

ARMIN HERB | DANIEL SIMON

HAUSREVIERE

LOCALS VERRATEN
IHRE MTB-LIEBLINGSTOUREN
IN DEN ALPEN

MIT
GPS-DATEN
ZUM
DOWNLOAD



DELTA KLASING

ARMIN HERB | DANIEL SIMON

HAUSREVIERE

LOCALS VERRATEN
IHRE MTB - LIEBLINGSTOUREN
IN DEN ALPEN

DELIUS KLASING VERLAG



VORWORT

Tourentipps

01

RENDL-ROUND

St. Anton am Arlberg - Tirol
35,8 km - 1.772 hm - schwer

02

DER ETWAS ANDERE ZUGSPITZBLICK

Heiterwang - Tiroler Zugspitzarena
40,2 km - 1.095 hm - leicht

03

CORVIGLIA GRAND TOUR

St. Moritz - Graubünden
31,9 km - ↗ 366 hm - ↘ 1.728 hm - schwer

04

HARRYS PLAMORT-RUNDE

Nauders am Reschenpass - Tirol
23,3 km - 998 hm - mittel

05

FROMMESTRAIL

Serfaus, Fiss, Ladis - Tirol
32,4 km - 1.324 hm - mittel

06

STUIBENFALL UND PIBURGER SEE

Oetz im Ötztal - Tirol

36,1 km - 1.126 hm - leicht

07

CHIEMGAU KING SPECIAL

Ruhpolding - Chiemgauer Alpen

50,0 km - 1.395 hm - mittel

08

TUTTI-FRUTTI-TRAILS

Livigno - Lombardei

40,4 km - ↗ 228 hm - ↘ 2.238 hm - mittel



Billy Grechi auf dem Roller Coaster in Livigno.



Arno Feichter vor den Sextner Dolomiten.

09

TAUERNTÄLER

**Bramberg am Wildkogel - Salzachtal
28,9/33,5 km - 644/956 hm - leicht/leicht**

10

HIGHLIGHT-ACHTER

**Maria Alm - Hochkönig
30,5 km - 1.128 hm - leicht**

11

BARBAROSSA-TRAIL

Latsch im Vinschgau - Südtirol
28,4 km - 1.374 hm - mittel

12

GADAUNERER HOCHALMEN

Bad Hofgastein - Gasteinertal
31,8 km - 1.107 hm - mittel

13

TOUR ZUM SEPP

Großarlal - Salzburger Land
35,4 km - 1.486 hm - mittel

14

REGENSBURGER HÜTTE UND SECEDA

Grödner Tal - Dolomiten
32,6 km - 1.327 hm - mittel

15

HELM UND SILLIANER HÜTTE

Sexten - Hochpustertal
23,5 km - 1.182 hm - schwer

16

WILLYS FASSA-TOUR

Fassatal - Trentiner Dolomiten
25,9 km - 865 hm - schwer



Patrick Bätz und Valentina Fankhauser guiden in St. Anton am Arlberg.

Mit Locals sieht man besser

Smartphone oder Navi am Lenker, Touren-Apps, interaktive Karten, GPX-Tracks zum Download – die Digitalisierung hat längst das Mountainbiken erobert. Funktioniert ja auch alles ziemlich schnell und praktisch: einfach am PC oder Tablet in einem Tourenportal die Bike-Region und den Tour-Track auswählen, aufs Navi oder Handy laden und dann vor Ort dem farbigen Pfeil hinterherfahren. Wichtige Angaben zu Einkehrtipps und Fotostopps werden oft gleich mitgeliefert. Wir möchten behaupten, die meisten Mountainbiker orientieren sich heute auf diese Weise. Wir übrigens auch – allerdings nicht ausschließlich. Denn die Auswahl spannender Tourentipps erfordert etwas mehr als die schlichte Suche am Computer, etwa die ausführliche Recherche in der althergebrachten, analogen Welt – in Karten, Büchern, Zeitschriften und bei Insidern vor Ort. Eine wichtige Erkenntnis dabei: Locals wissen mehr! Das ist für uns eine Binsenweisheit, die nicht nur fürs Mountainbiken gilt. Und: Mit Locals sieht man besser – und mehr! Was in der Tat

für unsere Tourensuche nicht unerheblich ist – auch aus Sicherheitsgründen.

