

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 €



4 196189 405005 1000

Österreich: 5,70 € Schweiz: 10,30 SFr
BelLux 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 116



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 Eidaenossen 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 Antlitz 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.

Rhôneal 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 genüsslichen 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 Saisonanstieg.

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

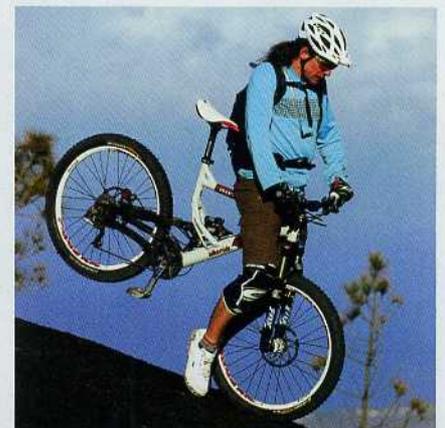
Kleine Details machen den großen Unterschied: Bike-Rucksäcke mit rund 12 Liter Volumen

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 Agola lässt sich der Gardasee 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.

ER DER ALTEN RÖMERKARREN HABEN SICH TIEF INS GESTEIN GEGRABEN



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



97 Prozent der Strecke sind fahrbar. Mit Einsatz allerdings.



Der lange Anstieg durch das Val Mora zum Passo Costainas.

DER TRAIL ZUM LAGO DI PIAN PALU ZÄHLT ZU DEN SCHÖNSTEN DER ALPEN

Hüttenübernachtung war nicht das Papier wert, auf dem sie beschrieben wurde. Der Wunsch, eine eigene Strecke über die Alpen zu finden, reifte bald. So begann ich zu recherchieren. Im Verlauf von drei Sommern formte sich die Route. Und in einem Anfall von Größenwahn benannte ich sie nach mir. Die „Albrecht-Route“

Geplant war sie als fahrbares Gegenstück zur Urtransalp, der Heckmair-Route. Anderl Heckmair sagte mal, Transalp sei Bergwandern, nur eben mit dem Bike. Mein Ehrgeiz war, dass die Strecken meiner Tour fahrbar bleiben sollten. Auch im hochalpinen Gelände. Das dürfte gelungen sein. In einem Querschnitt all meiner Begleiter im Laufe der Jahre würde ich sagen: Rund 97 Prozent der Strecke von 477 km sind fahrbar. Nur wenige Passagen zwingen einen aus dem Sattel. Und wenn, dann nur für kurze Abschnitte, nie mehr als eine Stunde Schieben am Stück. Appi will die 97 Prozent toppen. Etappe um Etappe läuft er zu Hochform auf. Den legendären Trail vom Fimberpass ins Inntal meistert er souverän, am Passo Costainas, dem Anstieg zum eindrucksvollen Val Mora, kommt er kaum ins Schwitzen. Und der grobe Militärweg zum Passo Vervaringt ihm nur ein müdes Lächeln ab.

Am Ende der vierten Etappe wollen wir in der „La Baita“ übernachten. Die Hütte meines Freundes Alessandro liegt abseits aller Zivilisation im Val di Rezzalo. Strom liefert dort nur die eigene Wasserturbine. Handyempfang gibt es keinen, dafür Frieden, Stille, einen herzlichen Empfang und Hausmannskost. Die Steinpilze für das Risotto ai Porcini hat Ales-



Auf der Piste zur Montozzo-Scharte ist Schieben angesagt.

sandro gesammelt. Der selbst gebackene Kuchen ist ein Gedicht. Appi stochert nur in seiner Portion und lässt den Nachtschüssel aus. Das soll sich rächen.

Hoch zum Passo dell'Alpe läuft es rund. Bei der Abfahrt zum Gaviapass erkunden wir einen Trail, der uns auf direktem Wege nach Pezzo bringt. Dann wartet die sacksteile Piste zur Montozzo-Scharte. Für Appi steht dort der Mann mit dem Hammer. Der Brennstoff ist alle, ein Gel mag er schon gar nicht mehr essen. Ich fahre vor und bestelle ihm am Rifugio Bozzi schon mal ein ordentliches Panino mit Wurst und viel Käse. Danach bekommt er wieder etwas Farbe. Das unternehmungslustige Funkeln kehrt in seine Au-

gen zurück. Wir machen uns auf den Weg zur Scharte. Die letzten 150 Höhenmeter sind 40 Prozent steil, doch die Abfahrt hinunter zum Lago di Pian Palu ist die passende Belohnung. Für mich einer der schönsten Trails in den Alpen.

Das Highlight des letzten Tages ist der Lago di Val Agola. Die Berge der Brenta spiegeln sich auf seiner ungekräuselten Oberfläche. Eine letzte Schiebepassage zum Bärenpass, und wir können den Gardasee riechen. Der Weg dorthin führt über das Sarca-Tal. Bald stehen wir am Aussichtspunkt hoch über Nago. Das Panorama ist überwältigend. Appi und ich schauen uns an und reichen uns die Hände. Ja, das passt. Die Albrecht-Route lebt. 

