

ARMIN HERB
DANIEL SIMON

BEST OF

ALPEN

25 TRÄUMTOUREN FÜR
MOUNTAINBIKER

MIT
GPS-DATEN
ZUM
DOWNLOAD





DELIUS KLASING

**ARMIN HERB
DANIEL SIMON**

**BEST OF
ALPEN**

25 TRAUMTOUREN FÜR MOUNTAINBIKER

DELIUS KLASING VERLAG



INHALT

EINLEITUNG

Epische Touren | Allgemeine Tipps

1

SCHACHEN

Wettersteingebirge

1.001 Nacht unter weiß-blauem Himmel

37,3 km - 1.300 hm - mittel

2

KARWENDEL

Bayern - Tirol

Evergreen für Bergliebhaber

81,2 km - 2.350 hm - schwer

3

HOCHGERN & HOCHFELLN

Ruhpolding - Chiemgauer Alpen

Auf den Spuren des Chiemgau King

50,0 km - 1.395 hm - mittel

4

ALP FURSCH

Flumserberg - Ostschweiz

Tradition und Moderne

36,2 km - 1.504 hm - schwer

5

VERWALL

St. Anton am Arlberg - Tirol

Rendl-Round mit Valentina und Patrick

35,8 km - 1.772 hm - schwer

6

OBERSULZBACHTAL

Nationalpark Hohe Tauern - Salzachtal

Weit hinauf zu den 3.000ern

34,0 km - 1.330 hm - leicht

7

GROSSARLTALER ALMEN

Großarlital - Salzburger Land

Große Almenrunde

32,5 km - 1.176 hm - mittel

8

RAMSAUER ALMEN

Ramsau - Dachstein

Biken bei den Bergrettern

24,0 km - 847 hm - schwer

9

HEILBRONNER HÜTTE

Verwallgruppe - Vorarlberg

Einmal um den Block

92,2 km - 2.369 hm - schwer

10

PLAMORT

Nauders am Reschenpass - Tirol

Harrys Plamort-Tour

23,3 km - 998 hm - mittel

11

VALLMINGALM

Sterzing - Südtirol

Ein Almdorf wie vor 100 Jahren

27,3 km - 1.106 hm - mittel

12

ARVENTALALM & JAGDHAUSALM

Defereggental - Osttirol

Hoch oben in der 2.000er-Region

47,8 km - 1.198 hm - mittel

13

ANNA-SCHUTZHAUS & LIENZER HÜTTE

Lienz - Osttirol

Auf den Spuren von Franz von Defregger

62,8 km - 2.712 hm - mittel

14

BERGHAUS HEIMELI

Davos - Graubünden

Um die Weissfluh hoch über Davos

56,9 km - 2.442 hm - schwer

15

FANES

Naturpark Fanes-Sennes-Prags

Im Reich des falschen Königs

32,4 km - 1.518 hm - schwer

16

PRAGSER WILDSEE & PLÄTZWIESE

Prager Dolomiten - Südtirol

Nur ein Schritt bis zum Himmel

55,1 km - 1.406 hm - mittel

17

CORVIGLIA

St. Moritz - Graubünden

Hochgebirgstour par excellence

31,9 km - ↗ 366 hm - ↘ 1.728 hm - schwer



Dolomitenidyll im Grödnertal.

18

VALLE DI LIVIGNO

Livigno - Lombardei

Coole Shapes und Naturtrails

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

19

REGENSBURGER HÜTTE & SECEDA

Grödner Tal - Dolomiten

Panoramagipfel und Postkartenmotive

32,6 km - 1.327 hm - mittel

20

TIERSER ALPL

Seiser Alm - Dolomiten

Rosszähne und Murmeltiere

53,4 km - 2.328 hm - schwer

21

VAL DI FASSA

Fassatal - Trentiner Dolomiten

Willys Fassa-Tour

25,9 km - 865 hm - schwer

22

MALGA VENEGIOTA

Naturpark Paneveggio - Passo Rolle

Theaterkulisse aus Stein

30,0 km - 1.099 hm - mittel

23

MALGA MASI

Valsugana - Lagorai-Dolomiten

Trentiner Almenwelt

21,8 km - 843 hm - mittel

24

PASSO TREMALZO

Gardaseeberge

Die absolute Kult-Tour

39,4 km - 1.485 hm - schwer

25

MONTE PASUBIO

Vizentiner Alpen

Krieg und Frieden

31,5 km - 1.228 hm - mittel



Vor der Kulisse des Col de Ra Sciores im Naturpark Fanes-Sennes-Prags.

