

DANIEL SIMON | ARMIN HERB

MIT
GPS-DATEN
ZUM
DOWNLOAD

LEICHTE ALPENTRAILS FÜR MOUNTAINBIKER





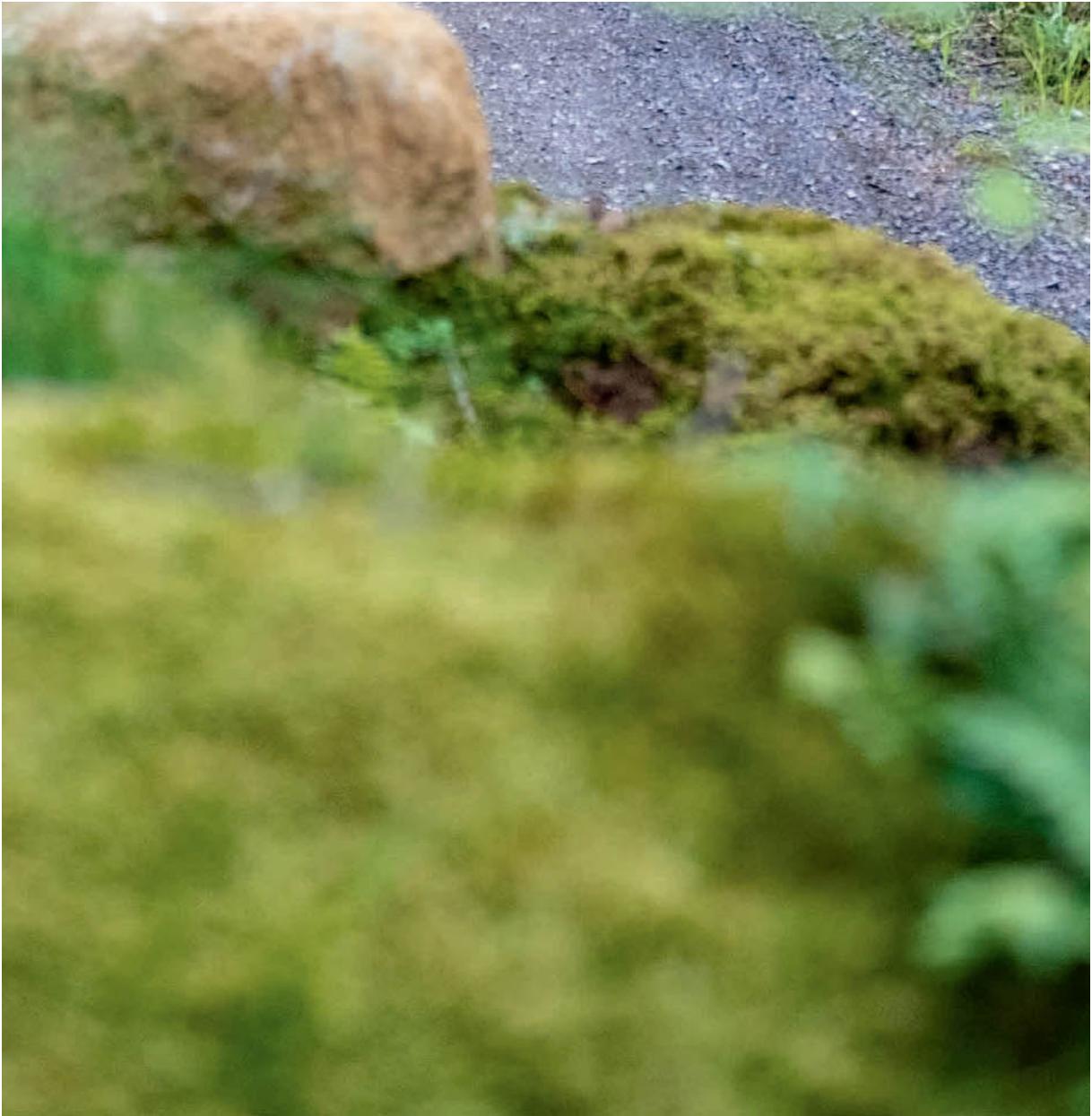
DELIUS KLASING

DANIEL SIMON | ARMIN HERB

**LEICHTE
ALPENTRAILS
FÜR MOUNTAINBIKER**

DELIUS KLASING VERLAG





Spaß und Leichtigkeit in Bad Kleinkirchheim.

