

# Mountain BIKE TOUREN SPECIAL SOMMER 2010

SOMMER  
71  
TOUREN  
SONDERAUSGABE

**Alpencross-Special**

So erfüllen Sie sich Ihren Traum

**Endlose Singletrails**

Mountainbike-Spaß ohne Grenzen

**Das perfekte Equipment**

Was Sie für die Bike-Tour brauchen

+  
TOURENKARTEN  
ZUM SAMMELN

DAS BESTE BIKE-REVIER DER WELT

# ALPEN

- SÜDTIROL • GARDASEE • FOLGARIA • MONT BLANC
- ZERMATT • DACHSTEIN • CHIEMGAU • WALLIS
- SALZBURGER LAND • GRAUBÜNDEN • DOLOMITEN

Deutschland 5,00 €



Österreich 5,70 € Schweiz 10,30 SFR  
Belgien 5,90 € Italien 6,80 €



**BAD GOISERN** Österreichs Top-Spot für sprichwörtlich knackige Wadln. Seite 94



**FOLGARIA** Die Gardasee-Alternative! Trails und Militärstraßen im Trentino. Seite 32



**SEILBAHN-TOUREN** (Tiefen-)Meter machen vor Traumkulisse. Seite 114



Die schönsten Wege über die Alpen ab Seite 14

# ALPENCROSS



**LA THUILE** Auf der Südseite des Mont Blanc warten atemberaubende Panoramen auf konditionsstarke Biker. Seite 42



**SCHWEIZ SPEZIAL** Hopp Schwyz! MB stellt die schönsten Tagestouren der Eidgenossen vor. ab Seite 50

# Inhalt

## Alpencross

### Albrecht-Route 14

Das Zeug zum Evergreen: ein anspruchsvoller Klassiker von Garmisch zum Gardasee.

### Via Migra 22

Variabel wie keine andere Strecke: in acht Tagen von Mittenwald zum Monte Grappa.

## Schweiz-Special

### Top-Spot Zermatt 50

Der Gipfel der Genüsse: All-Mountain-Touren im Anblick des Matterhorn.

### Schweizer Jura 60

Der Jura lockt mit verschlungenen Pfaden – wie hier an der Roggen- und Belchenfluh.

### Zürich 62

Beneidenswert: Unmittelbar vor der Stadtgrenze der Metropole beginnt ein tolles Bike-Revier.

### Emmental 64

Voll mit kulturellen und fahrtechnischen Highlights: die Rebellentour im Emmental.

### Rhônetal 66

Der historische Saflischpass ist ein legendärer Bike-Klassiker – mit endlosen Singletrails!

### Churfürsten 68

Für schwindelfreie Biker: die steile Meile hoch über dem Walensee in der Ostschweiz.

### Nufenen-Pass 70

Das hochalpine Abenteuer im Val Bedretto führt bis an den Rand der Gletscher.

### Graubünden 72

Durchs Val Funtauna: starke Aussichten auf der Königsetappe der „Graubünden Bike“-Route.

## Top-Spots der Alpen

### Folgaria 32

Auf den Militärstraßen des Ersten Weltkriegs: die Gardasee-Alternative im Trentino.

### La Thuile 42

Die Südseite des Mont Blanc lockt mit einsamen Trails und atemberaubenden Panoramen.

## BEST PARTS

Bewährt: die besten Parts für Tour und All-Mountain. Seite 90



### Bad Goisern 94

Ein traumhaftes Revier zwischen genusslichen Almtouren und echten Marathon-Hämmern.

### Lungau 104

Noch kaum von Bikern entdeckt: Die Genussstouren am Katschberg locken mit tollen Aussichten.

### Chiemgau 120

Acht garantiert staufreie Touren im Inntal-Dreieck zwischen Wendelstein und Chiemsee.

## Reise-Extra

### Fotostory 6

Vom Eise befreit ... na, nicht ganz, aber der Winter macht wieder langsam Platz für Mountainbiker.

### Zweitagestour Gesäuse 112

Die Steiermark lockt mit einer entspannten Wochenendtour, genau richtig zum Saisonestieg.

### Seilbahntouren 116

Stressfrei bergauf, und dann fantastische Trails rocken. Die besten Seilbahntouren der Alpen!

## Service

### Alpencross-Fitness 78

Erst mit solider Vorbereitung wird der Alpencross zum Vergnügen: So packen Sie das Abenteuer!

### Ernährung auf Tour 82

Richtig essen ist die halbe Miete! Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht – er wird es Ihnen danken.

### Fahrtechnik: sicher stoppen 84

Auch im Steilen sicher anhalten zu können zählt zu den Basics für Alpen-Biker.

### Test: Tagesrucksäcke 86

Kleine Details machen den großen Unterschied: Bike-Rucksäcke mit rund 12 Liter Volumen

### Parts für Tour & All-Mountain 90

Diese Parts haben sich in der Praxis bewährt: Ausrüstung für Tour und All-Mountain-Ritte.