Epische Touren

Dolomiten oder Gardaseeberge? Karwendel oder Wetterstein? Engadin oder Verwall? Berchtesgadener oder Chiemgauer Alpen? Wo gibt es denn nun die schönsten Mountainbike-Touren im Alpenland? Diese Frage bekommen wir nicht selten gestellt und stellen sie uns auch oft selbst. Zur Beantwortung haben wir nicht in die Glaskugel geschaut, nicht diverse Kollegen interviewt und auch nicht bei Google geforscht. Nein, wir haben einfach mal in unserer üppigen Sammlung gestöbert. Da hat sich nämlich einiges angesammelt in den letzten Jahren. 200 bis 300 diverse Mountainbike-Strecken dürften es durchaus sein. Und dabei haben wir praktisch die ganzen Westalpen ausgelassen und uns auf die Ostalpen - von Engadin bis Steiermark, von Allgäu bis Osttirol, von Oberbayern bis Trentino - konzentriert. Aus dieser Sammlung nun 25 Best-of Touren zu ermitteln, ist allerdings gar nicht so einfach. Vor allem: Was heißt das eigentlich - die schönste, die beste Bike-Tour? Gibt es diese überhaupt? Die Meinungen dazu können ganz schön auseinandergehen, weil sie auch immer von individuellen Vorlieben abhängen. Und so wird sicherlich die Auswahl unserer Routen bei manchem Mountainbiker auch auf Widerspruch stoßen oder ein Stirnrunzeln bewirken. Aber wir hoffen natürlich, es wird in erster Linie viel Zustimmung und Begeisterung geben.

Mountainbiken ist eben nicht nur Bewegung in der frischen Bergluft, sondern auch Leidenschaft, eine Herzensangelegenheit. Und dabei zählen immer mehrere Faktoren: schöne Alpenlandschaft, eine attraktive Streckenführung und selbstverständlich auch eine gemütliche Berghütte oder urige Almwirtschaft mit leckerer Küche. Denn die Liebe zu den Bergen geht auch durch den Magen - nicht nur bei uns. Eine zünftige Brotzeit oder ein frischer Kaiserschmarrn aus der Pfanne heben sofort die Stimmung und bringen verbrauchte Energie schnell zurück, selbst wenn vielleicht mal das Wetter nicht so mitspielt, wie es sich der Mountainbiker vorstellt. Außerdem haben sich die Zeiten geändert - auch beim Mountainbiken. Aber nicht unbedingt zum Schlechten. Mehr Komfort, mehr Technik am Rad heißen die Trends - und die haben nicht wir als bikende Buchautoren mal so erfunden. Smartphone oder Navi am Lenker, Touren-Apps, interaktive Karten, GPX-Tracks zum Download - die Digitalisierung hat längst das Mountainbiken erobert. Und vor allem das E-Mountainbike macht heute durch seine Tretunterstützung so manche alpine Steilrampe fahrbar und hoch oben gelegene Hütten selbst für schwächere Sportler erreichbar. Nehmen wir nur zum Beispiel die Touren zum Königshaus am Schachen bei Garmisch-Partenkirchen oder von der Seiser Alm in Südtirol hinauf zum Mahlknechtjoch und weiter zum Tierser Alpl. Diese anspruchsvollen Strecken waren in motorlosen Zeiten nur den Mountainbikern mit gut durchtrainierten Oberschenkeln und mit ordentlicher Fahrtechnik vorbehalten, weniger Konditionsstarke mussten zumindest einige Schiebepassagen mit einplanen. Mit dem E-Mountainbike sind diese Routen im Wettersteingebirge und in den Dolomiten auch für weniger Sportliche durchweg fahrbar, vorausgesetzt sie sitzen einigermaßen sicher auf

dem Rad. Die vorliegenden Best-of Touren wurden so ausgewählt, dass sie möglichst alle auch mit E-Mountainbike fahrbar sind, keine Tragepassagen darin vorkommen, im Ausnahmefall vielleicht mal ein kurzes Schiebestück. Auch auf ausgesetzte Passagen wurde möglichst verzichtet. Falls sie mal vorkommen, sind sie kurz und ganz gut schiebend zu überwinden. Eingefleischte Trailfans, die erst bei vielen Felsstufen und Sprüngen am Abgrund glücklich werden, oder Genussradler, die nur im Dahinrollen auf breiten Forstwegen das Nonplusultra empfinden, werden mit diesem Buch nicht recht glücklich werden. Die Auswahl – egal, ob Ein- oder Zweitagestour – wendet sich in erster Linie an den klassischen Touren-Biker – an den Alpenliebhaber, der von grandiosen Berglandschaften schwärmt, die alpine Kultur und Tradition schätzt, keine Schweißtropfen an Steilrampen scheut und auch mal mit Genuss über einen leichten Trail surfen möchte. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Biken!



Darmstädter Hütte im Verwall.

Packliste für Bike-Touren

- **Bike-Rucksack inkl. Regenhülle (12 bis 25 Liter Volumen)**
- **Mountainbike-Helm**
- **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)**



Trail im Engadin.



