zwar nicht so hoch wie bei den Eidgenossen, aber fast noch zackiger. Zwischen Bayreuth und Forchheim finden aber nicht nur Liebhaber des Kraxelns, sondern auch des Singletrails ihr Nirwana.

Fichtelgebirge

Zwei Höhepunkte an einem Tag

Bayern bedeutet nicht zwingend Alpen. Und bayerisches Mittelgebirge heißt nicht unbedingt Bayerischer Wald. Sondern auch Fichtelgebirge. Das Mittelgebirge im Nordosten Bayerns in der Oberpfalz – zwischen Weiden, Hof und Bayreuth gelegen – ist ein kleines Trail-Juwel. Das weiß auch Profibiker und MOUNTAINBIKE-Fotofahrer Tobias Woggon. Seine Lieblingstour verbindet die beiden höchsten Berge, den 1024 Meter hohen Ochsenkopf und den 1051 Meter hohen Schneeberg, auf ausgesprochen spaßigen Trails. „Ein kurzer Abstecher zur Quelle des Weißmains darf auf meiner Ochsenkopf-Schneeberg-Trailtour natürlich genauso wenig fehlen wie eine Verschnaufpause

am Backöfele“, sagt Tobi. Dieses Aussichtstürmchen thront keck auf einer Felsburg am Gipfel des Schneebergs. Keine fünf Kilometer Luftlinie im Südwesten reckt sich am Ochsenkopf-Gipfel ein 200 Meter hoher Sendemast in den nordbayerischen Himmel. Von oben könnte man (wenn man dürfte) den 140 Kilometer entfernten Kreuzberg in der Rhön sehen. Was man hier oben aber sicher sieht, das sind die Gesichter glücklicher Mittelgebirgsbiker.

TOUREN-TIPP: Zwei Gipfel an einem Tag, das schaffen Biker im Fichtelgebirge! Und zwischen Ochsenkopf und Schneeberg verstecken sich noch einige Fahrtechnik-Zuckerl vom Feinsten.

AUF DEN OCHSENKOPF

→ 26,7 km ↗ 790 Hm ⌚ etwa 3 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (meist S2 mit einem kurzen Stück S3/S4)*

Charakter: Die Lieblingstour unseres Fotofahrers Tobias Woggon „daheim“ im Fichtelgebirge hält neben zwei Gipfel-fahrten einige knackige Passagen bereit.

Route: Fleckl – Ochsenkopf (1024 m) – Weißmainquelle – Karches – Bischofsgrün – Schneeberggipfel (1051 m) – Seehaus – Fichtelsee – Fleckl

Beschreibung: Vom Parkplatz in Fleckl erobert man über den Unteren und Oberen Ringweg den Gipfel des Ochsenkopfs. Nach der Gipfelrast geht es auf netten Trails – und an der Quelle des Weißmains vorbei – hinunter nach Karches. Hier wartet schon der zweite Aufstieg des Tages über den Habersstein (924 m) zum Schneeberg. Die Abfahrt führt dann über Nußhardt und Seehügel zum Fichtelsee und nach Fleckl.

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Idealer Trainings-Parcours:
Das Fichtelgebirge
ist der Homespot des
MOUNTAINBIKE-Foto-
fahrers Tobias Woggon.



Schwarzwald

Einmal rund um Baiersbronn

Baiersbronn in der Nähe von Freudenstadt im Nordschwarzwald (siehe auch ab Seite 6) ist ein Ort der Superlative: Es hat zwar nicht mal 15 000 Einwohner, ist aber flächenmäßig nach Stuttgart die zweitgrößte Kommune Baden-Württembergs, dazu die waldreichste Feriengemeinde im Spätzle-Land und Heimat der kreativsten Spitzenköche Deutschlands. Auch in puncto Mountainbiken gibt die kleine Gemeinde im Nordschwarzwald Gas – mit einem Netz an Singletrails, die von der Zwei-Meter-Regel ausgenommen sind.



TOUREN-TIPP: Auf der Homepage von Baiersbronn (www.baiersbronn.de) können sich Biker gut aufbereitete Tourenvorschläge ansehen und herunterladen. Highlight: die 90-Kilometer-Megatour – nomen est omen!

RUND UM BAIERSBRONN

→ 89,7 km ↗ 1450 Hm ⌚ etwa 6 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: leicht

(S0 bis S1 mit nur wenigen Stellen S2)*

Charakter: Die „Megatour“ verbindet auf 90 Kilometern Länge die schönsten Stellen Baiersbronn zu einer großen Runde.

Route: Baiersbronn – Besenfeld – Schwarzenberg – Schönmünzsch – Tauchert – Kniebis – Wasenhütte – Sankenbachsee – Höferköpfe – Baiersbronn

Beschreibung: Sonnenuhrhütte, Panoramastübe, Darmstädter Hütte, Glasmännlehütte: Vom Bahnhof aus kurvt man auf die schönsten Aussichtsstellen und -hütten rund um Baiersbronn bis nach Kniebis und wieder retour – eine megalange Aussichtsrunde.

GROSSER ARBER

→ 43,4 km ↗ 1065 HM ⌚ etwa 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht (S0–S1)*

Charakter: Tolle Gipfeltour, die durch 71 % Forststraßenanteil auch für Bike-Neulinge und E-Biker perfekt geeignet ist.

Route: Bodenmais – Riedelberg – Tausender – Chamer Hütte (Einkehr) – Großer Arber – Eisensteiner Hütte (Einkehr) – Arberhüttenschachten – Bretterschachten – Altes Forsthaus – Bodenmais

Beschreibung: Von Bodenmais auf schönen Forstwegen erst zum Kleinen Arber und dann zum höchsten Punkt. Bergab zum Bretterschachten, über die SS 2136 und vorbei an Hahnenriegel und Roter Höhe zum Ausgangspunkt in Bodenmais.

Bayerischer Wald

Auffi auf den Großen Arber

Der „Bayerwald“ bildet mit seinen Nachbargebieten Oberpfälzer- und Neuburger Wald Bayerns größtes zusammenhängendes Waldgebiet. Überragend: Der Große Arber, der es auf stattliche 1456 Meter bringt. Los geht es in Bodenmais, das auf nur 642 Metern Seehöhe liegt. Aber keine Bange! Der Weg zum Arber ist zwar fast 25 Kilometer lang, aber nirgends steil, schmal und tricky. Unterwegs gibt es mehrere Tankstellen, damit einem beim finalen Gipfelsturm vom Kleinen zum Großen Arber nicht der Saft ausgeht. Oben angelangt, sieht man dann an klaren Tagen bis zu den Dreitausendern der Hohen Tauern. Die Abfahrt ist wie die Aufahrt das reinste Forststraßenfest: perfekt für Bike-Novizen!



TOUREN-TIPP: Rund um den Großen Arber, mit fast 1500 Metern Höhe der Alleinherrscher über den Bayerwald, gibt es jede Menge weiterer lohnender Touren, wie etwa zur Scharebenhütte (siehe Seite 35) und den Bayerwaldcross (ab Seite 94).

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Freiburg Schauinsland: Nomen est omen

Der Schwarzwald lockt mit Trails und Touren der Extraklasse. Epizentrum im südlichen Teil des größten und höchsten deutschen Mittelgebirges: Freiburg im Breisgau. Die romantische Studentenstadt im Südwesten der Republik ist für Radler das, was Frankfurt für Banker: der Mittelpunkt der Welt. Kein Wunder, dass sich hier jeder auf den Drahtesel schwingt, denn neben der bevorzugten Topografie meint es auch der Wettergott mehr als gut mit der 200 000-Einwohner-Stadt: Hier scheint die Sonne merklich öfter als in der Restrepublik – und die Jahresdurchschnittstemperatur liegt fast zwei Grad höher als anderswo. Freiburg ist aber nicht nur Deutschlands Bike-, sondern auch Deutschlands Après-Bike-Hauptstadt. Ungezählt sind die Straßencafés und Kneipen in der Altstadt. Aber nach dem Sport soll man nun mal viel trinken!

TOUREN-TIPP: Die Tourenmöglichkeiten hinter der Haustüre von Freiburg sind schier unerschöpflich. Pflichtprogramm für Schwarzwald-Biker: Freiburgs Hausberg, der Schauinsland.

Auf den Brocken Best of Norddeutschland: Harz

Mit seinen 1114 Metern Höhe ist der Brocken im Harz der mit Abstand höchste Berg in Norddeutschland. Seiner exponierten Alleinlage verdankt er sein extremes Klima, das mit dem in Höhenlagen von bis zu 2000 Metern in den Alpen oder gar dem Islands vergleichbar ist. Passend zum wilden Wetter sind die vielen Sagen, die sich um den Brocken ranken – allen voran natürlich die vom „Blocksberg“, dem Tanzplatz der Hexen auf dem Gipfel. Keine Hexerei, wenn auch teuflisch anstrengend ist die Aufahrt mit dem Mountainbike zum Gipfel, der genau im Grenzgebiet zur DDR lag. Oben erwartet einen eine Zeitreise in die Kalter-Krieg-Vergangenheit mit den vielen Späh- und Abhöranlagen.

TOUREN-TIPP: Wer zum Mountainbiken in den Harz reist, sollte unbedingt auf den Brocken zwischen Braunlage und Bad Harzburg hinaufkurbeln.



AUF DEN SCHAUINSLAND

→ 31,1 km ↗ 1000 Hm ⌚ etwa 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (S1–S2)*

Charakter: konditionell durchaus anspruchsvolle Tour auf Freiburgs Hausberg mit atemberaubender Aussicht bis in die Vogesen und in die Alpen.

Route: Freiburg – Sternwaldwiese – Günterstal – Schauinslandbahn- Bergstation – Kaltwasser – Eduardshöhe – Horben – Freiburg

Beschreibung: Man kurbelt ab dem Stadtteil Wiehre über St. Valentin und Kirchlingsgrundweg, Prangenkopfweg und Leopoldstollen hoch zum 1284 Meter hohen Gipfel. Nach der Einkehr in der Bergstation geht es dann über die Eduardshöhe und Horben recht spaßig retour nach Freiburg City.

Pfälzerwald

Waldfest für Serpentinenfans

Der Pfälzerwald in Rheinland-Pfalz ist eine der größten zusammenhängenden Waldflächen Europas. Mitten drin im Wald – genau zwischen Landau und Pirmasens – liegt Dahn. Toll für Biker: Das „Dahner Felsenland“ ist das reinste Serpentine-land! Unglaublich, aber wahr: Rund um Dahn, aber auch drüben in Annweiler, kann man Tagestouren mit mehr als 100 Spitzkehren fahren! Nach so vielen kurvigen Trails (die aber mit jeder Menge Höhenmeter erkämpft werden wollen) schläft man sicher besser als gut – und träumt von der einen oder anderen spitzen Kehre ...



TOUREN-TIPP: Serpentine ohne Ende! Neben der unten beschriebenen Tour ab Annweiler haben die Jungs von „Trailrock“ in Dahn noch eine geheime 100-Serpentine-Tour im Köcher, die sie aber nur mit Gästen fahren (www.trailrock.de) ...

100-SERPENTINEN-TOUR

→ 43,9 km ↗ 1900 Hm ⌚ etwa 6 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel (S1–S2)*

Charakter: In stetem Auf und Ab kurvt man durch den Pfälzerwald – dabei kommen Höhenmeter satt zusammen!

Route: Annweiler am Trifels – Sonnenberg – Fensterfels – Rehberg – Bindersbach – Annweiler am Trifels – Dingentalkopf – Rinnthal – Buchholz – Spirkelbach – Ochsenhorn – Spirkelbach – Rinnthal – Tal der Generationen – Annweiler

Beschreibung: Vom Fachwerkstädtchen Annweiler mit seinen drei Burgen fährt man erst nach Süden zum Trifels und wieder retour. Später geht es dann in ewigem Auf und Ab über Rinnthal in Richtung Dahner Felsenland und über den Ochsenkopf wieder zurück. Nach dieser Tour ist man schier schwindlig. Und weiß garantiert, was man getan hat!



Mit Udo Böltz durch den Pfälzerwald brettern – da weiß man, was man den Tag über getan hat.

Ralf Schanze, Björn Hanssler

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletail-Skala“, Seite 37.

LOGENPLÄTZE

Mal ehrlich – nicht immer ist der Weg das Ziel. Oft ist das Ziel das Ziel! Nämlich eine aussichtsreiche Hütte, in der man den Körnervorrat wieder auffüllen kann.

TEXT M. HEMPEL/A. KERN



Falkenhütte Karwendel-Klassiker

Die Karwendelrunde verdient wie keine andere Tour das Prädikat „klassisch“! Klassisch deshalb, weil sie alles bietet, was eine Tagestour können muss: lange Anstiege, tolle Abfahrten (bei denen aber noch Muße bleibt, die famose Bergwelt des Karwendel zu bestaunen) – und natürlich Einkehrhütten! Allen voran das Karwendelhaus, das nach dem 18-Kilometer-Uphill als

weithin sichtbare Belohnung wartet. Wer noch mehr „Classico“ will, der hängt ans Karwendelhaus die schwere Schleife über Ahornboden und Falkenhütte (siehe Bild oben) an. Von hier aus quert man unter den gewaltigen Lalidererwänden durch zu einem Fahrweg, der aus dem Laliderertal heraufzieht. Auf diesem hinab ins Rissbachtal und nochmals übers Karwendelhaus

zurück in die Zivilisation. Fazit: Der Tag geht, der Eindruck bleibt!

Talort: Scharnitz (964 m)

Hütten: Karwendelhaus (1771 m), Falkenhütte (1848 m)

Fahrleistungen: 79 km/2400 Hm/9 h

Kondition/Technik: schwer/leicht (meist S0 und S1)*

Route: Scharnitz – Karwendelhaus – Kl. Ahornboden – Falkenhütte – Rissbach – Karwendelhaus – Scharnitz

Infos: „Mountainbiketouren Wetterstein, Karwendel West, Estergebirge“ von Plott/Durner, Am-Berg-Verlag

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Scharebenhütte

Im Schatten des Bayerwaldkini Arber

Um 1846 als Diensthause im Bayerischen Wald fürs Forstschutzpersonal errichtet, ist die Scharebenhütte seit 1960 ein beliebtes Einkehr- und Unterkunftsziel für Wanderer und Mountainbiker. Unter anderem führt von hier ein Wanderweg auf den Großen Arber (1455 m). Mountainbiker finden rund um die höchste Erhebung des Bayerischen Waldes zahlreiche Tourenmöglichkeiten. Eine abwechslungsreiche Runde führt von Patersdorf über Mais und den Skilift Riedlberg zu der schindelverkleideten Hütte. Forststraßen, Waldwege, Trails und eine Bobbahn sorgen für reichlich Fahrspaß während der Tour.

Talort: Patersdorf (448 m)

Hütte: Scharebenhütte (1019 m)

Fahrleistungen: 43 km/1205 Hm/3–4 h

Kondition/Technik: mittelschwer/
mittelschwer (S1 bis S2)*

Route: Patersdorf – Böbrach – Mais – Skilift Riedlberg – Schareben – Drachelsried – Asbach – Gumpenried – Ödhof – Teisnach – Patersdorf

Infos: www.outdooractive.com

Schachenhaus

Königliches Domizil

Ludwig II. von Bayern hatte nicht nur ein Faible für ausgefallene Architektur, wie die Schlösser Neuschwanstein, Linderhof und Herrenchiemsee zeigen, sondern auch für außergewöhnliche Orte. So ließ der Märchenkönig ein stattliches Jagdhaus auf dem knapp 1900 Meter hohen Schachen im Wettersteingebirge errichten. Direkt daneben wurde das Schachenhaus als Versorgungsgebäude gebaut. Während Ersteres mit seinem prunkvollen Türkischen Saal inzwischen ein Museum ist, überzeugt Letzteres Mountainbiker mit einer breiten Auswahl an Speisen und Getränken. Das Beste: Das Schachenhaus ist garantiert fernostfreie Zone!

Talort: Mittenwald (930 m)

Hütte: Schachenhaus (1866 m)

Fahrleistungen: 41 km/1315 Hm/4 h

Kondition/Technik:
mittel/leicht (S0 und S1)*

Route: Mittenwald – Lautersee –

Ferchensee – Wettersteinalm (Einkehr!) – Schachenhaus – Wettersteinalm – Elmau – Schloss Kranzbach – Buckelwiesen/Tonihof – Mittenwald
Infos: www.alpenwelt-karwendel.de/schachenhaus-mtb





Esterbergalm Rund um den Wank

Der fast 1800 Meter hohe Wank ist der Ausichtsberg von Garmisch-Partenkirchen. Und der Lacherfolg bei amerikanischen Touristen. Warum? Weil „to wank“ übersetzt so viel wie „masturbieren“ heißt. Ob grinsend oder todernst – die Runde um den Wank ist eine der befriedigendsten rund um Garmisch. Pardon! Partenkirchen. Nach einer am Ende extrem steilen Auf-fahrt kommt man auf eine fast schon mys-tische Hochebene, die ringsum von Bergen umschlossen ist. Einziger Durchschlupf gen Osten: das einsame Finzbachtal. Pflichtstopp nach zwei Dritteln: der herr-lich über Partenkirchen (und Garmisch) gelegene Gasthof Gschwandtner Bauer.

Talort: Garmisch-Partenkirchen (740 m)

Hütte: Esterbergalm (1264 m)

Fahrleistungen: 27 km/900 Hm/3–3:30 h

Kondition/Technik: leicht–mittel/leicht (S0–S1)*

Route: Partenkirchen (Parkplatz Wankbahn) – Es-terbergalm – Farchanter Alm – Finzbach – Schwei-zer Alpe – Gschwandtner Bauer – Partenkirchen

Infos: „Mountainbiketouren Wetterstein, Karwen-del West, Estergebirge“ von S. Plott/G. Durner.

Rotwandhaus München klettert

Schlesi schreibt auf www.gpsies.com über die Stichtour vom Spitzingsee zum Rotwandhaus: „Kurz, steil, schön, lecker (auf dem Rotwand-haus). Mehr gibt's dazu nicht zu sa-gen. Vielleicht noch, dass die Abfahrt sehr flüssig zu fahren ist. Tolle Feier-abend-Strecke!“ Recht hat er! Und das wissen auch viele Hauptstädter, die am Wochenende das stattliche Schutzhaus, das unter dem Gipfel der Rotwand (1884 m) thront, kohorten-

weise belagern. Wer die hier be-schriebene Feierabend- oder E-Bike-Kurztour verlängern möchte, dem bieten sich viele Abfahrtsvarianten an. Die gilt es aber selbst zu finden ...

Talort: Spitzingsee (1090 m)

Hütte: Rotwandhaus (1737 m)

Fahrleistungen: 15 km/650 Hm/2 h

Kondition/Technik: leicht/leicht (S0)*

Route: Spitzingsee – Fahrweg Nr. 645 – Bergwachthütte – Wildfeldalm – Rotwand-haus (Einkehr- und Übernachtungsmög-lichkeit; www.rotwandhaus.de) – auf gleichem Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Infos: www.gpsies.com > „Rotwandhaus“

Kühroinhütte Bei König Watzmann

König Waze soll der Sage nach ob sei-ner Bosheit zu Fels erstarrt sein – samt Frau und fünf Kindern. Heute noch warten der Watzmann (2713 m), die Watzmannfrau (2307 m) und die fünf Watzmannkinder (um die 2230 m) auf Erlösung. Und Biker auf den magi-schen Moment, wenn sie den Klotz das erste Mal zu Gesicht bekommen. Aber Obacht! Im Nationalpark herrscht strenge Etikette: Prinzipiell ist das Mountainbiken nämlich bis auf weni-ge Strecken verboten! Erlaubt und loh-nend: die Kühroinhütte im Nordosten

des Watzmanns. Pflicht kurz vor der kleinen Übernachtungshütte: der kur-ze Abstecher zur Archenkanzel – 800 senkrechte Meter über dem Königssee.

Talort: Ramsau (630 m)

Hütte: Kühroinhütte (1420 m)

Fahrleistungen: 20 km/1000 Hm/2:30–3 h

Kondition/Technik: mittel/leicht (S0–S1)*

Route: Ramsau – Schapbachalm – Archen-kanzel – Kühroinhütte (Einkehr- und Über-nachtungsmöglichkeit; www.kuehroint.com) – Klingergraben – Schönau – Ramsau

Infos: Moser Bike Guide 4, Delius-Klasing



*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

DIE SINGLETRAIL-SKALA

Was Kletterer (die Wand hinauf) können, können Mountainbiker (bergab) doch schon längstens: die Schwierigkeit einer Route möglichst objektiv bewerten – mit Hilfe der sog. „Singletrail-Skala“.

Die Idee der Singletrail-Skala

Sportkletterer verwenden seit Jahrzehnten allgemein anerkannte Bewertungssysteme, um die technischen Schwierigkeiten einer Kletterroute zu beschreiben. Seit einigen Jahren versucht die „Singletrail-Skala“ von Carsten Schymik, David Werner und Harald Philipp, Trails einheitlich zu klassifizieren. Basis ist die Systematik von Ur-Vertrider Willi Hofer, der bergab fünf und bergauf vier Schwierigkeitsstufen unterscheidet.

Einheitliche Klassifizierung

Zur groben Beschreibung der Schwierigkeit verwendet die Singletrail-Skala eine farbliche Einteilung wie bei der bekannten Skipisten-Klassifizierung: blau = sehr leicht und leicht (S0 und S1), rot = mittel (S2), schwarz = schwer bis extrem (S3 bis S5). Die genaue Differenzierung erfolgt anhand der sechs Schwierigkeitsgrade S0 bis S5. Achtung: S5 ist laut Harald Philipp „selbst für Cracks ziemlich unfahrbar und macht wirklich nur Vertridern Spaß“.

S2 ist niemals gleich S2

Eine Abfahrt weist abschnittsweise durchaus auch unterschiedliche Schwierigkeiten auf. Ein Singletrail kann also z. B. als S2er mit zwei S3-Passagen beschrieben werden. Die Einstufung eines Trails erfolgt auf Grundlage möglichst objektiver Wegcharakteristika unter idealen Randbedingungen (z. B. genug Tageslicht und trockener Untergrund). Der fahrtechnische Anspruch eines Trails kann sich z. B. durch Regen drastisch erhöhen.



SEHR LEICHT S0 beschreibt Trails ohne besondere Schwierigkeiten, z. B. flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigte Schotterwege. Man braucht keine besonderen Fahrtechniken, um einen S0-Trail zu bewältigen.



LEICHT Auf S1-Trails muss man kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln, Wasserrinnen oder kleine Steine überrollen. Fahrtechnische Grundkenntnisse wie dosiertes Bremsen und Körperverschiebung sind nötig. S1-Stellen werden im Stehen gefahren.



MITTEL Ab jetzt geht's schon zur Sache! Auf S2-Trails muss man mit größeren Wurzeln, Steinen, Stufen, Treppen und engen Kurven rechnen. Hindernisse überwindet man durch Gewichtsverlagerung. Wichtig: dosiertes Bremsen und Körperspannung!



SCHWER Enge Spitzkehren, verblockte Singletrails mit größeren Felsbrocken oder Wurzeln, hohe Stufen, loses Geröll und knifflige Schrägfahrten gehören zur Kategorie S3. Hinterradversetzen, exaktes Bremsen und sehr gute Balance sind nötig.



SEHR SCHWER Steilrampen, engste Spitzkehren, Stufen, an denen das Kettenblatt aufsetzt, und extrem verblockte Singletrails sind S4-Stellen. Hier sind Trial-Techniken wie Hinter- und Vorderradversetzen nötig. Achtung auch beim Hinabtragen!



EXTREM SCHWER Blockartiges Gelände, Geröllfelder, Erdrutsche, ösenartige Spitzkehren, mehrere hohe, direkt aufeinanderfolgende Absätze, umgefallene Bäume – alles oft in extremer Steilheit und mit nur wenig Auslauf. Also: for Freaks only!



Kontrastreicher
Nordschwarzwald:
Die Anstiege hier
sind zwar oft kurz,
aber dafür knackig.

BEI ANRUF NORD

Neues Mountainbike? Dann aber nichts wie los zur Jungfernfahrt! Aber wohin? Steile Bergflanken, idyllische Flusstäler und Kniffeltrails sind bei der Premiere natürlich Pflicht – aber die Alpen zu weit weg. Warum also zur Premiere nicht mal in den Nordschwarzwald?

TEXT UND FOTOS RALF SCHANZE

Donnerstagabend, das Telefon klingelt. „Hier ist Inga.“ Wichtige Neuigkeiten? „Ich habe ein neues Bike“, sprudelt es aus ihr heraus. Welches, also Marke und Ausstattung, will sie nicht verraten. Aber es ist toll, sieht gut aus, ist schnell ... Inga ist völlig aus dem Häuschen. Natürlich will sie es sofort einweihen. Mit einem tollen Wochenende und natürlich mit vielen Trails. Wir verabreden uns also gleich am Freitag früh in Bad Wildbad zur Premierenfahrt, um übers lange Wochenende kreuz und quer durch den Nordschwarzwald zu düsen.