Denken wir dabei zum Beispiel an die schwierige logistische Situation nach den Klimakapriolen in der vergangenen Saison: Ein schwerer Sturm hatte im Herbst 2018 in Südtirol und im Trentino Zigtausende Bäume umgeknickt wie Streichhölzer. Viele Wege und Trails sind auch Monate danach noch blockiert. Ein später Wintereinbruch im Frühling 2019 brachte zudem großen Bereichen der Ostalpen Unmengen an Neuschnee, verursachte viele Lawinen- und Murenabgänge, die unzählige Alm- und Waldwege in Mitleidenschaft zogen. Solche Naturgewalten haben immensen Einfluss auf die Tourplanung. Aber über aktuelle Beeinträchtigungen finden sich selten Informationen auf den einschlägigen Internetportalen. Hier helfen nur die Infos der einheimischen Mountainbiker. Ohne die Hinweise von Andi aus den Chiemgauer Alpen, von Dave aus dem Engadin oder von Arno aus dem Hochpustertal und den anderen rund 20 Locals hätte das Buch wohl nur mit ziemlicher Verspätung erscheinen können.

Apropos Locals: Die Tippgeber für unsere Touren sind nicht nur alle erfahrene Bikeguides in ihrem Hausrevier, sondern haben oft noch andere Berufe oder Funktionen rund ums Mountainbiken – vom Bike-Hotelier bis zum Fahrtechniklehrer, vom Bikepark-Manager bis zum Trail- und Wegewart. Zum Beispiel gründete Maximilian Klein die erste

Mountainbike-Schule in Maria Alm am Hochkönig,
William Basilio organisiert Enduro-Rennen und baut
Trails im Fassatal- und Patrick Bätz aus St. Anton am
Arlberg ist professioneller Sportfotograf und -filmer.



Dave Spielmann auf der Chamanna Saluver.



Billy Grechi aus Livigno gibt Fahrtechartipps.

Packliste für Tagestouren

- **Bike-Rucksack inkl. Regenhaube (12 bis 20 Liter Volumen)**
- **Fahrradhelm**
- **Trinkflasche oder Trinksystem**
- **Mini-Tool, Flickzeug, Taschenmesser und Ersatzschlauch**
- **Kabelbinder und Tape**
- **Bike-Handschuhe (je nach Höhenlage auch mit Langfinger)**
- **Sonnenbrille und Sonnencreme**
- **Armlinge und Beinlinge**

- **Radtrikot zum Wechseln**
- **Funktionsunterhemd zum Wechseln**
- **Windweste**
- **Buff und/oder Unterhelmmütze**
- **Erste-Hilfe-Set**
- **Energieriegel als Notnahrung**
- **Handy**
- **Regenjacke und Regenhose (je nach Wetterprognose)**
- **Isolationsjacke (je nach Temperatur und Höhenlage)**
- **Ladegerät (beim E-MTB)**

Und nicht zu vergessen: Mit Locals sieht man besser – und mehr. Nicht nur, weil man sich als Gast beim Hinterherfahren ganz auf den Weg und die Bergwelt konzentrieren kann. Locals, die intensiv in ihrem Hausrevier unterwegs sind, wissen auch interessante Abstecher für einen grandiosen Ausblick oder kennen einen versteckten Wasserfall. Darüber freuen sich nicht nur die Fotofans und Instagram-Freunde.

Ohne die Tipps unserer Guides würde wohl einiges Spannende im Buch fehlen: etwa der Auer Wasserfall in der Tiroler Zugspitzarena, zu dem uns Bernhard Oberhollenzer aus Bichlbach führte. Ein kurzer feuchter Spaziergang durch die Gischt, aber sehr lohnend. Oder der grandiose Ausblick auf die

Geislerspitzen in den Dolomiten, den Ellis Kasslatter aus St. Christina empfiehlt, auch wenn zuvor noch eine fiese Rampe zur Seceda hin zu bewältigen ist. Noch ein wichtiger Punkt. Wer liest, es handelt sich um Tourentipps von einheimischen Mountainbikern, der denkt vielleicht vorschnell: Das sind sicherlich ziemlich verwegene, kaum fahrbare Routen auf wilden Wegen. Dem ist nicht so. Wir haben nämlich unsere Locals um Touren gebeten, die sie persönlich ihren Freunden und Bekannten gern zeigen würden. Attraktive Touren, die ihr Hausrevier repräsentieren und die für Normal-Biker problemlos und mit Genuss nachzufahren sind.