Verhaltenstipps für Biker im Gebirge

Nur geeignete und erlaubte Wege benutzen

Querfeldein ist tabu! Eignung der Wege und Trails 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.

Sicherheit

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



Abfahrt vor majestätischer Kulisse am Königshaus.

1

SCHACHEN | Wettersteingebirge

1.001 Nacht unter weiß-blauem Himmel

**Streckenlänge: 37,3 km | Höhendifferenz: 1.300 m |
Schwierigkeitsgrad: mittel | Fahrzeit MTB: 4:39
Std. | Fahrzeit E-MTB: 3:29 Std.**



Wurzeln auf Felsbrocken: Zirbelkiefern am Königsweg.



Blick vom Aussichtspavillon am Schachen ins Reintal.

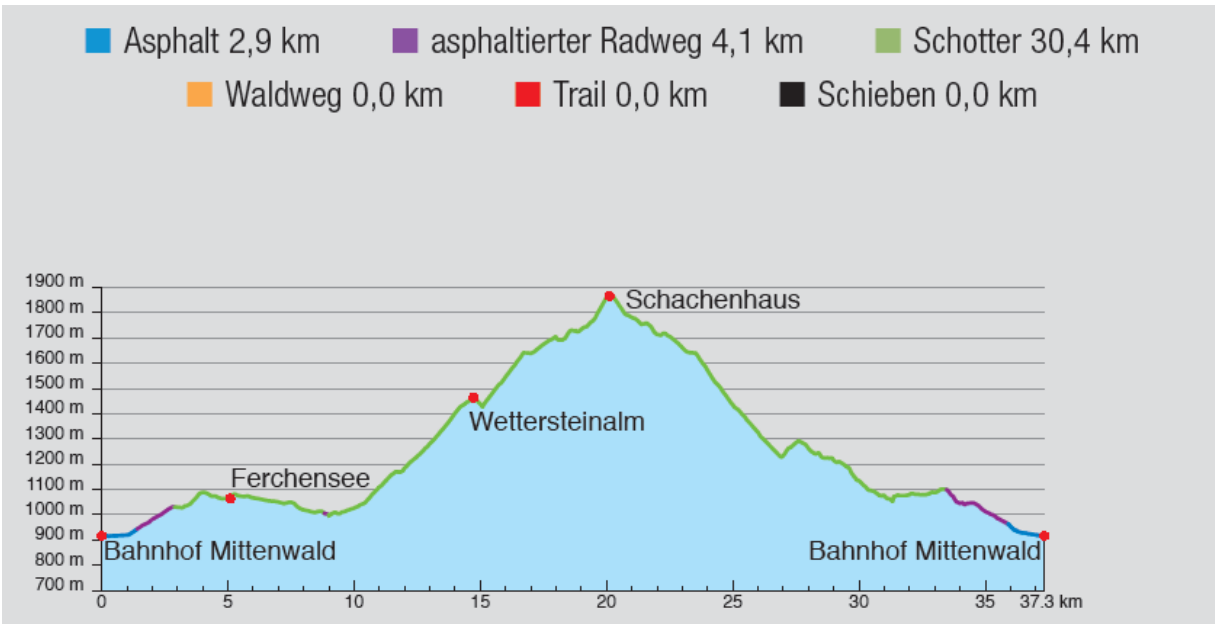
Viele der schönsten Bergwege der Alpen wurden zur Kriegsführung gebaut, den Schachenweg im Wetterstein haben wir einem bayerischen König zu verdanken. Der exzentrische Monarch ließ sich ab 1869 auf dem Schachen oberhalb von Garmisch-Partenkirchen ein Bergdomizil im Schweizer Chalet-Stil bauen. Seinen Geburtstag am 25. August verbrachte er oft mit Pfauenfedern schwingenden und Wasserpfeife rauchenden Dienern im türkischen Zimmer des Königshauses. Der Prunksaal im maurischen Stil mit goldenen Kandelabern, edlen Teppichen und farbigen Fenstern verbreitet eine Atmosphäre aus *Tausendundeiner Nacht*. Noch heute wird jedes Jahr am 25. August auf dem Schachen ein Gedenkgottesdienst zu Ehren Ludwigs II. gefeiert.



Chalet-Stil: das Königshaus am Schachen.



Einer der schönsten Seen Bayerns: der Ferchensee vor der Wettersteinwand.



Vor über 100 Jahren angelegt: der Botanische Alpengarten.



Frauenalpspitz als Kulisse: Auffahrt auf dem Königsweg zum Schachen.