Freitagmorgen: Es herrscht Premierenwetter. Über den Hügeln des Schwarzwälder Kurorts lockt ein wolkenloser Himmel zum Trail-Rocken. Doch als Inga aus dem Auto steigt, sehe ich schon ihrem Gesicht an, dass etwas schiefgegangen ist. „Mein Händler hat den Aufbau gestern Abend nicht mehr hingekriegt“, jammert sie und schiebt ihr altes Bike missmutig in Startposition. Ich versuche sie zu trösten. Die Sonne lacht, wir haben vier gesunde Beine, zwei funktionstüchtige Bikes und vor uns die Wälder des Nordschwarzwalds, eines der größten Waldgebiete Deutschlands. So what?

Durch dichte Fichten- und Tannenwälder geht es dann auch direkt in einer steilen Rampe nach oben. Meine Oberschenkel quittieren das mit einer kleinen Laktatdusche, die mir die letzte noch verbliebene Morgenmüdigkeit aus dem Körper bläst. Meine Mitfahrerin dagegen stampft kraftvoll und rhythmisch, als wolle sie ihren Ärger über das nicht fertiggestellte Bike mit jedem Pedalschlag wegtreten. Das erste Ziel ist der Hohllohturm im Naturschutzgebiet Kaltenbronn. Der gemauerte Turm



Ein Herz für Mountainbiker: Im Nationalpark Schwarzwald ist Mountainbiken erlaubt. Auf Wegen, versteht sich.

aus dem Jahr 1897 liegt auf 984 Metern Höhe etwas nördlich der flachen Gipfelkuppe des gleichnamigen Bergs und bietet eine der weitreichendsten Aussichten des Nordschwarzwalds. Zahlreiche ältere Herrschaften in beigefarbenen Popeline-Jacken kreuzen strammen Schrittes mit reich verzierten Wanderstöcken unseren Weg. Fast alle begegnen unserem fröhlichen „Hallo“ mit einem Lächeln, kecken Sprüchen zu unserem Fahrtempo oder mit einem aufmunternden „Hopp, hopp“. Das im Schwarzwald oft auf die Probe gestellte Miteinander von Wanderern und Mountainbikern scheint hier im Naturschutzgebiet jedenfalls reibungslos zu funktionieren. Alle begegnen sich mit natürlichem Respekt und freuen sich ganz einfach, an der frischen Luft zu sein.

Bald schon sehen wir die Spitze des fast 30 Meter hohen Turms aus dem Tannenmeer herausragen. An sei- »

Für verwunschene Landschaften haben Biker oft keinen Blick. Kein Wunder, bei so vielen Hindernissen.



nem Fuß besteht Inga darauf, dass meine geplagten Oberschenkel auch noch die 158 Stufen bis zur Aussichtsplattform auf 1012 Meter Höhe erklimmen müssen. Die Mühe lohnt sich: Unsere Blicke schweifen von den Vogesen im Südwesten hinüber zum Pfälzerwald im Nordwesten. Aus dem Norden grüßen die bewaldeten Hügel des Odenwalds herüber, und im Süden erspähen wir den Feldberg. Sogar einige Schweizer Alpengipfel können wir ganz in der Ferne ausmachen.

Kurz darauf rattern unsere Bikes in wilder Fahrt hinab ins Murgtal, eines der größten und tiefsten Täler des Schwarzwalds. Weiter geht es entspannt an der Murg entlang zurück nach Bad Wildbad. Wegen ihrer wilden und ursprünglichen Ufer wird der Fluss auch „Amazonas des Schwarzwalds“ genannt. Nur ohne Malaria.

Neuer Tag, neues Glück. Für Inga trifft das heute hundertprozentig zu: Grinsend und voller Stolz holt sie ihr silber glänzendes Schätzchen aus dem Kofferraum. Sie kann es kaum erwarten aufzubrechen. Ich muss mich noch kurz darüber aufklären lassen, dass es kein Silber ist, sondern „RAW“-Optik. Und dass die grünen Griffe doch la zum grünen Sattel passen würden. Ich erspare uns chauvinistische Sprüche zur Farbauswahl von Bikes und Zubehör bei Damen. Auch, weil mir meine rennerpropte Begleiterin das sonst im Laufe des Tages mit fortlaufenden Tempoverschärfungen heimzahlen würde. Außerdem haben wir heute mit Patrick einen Guide an unserer Seite, der ebenfalls ein erfahrener Amateur-Racer ist. Und so ziehen die beiden schon am ersten Berg ebenso leichtbeinig wie schnatternd von dannen. Ich höre nur noch, dass es um die Erlebnisse beim letzten Trans-Schwarzwald-Rennen geht, während ich keuchend versuche, mit meinem schweren Fotorucksack den Anschluss nicht gänzlich zu verlieren.

Heute folgen wir den Spuren von Deutschlands bekanntestem Etappenrennen rund um Bad Wildbad. Patrick kennt rund um den Kurort jedes noch so kleine Weglein. Viele Trails später rollen wir erschöpft, aber glücklich am späten Nachmittag wieder in Bad Wildbad ein. Zur Feier des Tages gönnt sich Inga ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte. Die Kalorienbombe darf nirgendwo fehlen. Wie der rote Bollenhut und die unvermeidliche Kuckucksuhr.

An unserem dritten Tag starten wir in Forbach im mittleren Murgtal. Die Murg zählte früher zu den wichtigsten Flößer Routen des Schwarzwalds. Auf ihr gelangten die mächtigen Tannenstämme bis zum Rhein und weiter nach Amsterdam. Uns führt jedoch weder der Fluss noch die 250 Jahre alte freitragende Holzbrücke hierher, sondern der Nationalpark Schwarzwald – der jüngste nicht nur im Ländle, sondern im ganzen Land. Die rund 10 000 Hektar große Region zwischen Baden-Baden und Freudenstadt wurde erst Anfang 2014 zum fünfzehnten deutschen Nationalpark erklärt. Das Besondere: Biker sind hier ausdrücklich willkommen. Vorausgesetzt, sie bleiben auf den 2-Meter-Wegen.

Uns geht es heute nicht um anspruchsvolle Trails, sondern um das Naturerlebnis. Und der junge National-



Natürliche Tankstelle: Für Erfrischung sorgen immer wieder Brunnen.



Wellen-Brecher: Im nördlichen Schwarzwald reiht sich ein Höhenzug an den nächsten.

park enttäuscht uns nicht. Schon nach wenigen Kilometern umgibt uns fast völlige Stille. Nur unsere grobstolligen Reifen suchen sich leise knirschend ihren Weg. Spinnennetze glitzern in der Morgensonne. Gerippe verstorbener Bäume recken sich silbergrau zwischen dem frischen Grün von Moosen und Farnen in den Himmel. Zwei kleine braune Bergeidechsen sonnen sich auf einem umgestürzten Baumstamm. Uns befällt eine seltsame Mischung aus Demut und Glück. Inga schaut langsam tretend herüber und ich meine, ihn leise in den Tannen zu hören: den Premierenapplaus. »



INFOCENTER NORDSCHWARZWALD

Der nördliche Teil des Schwarzwalds zählt zu den größten zusammenhängenden Waldgebieten Deutschlands – und schwingt sich 1164 Meter hoch auf.

Lage: Die hier vorgestellte Region erstreckt sich südlich von Karlsruhe und Pforzheim bis nach Freudenstadt.

Info: Touristik Bad Wildbad, Tel. 0 70 81/1 02 95, www.bad-wildbad.de; Tourismus Schwarzwald, Tel. 07 61/89 64 60, www.schwarzwald-tourismus.de; Nationalpark Schwarzwald, Tel. 0 74 49/9 10 20, www.schwarzwald-nationalpark.de

Beste Reisezeit: Die Sommer sind meist frisch, die Winter lang und oft auch schneereich. Ab April blühen in den Tälern schon die Obstbäume, während in den Bergen noch Schnee liegen kann. Beste Reisezeit für Biketouren ist von Mai bis Anfang Oktober.

Anreise: Mit dem Auto entweder über die Rheintal-Strecke A 5, die Autobahn A 8 oder die Bodensee-Autobahn A 81. Die Anreise ist auch mit der Bahn einfach. Detaillierte Fahrplanauskünfte für den Regionalverkehr gibt es unter www.efa-bw.de

Übernachtung: Der Schwarzwald verfügt über eine sehr gute touristische Infrastruktur. In Bad Wildbad, das sich nicht nur wegen des Bikeparks als Basislager für Mountainbiker anbietet, gibt es eine große Auswahl an kleinen, gemütlichen Hotels und Pensionen, wie etwa das Hotel Bergfrieden etwas oberhalb des Orts, ein ruhiges 3-Sterne-Haus mit Bike-Keller, www.hotelbergfrieden.de

Essen und Trinken: Anspruchsvolle Biker fahren nach Baiersbronn (siehe Seite 6). Denn dank zahlreicher Sterne-Restaurants gilt das Städtchen unter Feinschmeckern als das kulinarische Paradies des Schwarzwalds. Wer es etwas preiswerter und rustikaler bevorzugt, findet im Gewölbekeller des „Wildbader Hofs“ im Zentrum von Bad Wildbad gutbürgerliche schwäbische und vegetarische Küche, Tel. 0 70 81/24 76, www.wildbaderhof.de

Bike-Shops: „Radservice Natourlich“ in Gernsbach (Tel. 0 72 24/ 99 33 66, www.natourlich.com); Bei „Dr. Cycle“ in Bad Wildbad werden kranke Mountainbikes schnell topfit. Außerdem gibt es Schrauber-Workshops (Tel. 0 70 81/69 00, www.doctor-cycle.de)

Guiding: Geführte Touren bietet die Radsportakademie in Bad Wildbad an (Tel. 0 70 81/92 50 80, www.radsportakademie.de); Die Alpinsportschule Bergführung in Tübingen hat neben Fahrtechnikkursen auch kombinierte Kurse mit Technik und Touren im Programm (Tel. 0 70 51/1 59 68 28, www.bergfuehlung.de)

Karten: Outdoorkarte Blatt 52 „Schwarzwald, Pforzheim, Baden-Baden, Bad Herrenalb, Bad Wildbad“, Kümmerly & Frey, 9,95 Euro.

Reiseführer: Benjamin Pape, „Mountainbikeguide Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord“ mit GPS-Daten, Esterbauer, 18,90 Euro.

Bitte beachten: In Baden-Württemberg dürfen Wege unter zwei Meter Breite offiziell nicht mit dem Mountainbike benutzt werden. Das Befahren der hier vorgestellten Strecken (Singletrails unter zwei Meter Breite) erfolgt deshalb auf eigene Verantwortung.



Nicht nur im Bikepark lässt sich an der Fahrtechnik feilen.

TOUR 1 Badener Höhe

→ 28 km ↗ Hm: 865 ⌚ ca. 3 h

Charakter: landschaftliche Traumtour durch den Nationalpark mit einigen langen Uphills auf Forstpisten und diversen kniffligen und teilweise verblockten Downhills.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (bis S2*)

Route: Start Forbach Innenstadt, Nähe Brücke – km 0,7: links – km 2,0: rechts bergauf – km 7,0: links hinunter zum See – km 7,2: rechts am Ufer entlang – km 9,1: halb rechts – km 10,2: links über die Brücke – km 15,6: Abzweig zum Naturfreundehaus – km 16,3: Naturfreundehaus – km 18,4: Friedrichsturm, geradeaus in Singletrail – km 23,4: links über Brücke, dann geradeaus – km 25,0: an Forsthütte halb rechts, nach 300 m links in Trail – km 26,1: links – km 26,9: halb links weiter auf Trail, nach 400 m scharf links, nach 400 m rechts – km 29,2: Ankunft in Forbach

Beschreibung: Über eine lange und teils steile Forstpiste geht es direkt hinein in den Nationalpark. Vom Ufer der Schwarzenbach-Talsperre führt die landschaftlich schöne Strecke bergauf auf die Höhenzüge. Nach dem Hohllohturm wartet der erste, teilweise verblockte Downhill. Es folgt eine weitere Rollpassage, bevor man auf netten Flow-Kurven mit Anliegern wieder retour nach Forbach surft.

TOUR 2 Durchs Enztal

→ 38 km ↗ Hm: 1100 ⌚ ca. 4 h

Charakter: abwechslungsreiche Route im Enztal mit schönen, flowigen Trailabschnitten.

Ein Abstecher in den Bikepark ist fast schon eine Pflichtveranstaltung für jeden Biker!

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (bis S2*)

Route: Start in Bad Wildbad – km 0,5: im Kreisverkehr geradeaus, dann rechts über die Brücke – km 1,9: links – km 2,8: rechts auf einen Trail – km 4,2: rechts, dann sofort wieder links – km 10,7: links auf Trail – km 17,8: Ortseingang Calmbach – km 24,7: die Enz überqueren – km 29,5: Kreuzstein – km 38: Ankunft in Bad Wildbad

Beschreibung: Anfangs geht es auf Asphalt aus Bad Wildbad hinaus, bevor sich eine lange Forstpiste auf knapp 700 Meter Höhe hinaufwindet. Über einen schönen Trail fährt man zum Campingplatz Kleinenhof hinab und rollt an der Enz entlang. Kurz vor Calmbach wird der Fluss überquert und der Ort etwas oberhalb passiert. Man überquert erneut die Enz und fährt zum Kreuzstein hinauf. Am Ende geht es auf einem schönen Trail zurück zum Ausgangspunkt in Bad Wildbad.

TOUR 3 Zum Hohllohturm

→ 45 km ↗ Hm: 1350 ⌚ ca. 4 h

Charakter: Weite Blicke, schöne Abfahrten und wilde Täler prägen diese abwechslungsreiche Tour auf dem Westweg in Richtung des Hohllohturms. Achtung: Die Up- und Downhills sind teilweise recht anspruchsvoll!

Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel (bis S2*)

Route: Start Parkplatz in Gernsbach – km 0,4: den Trail bergauf fahren – km 2,3: halb rechts auf Wiesentail – km 10,9: im Zentrum von Bad Herrenalb zwei Mal rechts fahren – km 11,7:

links, dann rechts auf den Trail im Wald abbiegen – km 16,0: auf den Westweg – km 21,0: Trail steil bergauf – km 25,7: Ankunft am Hohllohturm – km 32,3: scharf links in einen Trail – km 45,0: Ankunft in Gernsbach

Beschreibung: Kurz hinter Gernsbach geht es auf einem knackigen Trail bergauf und später am Hang entlang und bergab ins Igelbachtal. Über Schotter führt die Route dann weiter nach Loffenau und auf einer Forstpiste zu einer Anhöhe, bevor es auf einem Trail nach Bad Herrenalb geht. Es folgen mehrere, meist steile Waldsequenzen. Auf dem Westweg fährt man schließlich zum aussichtsreichen Hohllohturm und später Richtung Murgtal und Gausbach zurück zum Ausgangspunkt in Gernsbach.

TOUR 4 Bad-Wildbad-Tour

→ 28 km ↗ Hm: 1000 ⌚ ca. 4 h

Charakter: kurze, abwechslungsreiche Tour über Eyachmühle und Wildbader Höhe.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht bis mittel (S0 und S1 mit Stellen S2*)

Route: Start Bad Wildbad – km 4,9: Trail rechts bergab – km 5,8: Trail rechts aufwärts – km 11,7: rechts halten, dann geradeaus auf Trail fahren – km 21,7: steiler Trail bergauf – km 25,5: rechts auf Trail – km 26,7: auf Trail links – km 29,5: Bad Wildbad

Beschreibung: Von Bad Wildbad geht es gleich bergauf, auf einem Karrenweg ins Eyachtal und an der Mühle vorbei. Hinter Dobel fährt man zurück in den Wald und nach einem Gegenanstieg erneut ins Eyachtal. Über einen weiteren Uphill und nette Trails erreicht man den Ausgangspunkt Bad Wildbad.



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/nordschwarzwald

SEENSUCHT

Allein schon wegen ihres Erfrischungspotenzials sind Seen die beste Selbstbelohnung während oder nach einer Biketour. Wir stellen sieben „Biken & Baden“-Runden vor.

TEXT M. HEMPEL/A. KERN

Großer Alpsee Aussichtsrunde

Mit einer Tour rund um einen Bergsee assoziieren Mountainbiker meist gemütliche Schotterwege ohne große Höhenunterschiede am Ufer entlang. Die Große-Alpsee-Runde im Oberallgäu ist anders: Sie führt erst durch die Voralpenberge an der Nordseite des Sees entlang und später aussichtsreich auf der südlich liegenden Nagelfluhkette wieder zurück. Nur schade, dass der Alpsee auf der gesamten Tour ein Stockwerk zu tief für Biker liegt. Trost: Unterwegs bieten zahlreiche Alpen und Gasthäuser „Abkühlung“. Am Ende lockt dann in Immenstadt der Abstecher zum Großen Alpsee.

Startpunkt: Sonthofen (741 m)

Bademöglichkeit: Großer Alpsee (724 m)

Fahrleistungen: 68 km/1500 Hm/6–7 h

Kondition/Technik: schwer/mittel (bis S2*)

Route: Sonthofen – Immenstadt – Hofacher Alpe – Hirnbein-Alpe – Kalzhofen – Oberstaufen – Weissach – Steibis – Hochgratbahn Talstation – Untere Eck-Alpe – Mittelberg Alpe – Immenstadt – Sonthofen

Infos: www.alpsee-gruenten.de/radportal



Fichtelsee Hochgefühle

Die „Ochsenkopf-Seehaus-Tour“ im Fichtelgebirge in Nordostbayern ist die perfekte Mischung: Erst die Arbeit, sprich die Auffahrt auf breiten Schotterwegen, und dann das Vergnügen – flow-ige Singletrails mit einigen verblockten Stellen. Unterwegs werden mit dem Ochsenkopf und einem Abstecher zum Schneeberg noch die beiden höchsten Berge des Fichtelgebirges mitgenommen. Außerdem wartet vor dem letzten Drittel der Strecke der dunkelblau leuchtende Fichtelsee. Auf dieser Runde verspüren Mountainbiker die gleichen Hochgefühle wie Johann Wolfgang von Goethe auf seinen drei Reisen durch diese Region im 18. und 19. Jahrhundert. Garantiert.

Startpunkt: Fleckl (800 m)

Bademöglichkeit: Fichtelsee (752 m)

Fahrleistungen: 20,3 km/800 Hm/2:30 h

Kondition/Technik: mittel/mittel (bis S2)

Route: Fleckl (800 m) – Ochsenkopf (1024 m) – Weißmainfels (929 m) – Abstecher zum Schneeberg (1051 m) – Nußhardt (972 m) – Seehaus – Fichtelsee (752 m) – Fleckl (800 m)

Infos: www.mountainbike-magazin.de/fichtelgebirge

Walchensee Geheimnisvoll

Der Walchensee, 75 Kilometer südlich von München und unweit der Autobahn nach Garmisch gelegen, ist mit 190 Metern einer der tiefsten und mit 16 Quadratkilometern Fläche einer der größten Alpenseen Deutschlands. Um den See ranken sich zahlreiche Geschichten. So ruhen auf seinem Grund mehrere Flugzeugwracks, die Passagiere sind spurlos verschwunden. Bei Windsurfen ist der türkisgrüne See wegen seiner Thermik beliebt, bei Mountainbikern vor allem wegen seiner äußerst erfrischenden Bademöglichkeiten und der abwechslungsreichen Berglandschaft. Vom Seeufer im Südwesten führt eine spannende MTB-Runde hinauf zur Hochkopfhütte, einem ehemaligen Jagdhaus Ludwigs II. unterhalb des Altlach-Hochkopfs – königliches Reitvergnügen anno 2017!

Startpunkt: Einsiedl (807 m)

Bademöglichkeit: Walchensee (800 m)

Fahrleistungen: 24 km/600 Hm/3 h

Kondition/Technik: leicht/mittel (bis S2)

Route: Einsiedl (807 m) – Nähe Niedernach – Weg 491 – Hochkopfhütte (1299 m) – Weg 491 – Altlach (809 m) – Einsiedl (807 m)



Tegern- & Schliersee Im Doppelpack

Auf der großen Runde „Alpbachtal und Kühzagl“ in der Region Tegernsee in Oberbayern verbinden Mountainbiker gleich zwei beliebte Badeseen miteinander: Tegernsee und Schliersee. Ersterer zählt zu den saubersten Seen Bayerns und ist ein beliebtes Ferien- und Ausflugsziel. Mit nur etwa einem Viertel der Fläche des Tegernsees geht es am Schliersee etwas gemütlicher und ruhiger zu. Zum Baden laden beide gleichermaßen ein. Zudem locken zahlreiche Almen und Biergärten zur Einkehr. Dadurch kann aus dieser Runde schnell eine ausgewachsenen Tagestour werden ...

Startpunkt: Tegernsee (730 m)

Bademöglichkeit: Tegernsee, Schliersee

Fahrleistungen: 26,6 km/915 Hm/3 h

Kondition/Technik: mittel/mittel

Route: Tegernsee (730 m) – Hubertushütte

(935 m) – Kreuzbergalm (1223 m) – Fischhaus-

sen (780 m) – Neuhaus (805 m) – Kühzaglalm

(919 m) – Rottach-Egern (731 m) – Tegernsee

Infos: www.mountainbike-magazin.de/tegernsee



*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Staffelsee Bayerns Südsee

Sommerzeit ist Badezeit. Und Seen hat es dafür am Bayerischen Alpenrand mehr als genug, der letzten Eiszeit vor 100 000 Jahren sei Dank. Die hinterließ, aufgereiht wie an einer dunkelblauen Perlenkette, jede Menge Bade- und Wassersportseen. Allen voran die beiden bei den Münchenern so beliebten Großen: der Ammersee und der Starnberger See. Der Staffelsee bei Murnau ist zwar viel kleiner als die beiden Münchner Stadtseen, aber hat dafür sieben Inseln plus allerbeste Wasserqualität plus unbezahlbaren Erholungswert. Ahoi, Wasserratten! Davor gilt es aber, sich von den „Drei Marken“ ein paar schöne Anblicke von oben zu gönnen. Auf einer neuen Trasse (wegen eines Murenabgangs) gewinnt man von Grafenachau aus in einer Stunde die Passhöhe der „Drei Marken“. Der Rest ist dann nur noch Kür.

Startpunkt: Murnau (626 m)

Bademöglichkeit: Staffelsee (649 m)

Fahrleistungen: 45 km/1050 Hm/4–5 h

Kondition/Technik: mittel/leicht (S0)

Route: Ramsachkircherl – Grafenachau – Drei Marken – Unterammergau – Altenau – Saulgrub – Bad Kohlgrub – Lindenschau – Grafenachau – Murnauer Moos

Infos: www.bergfex.de > Drei Marken

Brombachsee Fränkisches Seenland

Der Große Brombachsee liegt etwa 40 Kilometer südlich von Nürnberg und ist seit seiner Einweihung 2000 der größte Stausee des Fränkischen Seenlands – und eine der größten Talsperren Deutschlands. Nebenbei lockt der Brombachsee im Sommer Heerscharen von erholungsuchenden Nürnbergern an seinen Sandstrand. Mountainbiker finden an seinen Ufern zwar keine Trails à la Saalbach, aber immerhin kann man auf einer gut 50 Kilometer langen Runde einige nette Schmalwege testen. Und die wohlverdiente Rast legt man am besten im Fachwerkstädtchen Spalt ein.

Startpunkt: Gunzenhausen

Bademöglichkeit: Brombachsee

Fahrleistungen: 53 km/600 Hm/4 h

Kondition/Technik: leicht/leicht (S0–S1)

Route: Gunzenhausen – Büchelberg –

Haundorf – Oberhöfberg – Unterhöfberg –

Theilenberg – Hohenrad – Pflugsmühle –

Massendorf – Spalt – Großweingarten –

Enderndorf am See – Gunzenhausen

Infos: www.gpsies.com > Brombachsee



Oberharz 27 Teiche auf einer Trailrunde

Wer auf flowigen Grabenwegen und trailigen Wurzelpassagen durch die typische Oberharzer Landschaft brettert, sieht viel von der Bergbaugeschichte der letzten Jahrhunderte – und kommt im Zehnminutentakt an insgesamt 27 Teichen vorbei. Unter anderem am „Oberharzer Wasserregal“ (Unesco-Weltkulturerbe). Wem die Badeteiche nicht reichen, der hüpft in eines von drei Waldschwimmbädern – Kiehhölzerteich in Zellerfeld, Waldschwimmbad in Clausthal oder

Waldschwimmbad in Hahnenklee. Alle sind mit Grillstation und Tretboot-Verleih ausgestattet. Einkehr-Tipp: das Polsterberger Hubhaus.

Startpunkt: Clausthal-Zellerfeld

Bademöglichkeit: 27 Teiche unterwegs

Fahrleistungen: 40 km/600 Hm/4 h

Kondition/Technik: leicht/mittel (S1)

Route: Waldschwimmbad Clausthal – Teichkaskade Clausthal – Buntenbock – Kuckholzklippe – Polsterberger Hubhaus – Hahnenklee – Bockswiese – Clausthal-Z.

Infos: www.trailtoursharz.de/touren

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

GPS ODER KARTE?