VON GARMISCH NACH TORBOLE

DIE ALBRECHT-ROUTE IST SCHNELL ZUM KLASSIKER AVANCIERT. NEBEN DER HAUPTSTRECKE GIBT ES VIELE TRAILVARIANTEN ZU ENTDECKEN.

Route: Nach dem Einrollen von Garmisch über den Fernpass ins Inntal warten im Verwall einige knackige Passübergänge. Im Engadin führt die Route durch einsame Hochgebirgstäler und besticht mit tollen Trails. In Italien stellen einige schwierige Pässe vor eine harte Belastungsprobe. Dann steht nach einem letzten Highlight in den Brenta-Dolomiten das abschließende Ausrollen zum Gardasee an.

Charakter: mittelschwerer

Alpencross mit geringem Asphaltanteil und vielen schönen Trails. Übernachtung meist im Tal. Alpine Erfahrung ist nötig!

Beste Reisezeit: Außer nach schneereichen Wintern sollten die hohen Passübergänge der Route ab Mitte Juli passierbar sein. Unbedingt vorher Erkundigungen zur Schneelage einholen!

Anreise: mit dem Zug oder dem Auto nach Garmisch-Partenkirchen. Parkplatz hinter dem Hauptbahnhof.

Rückreise: mit dem Zug eher kompliziert. Am besten bucht man einen Shuttleservice, etwa bei www.mtb-guide.it

Unterkünfte: Da viele der Etappen Hotels im Tal ansteuern, empfiehlt sich eine vorherige Buchung.

Infos zur Tour: Eine ausführliche Tourenbeschreibung, Höhenprofile und Kartenausschnitte stehen unter www.transalp.info zum Download.

Geführte Tour: über www.transalp.biz, Durchführung:



M. Apperle, www.appi.at

DVD: „Abenteuer Alpencross 2 - Die Albrecht-Route“ von Roland Schymik und Sebastian Runschke.

Karten: Kompass-Verlag, Blätter 5, 35, 41, 42, 52,

72, 73, 98, 101, 107.

Führer: Albrecht-Route, ISBN 978-3-8370-1485-3, Preis: 9,80 Euro.

GPS-Daten: kostenpflichtiger Download unter www.transalp.info



Gleich ist Schluss mit lustig: Was folgt, ist eine der wenigen Schiebepassagen.

VARIANTE ETAPPE 2

Entschärfung durchs Paznauntal

37,8 km, 1463 Hm, 4 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Wer Kräfte sparen will, kann ab Landeck auch über das Paznauntal in Richtung Ischgl hinauffahren. So lässt man sich zwar die schöne und klassische Auffahrt zur Heilbronner Hütte entgehen, spart aber in der Summe 800 Höhenmeter ein. Im Hinblick auf die bevorstehende Überquerung des Alpenhauptkammes kein grundsätzlicher Fehler. Auch wer vorhat, die Albrecht-Route in sechs Tagen durchzuziehen, sollte diese Variante bevorzugen.

VARIANTE ETAPPE 4

Entschärfung über Bormio

76,5 km, ca. 650 Hm, 6 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Auf den ersten drei Etappen der Albrecht-Route lassen viele Biker schon mal Federn. Und der Passo Verva auf der Hauptroute verlangt gegen Ende der Etappe hin noch einmal einiges an Biss. Wer ab den Torri di Fraéle links Richtung Bormio abzweigt und direkt in Richtung Grosio rollt, spart sich das deftigste Stück der 4. Etappe und viel Kraft. Da am vierten Tag eines Alpencross oftmals der erste tote Punkt lauert, ist dies ein sinnvoller Notausgang.

VARIANTE ETAPPE 5

Entschärfung über den Passo Foppa

39,5 km, 1570 Hm, 4 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: leicht

Auf der vierten Etappe steht auf der Hauptroute mit dem Passo dell'Alpe ein dicker Brocken an. Der ist nur für echte Konditionstiere fahrbar, und auch für die nicht in Gänze. Mit vier Tagen in den Beinen und einem Alpencross-Rucksack wird für viele die Nachricht, dass sich diese fiese Passage auch über den Passo Foppa umgehen lässt, eine gute Nachricht sein. Etappenziel ist dann Ponte di Legno. Tipp: Albergo Cervo, Tel. 00 39/03 64/9 11 70.

VARIANTE ETAPPE 7

Eine Schippe drauf: Val di Lamasona

64 km, 1350 Hm, 6 h
Kondition: schwer
Fahrtechnik: schwer

Das Bewusstsein, das Ziel zum Greifen nah zu haben, verleiht oft Flügel. Wer also am letzten Tag noch für ein zusätzliches Highlight Motivation und Kraft aufbringt, biegt nach Stenico in das Val di Lamasona ab. Diese Variante hat zwar den Nachteil, dass zwei sehr steile Schiebepassagen auf einem alten Römerweg zu überwinden sind. Doch sie belohnt den Alpencrosser mit einem ersten Blick auf den Lago aus mehreren hundert Metern Höhe.

MountainBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in eine handelsübliche Klarsichthülle stecken