VORWORT

Tourenbewertung Trail-Regeln

01 WILDENBACHSCHLUCHT

Saalachtal - Salzburger Land
34,5 km - Δ 1.092 hm - ∇ 1.092 hm
Kondition ① ② ③ ④ Trail ①

02 FLOWLINE PLANAI

Schladming - Steiermark
26,2 km - Δ 736 hm - ∇ 1.260 hm
Kondition ① ② Trail ① ②

03 SUNTRAIL

Brixen im Thale - Tirol
16,3 km - Δ 723 hm - ∇ 723 hm
Kondition ① ② Trail ① ②

04 FLOW COUNTRY TRAIL

Petzen - Kärnten
21,3 km - Δ 1.050 hm - ∇ 1.050 hm
Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ②

05 BIKE TRAIL HAHNENKAMM

Kitzbühel - Tirol
43,1 km - Δ 1.405 hm - ∇ 1.405 hm
Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③

06 FLOW COUNTRY TRAIL

Bad Kleinkirchheim - Nockberge
27,7 km - Δ 1.082 hm - ∇ 1.082 hm
Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③

07 MAROCHE TRAILS

Sarcatal - Trentino
52,4 km - Δ 1.046 hm - ∇ 1.046 hm
Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③



Alps Epic Trail am Jakobshorn bei Davos.

08 HÖRNLI-TRAIL

Arosa - Graubünden

22,1 km - Δ 948 hm - ∇ 948 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③

09 WEXL TRAILS

St. Corona - Niederösterreich

34,6 km - Δ 1.160 hm - ∇ 1.160 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③ ④

10 DIEDAMSKOPF

Au-Schoppernau - Bregenzerwald

26,2 km - Δ 391 hm - ∇ 1.597 hm

Kondition ① ② ③ Trail ① ② ③ ④

11 GROSSARLTAL-TRAIL

Gasteinertal - Salzburger Land

35,0 km - Δ 1.276 hm - ∇ 2.192 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③ ④

12 BERNINA

Pontresina - Graubünden

36,2 km - Δ 786 hm - ∇ 786 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③ ④

13 CAREZZA BIKE TRAIL

Eggental - Dolomiten

24,2 km - Δ 896 hm - ∇ 896 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③ ④

14 ALPISELLA & PASSO TRELA

Livigno - Lombardei

44,1 km - Δ 1.228 hm - ∇ 1.228 hm

Kondition ① ② ③ ④ ⑤ Trail ① ② ③ ④

15 SELLARONDA

Grödnertal - Dolomiten

56,6 km - Δ 878 hm - ∇ 3.583 hm

Kondition ① ② ③ ④ Trail ① ② ③ ④ ⑤

16 ALPS EPIC TRAIL LIGHT

Davos - Graubünden

44,7 km - Δ 213 hm - ∇ 1.925 hm

Kondition ① ② ③ Trail ① ② ③ ④ ⑤

17 DOSSO DEI ROVERI

Monte Baldo - Gardasee

32,8 km - Δ 1.301 hm - ∇ 1.301 hm

Kondition ① ② ③ ④ ⑤ Trail ① ② ③ ④ ⑤ ⑥



Naturtrail vor dem Bernina-Massiv.

EINFACH FLOW

Was ist ein Trail? Wörtlich übersetzt, einfach nur ein Weg. Im Ursprungsland des Mountainbikens, den USA, fährt man also immer auf Trails. Verengt sich der Weg zum Pfad, spricht man dort von einem Singletrail. In unserem Sprachgebrauch hat sich für diesen einspurigen Pfad jedoch der Begriff Trail eingebürgert. Dieses schmale Band, das sich an Berghängen entlangzieht, in Serpentinaen durch Felskulissen windet oder durch Wälder mäandert, ist für viele Mountainbiker die Essenz ihres Sports, das Tüpfelchen auf dem i.