Ständig müssen Mountainbiker „wegweisende“ Entscheidungen treffen. Sollen sie sich dabei lieber von der guten alten Landkarte oder dem GPS-Satelliten leiten lassen? Die MOUNTAINBIKE-Crew diskutiert.



CHRISTIAN ZIMEK

hat sich lange genug mit den „Moser“-Kärtchen herumgeärgert. Er geht heute nur noch elektronisch auf Tour.

Das waren noch Zeiten, als man jeden Trail-Einstieg zigital verfehlte, zurückfuhr, die Kilometerangaben der Roadbook-Zettelchen studierte, die falsch gefahrene Distanz abzog, addierte oder sich einfach bloß wunderte, welchen Radumfang der Autor des Tourenbuchs wohl eingestellt haben mochte ... Auch mit einem GPS-Gerät bzw. Smartphone fährt man ab und zu in die falsche Richtung, aber eben nur 20 Meter, und dann hab ich trotz GPS-Nutzung immer noch die digitale Karte auf dem GPS-Display zur Orientierung dabei. Für Mountainbiker, die wirklich Trails fahren wollen, ist GPS so revolutionär wie die Erfindung der Vario-Stütze. Die Akkulaufzeit ist mit Hochkapazitätsspeichern und einem Ersatzpaar kein Thema mehr, und gerade in unbekannten Gegenden wie etwa im Bike-Urlaub zeigt einem der Satellitendienst Trails und Winkel, die man auf eigene Faust niemals gefunden hätte. Doch auch in bekannten Regionen lernt man so immer wieder neue oder Varianten bekannter Trails kennen. Nur bei der Auswahl der ins Netz gestellten Touren und deren Beurteilung ist Vorsicht geboten. Teilweise veraltet, zweifelhaft beurteilt ...



THOMAS „PROFESSOR“ SCHMITT

Sein Motto: offline biken! Unser Testfahrer mag seine abgegriffene Vinschgau-Karte nicht missen.

Ja, ich habe mittlerweile ein Smartphone. Man muss mit der Zeit gehen, um nicht mit der Zeit gehen zu müssen. Aber wir predigen doch selbst: Print lebt! Die Totsagungen der Magazine sind längst überholt. Wer ein schönes, wertiges Heft in der Hand hat, der weiß, warum Papier so toll ist. Es ist ein wertvolles, greifbares Medium. Auch die Landkarte ist genau das: wertvoll, wertig, dazu noch nützlich. Selbst meine abgegriffene, oft verschwitzte Karte vom Vinschgau, die ich (fast) auswendig kenne, darf niemals fehlen. Im praktischen Nutzen ist die Gesamtübersicht gegenüber dem lachhaft kleinen Display unübertroffen. Meine eingetragenen Markierungen sind individuell, von hohem Erinnerungswert. Da schmökere ich auch lange nach dem Ende der abenteuerlichen Tour gerne noch drin. Dazu kommt noch die Sache mit der – oder eben ohne die – Elektrizität. Denn meine Karten brauchen keinen Akku. Und anstatt neue Regionen online hochzuladen, gehe ich lieber zum örtlichen Kartendealer. Hier bekomme ich vielleicht sogar ein paar Insidertipps und einen Kaffee dazu, aber auf jeden Fall den menschlichen Kontakt und das Flair der neuen Bike-Destination.



GPS

VORTEILE

- Weist aktiv den Weg
- Direkte Umgebung immer im Blick
- Dank Online-Updates stets aktuell
- Überall verfügbar

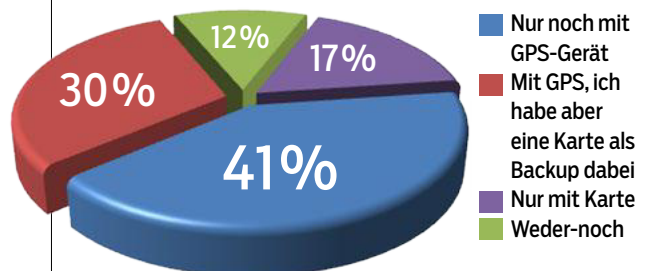
KARTE

VORTEILE

- Geringe Anschaffungskosten
- Energieautark
- Erlaubt handschriftliche Notizen
- Zeigt die Region auf einen Blick

MOUNTAINBIKE-LESERUMFRAGE:

GPS-Navi oder Karte?



Quelle: MOUNTAINBIKE-Online-Befragung

WO ES BEI UNS AM SCHÖNSTEN IST

KENNZEICHEN D

Garmisch, Freiburg, Harz ... (siehe Seite 28 in diesem Sonderheft) sind nur die halbe Wahrheit. Deutschland bietet noch viel mehr lohnende Reiseziele!

Der Stich zum Stahlhaus
hat es in sich.
Hinten: der Fahrweg
zur Gotzenalm.



Berchtesgaden

Bei König Watzmann & Co.

Oberhalb von Berchtesgaden gibt es eine ganz besondere Familie. Echt steinharte Typen sind es, und sie bilden das Wahrzeichen des Berchtesgadener Landes: der Watzmann, die Watzmann-Frau und die Watzmann-Kinder. Einer uralten Sage nach wurde König „Waze“ und seine Familie wegen seiner Grausamkeiten verflucht und erstarrte zu Stein. Und so thront die steinerne Familie seit Urzeiten hoch über dem fjordartigen Königssee – und lässt sich von Touristen millionenfach ablichten. Wie schön haben es da die Biker! Moment, nicht ganz. Denn rund um Watzmann und Nationalpark herrschen rigide Bike-Verbote. „Nur eine Handvoll Touren sind erlaubt – allen voran die Stichtouren hinauf zur Kührointalm und gegenüber des Königssees zur Gotzenalm“, sagt Fotograf Heiko Mandl. Die aber sind landschaftlich dermaßen beeindruckend, dass man über das Singletrailverbot locker hinwegsieht. Apropos sehen: Der Anblick der 1800 Meter hohen Watzmann-Ostwand kann Nackenschmerzen auslösen.

TOUREN-TIPP: Wer auf der Tour zur Gotzenalm sein Bike zur Seite legt und per pedes zum Aussichtspunkt „Feuerpalven“ wandert, der erlebt einen der spektakulärsten Tiefblicke der Alpen!

GOTZENALM

→ 34 km ↗ 1625 Hm ⌚ etwa 3:30 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: leicht (S0–S1)*

Charakter: anstrengende Stichtour vom Ufer des Königssees zu einer der schönsten Aussichtshütten der Berchtesgadener Alpen. Wer Zeit hat, sollte unbedingt auf der Gotzenalm (www.gotzenalm.de) übernachten!

Route: Berchtesgaden – Faselsberg – Hinterbrand – Königsbachalm – Feuerpalven – Gotzenalm – Königsbachalm – Hinterbrand – Faselsberg – Berchtesgaden

Beschreibung: Vom Bahnhof in Berchtesgaden führt dieser Superklassiker auf schmaler Asphaltstraße nach Faselsberg und Hinterbrand, von wo aus eine breite Schotterstraße bis zur Gotzenalm führt. Gegenüber: die Watzmann-Ostwand, die höchste Wand der Ostalpen. Am Ende wird die Auffahrt immer steiler. Die Abfahrt verläuft dann auf dem bekannten Weg.

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Schwäbische Alb

Albtrauf: wo die Erde abbricht

Zwischen Ulm und Stuttgart wartet eine der spannendsten Mittelgebirgslandschaften der Republik auf Biker – der Albtrauf. Diese Abbruchkante fällt satte 400 Meter steil ab – ein Mountainbike-Eldorado mitten im Spätzleland! Der Albtrauf trennt die Albhochfläche vom Albvorland – ein zerklüfteter Mix aus engen Tälern mit verträumten Fachwerkdörfern, weiten Hochebenen mit den typischen Wacholder-

heiden, Streuobstwiesen und sattgrünen Eschen- und Buchenwäldern. Aber, Obacht: Wo es steil runtergeht, muss es auch wieder steil hochgehen!

SPASSBREMS-INFO:

Offiziell herrscht in BaWü leider immer noch Bike-Verbot auf Wegen unter zwei Metern Breite ...

FÜNFTÄLERRUNDE

→ 45,8 km ↗ 1400 Hm ⌚ ca. 5 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel (bis S2)*

Charakter: Dieser Loop rund um Geislingen/Steige ist eine der schönsten und anspruchsvollsten Touren am Albtrauf.

Route: Geislingen/Steige – Bismarckfelsen – Bahnhof Geislingen – Ostlandkreuz – Bad Überkingen – Unterböhringen – Oberböhringen – Bad Überkingen – Altenstadt – Tegelberg – Geislingen/Steige

Beschreibung: Von Geislingen an der Steige geht es zum Bismarckfelsen und eine nette S2-Spitzkehren-Abfahrt runter. Die Abfahrt vom Ostlandkreuz Richtung Geislingen ist ein kleiner Traum! Am Ende führt ein Flowtrail von Oberböhringen Richtung Geislingen. Vom Tegelberg führen viele Spitzkehren zum Zielpunkt.

Infos & GPS-Daten: www.mountainbike-magazin.de/fuenftaelerrunde



**Astreine Gipfelfahrt im Allgäu:
Wer dem Bärenköpfe aufs
Dach steigen will, muss viel
Muskelschmalz investieren.**



Stefan Neuhauser

BÄRENKÖPFLE

→ 38 km ↗ 1730 Hm ⌚ ca. 5 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel–schwer (S2–S3)*

Charakter: Steile Welt im Allgäu! Rampen bis 27 Prozent Steigung bergauf werden mit Gipfelkreuz sowie Wurzeltrails und Wiesenwegen bergab entlohnt.

Route: Sonthofen – Sigishofen – Schweineberg – Wielenberg – Ofterschwang – Weltcuphütte – Alpe Rangiswang – Oberes Älpele – Holzschlagalpe – Gunzesrieder Säge – Alpe Dürrehorn – Vordere Krummbacher Alpe – Bärenköpfe – Alpe Oberberg – Gunzesried – Hüttenberger Eck – Bihlerdorf – Sonthofen

Beschreibung: Erstes Testpiece ist die Auffahrt von Ofterschwang zur Weltcuphütte (Einkehrmöglichkeit). Hoch zum Rangiswanger Horn ist Schieben angesagt. Der Uphill zur Krummbacher Alpe ist asphaltiert, aber brutal steil, der Weiterweg zum Bärenköpfe fast schon leicht.

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

Oberallgäu

Steil ist geil am Bärenköpfe

Obacht, Kalauer! Legt man hundert Allgäuer aufeinander, ist der oberste genauso „verdrückt“ wie der unterste. Will sagen: Der Allgäuer im Allgemeinen und der Oberallgäuer im Speziellen ist eher maulfaul – und lässt lieber Taten als Worte sprechen. So gesehen passt die ultrasteile Topografie des Oberallgäus perfekt zu Tatendrang und Urkräften der einheimischen Biker. Ganz hinten im Talschluss bei Oberstdorf gibt es eine Reihe von Stichtouren hinein in die langen Seitentäler und hinauf zu urigen Alpen – wehe, wer im Allgäu von Almen spricht! Seit Alpencrosspionier Andi Heckmair in aller Munde: der Schrofenspass, quasi der einzige südseitige Ausgang aus dem Oberallgäu, mit seiner berühmten (aber eher überschätzten) Eisenbrücke über dem Abgrund. „Illerabwärts, rund um Sonthofen und Immenstadt, zwischen



Grünten und Nagelfluhkette, werden die Berge dann sanfter und die Bike-Touren vielseitiger“, verrät Verena Stitzinger, MOUNTAINBIKE-Tourenautorin und Fotofahrerin aus Füssen.

TOUREN-TIPP: Wer zum Mountainbiken ins Oberallgäu reist, der braucht zweierlei – stramme Waden und niedrige Untersetzungen. Den sausteilen Stichen sei Dank. Die 400 wahrscheinlich steilsten Höhenmeter im Allgäu lauern oberhalb von Sonthofen am Bärenköpfe auf bärenstarke Biker.

Rhön

Flowtrail am Heiligen Berg

Was Kloster Andechs für die Oberbayern, ist der Kreuzberg für die Franken: bierseliger Wallfahrtsort, gesegnet von ganz oben. Aber nicht nur Bier-Liebhaber, sondern auch Flowtrail-Fans kommen hier in der Rhön voll auf ihre Kosten! Schließlich haben Downhill-Worldcupfahrer Joshua Hein und seine Kumpels hier den längsten Flowtrail nördlich der Alpen in den Wald gezaubert – Northshore-Elemente inklusive. Infos & Öffnungszeiten erfährst du im Netz unter www.flowtrail-kreuzberg.de. Veranstalter Rhöntrail bietet mit dem „Supertrail am Kreuzberg“ Tourenbikern und Enduristen diverse Varianten mit Trailanteil bis 75 Prozent an. Infos und Anmeldung: www.rhoentrail.de

TOUREN-TIPP: Der Flowtrail Kreuzberg in der Rhön ist der längste seiner Art in Bayern – und nördlich der Alpen. Am besten im Rahmen einer großen Runde und zusammen mit Locals fahren!

KREUZBERG-SCHLEIFE

→ 40 km ↗ 1100 Hm ⌚ 3–4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht bis mittel (S0–S2)*

Charakter: Der Flowtrail selbst ist etwa zwei Kilometer lang. Tourenbiker fahren ihn am besten als würdigen Abschluss einer tollen 40-Kilometer-Schleife.

Route: Burgwallbacher Forst – Schönauf – Bischofsheim – Oberweißbrunn – Gipfel Kreuzberg – Flowtrail Kreuzberg – Burgwallbacher Forst

Beschreibung: von Schönauf im Krummbachtal nach Bischofsheim und von hinten auf den Kreuzberg, den Heiligen Berg. Nach Gipfeleinkehr heißt es: Let it flow!

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

Zittauer Gebirge

Unterwegs im Wilden Osten

Slickrocks! Und an der Straße grüßt Winnetou von einem Plakat mit 60er-Jahre-Charme. Moab, USA? Weit gefehlt. Diese Wildwest-Romantik finden Biker im tiefsten Osten unseres Heimatlands. Im Dreiländereck zwischen Deutschland, Tschechien und Polen liegt das Zittauer Gebirge. Rund um die namensgebende 27 000 Einwohner-Stadt locken Gegensätze: „Vom Braunkohle-Tagebergbau misshandelte Landschaften, Plattenbausiedlungen und andere Hinterlassenschaften des DDR-Staates wechseln sich ab mit romantischen Kurorten, idyllischen Wäldern und Mooren, formschönen Vulkanbergen und beeindruckenden Sandsteinfelsen“, erzählt unser Fotograf Ben Wiesenfarth. Das Zittauer Gebirge ist das östlichste und das kleinste Mittelgebirge Deutschlands. Es gehört zum Gebirgszug der Sudeten und erhebt sich am Lausche, einem deutsch-tschechischen Grenzberg, 793 Meter hoch. Charakteristisch sind die Sandsteinfelsen bei Oybin und Jonsdorf, gekrönt von wildgezackten Bergen.

TOUREN-TIPP: Wo bitte kann man an einem einzigen Tag ein ganzes Gebirge durchqueren? Genau, im äußersten Osten, im Zittauer Gebirge! Neben morbider Ostalgie und idyllischen Ortschaften locken vor allem beeindruckende Felsformationen wie der Falkenstein, die Nonnenfelsen und der Hieronymusstein. Und natürlich die Slickrocks!

QUER DURCHS GEBIRGE

→ 44 km ↗ 1100 Hm ⌚ ca. 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (maximal S2)*

Charakter: Diese Entdeckungstour bietet viele Genüsse, etwa Ausblicke auf böhmische Jeschkengebirge und urige Einkehrmöglichkeiten in den historischen Kurorten Oybin und Jonsdorf.

Route: Hartau – Heideberg – Scharfenstein – Alte Rodelbahn – Armeisenberg – Jonsberg – Falkenstein – Hieronymusstein – Hartau

Beschreibung: Das ständige Bergauf und Bergab der Tour hat es in sich. Der Scharfenstein, das Matterhorn des Zittauer Gebirges, lockt kletterfreudige Biker auf Abwege, danach wartet ein unvergesslicher Blick in den Oybiner Talkessel. Nach mehreren weißen Sandsteinfelsgruppen führt die Route ins Gebiet des roten Sandsteines. Kurz vor Jonsdorf gibt es gar noch eine Klettersteiganlage.



Durch diese hohle Gasse müssen sie kommen, die Zittauer-Gebirge-Biker. Es gilt: schmalen Lenker montieren und ab in den wilden Osten!

Ben Wiesenfarth



Bergisches Land Trails, Burgen und viel Wasser

Das Bergische Land bildet den südöstlichen Teil Nordrhein-Westfalens und ist Teil des Rheinischen Schiefergebirges. Seine Hügel erheben sich immerhin 200 bis 300 Meter hoch über der Rheinebene, der höchste ist mit 519 Metern der Homert bei Gummersbach. „In der Nähe zu den größten deutschen Ballungsgebieten ist das Bergische Land zwischen Wupper, Sieg, Rhein und Sauerland ein einzigartiges Naherholungsgebiet“, beschreibt unser Fotograf Ralf Schanze sein regenreiches Hausrevier. Es lockt Mountainbike-Fans mit Trails, Burgen, Sesselliften, Kaffeetafeln und – viel Wasser!

TOUREN-TIPP:

Das Bergische Land ist das XL-Bike-Revier direkt vor den Toren Kölns. Durch das ständige Auf und Ab kommen hier auf jeder Tour genug Höhenmeter zusammen.



MÄRCHENWALDTOUR

→ 46 km ↗ 757 Hm ⌚ ca. 3 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht–mittel (S1–S2)*

Charakter: Teils wurzig führt die Tour auf schmalen Pfaden am Wasser entlang. Es folgen lange und schnelle Trails.

Route: Bergisch Gladbach/Papiermuseum – Bach Strunde – Altes Freibad – Wanderparkplatz an der B 506 – Hotel Höfler Hof – Rausmühle – Strunde – Bergisch Gladbach

Beschreibung: Die Tour startet am Papiermuseum in Bergisch Gladbach. Zunächst geht es an der Strunde entlang zum Alten Schwimmbad und nach Altehufe. Ein schöner Trail führt nach Höffe im Scherfbachtal. An der Dhünn entlang folgt man der Mühlenroute und radelt weiter Richtung Altenberger Dom. In der Nähe liegt auch der Märchenwald.

Infos & GPS-Daten: www.mountainbike-magazin.de/bergischesland

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Ahrtal Bike & Wein

Den Rhein kennt jedes Kind. Die Ahr, einen seiner orographisch linken Nebenflüsse, nicht. Zu Unrecht! „Dieses 80 Kilometer kurze Flüsschen südlich von Bonn bietet Kultur- und Naturliebhabern so einiges“, sagt MOUNTAINBIKE-Reiseautor und -fotograf Ralf Schanze. Erstere freuen sich über verträumte Fachwerkdörfer und feinen Wein, Letztere über gemütliche Flussradelrouten und verwinkelte Trails. Und das alles bei verwöhnenden 1450 Sonnenstunden pro Jahr.

Die steilen und felsigen Südhänge heizen sich bei klarem Him-

mel rasch auf und geben die gespeicherte Wärme nur allmählich an die Reben weiter – für besonders guten Wein. „Für Mountainbiker haben die Felshänge den Vorteil, dass die Trails auch nach Regengüssen schnell abtrocknen und guten Grip bieten. Und die steilen, felsigen Hänge verlangen Bikern fahrtechnisch alles ab“, sagt Ahrtal-Kenner Schanze.

RUND UMS AHR TAL

→ 44 km ↗ 800 Hm ⌚ ca. 3 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht (vorwiegend S0)*

Charakter: easy Runde auf ruhigen Fahrwegen hinab zur Ahr, stromabwärts bis Ahrweiler und wieder hoch – die perfekte Orientierungsrunde für echte Trailtouren in den Weinbergen.

Route: Blasweiler – Frankenau – Oberheckenbach – Niederheckenbach – Staffell – Kesseling – Brück – Ahrbogen – Altenburg – Rech – Dernau – Ahrweiler – Ramersbach – Blasweiler

Beschreibung: Vom Startort im Dorf Blasweiler geht es kurz hoch und dann 30 Kilometer nur noch bergab! Unten am Ufer der Ahr angelangt, folgt man dieser nach Ahrweiler, wo der finale 350-Höhenmeter-Aufstieg wartet.

TOUREN-TIPP: *Bike & (danach) Wein sind schon eine feine Kombination! Die Radwanderwege im Tal teilen sich Biker mit (Rad-)Wanderern, die besten Trails hinab zur Ahr kennen nur die Locals.*



Ralf Schanze (2)

Harburger Berge

Trailspaß vor den Toren Hamburgs

Kaum zu glauben, aber selbst unsere Millionenstädte haben lohnende Mountainbiketouren zu bieten. Bestes Beispiel: die Hansestadt Hamburg. Südlich der City erheben sich die Harburger Berge aus den Untiefen des Elbufers. Eine nette Trailtour beginnt auf dem Parkplatz der Kärtner Hütte auf der linken Straßenseite der B 73 in Fahrtrichtung Cuxhaven. Am besten erreicht man diese über die Autobahnausfahrt Hamburg-Heimfeld der Autobahn A 7. Dank des sandigen Untergrunds können die Trails mit Highspeed und viel Flow gefahren werden. Und einige verblockte Passagen sorgen für feierabendliche Abwechslung.



TOUREN-TIPP: „Enduro-Spaß mitten in der Großstadt – in Hamburg ist das kein Problem“, sagt Matthias Faber, Urban Endurist aus Hamburg.

HAMBURGER TRAILS

➔ 25 km ➔ 430 Hm ⌚ ca. 1:30 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht bis mittel (S0–S2)*

Charakter: Feierabendtour mit überraschend hohem Trailanteil nahe der City.

Route: Kärtner Hütte (Cuxhavener Str. 55c) – Reiherberg – Heimfeld – Kaiserstuhl – Ehestorfer Heuweg – Wulmstal – Falkenbergsweg – Moissburger Stein – Jungfrauenweg – Fischbektal – Carl-Brick-Gedenkstein – Hügelgräber – Stadtweg – Waldschänke – Talweg – Cuxhavener Straße – Kärtner Hütte

Beschreibung: Von der Kärtner Hütte geht es in ständigem Auf und Ab quer durch den Wald – interessante Monumente wie Gedenksteine und Hügelgräber sowie Einkehrstationen inklusive.

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletail-Skala“, Seite 37.



Daniel Geiger

Nordschwarzwald

Enz-Marathon rund um Bad Wildbad

Du willst steile Bergflanken, idyllische Flusstäler und Kniffeltrails – aber die Alpen sind zu weit weg? Warum nicht in den Nordschwarzwald? Der zählt zu den größten zusammenhängenden Waldgebieten Deutschlands und schwingt sich 1164 Meter hoch auf. „Eines der schönsten Ziele ist der Hohllohturm im Naturschutzgebiet Kaltenbronn“, erzählt unser Reiseprofili Ralf Schanze. Der Turm aus dem Jahr 1897 liegt auf 984 Metern Höhe und bietet eine der weitreichendsten Aussichten des Nordschwarzwalds. Wer den fast 30 Meter hohen Turm besteigen will, muss 158 Stufen bis zur Aussichtsplattform auf 1012 Meter Höhe erklimmen. Aber die Mühe lohnt sich: Die Blicke schweifen von den Vogesen im Südwesten zum Pfälzerwald im Nordwesten. Im Norden grüßen die bewaldeten Hügel des Odenwalds herüber, und im Süden erspäht man mit Glück einige Schweizer Alpen Gipfel. Und vom Aussichtsturm (siehe auch Seite 43, Tour 3) rauscht man „gschwind“ rüber zum Bikepark Bad Wildbad (siehe auch Seite 83) und genießt in vollen Zügen die XXL-Portion Spaß, die die finale Abfahrt des Tages durch den famosen Bikepark bietet.

HINWEIS: In Baden-Württemberg dürfen Wege unter zwei Meter Breite offiziell nicht mit dem Bike befahren werden. Also immer schön auf breiten Wegen bleiben ...!



ENZ-MARATHON

➔ 50 km ➔ 1100 Hm ⌚ ca. 4 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: außer Bikepark leicht (S0)*

Charakter: Traumblicke & schöne Abfahrten prägen diese abwechslungsreiche Tour von Bad Wildbad über Enzklösterle zum Hohllohturm. Und am Ende: Bikepark!

Route: Bad Wildbad – Meistern – Hühnerberg – Aichberg – Enzklösterle – Hochmoor Kaltenbronn – Hohllohturm – Kreuzlehe – Bikepark – Bad Wildbad

Beschreibung: Das beschauliche Kurstädtchen Bad Wildbad hat nicht nur ein Herz für Senioren, sondern auch für Biker. Die freuen sich auf 800 Kilometer bestens beschilberte Mountainbikewege – wie die große Runde über Enzklösterle und den Hohllohturm zum Bikepark. Übrigens: Einen Flyer mit Tourenvorschlägen gibt es bei der Touristik Bad Wildbad.