**RUCKSÄCKE IM TEST** Die besten Rucksäcke für die Tagestour. Seite 86



**FAHRTECHNIK** So halten Sie im Steilhang an – mit Sicherheit! Seite 84



**FITNESS** Die optimale Vorbereitung aufs Abenteuer Alpencross. Seite 78

## Rubriken

Editorial	3
Impressum	130
Vorschau	130

TITELFOTO | WOLFGANG EHN  
LOCATION | SAVOGNIN

Alpencross von Garmisch nach Torbole

# DIE ROUTE LEBT

TEXT | ANDREAS ALBRECHT  
FOTOS | SEBASTIAN RUNSCHKE/SCHYMICK

Was als Suche nach der „eigenen“ Route begann, hat sich zum Klassiker entwickelt – Andreas Albrechts Route erfreut sich heute einer großen Fan-Gemeinde.





Nach dem Lago di Val  
Agofa lässt sich der Gar-  
dasee schon fast riechen.

➔➔➔ Ich könnte die Augen schließen und die Route im Geiste fahren. So sehr hat sie sich mir über die Jahre hinweg eingebrannt. Fast mit jedem der 477 Kilometer zwischen Garmisch und Torbole verbinde ich ein persönliches Erlebnis. Aber sicher ist sicher. Drei DIN-A4-Seiten Roadbook und gut 20 Blatt Kartenausschnitte schlummern im Rucksack. Auch das GPS-Gerät läuft mit. Schließlich wollen wir die eine oder andere Trailvariante suchen und in die Route einbauen.

Im Spätsommer treffen wir uns hinter dem Bahnhof von Garmisch. Es ist Sonntag. Kein Zufall: So werden wir meist allein auf der Strecke sein. Mit von der Partie ist der Tiroler Naturbursche Markus, kurz „Appi“ genannt. Als er noch Snowboardprofi war, wog er um die 80 Kilo. Alles Muskeln, wie er sagt. Jetzt ist er ein drahtiger Strich in der Landschaft. Kein Wunder bei seiner Verpflegung: Pülverchen, Liquids und Gels. Zwei Alpencrosser-Generationen treffen aufeinander.

Neben seiner Vorliebe für Astronautennahrung gehört Appi der Handygeneration an. Er nutzt alle Funktionen, die so ein

modernes Teil bietet. Offenbar will er das auch auf Tour tun. Prominent prangt ein silbern funkelnendes Teilchen an seinem Lenker. Sein neuestes Feature ist die GPS-Navigation mit dem Handy. Warum nicht, solange er die Telefonfunktion ausgeschaltet lässt. Appi grinst. „Keine Sorge“, meint er, „ich bin im Urlaub“. Na dann.

**Ich checke die Ausrüstung.** Appi lädt den neuesten Wetterbericht aus dem Netz. Die Prognosen sind gut. Wir freuen uns beide auf die Woche, die vor uns liegt. Gemächlich setzen wir uns in Richtung Zugspitze in Bewegung. Nur kein Stress gleich zu Beginn. Die erste Etappe ist perfekt zum Einrollen. Von allem etwas ist dabei: grober Schotter, manch knifflige Trail-Passage, einfache Strecken zum Rollen, bergauf, bergab. Und natürlich der Blick auf Wälder, Seen und Berge.

Der ausgesetzte Wegabschnitt der alten Römerstraße „Via Claudia“ ist beeindruckend. Hoch über den türkisblau schimmernden Fernpass-Seen schlängelt sie sich dahin. Die eisenbeschlagenen Wagenräder der alten Römerkarren haben sich im Laufe der Jahrhunderte tief ins Gestein gegraben.

## DIE WAGENRÄDER

ben. Seit ein paar Jahren ist der Weg aus seinem Dornröschenschlaf erwacht – als eine der leichtesten und dennoch sehr eindrucksvollen Alpencross-Routen.

Abends quartieren wir uns in Landeck im „Hotel Mozart“ ein. Hotelier Thomas erzählt, dass immer mehr Biker sein Hotel frequentieren. Das freut ihn. Und doch hält er die Alpencrosser für komische Vögel. „Einer ist mal barfuß und in Unterwäsche zum Abendessen erschienen“, erzählt er grinsend. „Das Gesicht der anderen Gäste hättest du sehen sollen.“ Thomas kenne ich nun schon seit längerem. Überhaupt haben sich entlang des Weges im Laufe der Jahre viele Freundschaften entwickelt. Nicht im Traum hätte ich daran gedacht, was sich aus der Suche nach „meiner“ Alpencross-Route entwickeln sollte.

**Nach einigen Alpenüberquerungen** hatte sich bei mir Nüchternheit breitgemacht. Allzu oft waren die versprochenen „Traumsingletrails“ in der Realität eine Enttäuschung. Und auch manch „urige“ ➔



Reifenflicken im Engadin.  
Bei der Hitze fast eine  
willkommene Panne.

## DER ALTEN RÖMERKARREN HABEN SICH TIEF INS GESTEIN GEGRABEN



Der Tipp: Am Sonntag starten,  
und man ist allein unterwegs.