Wir Mitteleuropäer haben mit den Alpen eine der schönsten Regionen der Welt sozusagen vor der Haustür. Da das größte Gebirge Europas schon seit Jahrtausenden kultiviert und seit einigen Jahrhunderten bewandert wird, ist es von einem dichten Netz an Wegen und Pfaden durchzogen. Der Mountainbike-Sport spielt eine immer größere Rolle bei der Nutzung der touristischen Infrastruktur. Viele Regionen erweitern ihr Wegenetz und legen neue Trails speziell für Biker an. Aber auch die Technik hat sich enorm entwickelt. Heute befahren wir mit Flow und Spaß Bergwege, auf die sich vor einigen Jahren nur Cracks getraut haben.

Dabei ist Trail nicht gleich Trail. Klassische Wintersport-Destinationen müssen ihre Bergbahnen auch im Sommerhalbjahr auslasten, um die immer schneeärmeren Winter auszugleichen. So entstehen neben Naturtrails auch

gebaute Varianten, über die eine neue Generation von Bikern auf glattem Geläuf durch Steilkurven shreddet und über Doubles springt. Es ist eine Frage des Geschmacks, ob man sein Glücksgefühl lieber auf natürlichem Untergrund mit all den Hindernissen aus Wurzeln, Geröll und Felsen findet oder mit Speed und Flow über eine Bahn aus der Retorte heizt. Für uns Tourenbiker ist der Variantenreichtum ein Segen – wir können alle Arten von Trails für unsere Streifzüge durch die schönsten Landschaften der Alpen nutzen.

Dennoch gibt es Biker, die fast ausschließlich auf asphaltierten und geschotterten Forststraßen fahren. Nicht immer ist es fehlendes Fahrkönnen, sondern vielmehr Unkenntnis, was einen auf einem Trail erwartet. Ist er ausgesetzt? Felsig? Hat er große Stufen? Wie eng sind die Kurven, muss ich eventuell mein Hinterrad versetzen? Die Ungewissheit ist groß, ob man am Ende fahrend oder mühsam schiebend, im schlimmsten Fall sogar das Bike tragend ans Ziel gelangt.



Traumtrail am Passo Alpisella bei Livigno.

Unsere Tourenbewertung

Für die Bewertung von Singletrails wird häufig die Singletrail-Skala verwendet. Sie reicht von S0 (leicht) bis S5 (schwer). Die meisten Mountainbiker werden aber bereits Trails mit der Wertung S3 kaum mehr fahren können. S4 und S5 bleiben absoluten Spezialisten vorbehalten. Tourenbiker bewegen sich meist auf Trails zwischen S0 und S2. Diese drei Bewertungsstufen sind für die Beurteilung der Fahrbarkeit eines Pfades auf einer Tour nicht wirklich aussagekräftig.

Wir haben uns daher entschieden, in unserem Buch eine andere Kategorisierung vorzunehmen. Von ① für den leichtesten Trail im Buch bis ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ für den schwersten von uns vorgestellten Singletrail, geben wir dem Leser eine größere Bandbreite zur Auswahl seiner Routen an die Hand.

Die Reihenfolge der Touren im Buch richtet sich nach der Schwierigkeit der Trails.

Die Bewertungen für die Kondition sind ebenfalls auf einer Skala von ① bis ⑥ angegeben. Egal, ob man mit reiner Muskelkraft oder mit einem E-MTB unterwegs ist, die Vergleichbarkeit innerhalb des Buches ist somit immer gegeben.

Selbst die Fachliteratur macht die Überlegung, ob und welche Trailtour man fahren sollte, nicht immer leichter. Dort berichten versierte Experten von ihren Erlebnissen. Für einen Hobbybiker stellt sich die Tour vielleicht ganz anders dar. Auch der Blick ins Internet verwirrt oft mehr, als dass er hilft. Was der eine User als nette Trail-Sause beschreibt, kommentiert der andere als unfahrbaren Horrortrip.

Auch wir als langjährige Autoren von MTB-Tourenbüchern sind vor subjektiven Bewertungen nicht gefeit. Um möglichst objektiv zu bleiben, sind wir Touren mit Freizeitbikern gefahren und haben unterwegs auch die Eindrücke anderer Mountainbiker aufgenommen. Auf einigen Routen wurden wir von Guides begleitet, deren tägliches Geschäft es ist, ihren Gästen durch einen optimal angepassten Tourenlevel ein unvergessliches Erlebnis zu bieten.