Infos & GPS-Daten: www.bikearena-murgenz.de

Nichts für schwache Nerven: Bei der Auffahrt zur Steinplatte lohnt sich ein kurzer Stopp an der Aussichtsplattform auf 1600 Metern Höhe. Sie ragt 70 Meter über den Abgrund, und gewährt nicht nur einen Einblick in die steilen Felswände der Steinplatte, sondern dank eines gläsernen Bodens auch einen schwindelerregenden Blick in die Tiefe.





BLAU-WEISSE VERLOCKUNGEN

TYPISCH BAYERN

Gegensätze ziehen sich nicht an. Doch sie sorgen für Spannung und Abwechslung. In Reit im Winkl etwa bieten sie Bikern ein vielfältiges Revier, das von bewaldeten Bergrücken bis hin zu schroffen Felsen reicht.

TEXT UND FOTOS NORBERT EISELE-HEIN



Das Straubinger Haus ist ein harter Nuss. In epischen Serpentinaen, immer steiler werdend, schraubt sich der Schotterweg von Reit im Winkl zu der Alpenvereinshütte auf der Eggenalm empor. Noch schützt der dichte Blätterwald vor der Sonne, aber die Baumgrenze rückt unaufhörlich näher. Just in dem Moment, als wir aus dem Schatten fahren, kommt er daher: dicke Waden und ein verschwörerisches Grinsen im Gesicht. Locker pedaliert er auf seinem E-Mountainbike aufwärts, seinen Filius mit einer Bandschlinge im Schlepptau. Dieser wird uns vermutlich gleich die lange Nase zeigen – aber die Schmach einer Niederlage werden wir nicht zulassen! Nicht umsonst haben wir unseren Tag mit einem großen Cappuccino, einer Butterbrezel und Bio-Dinkel-Semmel mit extra vielen Körnern begonnen. Genau die werden wir jetzt brauchen!

Schon fliegt der Puls in astronomische Höhen, die Schläfen hämmern im Stakkato von innen gegen den Helm. Noch einmal fest den Lenker umklammert, eine letzte Kehre. Geschafft. Ehre gerettet. Kurz darauf trifft der E-Biker ein, zwinkert uns zu und bekundet seinen Respekt mit einem Schulterklopper. Jetzt ist es an uns zu grinsen. Die Apfelschorle auf der Hüttenterrasse haben wir uns jedenfalls redlich verdient.



Auf Augenhöhe: Bei der Abfahrt von der Steinplatte haben Mountainbiker die Loferer Steinberge fest im Blick.



Dank der Lage südlich des Chiemsees, umgeben von schützend bewaldeten Bergen im Osten, Norden und Süden, bietet sich Reit im Winkl als Ausgangspunkt für Mountainbike-Touren geradezu an. Mehr als 1000 Höhenmeter ziehen diverse Strecken sternförmig vom Ortskern hinauf Richtung Fellhorn, Steinplatte oder über das Heutal bis zum Sonntagshorn, dem mit 1961 Metern höchsten Berg der Chiemgauer Alpen. Zahlreiche Schleifen erweitern dieses vielfältige Routenangebot noch zusätzlich mit einem Abstecher auf Tiroler Territorium.

Einen Teil davon und die angrenzenden österreichischen Bundesländer Salzburg und Osttirol genießen wir auch von der Terrasse der Straubinger Hütte aus – zumindest visuell. Die klare Herbstluft bewilligt uns ein Panorama vom Feinsten: Zum Greifen nah scheinen die mächtigen Felsstürme des Wilden Kaisers. Aus dem Süden lachen uns die frisch angezuckerten Zillertaler Alpen wie die Zähne einer gebleachten Hollywood-Diva entgegen, und östlich davon zeichnen sich der gewaltige Großen- und der Hohen Tauern messerscharf im satten Blau des Himmels ab.



„An der Hütte lauert die nächste Verführung.“

Einkehr-Muss: die Hindenburghütte. Wegen des göttlichen Schweinebratens und des teuflischen Millirahmstrudels.



Bevor uns der Terrassenschlendrian auf

dem Straubinger Haus zu sehr packt, machen wir, dass wir weiterkommen. Auf dem launigen Waldweg Richtung Hindenburghütte müssen unsere Federungen ordentlich zappeln. Aber nicht lange. Bei der Hütte lauert die nächste Verführung: Der würzige Duft von Schweinebraten umschmeichelt unsere Nasen. Wir gehen der Sache auf den Grund. Als wir über den Tresen in die Küche lugen, zieht Hüttenwirtin Sissi Dirnhofer gerade einen Millirahmstrudel, jenen Wiener Mehlspeisenklassiker mit einer Füllungsmischung unter anderem aus Milch, Quark, Rosinen, Brötchen und abgeriebener Zitronenschale, aus dem Holzofen. Jetzt ist es ganz um uns geschehen. Wir suchen uns einen Tisch im Biergarten, lauschen den „Bergfex'n“, die zusammen mit Hüttenwirt Günter Dirnhofer auf Alphorn, Akkordeon und Bass zum Frühschoppen aufspielen und genehmigen uns ein Alkoholfreies. Nach dem Schweinebraten mit Knödeln und einem großen Stück Millirahmstrudel mit Cappuccino zum Nachtisch sind wir so abgefüllt, dass wir heute besser keinen E-Biker mehr treffen sollten ...

Im Vergleich zu der vorangegangenen Völlerei grenzt der folgende Snack an körperliche Askesse: Schön gewellt, mit leichten Anliegern und lenkerbreit, präsentiert sich der Singletrail hinunter zur Nattersbergalm. Die Landschaft um uns zeigt sich in sämtlichen Grüntönen. Bei dieser Pracht ist es kaum zu glauben, dass Reit im Winkl »

Wer von Reit im Winkl startet, wird auf jeder Mountainbiketour mit einem anderen Panorama belohnt: Eggenalm mit Wildem Kaiser.



Schwitzen erlaubt:
Der Trail durch
das aufgeheizte Latschenfeld
flimmert regelrecht.

auch „Bayerisch Sibirien“ genannt wird. Der Außenposten des Chiemgaus gilt als Schneeloch und beliebter Winterurlaubsort. Das Phänomen der Kaltluftseen, so heißt es im meteorologischen Fachjargon, sorgt immer wieder für eine Extraportion Schnee – genug Trainingsmöglichkeiten für die hier aufgewachsene Gold-Rosi Mittermaier. Aber nicht nur der Wintertourismus hat in der 2400-Seelen-Gemeinde Tradition. Nachdem 1858 der bayerische König Maximilian II. im Zuge seiner Alpenreise hier Station machte, entwickelte sich die Gegend zu einem beliebten Ferienziel. Bereits 1896 wurde ein „Verschönerungsverein“ zur Förderung des Fremdenverkehrs gegründet.

Auf der Suche nach weiteren Mountainbike- Strecken nehmen wir am nächsten Tag die Route zur Steinplatte unter die Stollenreifen. Die Tour startet als liebliche Romanze. Wie 1000 Glühlämpchen erstrahlen die Tautropfen an den Gräsern im flachen Morgenlicht. Selbst die kunst-

voll gesponnenen Spinnweben werden sichtbar. Die Romantik ist jedoch spätestens dann dahin, wenn das Finale mit vielen steilen Kehren ordentlich Druck auf die Pedale fordert. Der „Triassic Park“ mit seiner frei schwebenden Aussichtsplattform in die jäh abfallenden Felswände der Steinplatte ist uns deshalb eine willkommene Ausrede für eine Verschnaufpause. Links ragt das Kitzbühler Horn auf, rechts dominiert seine Majestät, der Wilde Kaiser, und unter den durchsichtigen Glasböden herrscht 70 Meter gähnende Leere. Schnell flüchten wir auf die Bikes.

Das Schotterband flimmert regelrecht in der Hitze, und die Rampe hoch zum Gipfel hat es weiterhin in sich. Aber alles hat irgendwann ein Ende. Endlich oben angekommen, empfängt uns der Watzmann und die gesamte Garde der Berchtesgadener Alpen. Wie stumme Wächter recken die Loferer Steinberge ihre wuchtigen Felsklötze in den Himmel, und mittendrin in diesem Gipfel-Kolosseum liegt Reit im Winkl.

Wie im Formationsflug rauschen wir zurück ins Tal. Die Beine sind zwar leer, aber die „Drei-Seen-Runde“ anderntags klingt dann doch zu verlockend. Über weite Kämme nördlich des Weit-, Mitter- und Lödensees klettern wir aufwärts und genießen den Blick hinab auf die funkelnden Gewässer. Auf dem Rückweg gibt es am Weitsee dann kein Halten mehr. Wir kicken die Bike-Schuhe weg und stürzen uns in die Fluten der sogenannten „bayerischen Riviera“. Kurz darauf liegen wir in der Wiese, die Beine wunderbar angesäuert. Unsere Glückshormone jodeln und schuhplatteln um die Wette. Jetzt gibt es nur noch eins zu klären. Welchen der unendlich vielen gemütlichen Biergärten steuern wir heute Abend an?

REIT IM WINKL AUF EINEN BLICK

Die Mountainbike-Touren rund um Reit im Winkl sind so vielfältig und deftig wie die bayerische Küche.



Infocenter

Lage: Reit im Winkl liegt in Oberbayern und südlich des Chiemsees an der österreichischen Grenze. Im Norden, Osten und Süden ist es von Bergen umgeben. Nach Westen öffnet sich der Landschaftskessel Richtung Inntal.

Beste Reisezeit: je nach Höhenlage der Tour von Ende Mai bis Mitte/Ende Oktober.

Anreise Auto: auf der A 8 bis zur Ausfahrt Nr. 106 Bernau und weiter auf der B 305 bis Reit im Winkl. Aus Richtung Salzburg zur Ausfahrt Nr. 12 Siegsdorf und über Ruhpolding in den Ort.

Anreise Bahn: mit dem Zug bis Prien am Chiemsee und weiter mit den Bussen des RVO, Linie 9505, nach Reit im Winkl

(www.rvo-bus.de); Alternative: Individual-Transfer des Reisebüros Haberhauer (www.haberhauer-touristik.de)

Hotels: Unterwirt, Kirchplatz 2, 83242 Reit im Winkl, mit sehr großem Wellnessbereich (www.unterwirt.de); Sonnhofs Residenz, Gartenstraße 3, 83242 Reit im Winkl, reichhaltiges Frühstück (www.sonnhof.de); Gästehaus Klara, Seerosenweg 7, 83242 Reit im Winkl, sehr gutes Frühstück (www.gaestehaus-klara.de)

Essen: Pizza Pasta da Angelo, Rathausplatz 8, 83242 Reit im Winkl, Tel. 0 86 40/79 67 63; Dorfratsch, Gartenstr. 1, 83242 Reit im Winkl, Tel. 0 86 40/53 40; Milchbar, Rathausplatz, 83242 Reit im Winkl (www.milchbar-riw.de)

Bike-Service: Radsport Mühlberger, Verleih und Reparatur, Chiemseestr. 15, Reit Im Winkl, Tel. 08 64 09/8 50 13

Allgemeine Reise-Tipps: Zahlreiche Infos zur Region gibt es im Internet unter www.reitimwinkl.de

Literatur für Biker: Bike im Winkl mit 40 Touren, Höhenprofilen und Karten im Maßstab 1:40 000 ist gratis erhältlich bei der Tourist-Information Reit im Winkl.



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/reitimwinkl



1 Drei-Seen-Runde

→ km: 26,8 ↗ Hm: 421 ↘ Tm: 421 ⌚ etwa 2 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht (S0 bis S1*)

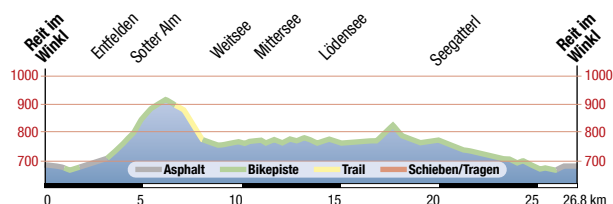
Charakter: Auf dieser gemütlichen Einsteigerrunde erleben Mountainbiker erst Top-Ausblicke und später Badespaß.

Beschreibung: Nach einem knackigen Anstieg hoch zur Sotter-Alm folgt die schöne, meist einfache Schlangenlinien-Abfahrt hinunter zu den drei Smaragden des Chiemgaus. Weit-, Mitter- und Lodensee bieten Panoramen wie in Alaska und eine Badequalität wie das Mittelmeer.

km Route

Start An der Tourist-Info in Reit im Winkl

- 0,1 Auf der Dorfstraße Richtung Nordwesten fahren und links in die Weitseestraße abbiegen
- 2,0 Jetzt links in die Entfelder Straße abbiegen
- 2,6 1 Ankunft in Entfelden. Rechts in die Chiemseestraße fahren
- 3,2 Nach rechts auf den Weg abbiegen und dem Verlauf folgen
- 6,1 2 Ankunft Sotter Alm
- 6,4 Kurz nach links und dann rechts
- 7,9 3 Ankunft am Weitsee. Dem Weg neben dem Mittersee 4 und Lodensee 5 folgen
- 12,8 Die B 305 überqueren und rechts abzweigen
- 13,4 Nach rechts, am Parkplatz vorbei, links abbiegen und weiter dem Weg Richtung Südwesten folgen
- 19,8 6 Ankunft Seegatterl
- 24,2 Nach rechts auf einen schmalen Weg und kurz danach wieder links und der Straße folgen
- 25,5 Rechts auf die Blindauerstraße, dann links auf die Weitseestraße und zurück zum Ausgangspunkt
- 26,8 Ankunft Tourist-Info Reit im Winkl



*Infos zum Schwierigkeitsgrad analog zur Singletrail-Skala findest du auf Seite 37 und auf Seite 59



2 Winklmoosalm-Runde

→ 21,7 km ↗ Hm: 697 ↘ Tm: 697 ⌚ etwa 2 h

Kondition: leicht bis mittel

Fahrtechnik: leicht (S0 bis S1*)

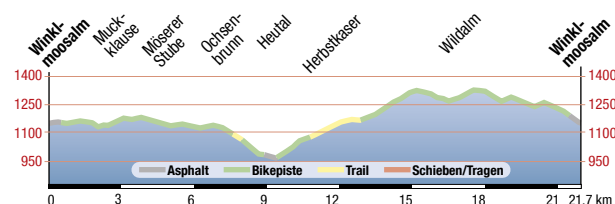
Charakter: mondäne Hochtour, die schon oben startet und schöne, schattige Forstpfisten und tolle Panoramaabschnitte mit Traumblicken in die Berchtesgadener Alpen und Loferer Steinberge bietet.

Beschreibung: Diese Tour ins Tiroler Heutal können Mountainbiker auch in Reit im Winkl starten und über die Mautstraße oder von Seegatterl auf einer Forststraße (+ 5 km/380 Hm) auffahren.

km Route

Start Parkplatz Winklmoosalm oder Parkplatz Seegatterl

- 0,1 Auf dem Asphaltweg Richtung Südosten fahren
- 0,8 Rechts ab und dem Schotterweg Richtung Südosten folgen
- 1,6 1 Ankunft Muckklause. Forststraße weiter Richtung Norden
- 3,3 2 Möserer Stube. Kurz hinter der Stube der Straße rechts folgen
- 4,1 Rechts abbiegen
- 6,2 3 Ankunft Ochsenbrunn
- 7,4 Dem Weg links Richtung Norden folgen
- 8,8 4 Nach Brücke links, Ri. Osten, über Brücken, links abbiegen
- 10,3 5 Ankunft Herbstkaser
- 10,8 Rechts abzweigen
- 14,0 Geradeaus zur Wildalm fahren
- 16,3 6 Ankunft Wildalm. Auf gleichem Weg wieder bergab
- 18,5 Rechts abbiegen
- 21,0 Li. auf Dürrnbachhornweg und auf Asphalt zur Winklmoosalm
- 21,7 Ziel: Winklmoosalm





3 Eggenalm

→ km: 49,4 ↗ Hm: 1505 ↘ Tm: 1505 ⌚ etwa 4:30 h

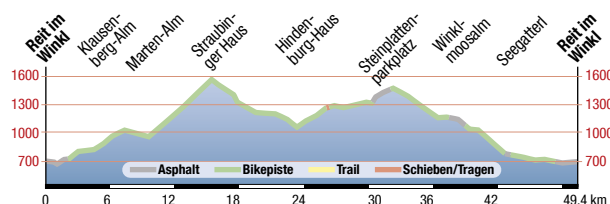
Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel bis schwer (Stellen bis S3*)

Charakter: Zwei lange, zehrende Anstiege auf teilweise steilen, dafür schattigen Forstpfaden verlangen hier einiges ab.

Beschreibung: Hart, aber herrlich: Der 900-Höhenmeter-Stich zum Straubinger Haus hat es ganz schön in sich. Der weitere Tourverlauf belohnt dafür mit einem kurvenreichen Downhill zur Hindenburghütte und weiteren flowigen Trails. Großes Plus: die tollen Einkehrmöglichkeiten!

km	Route
Start	1 Tourist-Info Reit im Winkl
0,9	In Groissenbach rechts auf die Blindauerstraße abbiegen
3,5	2 Dem Schotterweg weiter nach Süd-Westen folgen
8,2	3 An der Alm vorbei und geradeaus weiterfahren
15,4	4 Höchster Punkt: Abfahrt nach Norden zur Hindenburghütte
19,8	Weiter dem Weg folgen
26,0	Weiter bis zum Ende der Forststraße fahren
26,2	80 Meter Schiebestrecke zur höher liegenden Forststraße. Dann Richtung Steinplatte halten
30,9	5 Über den anfangs asphaltierten Weg zur Mösern-Alm fahren
37,7	6 Von der Winklmoosalm weiter auf dem Weg abfahren
38,8	Nach rechts auf den Schotterweg abbiegen und diesem folgen
42,6	7 Seegatterl passieren und dann dem Fluss Schwarzlofer talauswärts folgen
47,3	Links auf den Steinbachweg abbiegen
48,3	Nach rechts auf die Blindauerstraße fahren
48,4	Nach links in die Weitseestraße abzweigen
49,4	Ziel: Tourist-Info Reit im Winkl



4 Große Loferer-Alm-Runde

→ 61,1 km ↗ Hm: 1851 ↘ Tm: 1851 ⌚ etwa 6:30 h

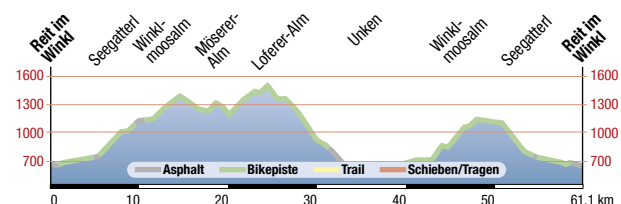
Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel (bis S2*)

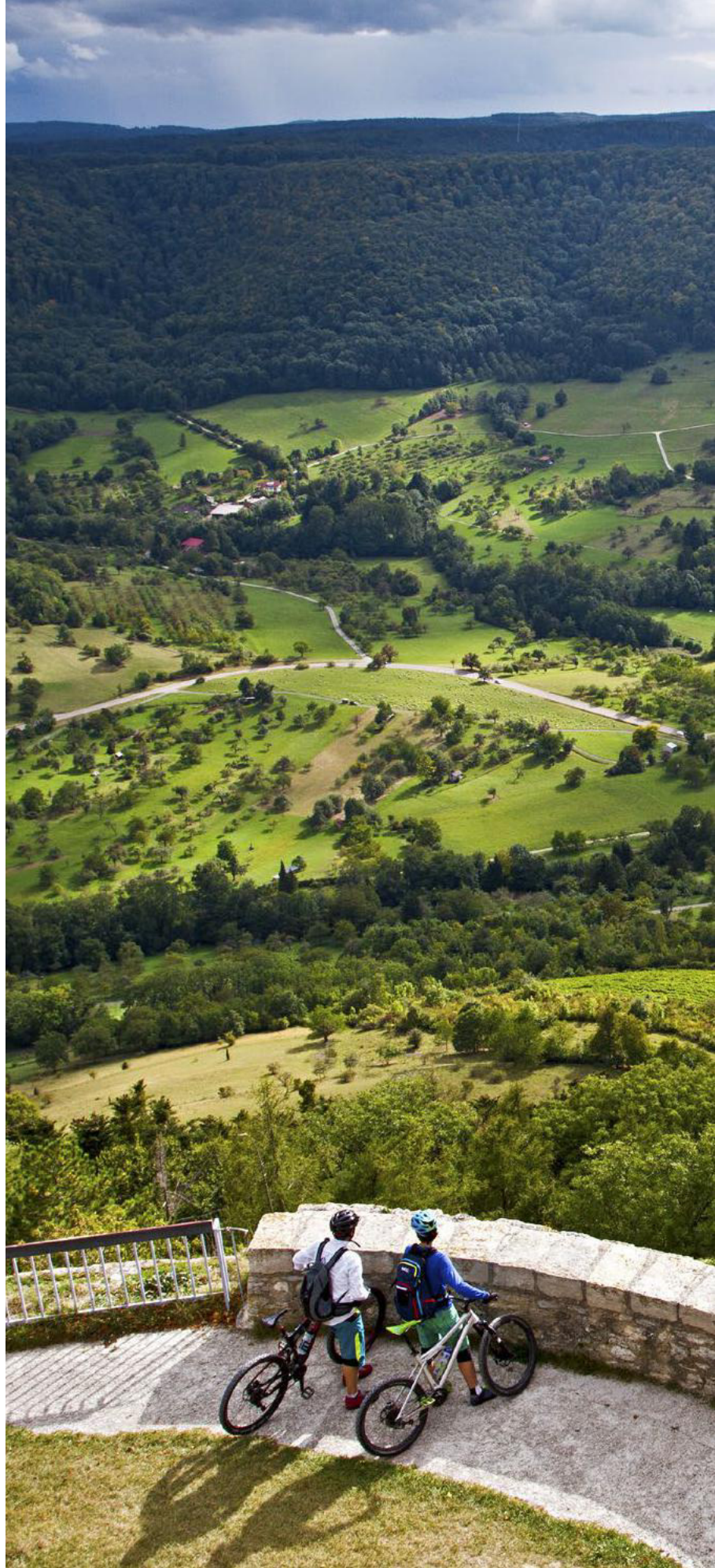
Charakter: Viele schön geschwungene Forststraßen führen zu Top-Ausblicken und zum 1000-Höhenmeter-Sahnetrail hinab nach Unken.

Beschreibung: Auf dieser großen Ausdauerunde kurbeln Mountainbiker nicht nur auf „Gold-Rosis“ Spuren zu ihrem Geburtsort Winklmoosalm, sondern kommen auf der berauschenden Singletrail-Abfahrt nach Unken auch in den Flow. Toller Kontrast: der Skiabfahrtstrail.

km	Route
Start	Reit im Winkl, Parkplatz in Groissenbach
0,1	Rechts in den Steinbachweg abbiegen
1,2	Rechts auf dem Schotterweg am Fluss Schwarzlofer entlang
5,3	Re. und vor Seilbahnstation Seegatterl li. Ri. Campingplatz
10,3	2 Winklmoosalm auf dem Klammweg durchqueren
12,0	Kurz vor Muckklause biegt man rechts ab
15,1	3 Abfahrt zur Liftstation Bäreck und Anstieg zur Loferer Alm
24,2	4 Ankunft auf der Loferer Alm. Abfahrt nach Unken
31,6	Links Richtung Dax abzweigen
34,6	Links dem Wegverlauf folgen
35,3	5 Über den Unkenbach und links Richtung Heutal abbiegen
37,7	Friedlwirt; entlang der Schwarzbergklamm-Forststraße fahren
49,2	An der Muckklause vorbei und Richtung Winklmoosalm fahren
50,2	6 Kurz vor der Winklmoosalm dem Schotterweg links folgen
51,9	Links, südlich dem Verlauf des Schwarzlofergrabens folgen
55,8	7 Links auf dem Schotterweg, später Asphalt, entlang der Schwarzlofer folgen
61,1	Ziel: Reit im Winkl, Parkplatz Groissenbach



An der Abbruchkante der Alb geht es
bis zu 400 Meter steil ins Tal hinab.





VOLL AUF KANTE: DIE „RIMTRAILS“ AM ALBTRAUF

SCHWABEN TRÄUME

Eduard Mörike nannte den Albtrauf, die 400 Meter tiefe Kante zwischen Ulm und Stuttgart, die „Blaue Mauer“. Biker erfahren: An dieser Mauer werden auch Muskeln ganz schön blau!

TEXT UND FOTOS RALF SCHANZE

„Großhirn an Drüsen: Adrenalinausstoß vorbereiten!“ Um es mit Otto Waalkes zu sagen. Der ist zwar Friesen statt Schwabe, aber seine Worte könnten passsicherer nicht treffen. Eben habe ich mein Vorderrad über eine armdicke Wurzel gelupft, schon rolle ich auf die nächste Trailtücke zu: eine schräg zum Weg verlaufende Steinplatte, deren Oberfläche gefährlich nass schimmert und mit ein wenig Moos überzogen ist. Bevor ich noch über Otto und Adrenalin nachdenken kann, ist mein Bike auch schon darüber hinweggerauscht – und ich vom Bike abgerauscht.