Die ersten 180 Höhenmeter vom Start in Mittenwald zum idyllisch am Fuß der Wettersteinwand gelegenen Ferchensee eignen sich hervorragend zum Warmfahren. Einen Badestopp an dem herrlichen Gebirgssee heben wir uns für die Rückfahrt auf. Bei Schloss Elmau biegen wir dann auf den Schachenweg ein, dem wir stets bergauf folgen. Die Steigung ist moderat. Der gut geschotterte

Fahrweg weicht kurz vor der Abzweigung zur Wettersteinalm einem etwas felsigeren Weg. Etwa 100 Jungrinder verbringen den Sommer auf der schon im 14. Jahrhundert erwähnten Alm. Wer eine Stärkung braucht, rollt die paar flachen Meter zum kleinen Wirtsgebäude der Alm. Die Weiterfahrt auf dem Königsweg, wie der Schachenweg auch genannt wird, wird jetzt anspruchsvoller. Der felsige Untergrund erfordert volle Konzentration, an manchen Stellen wird's auch recht steil. Aber nach einer kurzen Passage bergab erscheint plötzlich das Königshaus am Horizont. Der Anblick des Holz-Chalets gibt Kraft für die letzten steilen Höhenmeter. Die haben es - vorbei am Schachentor und der Materialeilbahn der Meilerhütte - noch mal richtig in sich. Kurz vor der Bergankunft liegt der Botanische Alpengarten. Die sehenswerte Außenstation des Botanischen Gartens München beherbergt über 1.000 Pflanzenarten aus vielen Hochgebirgsregionen der Welt.

TOURCHARAKTER

Anfangs über den Ferchensee und Schloss Elmau einfache Fahrt auf guten Wegen. Bis zur Wettersteinalm etwas steiler auf gutem Schotterweg.

Der Anstieg zum Schachenhaus verläuft auf etwas holprigerem Bergweg. Die Abfahrt auf gleichem Weg zurück ist anfangs etwas anspruchsvoller, später wieder einfacher.

TOURSTART

Am Bahnhofsplatz vor dem Bahnhof Mittenwald.

VARIANTE

Statt in Mittenwald kann man die Tour auch in Klais oder Elmau starten.

EINKEHRTIPPS

Schachenhaus (1.866 m) Unterhalb des Königshauses, gute Küche mit leckeren, selbst gebackenen Kuchen, Übernachtungsmöglichkeit, geöffnet von Anfang Juni bis Mitte Oktober, Tel. +49 1 72 8 76 88 68, www.schachenhaus.de

Wettersteinalm (1.464 m) Urige Almwirtschaft mit deftigen Brotzeiten, von Ende Juni bis Anfang September geöffnet.

Gasthaus Ferchensee (1.064 m) Ausflugslokal am idyllisch gelegenen Ferchensee, regionale Küche mit fangfrischen Forellen, Übernachtungsmöglichkeit, ganzjährig geöffnet, www.ferchensee.eu

BIKE-VERLEIH

Biker Bahnhof Mittenwald (Service und Bike-Verleih), Bahnhofplatz 12, 82481 Mittenwald, Tel. +49 88 23 27 64, www.bikerbahnhof.com

BIKE-HOTEL

Hotel Garni Drachenburg Im Kreuth 7, 82481 Mittenwald, Tel. +49 88 23 9 23 00, www.hotel-drachenburg.de

LANDKARTEN

Kompass-Karten WK 5 „Wettersteingebirge – Zugspitzgebiet“, 1:50.000;

WK 07 „Werdenfelser Land mit Zugspitze“, 1:25.000;

WK 790 „Garmisch-Partenkirchen – Mittenwald“, 1:35.000

BIKE-INFOS

www.gapa.de/de/Sport-und-Natur

TOURIST-INFOS

Alpenwelt Karwendel Dammkarstraße 3, 82481 Mittenwald, Tel. +49 88 23 3 39 02, www.alpenwelt-karwendel.de

Tourist Information Garmisch-Partenkirchen Richard-Strauss-Platz 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. +49 88 21 18 07 00, www.gapa.de

Wer den Schachen zur richtigen Zeit erreicht, kann gleich eine geführte Tour ins Königshaus mitmachen. Man wähnt sich tatsächlich im Orient, und das mitten in Oberbayern. Nach der Besichtigung genießen wir am Schachenhaus eine deftige Brotzeit. Auch wer bei warmem Wetter draußen sitzt, sollte sich die Wirtsstube ansehen. Wie auf ein Gemälde fällt der Blick durch die großen Fenster auf die mächtigen Felswände des Wettersteins. Nach der Rast steigen wir noch ein paar Meter hinauf zum Aussichtspavillon. Hier erwartet uns eine spektakuläre Aussicht ins Reintal und Richtung Alpspitze.

Über den Schachenweg geht es dann wieder bergab. Wenn's gerade besonders schön läuft, zwickt nach der Abzweigung auf den Bannholzweg noch mal ein kurzer Gegenanstieg in den Beinen. Am Ferchensee wagen wir dann noch den erfrischenden Sprung ins - für einen Bergsee - gar nicht mal so kalte Wasser.