Für das vorliegende Buch haben wir drei Punkte festgelegt, die alle Trails erfüllen müssen:

- Kein Trail ist gefährlich ausgesetzt.
- Alle Kurven sind fahrbar, ohne dass man das Hinterrad versetzen muss.
- Jede Stufe kann durch einfaches Überrollen gemeistert werden.

Vom Trail durch die reizvolle Wildenbachschlucht (Tour 01), der auch absoluten Anfängern keine nennenswerten Probleme bereiten sollte, steigert sich die Schwierigkeit im Buch sukzessive. So finden Sie leicht Ihren Level oder können sich zu immer neuen Herausforderungen »vorfahren«. Zuletzt werden Sie wahrscheinlich auch den schon recht bockigen Trail über den Dosso dei Roveri am Gardasee locker abrocken.

Bedenken Sie aber bitte immer: Sie bewegen sich mit Ihrem Bike in der Natur und im Hochgebirge. Vorsicht ist also jederzeit geboten. Neben dem obligatorischen Helm sollten Sie auf Trails auch Knie- und Ellenbogen-Protektoren tragen. Für Tourenbiker gibt es kleine und komfortable Modelle, die im Rucksack transportiert oder sogar bequem die ganze Tour über getragen werden können. Auch ein kleines Erste-Hilfe-Set darf auf keiner Tour fehlen.

Ob in Graubünden oder den Dolomiten, in Tirol, Kärnten oder im Trentino – trotz des Augenmerks auf gut fahrbare Trails haben wir Touren für Sie ausgewählt, die durch die schönsten Regionen der Alpen führen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, tolle Trail-Abenteuer und immer eine gute Fahrt!

Trail-Regeln der Deutschen Initiative Mountainbike e. V.

Die Beachtung der DIMB Trail Rules führt zu umwelt- und sozialverträglichem Mountainbiking und hilft, weitere pauschale Einschränkungen unserer Sportart zu vermeiden.

1. Fahre nur auf Wegen!

Fahre nie querfeldein, du schädigst sonst die Natur! Respektiere lokale Wegesperrungen! Forstwirtschaft, Viehtrieb und Belange des Naturschutzes rechtfertigen dies. Auch in Naherholungsgebieten können lokale Sperrungen berechtigt sein. Die Art und Weise, in der du fährst, bestimmt das Handeln der Behörden und Verwaltungen. Auf Privatgrund bist du oft nur geduldet!

2. Hinterlasse keine Spuren!

Bremse nicht mit blockierenden Rädern (Ausnahme in Notsituationen)! Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

3. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle!

Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, Hindernisse oder andere Biker auftauchen. Du musst in Sichtweite anhalten können! Zu deiner eigenen Sicherheit und der anderer Menschen.

4. Respektiere andere Naturnutzer!

Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an. Erschrecke keine anderen Wegenutzer! Vermindere deine Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an. Bedenke, dass andere Wegenutzer dich zu spät wahrnehmen können. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

5. Nimm Rücksicht auf Tiere!

Weidetiere und alle anderen Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Schließe Weidezäune, nachdem du sie passiert hast. Verlasse rechtzeitig zur Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

6. Plane im Voraus!

Beginne deine Tour möglichst direkt vor deiner Haustüre. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Gegend, in der du fahren willst, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann deine Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet: Denke an Werkzeug, Proviant und Erste-Hilfe-Set. Trage eine Sicherheitsausrüstung! Ein Helm kann schützen, ist aber keine Lebensversicherung.



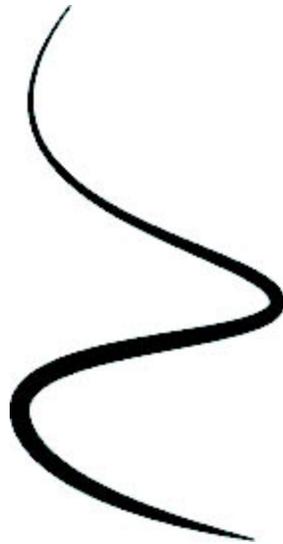
Schön rechts fahren: über dem Wildenbach.

