

Mountain BIKE

Deutschland 4,20 €
Österreich: 4,70 € Schweiz: 8,30 SFR



**TEST:
HANDSCHUHE**
Welche Modelle am
besten schützen

MEGATEST REIFEN

16 Top-Modelle für Racer,
Tourer und Enduro-Piloten

Dolomiten

Der Traumspot in den Alpen
Alle Touren, alle Tipps für Biker

Neuheiten 2009

Schon gefahren: Die besten
Bikes der neuen Saison

Alpencross

So kommen Sie ans Ziel –
noch in diesem Sommer!

Sorglos-Tourer im absoluten Härtetest

ANTI-STRESS-BIKES



- Specialized • Scott
- Rotwild • Shimano
- Cannondale • KTM
- Storck • Red Bull
- Cube • Centurion
- Ghost • DT Swiss
- Canyon • Radon

KITZBÜHEL
Super-Trails zum Nachfahren

TRAININGSTIPPS
Schneller bergauf biken

SZENE-NEWS
Alles zur WM in Italien

DAUERTEST
Rahmen im Langzeiteinsatz

BelLux 5,00 €, Griechenland 6,00 €
Italien 5,60 €, Spanien 5,60 €, Finnland 6,50 €



ENDSTATION GARDASEE

Grandiose Pässe, einsame Hochtäler, flowige Singletrails und urige Hütten – diese beiden Routen lassen das Alpencrosser-Herz höher schlagen.



Wolfgang Ehn

■ FÜR ALPENCROSS-NOVIZEN Von Garmisch an den Gardasee

Nicht den direktesten Weg über die Alpen, aber vielleicht einen der schönsten bietet die „Albrecht-Route“. Und weil die schwierigeren Abschnitte der einzelnen Etappen meist gut über leichtere Alternativen zu entschärfen sind, ist diese Route von Garmisch nach Torbole am Gardasee auch für Alpencross-Einsteiger machbar – eine gute Kondition und Fahrtechnik vorausgesetzt. Während auf der ersten Etappe noch „Meter machen“ angesagt ist, geht es danach sogleich zur Sache: Die Strecke über die Heilbronner Hütte geht ordentlich in die Beine, und der Fimberpass am folgenden Tag zählt nicht umsonst zu den klassischen Alpencross-Pässen – Fahrspaß garantiert! Aber auch die restliche Strecke durch das Engadin und das Trentino strotzt nur so vor landschaftlichen und fahrtechnischen Highlights.

ANREISE: mit dem Zug leicht erreichbar. Infos unter www.bahn.de. Per Auto: <http://maps.google.de>

RÜCKREISE: Mit dem Zug eher problematisch. Einfach geht's mit einem Shuttle-Anbieter wie www.transalp-shuttle.de, www.bikeshuttle.it oder www.joko-mtb.de.

INFOS: TVB Zugspitz-Region, Tel. 0 88 21/18 04 84, www.zugspitz-region.de.

Riva Tourist Info, Tel. 00 39/04 64/55 44 44, www.rivadelgarda.com.

KARTEN/FÜHRER: Andreas Albrecht, Transalp-Roadbook 1. ISBN 978-3-8370-1485-3, Preis: 9,80 Euro. Zu bestellen im Internet unter www.transalp.info. Dort sind auch die GPS-Daten zur Tour erhältlich.

Tag 1: Garmisch-Landeck

km: 76 Hm: 900

Route: GAP – Fernpass – Schloss Fernstein – Strad – Imst – Landeck

Tag 2: Landeck-Bodenalpe

km: 75 Hm: 2200

Route: Landeck – St. Anton – Verwalltal – Heilbronner Hütte – Galtür – Ischgl – Fimbertal – Bodenalpe

Tag 3: Bodenalpe-Münstertal

km: 60 Hm: 2000

Route: Bodenalpe – Fimberpass – Vna – Sent – Scuol – S-charl – Pass da Costainas – Münstertal