Und so geht es schier endlos weiter auf den Trails entlang der Kante des Albtraufs. Biker müssen hier allzeit hellwach sein. Ein Fahrfehler könnte viel „Airtime“ bedeuten, denn der Weg fällt zur einen Seite steil ab. Nichtsdestotrotz brauchen die Wurzelfelder Speed, damit man nicht mit dem Vorderrad hängen bleibt. Was dabei herauskommt, ist eine Mischung aus Daueranspannung und Dauerglück – in einem Wort Mountainbiken at its best.

Albtrauf. So wird der bis zu 400 Meter hohe nordwestliche Steilabfall der Schwäbischen Alb genannt. Er trennt die Albhochfläche vom Albvorland. Ein wild zerklüfteter Mix aus engen Tälern mit verträumten Fachwerkdörfern, weiten Hochebenen mit den typischen Wacholderheiden, lichten Streuobstwiesen und sattgrünen Eschen- und Buchenwäldern. Durch die weit verzweigten Täler am Rande des Traufs finden Biker hier ein Spaßparadies. Aber Obacht: Wo es steil runter geht, muss es auch wieder steil hoch gehen. »



Ich muss gestehen, ich hatte die Schwäbische Alb ausgesprochen negativ in Erinnerung. Denn während meine Schulfreunde ihre Abschluss-Klassenfahrten in Rom, Paris und London genossen, zwang uns der Lehrer meines Erdkunde-Leistungskurses in eine gruselige Jugendherberge im Schwabenländle. Seitdem war die Schwäbische Alb für mich sozusagen eine „Landschaft non grata“.

Inga und Andreas wollen das dringend ändern. Eine bessere Begleitung hätte ich mir für mein langes Albtrauf-Wochenende nicht wünschen können. Andreas arbeitet bei einer hiesigen Tageszeitung und hat zu fast jedem Gebäude und Dorf entlang des Weges eine spannende Geschichte parat. Und Inga kennt hier als Mountainbike-Guide eines lokalen Tourenanbieters jeden Meter Singletrail aus dem Effeff.

Also tauche ich mit Inga und Andreas ein in die Traumwelt Albtrauf. Aber wohin wir auch sausen, auf fast jedem Trail sorgen Wurzeln, Geröll und Steinplatten für

einen hohen Adrenalinspiegel. Der hiesige weiße Kalkstein ist zwar ein vielseitiger Baustoff, doch regennass ist er so schmierig wie Seife. Slippery when wet ...

Am nächsten Tag führt uns Alb-Afficionado Andreas auf eine fast 800 Meter hohe Hochebene nahe Münsingen. Hier befand sich einst inmitten der sanft hügeligen Kuppen das 665 Einwohner zählende Dörfchen Gruorn. Es wurde anno 1939 aufgelöst, die Bewohner zwangsumgesiedelt. Die gesamte Markung wurde in den seit 1896 bestehenden Truppenübungsplatz Münsingen einbezogen, um diesen erweitern zu können. Am Anfang übten die Soldaten hier den Häuserkampf, im Laufe der Jahre verfiel Gruorn, später wurden die Häuser dem Erdboden gleichgemacht. Übrig blieb die Dorfkirche, der Friedhof, das Schulhaus und ein paar alte verwitterte Hausmauern, die inzwischen alle von Büschen und Bäumen überwuchert wurden. Wie Mahnmale einer längst vergessenen Zeit stehen die Mauerreste zwischen dem satten Grün. Gruseligkeit mitten im Spätzleland.



Blick zum Hohenneuffen,
Süddeutschlands
größter Burgruine.



Die Trauf-Trails schlängeln
sich in ungezählten Serpentina-
len ins Tal und sind oft sehr steil.

Doch Inga kribbelt es schon wieder in den Beinen, sie hat heute ebenfalls noch ein paar Besichtigungs-Highlights auf ihrer Bike-and-Trail-Agenda stehen. So kurbeln wir schon bald wieder durch dichte Buchenwälder. Über ein paar steile Rampen kämpfen wir uns auf eine neue Hochebene. Im Zickzack-Kurs geht es weiter durch den Wald, und kurz darauf stehen wir an einer der spektakulären Abrisskanten, für die die Landschaft des Albtraufs so berühmt ist. Wir legen die Mountainbikes besonders sorgfältig ab und tasten uns vorsichtig an die Kante heran. Vor unseren Füßen geht es mehrere hundert Meter senkrecht nach unten. „Puh, ich kann gar nicht runterschauen“, meint Inga und tippelt wieder vorsichtig zurück zu ihrem Rad. Auch mir kribbelt es beim Blick nach unten im Magen. Dennoch – wir mögen unsere Augen kaum lösen von diesem „Grand Canyon der Schwäbischen Alb“.

Auch am nächsten Tag erwartet mich ein weiteres Highlight, denn Andreas hat noch ein Schmankerl auf seiner

To-do-Liste: die Burgruine Hohenneuffen. Unter den aufmunternden Zurufen der Wochenendausflügler treten wir die letzten steilen Meter zum Burghof hinauf. Wow! Wie ein Gemälde liegt die schwäbische Landschaft vor uns, nur der Rahmen fehlt noch. Zauberspiele ziehen über die grünen Wiesen im Tal. Endlos schweift der Blick über die Hügel bis hinüber nach Stuttgart, dessen Fernsehturm wir im Dunst am Horizont erahnen.

Kein Wunder, dass die Burgruine Hohenneuffen auch gerne für Hochzeitsfeiern gebucht wird. Gerade baut sich ein frisch vermähltes Brautpaar mit ihren Trauzeugen neben uns für den Fotografen auf. Auf Kommando springen alle hoch, um ihr Glück auch bildlich kundzutun.

Nach diesem Bike-Wochenende am Albtrauf könnten wir auch vor Freude hochspringen. Nun ist die Schwäbische Alb keine „unerwünschte Landschaft“ mehr. Also: „Großhirn an alle: Ärger langsam eindämmen! Adrenalinzufuhr stoppen und Blutdruck langsam senken! Fertig machen zum Händeschütteln und Schulterklopfen!“

INFOCENTER SCHWÄBISCHE ALB

Zwischen Ulm und Stuttgart erwartet Biker eine der spannendsten Mittelgebirgslandschaften.

Infos: Baden-Württemberg Tourismus (www.tourismus-bw.de); Tourismusverband Schwäbische Alb (www.schwaebischealb.de); Kurverwaltung Bad Urach (www.badurach-tourismus.de)

Anreise: von Stuttgart via Autobahn A 8 (58 km/1 h); von Ulm via B 28 (61 km/1 h)

Bikeshop: „Dein Radladen“ in der Hindenburgstraße 32 in Metzingen, Tel. 0 71 23/9 53 17 60 (www.deinradladen.de)

Touren: Bergfuehlung – die Alpinsportschule in Calw (www.bergfuehlung.de)

Übernachtung: Flair-Hotel Vier Jahreszeiten in der Stuttgarter Straße 5 in Bad Urach (www.flairhotel-vierjahreszeiten.de); Jugendherberge Bad Urach in der Seltbachstr. 9

Essen: Wirtshaus Laurentia am Marktplatz 7 in Bad Urach, Tel. 0 71 25/83 79

Bike-Verbot: In Baden-Württemberg gilt die Zwei-Meter-Regelung. Das Befahren der hier vorgestellten Trails erfolgt auf eigene Verantwortung!



Tour 1 Nordrim I

→ 40 km ↗ 950 Hm ⌚ 3–4 h

Kondition: mittel bis schwer

Fahrtechnik: mittel

(S2, stellenweise S3*)

Start/Ziel: Bad Urach am Marktplatz

Beschreibung: auf Wanderweg Ri. Pfählhof. In Schotterserpentin auf die Albhochfläche kurbeln. Am Flugfeld Grabenstetten vorbei nach Erkenbrechtsweiler. Kurz auf den Albrandweg, dann über Serpentin bergab (S2, stellenweise S3) und um den Neuffen. Vom Neuffen über den Albrandweg zur Karlseiche (S2, Vorsicht bei Nässe!). Von dort Serpentin bergab (S2). Sehr flowiger Trail bergab (S0) und vorbei an Dettingen zurück nach Bad Urach.

Tour 2 Nordrim II

→ 54 km ↗ 1450 Hm ⌚ 4–5 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht bis mittel (S2*)

Start/Ziel: Wanderparkplatz Pfählhof

(an der L 211 zwischen Bad Urach und Grabenstetten ggü. Pfählhof)

Beschreibung: auf Schotter bergauf nach Böhringen, von dort über Singletrail (S1–2) nach Schlattstall. Die alte Lenninger Steige bergauf, oben auf den Albrandweg und kurz danach in Serpentin (S2) und am Hang hinab (S1) nach Oberlenningen. Kurzer, knackiger Anstieg zur Albsteige (auch Autoverkehr), die zurück auf die Albhochfläche nach Hochwang führt. Über den Kantenweg zum Beurener Fels, dort Serpentin bergab durch Wald (S1–2). Kurzes Tragstück, dann über Streuobstwiesen nach Beuren. Um den Neuffen herum und möglicher Abstecher zur Ruine (steile Rampe!). Über den Albcrossing-Weg (Asphalt und Schotter) nach Hülben und über Schotter und Waldweg abfahrt zum Startpunkt.

Tour 3 Südrim I

→ 67 km ↗ 1550 Hm ⌚ 5–6 h

Kondition: mittel bis schwer

Fahrtechnik: mittel (bis S3*)

Start/Ziel: Parkplatz Uracher Wasserfälle

Beschreibung: zunächst über Asphalt zur Kartause Güterstein, dann die alte Fohlensteige bergauf. Auf der Albhochfläche zum Rutschenfels mit Blick zur Burgruine Hohenurach und weiter Richtung Seeburg. Schleife über die Trailfinger Steige nach Trailfingen mit möglichem Abstecher nach Guorn. Zurück und auf einem kurzen, aber anspruchsvollen Singletrail (Serpentin S2, Stellen S3) zurück zur Trailfinger Steige. Die zweite Schleife in Seeburg geht auf der anderen Talseite anfangs auf Asphalt Richtung Wittlingen. Vorher links ab in den Wald. Schöner flowiger Trail, kurze Wiesenpassage und dann erneut auf anspruchsvollen Serpentin (S2/S3) hinab zum Kaffee Schlössle. Übers Fischbachtal auf schönem Weg Richtung Westen, dann parallel zur Panzerstraße auf Schotter weiter im Tal. Nun auf Schotter vorbei an Aglishardt und über die Albhochfläche nach Hengen. Weiter über die Hochfläche lässt man Wittlingen links liegen und biegt auf den Albkantenweg ein. Auf einem Trail zurück nach Bad Urach. Über die Michelskappele auf Serpentinweg zum Sportplatz und nach Bad Urach zum Startpunkt.



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/schwaebischealb

outdoor mit
**Camping Special &
Best-of-Test-Maxi**
Jetzt am Kiosk



Auch als E-Paper erhältlich.

Die neue outdoor-Welt – mehr als nur Wandern:

2 Monate GRATIS testen:
outdoor-magazin.com/gratistest



Ob Alpentrekking oder Dschungeltrip, ob Wanderung im Schwarzwald oder Traumtour ans Ende der Welt, ob zu Fuß, per Boot oder Rad: outdoor zeigt Ihnen die schönsten Touren auf dem Globus sowie das beste Equipment dafür, von der Funktionsjacke bis zum Trekkingschuh, vom Schlafsack bis zum Rucksack, von der Stirnlampe bis zum GPS-Gerät. Wer die Natur liebt und draußen aktiv sein will, der muss outdoor haben.

TAGESTOUREN VOR DER HAUSTÜRE

STADT, LAND, FLUSS

Auf der bunten Seite der Macht: Unsere Reise führt von den Ruhrpott-Metropolen über Frankfurt und München bis hinüber an die grüne Grenze zu Tirol und Tschechien.



Marterpfähle? Nein, moderne Kunst an der Halde Haniel! Zwischen Duisburg und Dortmund stets präsent: die Ruhrpott-Historie.



Ruhrgebiet

Halden-Hopping im Pott

Wer beim Stichwort „Ruhrgebiet“ immer noch an Fördertürme, Männer mit schwarzen Gesichtern und „Glück auf“-Rufe denkt, hat einen beachtlichen Strukturwandel verpennt. Denn aus der Grubenhochburg ist ein innovativer Ballungsraum geworden, der zudem jede Menge Möglichkeiten für Mountainbiker bietet. Wer heute mit schwarzen Spuren im Gesicht herumläuft, hat sich den Dreck garantiert „über Tage“ auf einem der spektakulären Trails eingefangen. Eine perfekte Tour, um in diesem überraschend guten Bike-Revier das echte Ruhrpott-Gefühl zu bekommen, ist der zweitägige Pott-Cross von Reiseveranstalter „MtbXpert“. Mehr Pott geht nicht! Anders als der bekannte Ruhrpott-Cross verläuft diese Zweitagestour großteils auf Trails. Und das Höhenprofil sieht aus wie eine Säge: rauf und runter immer wieder! Am Ende locken in Dortmund Currywurst und ein kühles „Pilsken“ ... Und immer diese Qual mit der Wahl: Waldspaziergang oder Stadtbummel? Borussia oder Schalke? Manta-Platte oder Pizza Funghi?

TOUREN-TIPP: Wer nach dem Ruhrpott-Cross immer noch Schmackes in den Beinen hat, kann den „Gipfel“ der Halde Tetraeder erklimmen. Für alpine Hochgefühle mitten im Revier!

RUHRPOTT-CROSS

➔ 130 km ➔ 2700 Hm ⌚ zwei Tage

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht mit mittleren Stellen (S0 bis S2)*

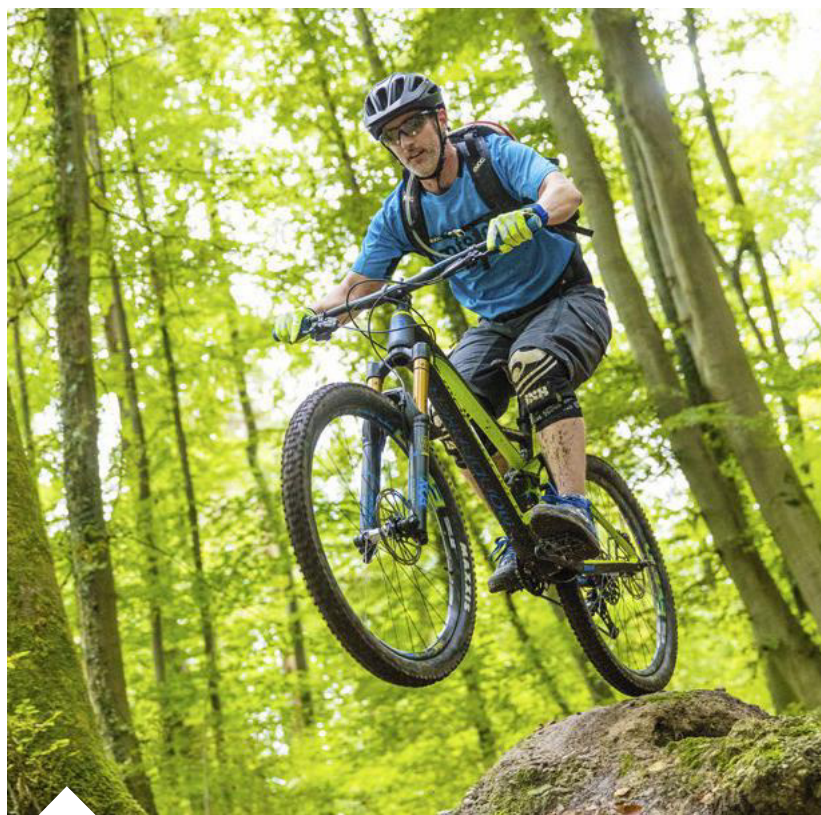
Charakter: neu entwickelter Wochenend-Cross, der auf 130 Kilometern Länge nicht nur Duisburg mit Dortmund, sondern auch Industrie-Ästhetik und pure Natur miteinander verbindet. Fahrtechnisch variabel!

Route: Duisburg – Secret Trails – Dortmund

Beschreibung: Der Reiseveranstalter MtbXpert aus Ulmen hat den bekannten Ruhrpott-Cross so verändert, dass man noch mehr Ruhrkultur on Tour erlebt. Neben famosen Aussichten erwarten einen auf der Zweitagestour idyllische Trails verschiedener Schwierigkeiten. Man übernachtet in einem schönen Hotel mit Wellness-Bereich in Hattingen. Der Gepäcktransfer lässt den Rücken aufatmen. Preis: ab 200 Euro.

Infos & Anmeldung: www.mtb-xpert.de

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Münchner Süden

Biker-Eldorado: die Isar-Trails

Viel Zeit zum Verschnaufen bleibt nicht, wenn man auf dieser Tour vor den Toren der bayerischen Landeshauptstadt unterwegs ist. Aber wer will das schon, wenn so viele Trails (insgesamt 16 Kilometer) und herrliches Auf und Ab warten? Immerhin kommen knapp 600 Höhenmeter zusammen. Dafür nimmt man gerne anspruchsvolle Schlüsselstellen und steile Anstiege in Kauf. Gleich zu Anfang, wenn es von Pullach zur Isar geht, kann man mit dem Droppen oder Slalomfahren loslegen. Auch auf dem Stück nach der Mühle heißt es, stets konzentriert zu bleiben! Zeit zum Verschnaufen hat man dann auf dem Rückweg in der S-Bahn.

TOUREN-TIPP: Wer Lust auf noch mehr Trails rund um die Bayernmetropole hat, findet jede Menge Inspiration im „BIKEGuide München“ unseres früheren Reiseautors Ralf Glaser.



ISARTRAILS

➔ 34 km ➔ 600 Hm ⌚ ca. 2:30 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: schwer (bis S3)*

Charakter: Die Isartrails im Münchner Süden sind ein Fahrtechnik-Eldorado!

Route: München S-Bahnhof Großeselohe – Elefantenrücken – Buchenhain – Hohenschäftlarn – Gasthof Brückenwirt – Gasthaus zur Mühle – München Isartalbahn

Beschreibung: Vom Bahnhof geht es mit Schmackes hinunter gen Isar. Bis Buchenhain rollt man über einen Mix aus Asphalt, Schotter und Trail. Nach dem Isarkanal beim Kloster Schäftlarn warten jede Menge knifflig-feiner Trails.

Ralf Schanze, Björn Hansler



Gruselig wie im Spielfilm
„Das Wirtshaus im Spessart“:
Ob die beiden Biker wohl
auf die Räuberbande treffen?

Spessart Pfadtour: Manche mögen's hart!

Schöner als hier im grünen Grenzgebiet zwischen Nordbayern und Hessen kann das „Single(trail)dasein“ kaum noch sein! Für alle Mountainbiker, die konditionell und fahrtechnisch fit sind, ist der Spessart im Allgemeinen und die „Pfadtour“ bei Frammersbach im Speziellen die reinste Offenbarung. Im dunklen Räuberwald, der zwischen Aschaffenburg und Lohr fast genau in der Mitte der Republik liegt, schrauben sich die Singletrails kreuz und quer durch den Wald und mitten hinein ins Herz der Biker. Die Pfadtour hat alles

zu bieten: prächtige Aussicht auf Täler und Dörfer, relaxte Wiesenwege, tricky Wurzelpfade und zwei sportliche Downhill-Stücke nach Habichsthal und Partenstein. Da geht's an manchen Stellen so zur Sache, dass viele Hardtail-Fahrer doch über die Anschaffung eines Fulllys nachdenken. Und auch die Höhenmeter sind auf dieser Tour nicht ohne. Zur Belohnung gibt's ein echtes Spessart-Filetstück. Wer mag, kann sich das schon früh im Jahr servieren. Denn wenn anderswo noch weiße Flocken den Boden bedecken, können Biker im Spessart schon längst loslegen. Bereits Ende März wird das Maintal meist so von der Sonne verwöhnt, dass die ersten Touren möglich sind.

TOUREN-TIPP: Zur Einkehr auf der Pfadtour bietet sich das Gasthaus „Zum Engländer“ an. Diese Wirtschaft ist ein echter Klassiker im Spessart – und bei Mountainbikern ebenso beliebt wie bei Motorradfahrern.



IM RÄUBERWALD

→ 65 km ↗ 1250 Hm ⌚ ca. 5 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: schwer (bis Stellen S3)*

Charakter: wunderschön-anspruchsvolle Tour, die zum Pflichtprogramm für jeden guten Biker im Spessart gehört.

Route: Frammersbach – Habichsthal – Baßberg – Birklergrund – Heinrichsthal – Jakobsthal – Heigenbrücken – Neu-hütten – Partenstein – Frammersbach

Beschreibung: Auf einem Trail nach Schwartel und durch einen Hohlweg aufwärts zur Mariengrotte. Auf weiteren Schmalwegen nach Habichsthal und in den Birklergrund. Auf historischem Eselsweg zum Wirtshaus „Zum Engländer“. Absoluter Höhepunkt: Der Bachtrail nach Heigenbrücken. Durch das idyllische Lohrbachtal geht es nach Neuhütten. Am Ende wartet ein langer Anstieg zur Weikertwiese und der „Schneewittchen-Trail“ zum Ziel.

Infos & GPS-Daten:

www.mountainbike-magazin.de/spessart

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

MITTELGEBIRGE-CROSS

→ 60 km ↗ 1872 Hm ⚡ ca. 7–8 h

Kondition: schwer

Fahrtechnik: mittel (bis S2)*

Charakter: anspruchsvolle Durchquerung des Elbsandsteingebirges hinüber nach Tschechien

Route: Bad Schandau – Ostrau – Affensteinpromenade – Prebischtor – Großer Winterberg – Kippbornaussicht – Schmilka – Hřensko – Mezni Louka – Jetřichovice – Jedlová – Lesné

Beschreibung: Von Bad Schandau via Radroute Wenzelweg, Elbleitenweg und Winterbergstraße nach Schmilka. Über die Kamnitz in Richtung Mezni Louka und bergauf nach Rynartice. Durch den Paulinengrund nach Studeny, nach Jedlová (grün markiert) und zum Ziel in Lesné.

Elbsandsteingebirge

Minicross im Lausitzer Bergland



Mund zu und konzentrieren beim Fahren! Das muss man sich immer wieder selber zuflüstern, wenn man auf dieser Tour unterwegs ist. Im Südosten von Dresden gelegen, bietet das Elbsandstein nämlich eine kleine Welt aus bizarren Felsformationen – perfekt zum Biken! Eine der schönsten, aber auch anspruchsvollsten Touren führt von Bad Schandau bis Lesné in Tschechien. Vorbei an senkrechten Felsen, die das Herz der zahlreichen Kletterer höher schlagen lassen, über plätschernde Bäche, durch kühle Wälder und urige Dörfer: die perfekte Runde, um das Elbsandsteingebirge fast komplett zu erkunden. Aber Obacht: Mit 1872 Höhenmetern ist dieser Minicross auch für Konditionshelden eine Challenge!

TOUREN-TIPP: Auf der 60-Kilometer-Tour von Bad Schandau nach Lesné in Tschechien durchfährt man das Elbsandsteingebirge mit seinen Sandsteinformationen nahezu komplett. Achtung! Auch wenn mancher Waldpfad noch so verführerisch aussieht – oft bewegt man sich im Nationalpark. Also auf den Wegen bleiben!

Vom Tegernsee zum Schliersee

Urbayerische Zwei-Seen-Tour für Aufstiegsfans

„Mei is des schee!“ Selbst echten Preußen entrutscht der Ausruf bayerischer Begeisterung, wenn sie sich an Tegernsee und Schliersee (Foto) aufs Radl schwingen. Rund um diese beiden Münchner Südseen erstreckt sich ein schier endloses Wegenetz für Mountainbiker. Zugegeben – für Flachfahrer ist das nichts! Denn wer das großartige Panorama auf die umliegende Bergwelt genießen will, der muss „auffi“. Und das kann eine schweißtreibende Angelegenheit sein. So geht's auch bei der Tour vom Alpbachtal gleich am Anfang sauber zur Sache. Vom Prinzenweg in Tegernsee zeigt sich der Forstweg nur kurz flach, um dann bald immer steiler Richtung Kreuzbergalm hinaufzuklet-

tern. Auf dem Pfad, dem man gen Schliersee folgt, muss dann vielleicht sogar ein Stück geschoben werden. Doch die Plackerei lohnt sich! Denn immer wieder wird der Blick frei auf den See. Nach einem Verschnaufstück folgt der zweite knackige Anstieg bis zur Kühzagalm. Dort gibt es dann Energienachschub: eine gemütliche Brotzeit! Die passt prima hinein, denn nun geht's ja nur noch abwärts nach Rottach-Egern und entspannt am Tegernsee zurück zum Startpunkt.

TOUREN-TIPP: Nach der Tour verspricht ein Abstecher in die „Monte-Mare“-Sauna in Tegernsee Linderung bei schmerzenden Muskeln.



ZWEI-SEEN-TOUR

→ 27 km ↗ 915 Hm ⚡ ca. 3 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel (meist bis S2)*

Charakter: Abgesehen von den zwei Anstiegen, die nicht zu unterschätzen sind, läuft die Tour beständig in leichtem Auf und Ab durch die schönsten Ecken des Tegernseer Landes.