01

SAALACHTAL SALZBURGER LAND

Wildenbachschlucht

Reizvolle Almentour mit kleinem Schnupper-Trail



Streckenlänge: 34,5 km

Höhenmeter: 1.092 m

Tiefenmeter: 1.092 m

Kondition: ① ② ③ ④

Trail: ①

Fahrzeit MTB: 4:07 Std.

Fahrzeit E-MTB: 3:05 Std.



Glatt und gut gepflegt: »Fair Play Trail« in der Wildenbachschlucht.



Sanfte Alm und schroffe Felsen: auf der Litzlalm vor der Reiteralpe.



Gut besucht: Jausenstation auf der Litzlalm.



Abendstimmung in Lofer.



Vorsicht Rutschfahrt: vermoostes Holzbrücklein.

Zugegeben, von einer echten Trailtour kann bei der Runde von Lofer im Salzburger Saalachtal über die Litzlalm (1.310 m) nicht die Rede sein. Nicht einmal zweieinhalb Kilometer Trail auf einer Gesamtstrecke von über 34 Kilometern – mancher Biker wird sich wundern, was diese Tour in einem Buch über Alpentrails zu suchen hat. Die Erklärung ist ganz einfach: Genau so einen extrem leichten Schnupper-Trail wollten wir als Einstieg präsentieren. Die Route zur schön gelegenen Litzlalm ist eine knackige Halbtagestour, die mit einem längeren Abstecher zur ebenso reizvollen Kallbrunnalm (1.454 m) sogar noch ausgeweitet werden kann. Und am Ende der Abfahrt können sich Trail-Einsteiger auf einem kurzen, sehr leichten Abschnitt in ihr erstes kleines Trail-Abenteuer »stürzen«, ohne gleich Angst haben zu müssen, irgendwo in der Bergwelt stecken zu bleiben.

Aber vor dem Vergnügen kommt bekanntlich die Arbeit. Entlang der rauschenden Saalach, einem Paradies für Wildwassersportler, bleiben vier Kilometer Zeit, sich ordentlich warmzufahren. Aber schon auf dem ersten kurzen Anstieg ins Wildental dürfen wir ordentlich in die Pedale treten. Am Ende einer flacheren Passage bei der kleinen Mühlgrabenkapelle zweigt unser kurzer Trail durch die Wildenbachschlucht ab. Wer also nur zum Üben unterwegs ist, kann hier bereits nach knapp 200 gefahrenen Höhenmetern abbiegen. Es wäre allerdings schade, wartet doch weiter oben die in diversen Heimatfilmen und TV-Serien verewigte Bilderbuchalm. Die Steigung zieht wieder an, und der Forstweg gewinnt durch den schattigen Möserwald schnell und gleichmäßig an Höhe. Der Wald lichtet sich, und nach einer kurzen flacheren Passage bäumt sich der Anstieg auf dem Abstecher zur Litzlalm ein letztes Mal vor uns auf. In Vorfreude auf die nahende Rast überwinden wir die restlichen Steigungsmeter aber ganz souverän. Nun bleibt Zeit, den Blick in Ruhe über die Litzlwiesen des Naturparks Weißbach und die umliegenden Berge schweifen zu lassen. Markant bauen sich die Mühlsturzhörner (2.234 m) der Reiter Steinberge hinter der Jausenstation auf. Nach einem Almschmankerl auf der herrlichen Terrasse geht's auf dem Anfahrtsweg ein Stück retour. Hinter dem Gasthof Hirschbichl, der etwas versteckt direkt an der Grenze liegt, kurvt ein kleines und steiles Bergsträßchen ins beschauliche Hintertal. 300 Höhenmeter sind auf der Runde noch zu meistern. Wem das zu wenig ist, der kann auf der Abfahrt vorbei am Jagdhaus Falleck zur nicht minder schön gelegenen Kallbrunnalm abbiegen. Hoffentlich findet sich im Rucksack noch Platz für den schmackhaften Bergkäs, der hier vor Ort verarbeitet wird. Der ausgedehnte Abstecher mündet wieder an der Hirschbichler Landstraße. Beim Gasthof Lohfeyer warten dann die besagten letzten Höhenmeter. Tief unten das

Saalachtal, gegenüber die Leoganger Steinberge, zieht der Forstweg über den Goldenen Zweig einen Bogen um die Flanke des Götschsteins (1.536 m). Der Kreis schließt sich, und wir landen wieder bei der Mühlgrabenkapelle.