Tag 4: Münstertal-Grosio

km: 80 Hm: 1400

Route: Münstertal – Val Mora – Cancano – Passo Verva – Eita – Grosio

Tag 5: Grosio-Ponte di Legno

km: 31 Hm: 1100

Route: Grosio – Le Prese – Fumero – Val Rézzalo – Passo dell'Alpe – Gaviapass – Ponte di Legno

Tag 6: Ponte di Legno-Madonna di Campiglio

km: 63 Hm: 2300

Route: Ponte di Legno – Pezzo – Montozzo-Scharte – Pejo – Fucine – Dimaro – Madonna di Campiglio

Tag 7: Madonna d. C.-Torbole

km: 73 Hm: 850

Route: Madonna d. C. – Val d'Agola – Passo Breg de l'Ors – Val d'Algone – Stenico – Sarche – Arco – Torbole.

■ EINSTEIGERTAUGLICH

Von Mittenwald an den Lago

Kürzer und insgesamt auch deutlich leichter gestaltet sich die „Bergvagabunden-Route“, die mit Karwendel und Dolomiten Alpencross-Feeling „on the rocks“ verbreitet. Die Route orientiert sich an den Schwachstellen der einzelnen Gebirgsketten, ohne dabei aber je-

mals banal zu werden. Wer eine etwas schärfere Gangart bevorzugt, kann auch jederzeit schwierigere Varianten einbauen, wie z. B. über das Pfunderer Joch. Die Strecke lässt sich so auch von inhomogenen Gruppen mit unterschiedlicher Leistungsfähigkeit in Angriff nehmen. Insgesamt also eine prima Einsteiger-Route, auf der sich die „Faszination Alpencross“ erleben und erfahren lässt.

ANREISE: Mittenwald ist problemlos mit dem Zug erreichbar. Infos unter www.bahn.de. Mit dem Auto: <http://maps.google.de>.

RÜCKREISE: Mit dem Zug zeitraubend. Einfacher geht's mit einem Shuttle-Anbieter wie www.transalp-shuttle.de, www.bikeshuttle.it oder www.joko-mtb.de. Preise ca. 60 Euro p. P. Ebenfalls möglich: Pkw-Überführung nach Torbole (ca. 140 Euro).

INFOS: TVB Mittenwald, Tel. 0 88 23/3 39 81, www.mittenwald.de.

Riva Tourist Info, Tel. 00 39/04 64/55 44 44, www.rivadelgarda.com.

KARTEN/FÜHRER: Andreas Albrecht, Transalp-Roadbook 3. ISBN 978-3-8370-4518-5, Preis: 9,80 Euro. Zu bestellen im Internet unter www.transalp.info. Dort sind auch die GPS-Daten zur Tour erhältlich.

Etappe 1: Mittenwald-Weerberg

km: 88 Hm: 2000

Route: Mittenwald – Karwendel – Hochalmsattel – Rißtal – Plumsjoch – Achensee – Schwaz – Weerberg

Etappe 2: Weerberg-Gries

km: 62 Hm: 2600

Route: Weerberg – Innerst – Weidener Hütte – Geiseljoch – Lanersbach – Tuxer Joch – Kasern – Gries

Etappe 3: Gries-Vilnösstal

km: 77 Hm: 1550

Route: Gries – Brenner – Sterzing – Brixen – Aferer Tal – St. Magdalena

Etappe 4: Vilnöss-Predazzo

km: 68 Hm: 2150

Route: Vilnöss – Broglesalm – Raschötzer Höhenweg – St. Ulrich – Seiseralm – Mahlkechtjoch – Campitello – Predazzo

Etappe 5: Predazzo-Andalo

km: 88 Hm: 1350

Route: Predazzo – Molina di Fiemme – San Lugano – Neumarkt – Mezzocorona – Spormaggiore – Andalo

Etappe 6: Andalo-Torbole

km: 52 Hm: 375

Route: Andalo – Lago Molveno – Ranzo – Sarche – Arco – Torbole.