Route: Tegernsee – Kreuzbergalm – Fischhausen – Neuhaus – Kühzagalm – Rottach-Egern – Tegernsee

Beschreibung: Vom Prinzenweg in Tegernsee immer steiler werdend auf einem Forstweg durchs Alpbachtal zur Kreuzbergalm. Kurz davor rechts auf einen Pfad Richtung Hennerer/Schliersee. Auf Westseite des Schliersees nach Neuhaus, dort Richtung Bodenschneidhaus und dem Wegweiser Kühzagl folgen. Von hier abwärts und gemütlich zurück zum Ausgangspunkt in Rottach-Egern.

Infos & GPS-Daten:

www.mountainbike-magazin.de/tegernsee

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Daheim ist's am schönsten!
Wie hier am Schliersee,
keine Autostunde südlich
von München.



SCHWARZWALD-CROSS

→ 450 km ↗ 16 000 Hm ⌚ 7 Tage

Kondition: sehr schwer

Fahrtechnik: mittel (meist S0, bis S2)*

Charakter: Ein Klassiker, der durchtrainierte Biker glücklich macht und ganz nebenbei vom Walmdachhaus bis zum Bollenhut so ziemlich jedes Schwarzwald-Klischee vorbildlich erfüllt.

Route: Pforzheim – Bad Wildbad – Bad Rippoldsau – Wolfach – Triberg – St. Peter – Todtmoos – Bad Säckingen

Beschreibung: Die Schwarzwalddurchquerung ist durchgängig beschildert: mit blauem Biker auf gelbem Grund und zusätzlich mit dem Wort „X-ing“ und dem typischen Schwarzwälder Bollenhut.

Infos & GPS-Daten:

www.schwarzwald-tourismus.info

Schwarzwald Von Nord nach Süd



Bike-Crossing Schwarzwald: Wer mindestens eine Woche Zeit hat und entsprechend trainiert für insgesamt 16 000 Höhenmeter ist, kann Deutschlands höchstes Mittelgebirge von Nord nach Süd in einem Rutsch durchqueren. Auf 450 Kilometern Länge führt diese vorbildlich beschilderte Route von Pforzheim nach Bad Säckingen. Auf den sieben bis acht Etappen wechseln sich die Gegensätze stetig ab: kräftezehrende Berganstiege und adrenalingetränkte Talabfahrten, anspruchsvol-

le Trails und entspanntes Treten auf sonnigen Höhen. Seit einigen Jahren gibt's eine geänderte Streckenführung rund um den Vorzeige-Bike-Spot Baiersbronn (siehe auch ab Seite 6) mit seinen (legalen) Schmalwegen.

TOUREN-TIPP: Wer nach 16 000 Höhenmetern noch Lust auf mehr hat, nimmt sich die Strecken von Schönwald und Bad Säckingen nach Tuttlingen vor. Die bringen nochmals 380 Kilometer auf den Tacho ...

Daniel Geiger, Klaus Schilling, Gerhard Eisenschink

RUND UM FRANKFURT

→ 69 km ↗ 1200 Hm ⌚ ca. 4 h

Kondition: mittel bis schwer

Fahrtechnik: leicht (meist S0 und S1)*

Charakter: weitläufige Tour direkt vom Trubel der Bankenmetropole Frankfurt hinauf auf den Großen Feldberg.

Route: Frankfurt Zentrum (112 m) – Friedberger Landstraße – Homburger Landstraße – Saalburgstraße – Saalburg – Limes-Erlebnispfad – Großer Feldberg (879 m) – Hochtaunusstraße – Königstein – Höchst – Frankfurt

Beschreibung: Vom Bankenviertel aus verläuft diese Marathonrunde nach Norden über Eckenheim und Frankfurter Berg nach Dornholzhausen. Hier wird es ernst, denn der weit und breit höchste Berg steht vor einem: der Große Feldberg. Lohn der Mühe: der City-Tiefblick!

Infos & GPS-Daten: www.gpsies.com; weitere Touren siehe auch Seite 16 ff.

Limestour Gipfelfahrt zum Feldberg

Manchmal muss man hoch hinaus, um weiter zu sehen. Und zwar in doppelter Hinsicht. Doch was tun, wenn man in Frankfurt am Main daheim ist? Kein Problem! Denn Radler finden mit dem 879 Meter hohen Feldberg zwar keinen Höhenmeterangeber, aber doch ein hübsches Ziel vor der Haustür. Die Tour lohnt, um den Kopf frei zu bekommen und den Waden eine ordentliche Aufgabe zu geben. Zugegeben, es sind nicht die Trails,

die diesen Ausflug einzigartig machen, denn zu meist verläuft der Weg über Asphalt. Doch die Aussicht von oben ins Rhein-Main-Gebiet ist einfach großartig!



TOUREN-TIPP: Deftige Eintöpfe, offenfrische Flammkuchen, hausgemachte Kuchen – eine Stärkung in einem der vielen Gasthäuser gehört zur Feldberg-Tour selbstredend dazu!

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.



Sauerland

Einmal rund um den Diemelsee

„Sauerland, mein Herz schlägt für das Sauerland!“ Und das in einem ordentlichen Beat! Kaum eine Region im Lande bietet Bikern ein so vielfältiges Spektrum wie die Bike-Arena Sauerland. Bei der langen Mountainbike-Tour um den Diemelsee gibt es von allem etwas: Da sind knackige Anstiege, einige kurze Flachstücke und ein paar trickreiche Abfahrten hinunter in herrliche Täler. Erstes Highlight: der Grenzkamm am Hohen Eimberg mit seinem nicht enden wollenden Sahnetrail. Und der Diemelsee ist ein kleines Vogelparadies: also Augen und Ohren offen halten!

TOUREN-TIPP: Die Bike-Arena Sauerland hat ein Herz für Kinder – mit eigens entwickelten Kinder-Touren und GPS-Uphill-Cup.

DIEMELSEE-TOUR

→ 43 km ↗ 1000 Hm ⌚ ca. 4 h

Kondition: leicht–mittel

Fahrtechnik: leicht–mittel (max. S2)*

Charakter: Der trailigen Fahrt über den Eimberg-Grenzkamm und um den tiefblauen Diemelsee herum folgt ein welliges Finale durch Felder und Wald.

Route: Willingen – Huckeshohl – Bontkirchen – Diemelsee – Heringhausen – Giebringhausen – Dommelturm – Schwalefeld – Orenberg – Willingen

Beschreibung: Nach dem Anstieg zum Hohen Eimberg folgt ein neun Kilometer langer Trail mit anspruchsvollen Passagen. Nach der Rast am Diemelsee geht es nach Giebringhausen, dann stetig bergauf zum Dommelturm und im Auf und Ab bis Schwalefeld. Am Ende der Tour geht es in rauschender Fahrt zurück nach Willingen hinunter.

Infos & GPS: www.bike-arena.de

*Infos zum Schwierigkeitsgrad siehe „Die Singletrail-Skala“, Seite 37.

Erzgebirge

Die Herausforderung: der Stoneman

Zwei Länder, 4400 Höhenmeter. Schon die Fakten klingen knackig. Die Härte der Realität auf dem Trail mit dem klingenden Namen „Stoneman Miriquidi“ schafft sich dann aber doch jeder nach Belieben. Je nachdem, ob die Strecke in ein, zwei oder drei Tagen angegangen wird. Entworfen wurde die Tour vom Südtiroler Roland Stauder, der seinen ersten Stoneman in Sexten konzipierte. „Miriquidi“ sagt dabei schon eine Menge über viele Teile der Tour aus. Das ist Germanisch und heißt „Dunkler Wald“. Doch daneben gibt's auf dieser Tour vor allem eins: viele Gipfel – neun an der Zahl. Der erste lässt sich noch lässig erklimmen, doch spätestens beim langen Anstieg zum Rabenberg spannen die Muskeln. Hier geht's auf 36 Kilometern gleich mal knapp 1000 Höhenmeter hinauf. Als Wiedergutmachung folgen danach aber herrlich verwinkelte Trails. Keine Frage: Diese megalange Tour über die deutsch-tschechische Grenze in möglichst kurzer Zeit zu schaffen ist eine konditionelle Herausforderung.

TOUREN-TIPP: Wer gerne eine Stoneman-Trophäe – Gold für einen Tag, Silber für zwei Tage, Bronze für drei Tage – sein Eigen nennen will, muss eines der Starterpakete anfordern! Und zwar hier: www.stoneman-miriquidi.com



STONEMAN MIRIQUIDI

→ 162 km ↗ 4400 Hm ⌚ 1 bis 3 Tage

Kondition: schwer bis extrem

Fahrtechnik: mittel (meist S0–S2)*

Charakter: ein einzigartiges Bike-Erlebnis entlang der historischen und kulturellen Höhepunkte des Erzgebirges.

Route: Oberwiesenthal – Bärenstein – Pöhlberg – Scheibenberg – Rabenberg – Auersberg – Bllatensk ý vrch – Plesivec – Klinovec – Fichtelberg

Beschreibung: Die gesamte Route ist ab der Talstation der Fichtelbergsschwebebahn in Oberwiesenthal sehr gut mit gelben Schildern, auf denen ein Steinmännchen abgebildet ist, ausgezeichnet. Mit dem Starterset erhält man „Stechkarten“, die auf jedem der neun Gipfel gelocht werden. Wer auf Goldkurs ist und in einem Tag fahren will, sollte einen der langen Tage im Hochsommer nutzen.

Infos & GPS-Daten: www.mountainbike-magazin.de/stoneman



Spaß muss sein:
Northshore-Steilwandfahren
im Osten der Republik.

Andere Aussichten: Wer den Eifel-Mountainbike-Klassiker, die Runde um den Nürburgring, an einem Rennwochenende unter die Stollenreifen nimmt, erlebt ein lautstarkes Spektakel.

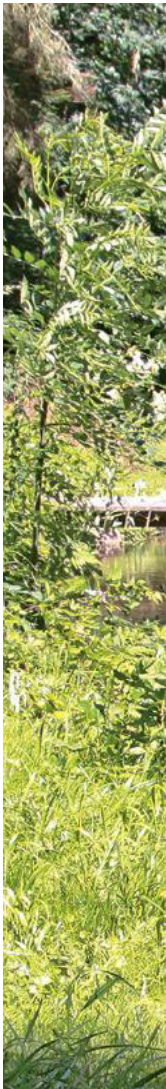


SCHIEFER-TRAILS, STEILE WEGE UND RENNSTRECKEN

VULKAN RITTE



Warum in die Ferne schweifen ...? Mitten im Zentrum Deutschlands finden Biker in der Vulkaneifel eine wellige Mittelgebirgslandschaft mit technisch abwechslungsreichen Trails und bezaubernden Routen durch verwunschene Wälder. Dazu lockt die ganz besondere Runde entlang des weltbekannten Nürburgrings.



TEXT UND FOTOS RALF SCHANZE

Man hätte mich warnen sollen. Der infernalisch laut röhrende Sportwagen kommt mit Vollgas von hinten. Die Reifen quietschen, der Motor heult auf beim Runterschalten, und ich sehe mich schon in hohem Bogen ins Jenseits befördert. Bevor mein Herz jedoch vor Schreck oder infolge eines Zusammenstoßes aussetzt, verschwindet das Motorgeräusch langsam zwischen den dichten Bäumen, und alles ist wieder ruhig.

Wer die Mountainbike-Strecke rund um den legendären Nürburgring an einem Rennwochenende in Angriff nimmt, muss sich auf solche akustischen Beinahe-Unfälle gefasst machen. Rad- und Autostrecke verlaufen so dicht nebeneinander, dass man die PS-Boliden nicht nur hören, sondern auch sehen kann. Da kann es dann schon mal vorkommen, dass man sich fühlt, als würde man im nächsten Moment über den Haufen gefahren. Abgesehen von diesen akustisch bedingten Schrecksekunden, die den Puls in die Höhe treiben, ist die Strecke um die „Grüne Hölle“, wie der Ring vom dreimaligen Formel-1-Weltmeister Jackie Stewart einst bezeichnet wurde,

Karge Schiefertrümmer-Landschaft und Seerosen-Idylle: Die Mountainbike-Trails in der Eifel verbinden auf kleinstem Raum die größten Gegensätze, wie hier auf dem Schiefer-Trail (links) oder dem Lieserpfad (unten). In der hügeligen Vulkanlandschaft in Deutschlands Mitte finden Mountainbiker ein weitläufiges Routen-Netz von fast 1000 Kilometern Länge.



aber Mountainbike-technisch und konditionell keine allzu große Herausforderung. Abgesehen vielleicht von dem Steilstück vor der Kurve „Hohe Acht“. Dort schraubt sich die Strecke kurz mit 30 Prozent in die Höhe.

Genau dieses Gemisch aus extremen Steigungen und Gefällen, großen, ebenen Flächen und Tälern war ein Grund, warum Kaiser Wilhelm II. bereits am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts in der Eifel erste Pläne für eine Rennstrecke ausarbeiten ließ. Und was für Rennfahrer gut genug ist, ist für Mountainbiker gerade recht. Blickt man über die Höhenzüge zwischen Aachen im Norden und Trier im Süden, könnte man meinen, der liebe Gott hätte ein paar überdimensionale Kopfkissen unter die grünen Wiesen und bewaldeten Kuppen geschoben. In der Eifel finden Mountainbiker ein Revier, das vor Trail-Netzen und Tourenmöglichkeiten nur so strotzt. Kein Wunder, dass der sogenannte „Eifel-Trailpark“ mit insgesamt 750 Kilometern an ausgeschilderten Wegen und 17 500 Höhenmetern im MOUNTAINBIKE Trailpark-Test ein „sehr gut“ eingeheimst hat.

Der Kick, bei der Nürburgring-Runde den PS-Boliden nahe zu sein, ist das eine. Das eigentliche Erlebnis auf

dieser Mountainbiketour sind aber die Zuschauer am Ring: Mit Campingstühlen, kleinen Grills und Bierfässchen bewaffnet, postieren sie sich an den Schlüsselstellen der schwierigsten Kurven und warten darauf, dass einer der Rennwagen spektakulär überholt wird oder über die Kurve hinaus ins Grün schleudert. Dann geht ein lautes Raunen durch die Menge – oder sogar eine La-Ola-Welle. Ein Volksfest à la Eifel.

Von ihrer ruhigen Seite lerne ich die Eifel am nächsten Tag kennen. Die Bikeguides Ralf und Gregor wollen mir in der Südeifel einige ihrer Lieblingstrails zeigen. Und so rollen wir durch das Land der Maare und Vulkane. Maare sind runde oder ovale Vulkanseen, die wie große Edelsteine in der grünen Landschaft liegen. Einige wurden zum Baden freigegeben, andere als Naturschutzgebiet deklariert. Von Dichtern werden Maare auch romantisch als Augen der Erde bezeichnet. Ihre Entstehung war hingegen weniger beschaulich. Als vor über 11 000 Jahren in der Eifel hochsteigendes Magma auf Wasser traf, explodierte das Gemisch. Übrig blieben nach diesen gewaltigen Eruptionen trichterförmige Explosionskrater, die sich nach und nach mit Grund- und »

Bewaldete Kuppen, freie Wiesen und knifflige Wald-Trails: Im Eifel-Trailpark erwartet Mountainbiker ein schier unendliches Netz an Wegen, die vorbildlich ausgeschildert sind. Verfahren? Unmöglich!



„Was Wanderern gut gefällt, ist meistens auch für Mountainbiker nicht schlecht.“

Niederschlagswasser füllten und jetzt jene geheimnisvollen Eifelmaare bilden.

Nicht minder geheimnisvoll als die Maare gibt sich der zugewachsene Waldtrail, über den mich Ralf und Gregor lotsen. An manchen Stellen ist der Weg so dicht, dass wir unsere Räder schieben müssen. Überhaupt

hält der Trail noch so einige Geheimnisse und Überraschungen für uns bereit: Mal preschen wir mit Highspeed durch eine breite Bachfurt, wo das Wasser bis zum Lenker spritzt, dann passieren wir verwunschene Wasserfälle, um kurz darauf an kleinen Wallfahrtskirchen vorbeizufahren. Highlight des Tages ist der Abschnitt durch ein ehemaliges Schiefer-Abbauwerk. Die Verwendung des schwarz glänzenden Gesteins hat in der Eifel eine jahrtausendealte Tradition. Unzählige Hauswände und Burgdächer zeugen noch heute davon. Neben unserem Trail haben sich die Reste des Schieferabbaus zu riesigen Bergen geformt und so ein ganz neues, fast fremdartiges Landschaftsbild gezaubert. Als wir mit Speed auf dem kleinen Pfad zwischen den Schieferbergen hinabtauschen, knirschen die zerbröselnden Schieferplättchen nur so unter unseren Stollenreifen.

Von ihrer schönsten Trail-Seite lerne ich die Eifel an meinem letzten Tourentag kennen. Ralf, Gregor und ich erkunden den Lieserpfad. Dieser 42 Kilometer lange Wanderweg führt von Daun über Manderscheid bis nach Wittich und ist Teil des 144 Kilometer langen Erft-Lieser-Mosel-Wegs. Nach dem Spruch von Gregor, „Was Wanderern gut gefällt, ist meistens auch für Mountainbiker nicht schlecht“, haben wir uns die Strecke zwi-



schen Daun und Manderscheid vorgenommen. Unsere Fahrt beginnt auf einem einsamen Waldweg durch ein unberührtes Tal. In dessen Senke sucht sich die schmale Lieser ihren Weg durch die teilweise urwaldähnliche Landschaft. Wir passieren einen riesigen Stapel an Baumstämmen, der gegen das Austrocknen mit Bachwasser berieselt wird. Die Sprühhrichtung wechselt alle zehn Minuten, damit man den Weg trocken passieren kann. Doch wer möchte so lange warten? Mit Vollgas kurbeln wir durch den künstlichen Regen und folgen erfrischt dem Pfad, der im weiteren Verlauf immer abenteuerlicher wird. Handtuchbreit windet er sich an Steilhängen entlang, wechselt mit kniffligen Engstellen, extrem steilen Anstiegen und anspruchsvollen Serpentin, die unsere volle Konzentration fordern.

Trotz der Anstrengung macht sich auf unseren Gesichtern ein bestimmter Ausdruck breit. Es ist dieses Mountainbiker-Grinsen. Jenes, das sich nur dann einstellt, wenn man diesen erfüllenden und ausbalancierten Zustand zwischen Erschöpfung, Herausforderung und Genuss erreicht, und das nur ganz bestimmten Trails vorbehalten ist. Trails wie dem Lieserpfad.

SCHIEFERPLATTEN UND VULKANE

Tiefe Täler, Hochflächen, extreme Steigungen und Gefälle:
Die Eifel in der Mitte der Republik ist wie geschaffen für Mountainbiker.

Infocenter

Lage: Die Eifel liegt zwischen der Stadt Aachen im Norden, Koblenz im Osten und Trier im Süden.

Beste Reisezeit: Je nach Höhenlage kann es im Frühjahr noch recht frisch sein. Die meiste Sonne genießen Biker zwischen Mai und September.

Anreise Auto: aus Fahrtrichtung Köln auf der A 1, aus Fahrtrichtung Trier bzw. Luxemburg auf der A 48, aus Fahrtrichtung Koblenz bzw. Bonn über die A 61 in die Eifel-Städte.

Anreise Bahn: über Aachen, Trier oder Koblenz ist man mit der Bahn schnell vor Ort.

Hotels: Dorint Hotel & Resort Daun/ Vulkaneifel, 54550 Daun: ein komfortables Sporthotel mit zahlreichen Wellness- und Freizeitmöglichkeiten (hotel-eifel-daun.dorint.com); Hotel Am Eifelsteig, 54570 Neroth: mit traditioneller Küche, einem modernen Wellnessbereich und einer Salzgrotte (www.hotel-am-eifelsteig.de); Hotel Restaurant Bürgerstube, 56766 Ulmen: familiär geführtes Haus mit eigenen Landkarten für Mountainbiker (www.buergerstube-ulmen.de)

Essen: Landgasthaus zum Kreuzberg, 54552 Schönbach: herzhaftes Küche und urige Gaststube – hier kann man auch übernachten (www.zumkreuzberg.de); Pizzeria La Lanterna, 53539 Zermüllen, (www.lalanterna.de); Burghof Daun, 54550 Daun (www.burghof-daun.de)

Guiding: MTB X Pert, Region Vulkaneifel, Winkelstraße 3, 56766 Ulmen (www.mtb-xpert.de); der Trailpark Vulkaneifel bietet Fahrtechniktrainings und geführte Touren an (www.trailpark.de)

Allgemeine Reise-Infos: www.daun.de und unter www.hocheifel-nuerburgring.de

Mountainbiker-Infos: interaktive Tourenplanung und GPS-Infos gibt es unter www.trailpark.de sowie www.eifel-gps.de



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/eifel



1 Auf dem Lieserpfad

→ km: 54,6 ↗ Hm: 1493 ↘ Tm: 1493 ⌚ etwa 6 h

Kondition: mittel bis schwer

Fahrtechnik: mittel (bis maximal S2*)

Charakter: schattige Forstpfisten und kurze, knackige Anstiege gemischt mit flowigen Trails.

Beschreibung: Erst hinauf zu den Maaren mit herrlicher Aussicht auf einige der urtümlichen Vulkanseen, dann auf dem schattigen Trailnetz entlang der Lieser nach Trittscheid. Ab hier fast durchgehend auf dem wildromantischen Lieserpfad durch die traumhafte Waldlandschaft.

km Route

Start Die Route startet am Parkplatz beim Bahnhof in Daun

0,1 Auf dem Asphaltweg an der Museumsbahn Richtung Süden

0,4 Den Weg rechts verlassen und über die Straße in den Feldweg gegenüber fahren

2,6 1 Ankunft in Maar

3,9 Am Turm hält man sich halb rechts

4,6 2 Erneut in Maar

11,4 3 Beim Parkplatz weiterfahren

21,3 4 Am Aussichtspunkt vorbei und weiter dem Weg folgen

22,6 5 Ankunft in Manderscheid

24,6 6 Beim kleinen See auf dem Weg bleiben

32,4 7 Am Windsborn-Maar vorbei

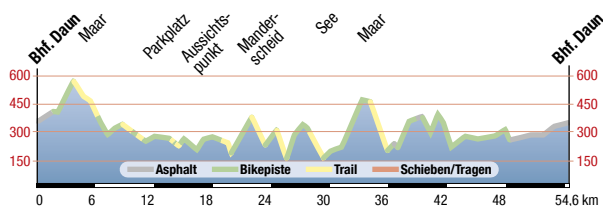
32,6 Am See fährt man links oberhalb des Ufers weiter

35,2 Rechts fahren und kurz der Landstraße folgen

37,0 Links auf die Landstraße und nach etwa 700 m halb rechts weiter auf der Piste

40,6 Rückkehr auf dem Hinweg. Diesem bis zum Parkplatz Trittscheid folgen

54,6 Ziel: Bahnhof in Daun



*Infos zum Schwierigkeitsgrad analog zur Singletail-Skala findest du auf Seite 37



2 Durch die Schieferberge

→ 35,2 km ↗ Hm: 784 ↘ Tm: 784 ⌚ etwa 4 h

Kondition: leicht bis mittel

Fahrtechnik: leicht (meist S0 bis S1*)

Charakter: landschaftlich reizvolle Einrolltour, die überwiegend auf Forstpfisten und einfachen Trails, teils mit kleinen Stufen, verläuft.

Beschreibung: Auf Forstpfisten und kurzen Waldtrails führt die Route über aussichtsreiche Kuppen mit Blick auf die umliegenden Eifelberge. Dank kurzer Trail-Einlagen, Bachdurchfahrten und einer Tragepassage durch den dichten Wald bietet diese Runde viel Abwechslung.

km Route

Start Ortszentrum von Ulmen

0,5 Auf der Bahnhofstraße unter der A 48 durch und rechts in die Höchstberger Straße abbiegen

0,6 1 Beim See dem Weg folgen

2,0 Am Bach rechts in den Wald abbiegen und dem Weg folgen

3,9 Scharf links abbiegen, 300 m weiter auf der Straße und dann halbrechts fahren

5,3 Erst rechts, dann links und wieder rechts durch ein Wohngebiet

8,6 Am Marienhäuschen rechts fahren

12,2 Geradeaus halten und Richtung Müllenbach kurbeln

18,6 2 An den Schiefergruben vorbei fahren

19,3 Hinter den Bänken dem Trail hinauf folgen

22,4 Die Extra-Schleife durch das Müllenbachtal fahren

24,6 3 Ankunft beim Wasserfall

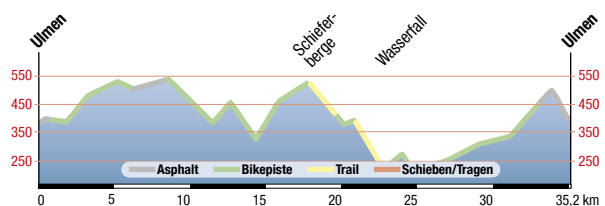
26,0 Erst rechts und anschließend links der Route folgen

28,6 Hier muss man sich links halten

29,9 Links durch den Bach fahren

33,8 4 Hier erreicht man die Burgruine

35,2 Ziel: Ortszentrum von Ulmen





3 Rund um den Nürburgring

→ km: 22,9 ↗ Hm: 665 ↘ Tm: 665 ⌚ etwa 3 h

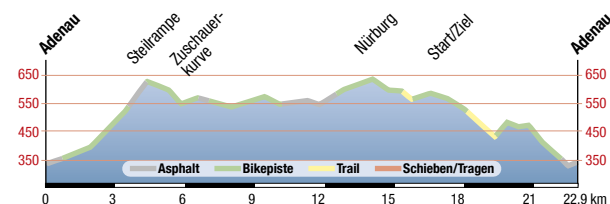
Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht (S0 bis S1*)

Charakter: fahrtechnisch leichte Route, die einmal um den legendären Nürburgring führt.