Mini-Canyon: Brücke über den kühlen Wildenbach.



Abfahrt auf der steilen Hirschbichler Landesstraße.



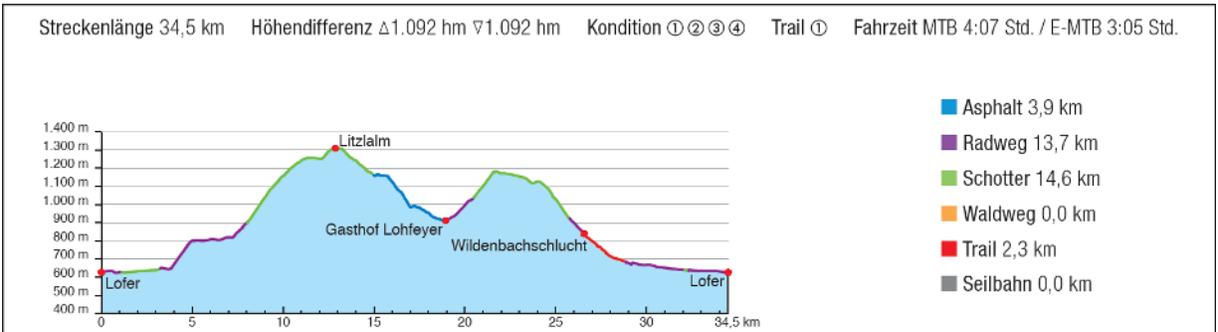
Aussicht auf die Leoganger Steinberge hoch über dem Saalachtal.



Erfahrene Biker rollen jetzt lässig über den »Fair Play Trail« talauswärts und genießen das kleine Naturparadies der Wildenbachschlucht. Trail-Einsteiger werden den Blick eher auf den Weg richten. Fein geschottert und ohne großes Gefälle schlängelt er sich entlang des plätschernden Wildenbachs hinunter zur Saalach. Ein kleines Vergnügen, das auch mit Kindern problemlos zu meistern ist. Trotzdem lernt man schon auf diesem Pfad, dass man im Gebirge mit dem Bike immer vorsichtig sein sollte. Der gut ausgebaute Trail verläuft an einigen Stellen zehn Meter über dem Bach. Wer aber die Forstwegabfahrten der Tour gemeistert hat, wird auch hier keinerlei Probleme haben und sich auf die nächsten Herausforderungen freuen.



Vor den »Ramsauer Dolomiten« oder Reiter Steinbergen.



INFOS

BIKE-REGION

Mit wilden Wassern und tiefen Schluchten ist das Saalachtal beliebt unter Natur- und Sportfans. Die Urlaubsregion im Dreiländereck Salzburg, Tirol und Bayern ist nicht ganz so bekannt unter Bikesportlern, bietet aber eine gute Bike-Infrastruktur mit schönen Tourenmöglichkeiten. Immerhin wirbt die Region mit 480 Kilometern beschilderten Bike-Strecken.

TOUR- UND TRAILCHARAKTER

Technisch einfache, aber konditionell anspruchsvolle Tour mit einigen knackigen Anstiegen vorwiegend auf Forst- und Bergstraßen. Der kurze Trail-Abschnitt hat wenig Gefälle, ist technisch vollkommen unschwierig zu fahren und nie zu schmal. Er eignet sich daher ideal für Einsteiger, die zum ersten Mal Trail-Luft schnuppern möchten. Allerdings vermittelt der Trail auch ein Gefühl davon, was es heißt, in den Bergen unterwegs zu sein. Vorsicht ist stets geboten. An einer Stelle verläuft der Pfad auch mal 10 Meter oberhalb des Wildenbachs.



Kinderleicht: Brücke ohne Geländer, aber breit genug.

TOURSTART

Die Tour beginnt direkt im Ortskern von Lofer beim Gemeindeamt.