Andrea Costa führt Touren im Fassatal.

Verhaltenstipps für Biker im Gebirge

Nur geeignete und erlaubte Wege benutzen

Querfeldein ist tabu! Eignung der Wege je nach Steilheit, Beschaffenheit, Fahrbahnbelag, Witterung und Wandererfrequenz beurteilen. Notfalls bitte schieben!

Wanderer und Spaziergänger haben Vorrang

Dieser Grundsatz gilt überall. Aus diesem Grund Pfade möglichst nur nutzen, wenn keine Wanderer unterwegs sind.

Rücksicht nehmen

Wanderer und andere Mountainbiker nicht durch hohe Geschwindigkeit oder blockierende Reifen erschrecken. Auf schmalen Pfaden notfalls absteigen und zur Seite gehen.

Keine Spuren hinterlassen

Bremsen mit blockierenden Reifen ist tabu wegen zu starker Erosion.

Rücksicht nehmen auf Wildtiere und Weidevieh

Möglichst leise unterwegs sein, um Wild- und Weidetiere nicht in Panik zu versetzen. Weidegatter nach der Durchfahrt unbedingt wieder richtig schließen.

Wichtig

Mountainbiken ist wie jeder Sport mit gewissen Risiken behaftet. Bitte behalten Sie jederzeit Ihre Kondition, Ihr Fahrkönnen und den technischen Zustand Ihres Sportgerätes im Auge! So setzen die in diesem Buch

beschriebenen Touren auch ein gewisses Grundlevel an Fahrtechnik, Erfahrung und Ausdauer voraus.

Wetter

Erfahrene Alpenfahrer kennen die Wetterkapriolen. Der Wechsel von strahlendem Sonnenschein zu Eisregen passiert oft in kürzester Zeit. In großen Höhen können selbst im Hochsommer Schneeschauer und krasse Temperaturstürze drohen. Deshalb hat ein zuverlässiger Wetterbericht elementare Bedeutung. Und umso wichtiger ist eine vorausschauende und umsichtige Planung der Radetappen. Mit folgenden Wetterstationen und ihren Apps haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht.

Bayern, Tirol, Salzburg, Kärnten:

www.zamg.ac.at

www.bergfex.de

Schweiz:

www.meteoschweiz.admin.ch

www.meteonews.ch

Südtirol, Italien:

www.provinz.bz.it/wetter/home.asp

www.ilmeteo.it/italia

01

ST. ANTON AM ARLBERG TIROL

Rendl-Round

Mit Valentina Fankhauser und Patrick Bätz auf ihrer Trainingsrunde im Verwall.

Streckenlänge: 35,8 km

Höhendifferenz: 1.772 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Fahrzeit MTB: 5:20 Std.

Fahrzeit E-MTB: 4:00 Std.



Die Darmstädter Hütte (2.384 m) ist der höchste Punkt der Tour.



Der Rendl-Trail ist das Sahnestück unserer Rendl-Round.

Wer mitten in St. Anton am Arlberg auf Englisch und nicht auf Tirolerisch angesprochen wird, sollte sich nicht wundern. Das kann passieren. „Stanton“ ist eben längst globalisiert und weltweit bekannt – vor allem bei den Skifahrern. Aber die Mountainbiker entdecken auch mehr und mehr das illustre Dorf am Verwall: Immerhin stehen rund 350 Kilometer Bike-Wege zur Auswahl, im Frühsommer lockt ein E-Bike-Festival, und auf Racer wartet im August der Arlberger Bike-Marathon. Aber wir interessieren uns in erster Linie für die befahrbare Bergwelt hoch über dem Tal der Rosanna.