Beschreibung: An Renntagen ist dieser Eifel-Klassiker einmal rund um den Nürburgring besonders interessant! Dann donnern die PS-Boliden vorbei, während Biker auf dem Waldtrail direkt nebenan nach oben kurbeln. Ab dem Staatsforst Honerath wird der Trail dann anspruchsvoller.

km	Route
Start	Die Route startet in Adenau am Parkplatz Radsport Breuer
0,9	Die Landstraße 101 Richtung Hohe Acht rechts verlassen
1,3	Rechts die Piste hochfahren
4,0	1 Links der Steilrampe hinauf folgen
5,8	2 An der Zuschauerkurve entlang fahren
10,5	Rechts auf der Landstraße weiterfahren
13,8	3 Ankunft in Nürburg
14,3	4 Am Start/Ziel des Rings vorbei
17,5	Links in den Trail abbiegen
21,8	Jetzt hält man sich halb links
22,9	Ziel: Adenau, Parkplatz Radsport Breuer



4 Von der Eifel an die Mosel

→ 55,9 km ↗ Hm: 1104 ↘ Tm: 1104 ⌚ etwa 5 h

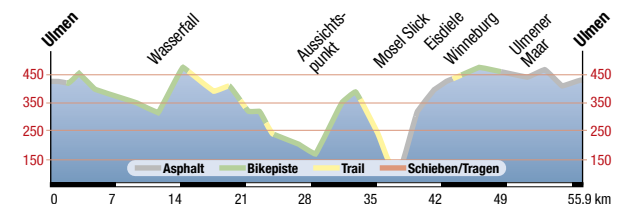
Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht (S0 und S1*)

Charakter: bunter Mix aus Forstwegen und flowigen Trails zwischen Eifel und Mosel. Eine Eispause in Cochem rundet diese Tour ab.

Beschreibung: Von Ulmen führt diese abwechslungsreiche Runde Richtung Vorpochen und anschließend talwärts Richtung Cochem. Nach einem knackigen Anstieg mit Talwechsel Richtung Edinger-Eller wartet eine Trail-Abfahrt entlang der Moselhänge bis nach Cochem.

km	Route
Start	Stadtzentrum Ulmen, Alter Postplatz, Gratis-Parkplätze
0,5	Links bergauf fahren
10,0	1 Am Wasserfall vorbeifahren
12,0	Rechts das Tal Richtung Büchel verlassen
16,5	Hinter dem Sportplatz Büchel links ins Tal fahren
25,0	Das Tal links Richtung Brauheck verlassen (M) und dem Weg Nummer 6 folgen
28,0	Dem Moselhöhenweg Richtung Cochem folgen
28,4	2 Am Aussichtspunkt vorbei fahren
33,0	In Cochem Richtung Landkern der Hauptstraße folgen
34,0	Links auf den Weg (V) abbiegen und Richtung Winneburg fahren
35,5	3 Am Moselblick vorbei
36,4	4 Ankunft bei der Eisdielen
37,2	5 Von der Mosel links abzweigen
38,4	6 Richtung Ruine Winneburg fahren
45,0	Rechts abbiegen und am Munitionsdepot auf Straße talwärts
47,1	Dem Weg links talaufwärts folgen
54,0	7 Am Ulmener Maar vorbeifahren
55,9	Ziel: Ulmen, Stadtzentrum, Alter Postplatz



UNSERE FÜNF LIEBSTEN BIKEPARKS IM CHECK

SPIELPLÄTZE

„Spiel ohne Grenzen“ hieß in den Achtzigern ein früher Vorläufer des Dschungelcamps. Mountainbiker loten ihr Spiel ohne Grenzen am besten in einem dieser Bikeparks aus.

TEXT ANDREAS KERN



Albstadt

Klein, aber fein! Dieser schnuckelige Park auf der Schwäbischen Alb (eine gute Autostunde von Stuttgart entfernt) bietet fast schon familiäre Atmosphäre – hausgemachten Kuchen in der Après-Arena inklusive. Zwar sind die drei Hauptstrecken auf äußerst überschaubaren 135 Tiefenmetern schnell abgerockt, speziell der Mini-Downhill, auf dem 2014 sogar die deutsche Downhill-Meisterschaft ausgetragen wurde, macht aber selbst beim -zigfachen Befahren noch mächtig viel Spaß. Anfänger kommen voll auf ihre Kosten, wirklich abschreckende Passagen gibt es auf dem Mini-DH nicht – und an die Sprünge auf

dem Castle-Trail kann man sich gut herantasten. Ein bisschen Gleichgewichtssinn fordert die Auffahrt: Schon so mancher Albstadt-Novize ist vom rasant anfahrenen Schlepplift aus der Spur katalpultiert worden. Dafür sind die Wartezeiten meist sehr kurz. Nach Regenfällen werden sowohl die Natur- wie die Brechsandpassagen relativ matschig.

FAZIT: Der Bikepark in Albstadt ist ein kleiner, aber liebevoll gemachter und familiärer Park, der vor allem Einsteiger und Normalos restlos begeistert. Aber auch Könnern finden für einen Tag genug Auslauf.

INFOS

Strecken: 4

Lift: 1 Schlepplift (135 Hm)

Saison: 18. März bis 29. Okt., an Wochenenden & Feiertagen

Anfahrt: von Stuttgart über B 27 oder A 81/B 463, ca. 1:15 h

Verleih: Bikes und Protektoren

Internetseite: www.bikepark-albstadt.info

Tageskarte: 22 Euro

Unsere Wertung:

- ⊕ Entspannte Atmosphäre
 - ⊕ Kurze, aber pfiffige Strecken
 - ⊕ Sehr einsteigerfreundlich
 - ⊕ Kaum Wartezeiten
 - ⊖ Sehr wenige Tiefenmeter
 - ⊖ Nach Regenfällen matschig
- Schwierigkeitsgrad:**





INFOS

Strecken: 6

Lift: 1 Standseilbahn (300 Hm), 1 Schlepplift (am Wochenende)

Saison: ab April, mittwochs bis sonntags

Anfahrt: von Stuttgart über A 8 und B 294, ca. 1:30 h

Verleih: Bikes und Protektoren

Internetseite: www.bikepark-bad-wildbad.com

Tageskarte: 20 Euro (Wochenende: 26 Euro)

Unsere Wertung:

- ⊕ Legendaäre Kracher-Strecken
- ⊕ Unter der Woche preiswert
- ⊕ Bequeme Zahnradbahn, die ...
- ⊖ ... aber nur alle 30 min. fährt
- ⊖ Für Anfänger eher ungeeignet

Schwierigkeitsgrad:



Bad Wildbad

Wurzelbehandlung gefällig? Der sehr Downhill-lastige Park im Schwarzwald ist Kult – bei furchtlosen Park-Experten und DH-Profis. Die beiden steilen, meisterschaftserprobten Downhill-Strecken sind rabiatt, gespickt mit epischen Wurzelfeldern, moosbefleckten Felsen und mächtigen Sprüngen (die umfahren werden können). Es empfiehlt sich ein Bigbike, auf einem Enduro wird es ungemütlich. Wer die für sich beste Linie finden will, sollte Zeit investieren – das Geballer und Gepolter macht dann regelrecht süchtig. Die beiden Freeride-Strecken sind erheblich zahmer, fast zu zahm. Rauf geht es bequem per Standseilbahn – mitten aus dem Kurort heraus. Am Wochenende fährt außerdem ein Schlepplift, der eine 4-Cross- und eine Dual-Slalom-Strecke sowie einen Übungsparcours erschließt.

FAZIT: Bad Wildbad macht dich zum DH-Helden! Die beiden meisterschaftserprobten Hauptstrecken sind ausgesprochen heftig – und machen gerade deshalb Spaß. Aber nur Könnern. Einsteiger werden anderswo glücklicher.

F100®

SOLSTICES



Bestes Produkt
unter zehn getesteten
Tropfölen.



„sehr empfehlenswert“

Ausgabe 03/2017



DR. WACK

Premium-Pflege
wackchem.com



Winterberg

Der bekannteste und beliebteste Park Deutschlands liegt fern der Alpen mitten im Sauerland. Tiefenmeter hat es auf der Kappe nicht viele (etwa 180), aber der Hügel ist voller abwechslungsreicher und zumeist exzellent gebauter Strecken. Auf vielen davon fühlen sich auch Park-Neulinge sofort wohl, wie etwa auf dem Continental-Track. Dazu gibt es einen wirklich gut gemachten Übungsparcours (ohne Lift). Wer gerne seine Nerven kitzelt, wird in Winterberg eh happy: Der eindrucksvolle Rock-Shox-Slopestyle sowie der Northshore bieten Stunts der Extraklasse. IXS-Downhill und der neue Singletrail sind zumeist naturbelassen und nicht allzu schwer – Experten fühlen sich da leicht unterfordert. Das Drumherum mit schnellem 6er-Sessel, gutem Shop, tollem Kursangebot, Panorama-Café und Pommes-Bude ist klasse.

FAZIT: Kein Wunder, dass dieser Bikespielplatz in NRW so beliebt ist. Park-Novizen wie (Freeride-)Freaks finden vielfältige, sehr gut gebaute Strecken vor. Und die Infrastruktur ist ebenfalls top!

INFOS

Strecken: 8

Lift: 1 Sessellift (180 Hm), 1 Schlepplift

Saison: 4. Mai bis 1. Nov., täglich

Anfahrt: von Dortmund über A 44, A 46 und B 480, ca. 1:30 h

Verleih: Bikes und Protektoren

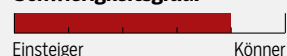
Internetseite: www.bikepark-winterberg.de

Tageskarte: 31,50 Euro

Unsere Wertung:

- ⊕ Abwechslungsreiche Strecken
- ⊕ Familien-/anfängertauglich
- ⊕ Neuer, schneller 6er-Sessellift
- ⊕ Viele Stunts und Spielereien
- ⊖ Downhill-Strecke fast zu zahm
- ⊖ Sehr wenig Höhenmeter

Schwierigkeitsgrad:



Bikepark Oberammergau, Dennis Stratmann

INFOS

Strecken: 6 plus Pumptrack plus Rookieparcour

Lift: 2 Schlepplifte (220 Hm)

Saison: April bis Nov., am Wochenende, im Hochsommer öfter

Anfahrt: von München über A 95 und Ettaler Berg, ca. 1:15 h

Verleih: Bikes und Protektoren

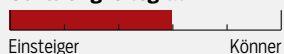
Internetseite: www.bikepark-oberammergau.de

Tageskarte: 24 Euro; Familienticket: 24 Euro (für beide Eltern)

Unsere Wertung:

- ⊕ Sehr familienfreundlich
- ⊕ Abwechslungsreiche Trails
- ⊕ Tolle Touren nahe des Parks
- ⊖ Überschaubare Höhenmeter
- ⊖ Schlammorgien nach Regen

Schwierigkeitsgrad:



FAZIT: New Park on the block! Deutschlands zweitsüdlichster Bikepark (nur der in Bad Hindelang liegt noch südlicher) lockt seit letztem Sommer spaßorientierte Biker an. Hier werden vor allem auch Familien mit Kids happy.

Oberammergau

Der Kolben ist ein Berg der 1000 Möglichkeiten: Im Winter pilgern Skitourengeher auf die Kolbensattelhütte, im Sommer schwingen sich Familien durch den Hochseilgarten und sausen mit dem Alpine Coaster gen Tal. Und Biker freuen sich über den nagelneuen Bikepark. Wie auf einer Murmelbahn schlängelt sich der „Focus Flowtrail“ scheinbar endlos durch den Wald. Du willst mehr Spannung? Dann probier mal den „Wurzelsepp“ oder den „Fichtenschreck“ aus! In O'gau wird die ganze Familie happy. Das Familienticket ist nämlich auf den Partner übertragbar. So kann Mama sich auf den sechs Trails austoben und Papa so lange mit dem Nachwuchs im Übungsparcours trainieren. Danach schaut Mama vom Liegestuhl aus zu, wie die Kleinen weiter ihre Runden ziehen. Und Papa ist derweil voll im Flow ...





Bischofsmais

1999 eröffnet, gehört der Park im Bayerischen Wald (rund zwei Autostunden von München) zu den ältesten „MTB-Freudenhäusern“ Europas. Über nicht üppige 260 Tiefenmeter winden sich gleich zwölf Strecken den Geißkopf hinab. Da ist für jeden was dabei: Der superbe Flow-Country-Trail erfreut Anfänger (aber auch Könnner), Freerider mit Vorliebe für waghalsige Stunts rocken die zwei Evil-Eye-Abfahrten mit mächtigen Northshore-Elementen, Bergabheizer toben sich auf dem anspruchsvollen Downhill oder dem etwas gemäßigeren Freeride aus. Dazu gibt es perfekt geshapte 4-Cross- und Table-Lines zum Üben und Spaßhaben. Die Atmosphäre ist entspannt, auch Park-Novizen werden nicht abgeschreckt. So bleibt der lahme Sessellift als Kritikpunkt – alternativ nimmt man den flinkeren Schlepper.

FAZIT: Der Park im Bayerischen Wald gehört zu unseren absoluten Lieblingen. Er ist vielseitig, gleichermaßen für Anfänger wie für Experten geeignet und bietet einen der besten Flow-Trails weltweit.

INFOS

Strecken: 12
Lift: 1 Sessel-, 1 Schleplift (260 Hm)
Saison: 30. April bis November, mittwochs bis sonntags, in den Sommerferien jeden Tag
Anfahrt: von München über die A 92, ca. 2:00 h
Verleih: Bikes und Protektoren
Internet: www.bikepark.net
Tageskarte: 28,50 Euro
Unsere Wertung:

+ Große Streckenauswahl
 + Extrem Spaßiger Flow-Trail
 + Für Einsteiger/Familienklasse
 + Spannende Downhills
 - Langsamer Sessellift
 - Recht weit ab vom Schuss
Schwierigkeitsgrad:

Einsteiger Könnner



ABENTEUERZEIT IST ZECKENZEIT



Zeit für Ihre FSME*-Vorsorge!

Adrenalin beim Downhill fahren. Beine, Herz und Atmung spüren. Den Kopf frei bekommen. Das geht nur auf dem Rad in der Natur.

Im Wald, auf Wiesen oder an Bächen warten jedoch nicht nur Spaß und Erholung. Auch Zecken sind vom Frühling bis in den Spätherbst hinein aktiv. Sie sitzen auf Grashalmen, Sträuchern und Büschen und wittern den Schweiß oder Atem ihrer Opfer. Wer durchs Gelände fährt oder einfach am Wegesrand eine Pause macht, kann Zecken unbemerkt abstreifen.

Beim Blutsaugen können Zecken FSME-Viren oder Borreliose-Bakterien übertragen. Borreliose kann in der Regel mit Antibiotika behandelt werden. Gegen FSME gibt es kein Heilmittel. Die Krankheit kann zu bleibenden gesundheitlichen Schäden oder gar zum Tod führen. Eine gute Gesundheitsvorsorge sollte daher selbstverständlich sein. Dazu gehört das Tragen heller Kleidung, um Zecken besser sehen zu können. Optimal ist, das T-Shirt in die Hose zu stecken und die Strümpfe über die Hose zu ziehen. Insektensprays bieten einen zusätzlichen Schutz. Außerdem sollten sich Biker nach dem Aufenthalt in der Natur am ganzen Körper sorgfältig nach Zecken absuchen. Eine Impfung gegen FSME ist für alle empfohlen, die in einem Risikogebiet wohnen oder dorthin reisen.

Die Gefahr eines schweren FSME-Krankheitsverlaufs steigt mit dem Lebensalter an.^{1,2} Die Impfung gegen FSME sollte daher neben den allgemeinen Schutzmaßnahmen selbstverständlich sein.

Mehr Informationen unter zecken.de und zeckenschule.de



Mit freundlicher Unterstützung von



*Frühsommer Meningoenzephalitis. 1) Kaiser R, Vollmer H, Schmidtke K et al. Verlauf und Prognose der FSME. Nervenarzt 1997; 68; 324-330. 2) Deutsche Gesellschaft für Neurologie; Leitlinien Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Stand: September 2012.



GEHEIMREVIEW RUHRGEBIET

POTT POURRI

Schwarze Seele, grünes Kleid:
„Das Revier“ entlang der Ruhr ist das vielleicht
gegensätzlichste Bike-Revier im Lande.
MOUNTAINBIKE-Autor und Fotograf Ralf Schanze
kommt aus Essen. Er ließ sich von acht Kumpels
ihre ganz persönlichen Lieblingstouren zeigen.

TEXT UND FOTOS RALF SCHANZE



Alle Wetter! Biker, die meinen, Ruhrpott-Touren verlaufen nur auf Forstautobahnen, sollten dringend mal die Trails in der Nähe von Wetter checken (links). Im Unesco-Weltkulturerbe Zeche Zollverein treffen Mountainbiker auf so manchen behelmten Kollegen.



Pott goes romantic in der Altstadt von Hattingen



Rüber kommen sie alle:
Radfähre über die Ruhr nahe Witten.



Geschichte hautnah erleben: Biken in dem Industrie- und Architekturdenkmal Zeche Zollverein.

Es soll ja noch Zeitgenossen geben, die meinen, das Ruhrgebiet sei eine Kohlestaub-geschwärzte Diaspora, der aschige Wurmfortsatz des Landes. Auch in Sachen Mountainbike und Singletrails werden wir vom Republikrest oftmals mit-leidvoll belächelt. Das liegt vielleicht daran, dass wir „Ruhris“ dazu neigen, unsere Heimat eher verschämt zu loben. À la: „Wir haben ja auch schöne Ecken.“ Oder, um mit den denkwürdigen Worten des Bochumer Schriftstellers Frank Goosen zu sprechen: „Woanders is auch scheiße.“

So oder so habe ich mich als gebürtiger Essener mit einer Reportage übers Biken im Ruhrgebiet anfangs schwergetan. Ich wusste genau: Wenn ich nur grüne Singletrails zeige, maulen alle: „Das ist doch nicht das Revier!“ Wenn ich aber nur Wege fotografiere, auf denen im Hinter-

grund Schlote rauchen, meckern alle, ich hätte nur Klischees bedient. So kam ich irgendwann auf die Idee, mir meine Bike-Heimat zwischen Duisburg und Dortmund von anderen zeigen zu lassen. Ich habe acht Kumpels und Bekannte aus dem Pott, allesamt Freunde des Bikesports, eingeladen, mir ihr Ruhrgebiet zu zeigen, mich mit-zunehmen auf ihre Lieblingstrails.

Ergebnis ist ein wilder Mix aus Touren voller Farben: Touren auf Halden, Touren auf einsamen Trails, Touren entlang der verträumten Ruhr, Touren durch Ballungszentren, Touren im dicht-grünen Wald, Touren entlang deutscher Industriegeschichte. Touren, die sich vor keiner anderen Bike-Runde im Lande verstecken müssen!

Zunächst bin ich in Essen-Steele mit Melanie Hundacker und ihrem Freund Karsten verabre-



det. Melanie betreibt seit einigen Jahren die Outdoor-Agentur „Simply out Tours“ und verbindet dabei auf einzigartige Weise Wandern und Mountainbiken mit Industriekultur. Wir cruisen zunächst durch dichte Wälder, durch deren Dickicht wir immer mal wieder einen Blick auf die Ruhr erhaschen können. Nach einem flowigen Auf und Ab erreichen wir die Altstadt von Hattingen. Krasser Kontrast: In Sichtweite der pittoresken Fachwerkhäuser thronen die alten Schornsteine der stillgelegten Henrichshütte.

Und hier beweist Melanie, dass sie nicht nur jeden Baum und Trail entlang der Ruhr wie ihre Westentasche kennt. Die geprüfte Gästeführerin ist zudem auch ein wandelndes Lexikon in Sachen Ruhrgebietsgeschichte. „Die Hütte war frü-

„Der aschige Wurmfortsatz des Landes?“

her einer der größten Eisen- und Stahlproduzenten der Region und beschäftigte bis zu 10 000 Menschen“, weiß sie zu erzählen.

„1987 wurde als Folge des Niedergangs der Kohle- und Schwerindustrie im Ruhrgebiet der letzte Hochofen der Henrichshütte stillgelegt“, erzählt Melanie. Viele ehemalige Gebäude der Henrichshütte sind mittlerweile abgerissen. Was noch steht, wird als Park und Museum genutzt. Rostige Rohre und Türme ragen als versponnenes Industrie-Puzzle in den Himmel und »



Grüne Hölle des Potts: Hier kann man 50 km asphaltfrei im Wald rumtrailsen.



Zechenbiken im Ruhrpott: Industrieroantik, wohin das Auge blickt.



An der Ruhr liegt die Kraft: chillen an der Ruhr nahe Hattingen.

verabschieden uns stumm als Relikt vergessener Zeiten Richtung Alte Heimat.

Bei der nächsten Tour entlang der Ruhr geht es nicht minder romantisch, dafür aber ein Stück sportlicher zu. Denn mein Guide Ben Zwiehoff vom MSV Steele gilt als einer der hoffnungsvollsten Nachwuchsfahrer im deutschen Mountainbike-Sport. Zahlreiche Pokale und Auszeichnungen zeugen von seinem sportlichen Talent. Sein ultraleichtes 29er-Hardtail und ein enger Renndress signalisieren mir eine Vollgas-Runde. Doch es bleibt gemütlich, als wir oberhalb des Baldeneysees über eine seiner Trainingsrunden rollen. Wir kurbeln an der Villa Hügel der Essener Familiendynastie Krupp vorbei, unten auf dem See tummeln sich Segelboote und Freizeitruderer. Baldeney- statt Gardasee. Ben macht aus seiner Liebe zu seinem Heimatrevier keinen Hehl: „Ich finde, wir wohnen im schönsten nicht-schwarzwaldigen Mountainbike-Gebiet Deutschlands. Das Ruhrgebiet geht in der öffentlichen Wahrnehmung als Bikespot aber leider noch immer unter“, so Ben. Spricht's und prescht am nächsten Anstieg für mich uneinholbar davon.

Schon die beiden Touren mit Melanie und Ben haben mir gezeigt, was das Besondere am Mountainbiken im Revier ist: Nirgendwo sonst findet man Großstadt und Natur so auf engstem Raum miteinander verbunden wie hier. Nur ein paar Kilometer trennen oft turbulente Stadtzentren von Wäldern mit einsamen Singletrails. Die meisten davon findet man entlang der Ruhr, deren Südhänge schon zum Teil in das Bergische Land hineinragen und dementsprechend hügelig sind.

Wer andere Hügel im Revier sucht, muss auf eine Halde fahren. Über 80 Halden gibt's noch im Ruhrpott, habe ich von Melanie erfahren. Eine davon, die Halde Haniel auf der Stadtgrenze zwischen Bottrop und Oberhausen, will ich mit Frank Vetter erkunden. Frank organisiert für seinen Verein Adler Bottrop schon seit vielen Jahren eines der erfolgreichsten CTF-Rennen im Ruhrgebiet. Von solchen engagierten Bikern lebt die Szene im Revier.

Kein Wunder, dass er auf den dicht mit Büschen und kleinen Birken bewaldeten Hängen der Halde jeden kleinen Verbindungsweg kennt. Zielsicher lotst mich Frank auf die Spitze des Abraumberges. Die Halde Haniel gehört zu den größten des Ruhrgebiets – und wird sogar noch immer aufgeschüttet, obwohl es nur noch drei aktive Zechen im Pott gibt. Ein Amphitheater und eine Stelen-Reihe aus buntem Grubenholz ragen surrealistisch aus schwarzer Aschelandschaft empor, die ebenso ein Vul-

kankrater sein könnte. Sogar ein Gipfelkreuz gibt es unterhalb des Plateaus. Die Aussicht ist einmalig: Schlote, Wälder, Städte, Kanäle und am Horizont das weiße Stadiondach von Fußball-Erstligist Schalke 04.

Kurz vor diesem Horizont wartet ein paar Tage später Thomas auf mich. Genauer gesagt in der Haard. Die Hügellandschaft am Nordrand der Ruhrmetropole ist ein beliebtes Naherholungsgebiet. Mit einer Gesamtfläche von etwa 5500 Fußballfeldern ist die Haard das größte geschlossene Waldgebiet nahe des Ruhrgebiets und ein bedeutendes Ausflugsziel für Spaziergeher und Wanderer. Und ein Eldorado für Biker, obwohl der höchste Berg – sorry, Hügel – gerade mal 157 Meter misst. „Wetten, dass wir in 50 Kilometern keine 200 Meter Asphalt fahren?“ lobt Thomas seinen Trail schon vor der Abfahrt. Na, wenn er den Mund da nicht mal etwas zu voll genommen hat.

Hat er nicht, wie ich später feststelle. Ich kann es kaum glauben: Ein handtuchbreiter Weg fräst sich Kilometer um Kilometer einsam durch den Wald, durch dichte Farne, an hohen Baumriesen mit moosigen Stämmen vorbei,

” **Der Pott ist vor allem eines: grün, nicht grau.** “

am Wegrand wachsen wilde Blumen. Jurassic Park mitten im Ruhrgebiet! Als am Ende des Tages fast 1000 Höhenmeter auf meinem Tacho stehen, wundere ich mich, wie die bei den kleinen Hügelchen zusammengekommen sind. Respekt Thomas, Wette gewonnen!

Bei allem Nationalstolz muss ehrlich festgehalten werden: Fahrtechnisch war die Tour in der Haard nun nicht gerade eine Herausforderung. Doch auch das geht im Pott, wie mir Inga beweist! Ihre Lieblingsrunde führt durch das Waldgebiet nördlich von Wetter. Und als sich Inga im Kamikaze-Stil einer Freeriderin den ersten Hang hinunterstürzt, wird flott klar, dass die Frau bergab nur Vollgas kennt. Alle Wetter! Wir lassen es richtig krachen, die Gabeln arbeiten sich an endlosen Wurzelpassagen ab, die ich so nur aus dem Bayerischen Wald kenne. Aber Inga, Thomas, Melanie, Ben und die anderen haben mir gezeigt: Das Ruhrgebiet ist eine gut versteckte Perle. Man muss nur offenen Auges die tollen Trails suchen. Und finden. Oder noch viel besser: Man lässt sie sich von ein paar Freunden zeigen. »



BIKEN IM RUHRPOTT

Von wegen grau und hässlich! Entlang der Ruhr zeigt sich der Pott von seiner tiefgrünen Seite. Ein Traum für stressgeplagte Städter.

Profil: Das Ruhrgebiet alias „Revier“ oder alias „Pott“ ist mit 4500 Quadratkilometern und fünf Millionen Einwohnern einer der größten Ballungsräume Deutschlands und Europas.

Anreise: Der Pott verfügt über ein äußerst engmaschiges Verkehrsnetz und ist mit allen Verkehrsmitteln aus ganz Deutschland bestens erreichbar. Flughäfen gibt es in Düsseldorf, Dortmund und Münster.

Beste Reisezeit: Der Pott liegt im Bereich des Westwindgürtels mit kühl-gemäßigten Sommern. Die Top-Bike-Zeit: zwischen Mai und Oktober.

Essen und Trinken: „Hans im Glück“: Kultiger Burgergrill an der Rütterscheider Straße in Essen (www.hansimglueck-burgergrill.de); „Franky's“: Erlebnisgastronomie trifft Entertainment im Wasserbahnhof in Mülheim an der Ruhr (www.frankys-wasserbahnhof.de); „Fleischerei Dönninghaus“: Die beste Currywurst diesseits und jenseits des Bermuda-Dreiecks – mitten in Bochum (www.dieechte.de).

Bike-Infos: Alle Reise-Infos gibt's bei Ruhr Tourismus in der Centroallee 261 in Oberhausen (www.ruhr-tourismus.de)

Guiding und Fahrtechnik: „Bikeride“, Fahrtechnikscheule auf Schloss Steinhausen in Witten (www.bikeride.de). „Simply out Tours“ bieten trailigen Tourspaß. In der Dahlhauser Str. 103 in Essen (www.mountainbike-ruhrgebiet.de).

Übernachtung: Pennen im Bauwagen am Ruhrufer, In der Lake 76 in Essen (www.ruhrcamping.de); Im Road Stop Motel in Dortmund warten Zimmer mit original US-Ausstattung (motel.roadstop.de); Villa Vogelsang in Essen-Horst (www.villa-vogelsang.de)

Bikeshops: Planet of Bikes, Essen (www.planetofbikes.de); Schild's Radsportscheune, Mülheim (www.radsportscheune.de); Lococycle, Essen (www.loco-cycles.de); Rockers Bikeshop, Bochum (www.rockers-bikeshop.de); Reuber Bike, Dortmund (www.reuberbike.de)



GPS-Download aller Touren auf www.mountainbike-magazin.de/ruhrpott0414

Tour 1: Bottrop Von Halde zu Halde

→ 45,0 km ↗ Hm: 300 ⌚ ca. 3 h

Charakter: Bike-Sport trifft Revier-Kultur – über versteckte City-Trails zu zwei Halden.

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Oberhausen Südgrenze Hohemark (59 m) – Pfähle – Halde Haniel (169 m) – Revierpark Vonderort (80 m) – Halde Tetraeder (110 m) – Bottrop – Oberhausen

Beschreibung: An der Südgrenze des Naturparks Hohemark in Oberhausen geht's los. Über Singletrails zur Halde Haniel. Abwärts zur Mausefalle. Über alte Bahntrasse zur ehemaligen Zeche Jakobi. Richtung Vonderort und über schöne Trails. Bergab geht es nach Haus Hove und hoch zur Halde Tetraeder (Besteigung möglich). Ab hier quer durch Bottrop zur Grafenmühle. Eine Einker in einem der Lokale am Ende der Tour lohnt immer!

Tour 2: Haard Durch die grüne Hölle

→ 50,2 km ↗ Hm: 989 ⌚ ca. 5 h

Charakter: lange Schleife mit einfachen Singletrails durch unverfälschte Pott-Natur.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht

Route: Hemmheid (64 m) – Feuerwachturm (104 m) – Finkenber (131 m) – Dummber (81 m) – Schwarpenber (101 m) – Hülsber – Hemmheid

Beschreibung: Am Ex-Steinkohlebergwerk vorbei geht es zunächst über Forstpisten, bevor sich die Strecke auf handtuchbreiten Wegen im Grün verliert. Am Ende kommen knapp 1000 Höhenmeter zusammen. Die erste Schleife am Finkenber bei Kilometer 17 lässt sich auf Wunsch einkürzen. Danach kommt an der Downhill-Strecke am Dummber auch die Abfahrtsfraktion auf ihre Kosten. Achtung: nur bei Trockenheit fahren, sonst kostet der teils sandige Boden Körner!

Tour 3: Wetter Testpiece im Revier

→ 26 km ↗ Hm: 1000 ⌚ ca. 3 h

Charakter: eine der fahrtechnisch anspruchsvollsten Runden im gesamten Ruhrpott!

Kondition: mittel

Fahrtechnik: schwer

Route: Witten (Kohlensiepen) (154 m) – Gederbachtal (116 m) – Harkortgrab (144 m) – Wetter (107 m) – Am Hickenstein (274 m) – Hellbracke (180 m) – Harkortber (235 m) – Schnodderbach (160 m) – An den drei Buchen (247 m) – Gederbachtal (116 m) – Wartenber (240 m) – Witten

Beschreibung: Von Witten über den Wartenber (240 m) auf den ersten Singletrail des Tages ins Gederbachtal. In mehreren Schleifen führt die Route dann über die Bergrücken des Ardeygebirges. Heißer Überlebensstipp: unbedingt mit GPS fahren, da sich die Route auf Hin- und Rückweg häufig kreuzt!

Tour 4: Witten Astreine Trailtour & finale Flachetappe

→ 43,0 km ↗ Hm: 745 ⌚ ca. 4 h

Charakter: abwechslungsreiche Trailrunde. Am Ende flach an der Ruhr nach Hattingen.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel

Route: Hattingen (80 m) – Burg Blankenstein (166 m) – Röllinghof (236 m) – Bommerholz (140 m) – Wilhelmshöhe (205 m) – Ruine Hardenstein (101 m) – Klosterbusch (170 m) – Hattingen

Beschreibung: Vom Industriedenkmal Henrichshütte über steile Rampen zur Burg Blankenstein. Hinter Luchholz verliert sich der Weg dann zunehmend im Wald. Von der Wilhelmshöhe über den „Alten Tür“-Trail hinab zur Ruhr. An der Ruine Hardenstein per Radfahre ans andere Ruhrufer. Von hier rollt man gemächlich zum Kemnader Stausee und zur Downhill-Passage am Klosterbusch hoch. Am Ende durch die Ruhrauen flach gen Hattingen.

Tour 5: Pottschweiz Durch die Elfring- hauser Schweiz

→ 32,0 km ↗ Hm: 877 ⌚ ca. 4 h

Charakter: knackige Tour von Hattingen durch das schöne Tal der Elfringhauser Schweiz.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel

Route: Oberholthausen (192 m) – Am Strukeln (166 m) – Niederstüter (239 m) – Elfringhausen (289 m) – Obersprockhövel (303 m) – Bossel (204 m) – Oberholthausen

Beschreibung: über Singletrails via Heierber zum Ruhrhöhenweg. Nach Überquerung der Bredenscheider Straße auf alter Bahntrasse in Richtung Sprockhövel. Anspruchsvolle Trails zwischen Hölteregge, Gedulder Weg und Hackstückstraße. Über den „Wodantaler“ am einzigen Skilift im Pott vorbei Richtung Bergerhof. Zum Berger Weg und zur Wodantaler Straße in den IG-Metall-Wald in Niedersprockhövel und zurück zum Ausgangspunkt in Oberholthausen.

Tour 6: Essen Buntes Pott-Pourri mit dem Mountainbike

→ 35,6 km ↗ Hm: 670 ⌚ ca. 3:30 h

Charakter: schöner Ruhrpott-Mix aus Feldern, Wäldern, Burgen und pittoresken Orten.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel

Route: Essen (68 m) – Hattingen (91 m) – Schulenberg (146 m) – Homberg (175 m) – Isenberg (172 m) – Ruhrtal – Essen

Beschreibung: zuerst warten ein paar Minianstieg zur Zeche Wohlverwarth, dann geht es durch Felder und flowige Waldtrails. Entlang der Ruhr nach Hattingen und über eine alte Eisenbrücke ans andere Ruhrufer. Über Henrichshütte in die Altstadt Essen und hoch zum Schulenberg. Um den Homberg und sehr knackig hoch zur Burgruine Isenburg. Am Ende führt die Runde gemächlich an der Ruhr entlang zurück nach Essen.

Tour 7: Baldeneysee Eine der schönsten Touren im Revier

→ 26,6 km ↗ Hm: 620 ⌚ ca. 3 h

Charakter: Fahrtechnische Feinheiten werden mit schönen Ruhr-Ausblicken vergolten.

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel

Route: Kettwig (81 m) – Meisenburg (143 m) – Heisi-Wald (128 m) – Baldeneysee (58 m) – Werden (53 m) – Oefte (88 m) – Isenbügel (135 m) – Kettwig

Beschreibung: Auf zu den schönsten Trails zwischen Kettwig und Werden oberhalb des Baldeneysees! Vom Schwimmbadparkplatz in Kettwig über die Meisenburg Richtung Werden. Hinter dem Heisi-Wäldchen hinab zum Werdener Berg und zum Baldeneysee, durch Werden hindurch und Richtung Oefte. Über den Ilex-Trail nach Isenbügel und nach Kettwig.

Tour 8: Mülheim Easy und flowig durchs Revier

→ 30,2 km ↗ Hm: 280 ⌚ ca. 2,30 h

Charakter: landschaftlich reizvolle Rollrunde, vorwiegend auf Forstwegen und easy Trails.

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Kettwig (52 m) – Mintard (56 m) – Stadtwald Wedau – Sechs-Seen-Platte (46 m) – Lintdorf – Landsberger Wald (121 m) – Sommersber (63 m) – Kettwig

Beschreibung: durch die Ruhr-Auen von Kettwig nach Mintard. An der Ruhrtalbrücke hoch, dann durch Wiesen zur Bundesstraße B 1, auf der anderen Straßenseite dann weiter zur Duisburger Sechs-Seen-Platte. Nach Lintdorf und zum Schloss Linnep und Schloss Landsber. Hier warten noch einige flowige Trails am Sommersber, bevor die Route wieder zum Startpunkt in Kettwig zurückführt.

MEINE TRAUMTOUR: DER BAYERWALDCROSS

BAYERISCH KANADA

Waldige Alternative zur Alpenüberquerung: Ein Cross quer durch den Bayerischen Wald und hinüber nach Tschechien entführt Biker in eine einzigartige, wilde Landschaft – die einen manchmal sogar an Kanada erinnert.

„Ui, ui, ui!“ Die blonde Kellnerin mit dem drolligen tschechischen Akzent, die uns in Drachselried im Gasthof der dorfeigenen Brauerei den Mittags-Snack serviert, mag es gar nicht glauben. „Mit den Rädern auf den Großen Arber? Heute noch?“ Kopfschüttelnd trottet sie von dannen. Hätte uns Warnung genug sein sollen ...

Inga, Christian und Manfred, mit denen ich unterwegs bin, sitzen kurz darauf wieder hochmotiviert im Sattel und drängen zum Aufbruch. Wir haben am zweiten Tag unseres Crosses durch den Bayerischen Wald schon über 700 anstrengende, aber wunderschöne Höhenmeter in den Beinen: durch schattige Fichtenwälder, auf kleinen Pfaden an geschwungenen Bächen entlang, über bunte Blumenwiesen, durch Dörfer, in denen es nach frisch gemähtem Gras riecht, und quer über urige Bauernhöfe, an denen uns frei laufende Hühner keck den Weg versperren. Sogar Störche haben wir erspäht. Jetzt wollen wir nach der Stärkung noch auf den Großen Arber, mit 1455 Meter immerhin der höchste Berg des Bayerischen Waldes. Das sind vom Gasthof aus satte 1000 Höhenmeter – und das alles in einem Rutsch hoch. Ui, ui, ui!

Pah! Garmisch–Gardasee macht doch jeder, habe ich mir gedacht, als ich bei dem Veranstalter „Bayerwald Bike“ auf diese Tour gestoßen bin. Was ich dort gelesen hatte, klang spannend: Auf historischen Säumerpfaden führt der Bayerwaldcross nicht nur über den Großen Arber, sondern über unzählige Berge wie Geißkopf, Rauher Kulm, Hirschenstein, Großer Falkenstein und Poledník bis nach Tschechien. Auf deutscher Seite geht es größtenteils durch den Nationalpark Bayerischer Wald, hinter der Grenze zu Tschechien führt der Weg vorwiegend »



RALF SCHANZE

Unser Reiseautor stammt aus dem Pott, hat aber die Vielseitigkeit des Bayerischen Waldes lieben gelernt.

„Im Bayerischen Wald darf die Natur noch Natur sein. Und hier zu radeln ist einfach nur ein Geschenk.“

Ob Jack London gleich seine Winchester lädt, um auf einen Wolf anzulegen? Keine Angst, wir sind nicht im Yukon, sondern im Bayerischen Wald!



Der Bayerwald ist zwar kein Hochgebirge wie die Alpen, aber immerhin das größte Mittelgebirge im Lande. Und kein unspannendes!



durch den Nationalpark Šumava – insgesamt rund 250 Kilometer und 6000 Höhenmeter in vier Etappen durch einen der größten zusammenhängenden Wälder Mitteleuropas. Oder um mit den Worten des österreichischen Schriftstellers Adalbert Stifter zu sprechen: „Waldwege reiht sich an Waldwege, bis eine am Horizont die letzte ist und den Himmel schneidet.“

Im Augenblick schneidet mir jedoch die letzte Schotterrampe vor dem Gipfel des Großen Arber die Luft zum Atmen ab. Im unteren Teil des Anstieges ging es beständig über steile Trails mitten durch den Wald. Armdicke Wurzeln hatten sich zudem gemein in unseren Weg gelegt, die nur unter erheblichem Kraftaufwand fahrend zu überqueren waren. Die Kellnerin hat es gewusst! Doch irgendwann muss auch der längste Uphill mal enden!

Oben am Gipfel ist die Plackerei beim endlosen Blick über die Berge, die sich wie gestaffelte Scherenschnitte in die Abendsonne gelegt haben, im Nu wieder vergessen. Wir machen das obligatorische Gipfelkreuz-Sieger-Foto, klatschen uns ab und kriegen das Grinsen kaum unter Kontrolle. Und wie das bei Superhelden so ist: Glück und Stolz über den letzten Anstieg sind wie immer neuer Nährstoff für neue Taten an neuen Bike-Tagen.

Der nächste Tag wird morgens sogar von mehreren Wölfen begleitet. Also keine echten Wölfe natürlich, sondern nur Blechimitationen am Rande eines Parkplatzes am Zwiesler Waldhaus. Aber Wölfe und Luchse gibt es hier im Nationalpark Bayerischer Wald nicht nur aus



Götterdämmerung: Am Arber-Gipfel zeigen die Biker, wie schnell man einen 1000-Hm-Uphill vergessen kann.



Wir müssen leider draußen bleiben: an einer alten Grenzbefestigung.

Blech. Die Philosophie des ersten Nationalparks in Deutschland, der 1970 eröffnet wurde, lautet „Natur sein lassen“. Auf dem 24 000 Hektar großen Areal bleibt folglich alles so, wie es Mutter Natur geschaffen hat. So strampeln wir an einem chaotischen Baum-Mikado entlang, in dem abgestorbene Bäume kreuz und quer im grünen Dickicht liegen. Dazwischen erhaschen wir einen Blick auf die ersten Grenzschilder, denn die tschechische Grenze ist hier schon zum Greifen nahe.

Oben am Aussichtsturm Poledník auf dem Mittagsberg, schon auf tschechischer Seite, trauen wir unseren Augen kaum: Fast die gesamte Bergkuppe wimmelt nur so von kahlen Baumstümpfen, deren abgenagte Stämme wie ein Meer silberner Fahnenmasten in der Nachmittagssonne glänzen. Manfred, der schon unzählige Bayerwaldcrosse in seinen muskulösen Waden hat, klärt uns Unwissende auf: „Vor drei Jahren war hier noch alles grün. Dann kamen die Käfer und haben alles kahl gefressen.“ War wohl recht lecker. Auch das ist Natur.

Biketechnisch sind die Nationalparks für uns nach den Wurzeltrails der letzten Tage eher gemütliches Terrain, denn die Forstpisten dürfen dort nicht verlassen werden. Doch die einzigartige Natur zieht uns so magisch in ihren Bann, dass wir gar nicht an Trailsurfen denken. Wir passieren tiefschwarze Seen, aus denen mystisch tote Baumstämme aus dem Wasser ragen. Dann wieder geht es an breiten Bächen entlang, die sich gurgelnd über dicke blanke Steine kurvenreich ihren Weg durch weite grüne Wiesentäler suchen. Christian denkt laut: „Mich erinnert »

Unsere Bayerwald-Tipps

■ Glaskugeln selbst blasen

Der Bayerische Wald gilt als die Hochburg deutscher Glasbläserkunst. Wer eines der ältesten Handwerke kennenlernen will, ein Mitbringsel für daheim sucht oder vielleicht selbst mal eine Glaskugel blasen möchte, ist bei Joska in Bodenmais an der richtigen Adresse. Infos unter www.joska.com

■ Bäume einmal von oben betrachten

Ein Naturlehrpfad der ganz anderen Art ist der Baumwipfelpfad im Nationalpark Bayerischer Wald. Mit einer Gesamtlänge von 1,3 km und einer Höhe von 8 bis 25 Metern schlängelt sich der Baumwipfelpfad auf einer hochmodernen Holzkonstruktion mitten durch Buchen, Tannen und Fichten des Bergmischwaldes. Infos unter www.baumwipfelpfad.bayern

■ Lass es mit dir bergab gehen!

Der Bikepark Geißkopf ist einer der ersten Bikeparks Europas. Infos unter www.bikepark.net. Im kleinen Sportort Špičák auf tschechischer Seite lockt ebenfalls ein gepflegter Bikepark mit Vierer-Sessellift. Infos unter www.sumava.spicak.cz/de/page/bikepark-spicak1-77/

■ Den Eisernen Vorhang lüften

An der Grenze des Bayerischen Waldes verläuft die gut ausgeschilderte Zentralroute des „Iron-Curtain-Trail“. Er führt auf den Spuren des Eisernen Vorhangs fast 8000 Kilometer von der Barentsee bis zum Schwarzen Meer. Fahrtechnisch einfach, aber erlebnisreich! www.ironcurtaintrail.eu

■ Schnaps, das war sein letztes Wort, ...

... dann trugen ihn die Englein fort. Der Bayerwald ist nicht nur für hochprozentige Steigungen bekannt. Die Schnapsbrennerei Penninger aus Hauzenberg im südlichen Bayerwald kann auf eine 112-jährige Tradition zurückblicken. Ihr Star ist der weithin bekannte „Penninger Blutwurz“. Infos unter www.penninger.de



Unendlich weit: Im Bayerwald kann man biken, so weit das Auge reicht. Auch über die grüne Grenze nach Tschechien.

Ralf Schanze

die Landschaft an Kanada. Sehr viel schöner kann es da auch nicht sein.“ Abends sitzen wir in dem kleinen tschechischen Dörfchen Modrava in dem mit viel Holz vertäfelten Gastraum unseres kleinen Hotels und lassen die vorletzte Etappe Revue passieren. Das Stimmengewirr von den anderen Tischen hat schon einen beachtlichen Lautstärkepegel erreicht. Das leckere tschechische Bier scheint allen zu munden, dazu gibt es Deftiges aus der böhmischen Küche.

Draußen zieht derweil ein heftiges Gewitter durch, wir aber sitzen gemütlich beim kühlen Pils zusammen. Die deftige böhmische Küche liegt uns am nächsten Morgen beim ersten Anstieg noch gehörig im Magen. Schwer schnaufend, aber immerhin kurbelnd erklimmen wir die ersten Anstiege. An einer Rampe überholen wir ein Mittfünfziger-Männer-Trio aus Norddeutschland, das sich mit vollgepackten Trekking-

Rädern über die Berge quält. Das Gewitter haben sie gestern Abend nicht wie wir komfortabel im Wirtshaus, sondern im Zelt ausstehen müssen. Es gab nur Tütensuppe zu essen, und die Klamotten sind auch alle klamm. Ihre gute Laune lassen sich die drei aber nicht verderben. „Hier zu radeln ist einfach ein Geschenk“, meinte einer der Radler zum Abschied. Und damit hat er wohl Recht!

Infos zum Bayerwaldcross

Anreise: Den Startpunkt Weißenstein erreicht man von München aus über die A 92 in ca. zwei Stunden. Von Norden am besten über die A 3.

Bikeshops: Radsport Muhr in Regen, Tel. 0 99 21/56 96; Velotom Bikesport in Lam, www.velotom.de

Guiding: Karen Widmann und ihr Team von Bayerwald Bike (www.bayerwald-bike.de) bieten den Bayerwaldcross in mehreren Levels an.

GPS-Daten: www.mountainbike-magazin.de/bayerwaldcross

ETAPPE 1: TANNENSURFEN

→ 52 km ↗ 1632 Hm ⌚ ca. 5 h

Start: Weißenstein
Ziel/Ü: Sankt Englmar/
Hotel-Pension Sonnenhügel,
www.sonnen-huegel.de

Kondition: mittel–schwer

Fahrtechnik: mittel (S1–S2*)

Charakter: flowige Trails mit einigen knackigen Wurzelpassagen durch schattige Fichtenwälder.

ETAPPE 2: GIPFELTOUR

→ 69 km ↗ 1821 Hm ⌚ ca. 6 h

Ziel/Ü: Zwiesler Waldhaus/Hotel Scharnagl, www.hotel-scharnagl.eu

Kondition: schwer

Fahrtechnik: leicht–mittel
(S1–S2*)

Charakter: tolle Trails durch Bilderbuch-Bayern und zum Schluss ein 1000-Hm-Anstieg hoch auf den Großen Arber.



ETAPPE 3: NATUR PUR

→ 50 km ↗ 1548 Hm ⌚ ca. 5 h

Ziel/Ü: Modrava/Hotel Modrava in Kašperské Hory, hotelmodrava.cz

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht (S0–S1*)

Charakter: fahrtechnisch einfache, aber landschaftlich sehr reizvolle Tour rüber nach Tschechien.

ETAPPE 4: GRENZERFAHRUNG

→ 75 km ↗ 1364 Hm ⌚ ca. 5 h

Ziel: Weißenstein

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht (S1*)

Charakter: Tag vier führt Mountainbiker mit langen Rollpassagen wieder zurück nach Bayern und zum Ausgangspunkt Weißenstein.



WIR BRINGEN DICH AUF TOUR!

Jetzt in unserem
Tourenportal

- * Über 50.000 Touren in Europa
- * Ausführliche Karten, Höhenprofile und alle Toureninfos
- * Touren in 3D abfliegen
- * GPS-Download aller Touren
- * MTB, Wandern, Trekking, Bergsteigen, Rennrad, Langlauf, Skitour uvm.



MOUNTAINBIKE



www.mountainbike-magazin.de/touren



ENCORE

**NICHT FÜR TEER
GEFEDERT.**

STRAIGHT FROM ST. PAULI