Als Guides gönnen wir uns hier gleich ein Zweierteam. Nicht dass die Region es unbedingt erfordern würde. Aber Valentina und Patrick gehören eben privat und beruflich zusammen – und leben und arbeiten für den Sport in den Bergen. Beide waren unter anderem Skirennläufer und leiten heute Skikurse und Skitouren. Im Sommer guiden sie Bike-Touren für den Tourismusverband. Und nicht zu vergessen: Beide bilden ein professionelles Film- und Fototeam, vor und hinter der Kamera. Das bringt für uns wiederum den Vorteil, dass sie nicht nur ihre Heim-Trails bestens kennen, sondern dort auch die attraktivsten Fotospots.

Unser vereinbarter Treffpunkt: die Rendlalm (1.791 m). „Dort findet ihr problemlos hin. Nach unserem Shooting sprinten wir zu euch rauf“, gibt uns Patrick mit auf den Weg. „Ihr könnt euch ja zuvor noch

etwas warm fahren im Verwalltal und auf dem Pumptrack.“



Panorama-Biken: Fernblick auf die Felsmassive der Lechtaler Alpen.



Mit Vorfreude auf den Rendl-Trail: flottes Auf und Ab am Schimmelegg.

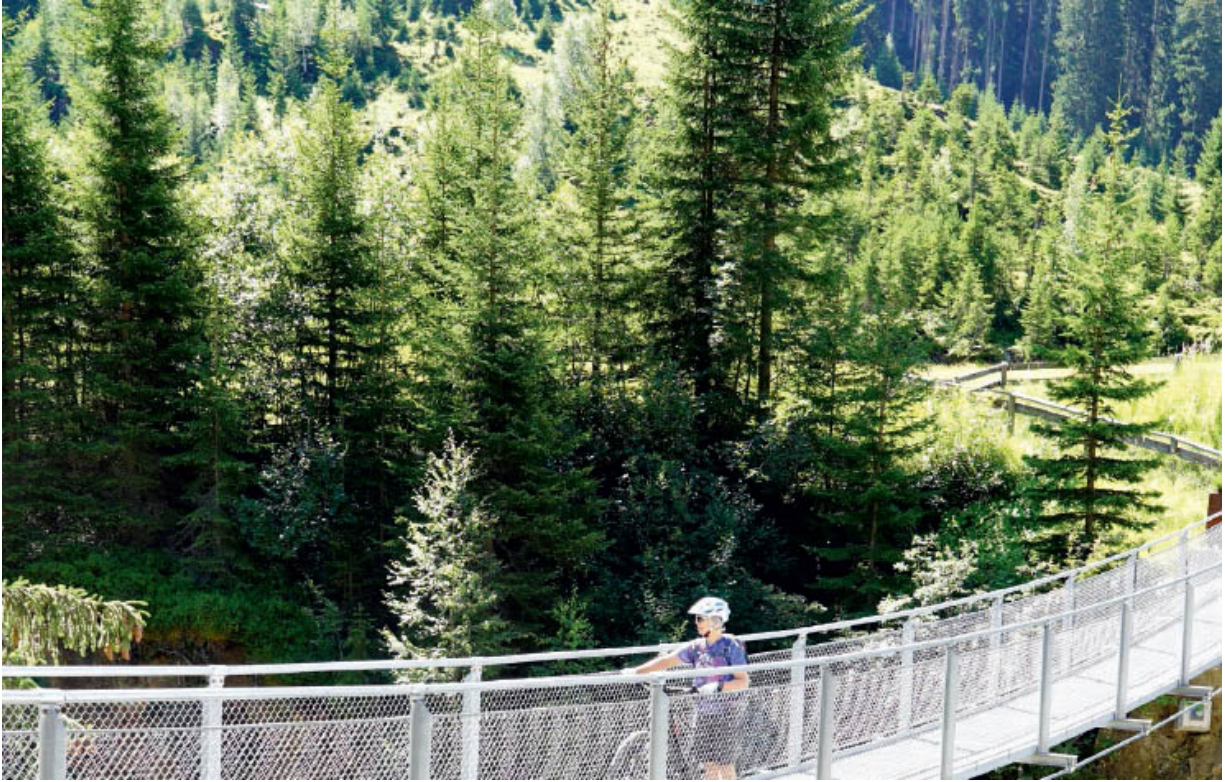
Also in der Vormittagssonne erst mal in die entgegengesetzte Richtung ins EldoRADO, um Anlieger zu fahren. Außerdem sind die Open-Air-Kunstgalerie, die Hängebrücke, der Radler-tunnel und der Verwallsee durchaus einen Abstecher wert. Danach geht es in Ruhe Richtung Rendl-Massiv. Der Navi-Pfeil zeigt erst mal bergab, der Rosanna entlang bis zum Ortsteil Nasserein. Vom Radwegasphalt wechseln wir auf Waldwegschotter. Serpentine um Serpentine zieht sich die Route an den Flanken des Zwölferkopfes (2.558 m) hinauf. Ab der Waldgrenze eröffnet sich ein grandioser Blick auf die 2.000er auf der gegenüberliegenden Talseite. Und diesen Ausblick bietet zwei Kurven weiter auch

die Rendlalm. Im Gegensatz zur Dorfmitte von St. Anton hört man hier oben fast nur Tirolerisch. Auf den Teller gibt's entsprechend „Eppas Guats“, d. h. lokale Schmankerl wie Kaspressknödel, Kaiserschmarrn und Bergkäse. Nicht zu vergessen ein Erfrischungsgetränk, das kaum sonst wo auf der Karte steht: hausgemachter Wiesensalbeisirup mit Quellwasser.

Wenig später sind auch Valentina und Patrick heraufgesprintet. Der Turbo-Modus am E-MTB macht es möglich. Kurze Verschnaufpause für die beiden, dann geht's weiter. Es stehen doch noch einige Höhenmeter auf dem Programm. Auf schmalem Bergweg kurbeln wir hinauf Richtung Zwölferkopf, queren die Lawinenverbauungen und die Alpenrosenhänge. Stets begleitet von einem super Panorama, das uns die beiden im Detail erklären. Und dann wird's richtig spaßig: Ein echter Sahne-Trail schüttelt uns am Berghang entlang hinüber zur Rendl-Bergstation (2.036 m). Zur Erholung rollen wir auf Schotterserpentinen hinunter ins Moostal. Dort warten immer noch 600 Höhenmeter. Also wieder in den gleichmäßigen Kurbelmodus schalten und hinauf in diese traumhaft schöne Hochgebirgskulisse. Die Tritschalm (1.740 m) und etwas höher die Rossfallalm (1.848 m) liegen zwar verlockend am Weg, aber wir verzichten zugunsten eines Fotostopps am Kartellsee. Die Wasserfarbe erinnert an die Karibik, das Nass ist aber eiskalt – selbst im Hochsommer.



Schön kalt: Karibikblau am Kartellsee.





Nur Schieben erlaubt: auf der Hängebrücke am Verwall-Stausee.



Grün, aber steil: Die Almen reichen weit hinauf an den Flanken des Zwölferkopfes.



Geografieunterricht: Patrick erklärt die Berge rund um St. Anton.



Finaler Downhill: Im unteren Moostal bei der Alpe Tritsch.

„Dort oben hat sich letzte Woche ein Adler meine Drohne gekrallt“, erzählt Patrick und zeigt in die Richtung der Felsen am Kartellkopf (2.642 m). „Und ihr werdet lachen: Wir haben die Drohne fast unbeschadet im steilen Gelände wiedergefunden.“ Eine halbe Stunde und noch einige Höhenmeter später fragt auch Andi, der Hüttenwirt der Darmstädter Hütte (2.384 m), sofort nach der fliegenden Kamera. Hier oben zwischen den Seeköpfen (3.061 m) und der Faselfadspitze (2.993 m) sind wir am Ziel bzw. am höchsten Punkt unserer Rendl-Round. Valentina und Patrick haben sich schon den ganzen Tag auf Andi's Knödelteller gefreut. Jetzt können sie endlich in Ruhe essen,