

Sommerspots



Grödnertal Dolomiten – hier der spektakuläre Gipfelgrat der Seceda zur Panascharle.

HÖHENLUFT TANKEN

Hoch in den Bergen finden Biker ihre Sommerfrische: in Frankreichs Pyrenäen, den Dolomiten, den Schweizer Alpen und in Tirol. Auch Harz und Pfälzerwald locken jetzt besonders.

Tour 15 La Grave: Tour-de-France-Feeling für Biker

Der 2057 Meter hohe Col du Lautaret ist nicht nur für Straßenfahrer interessant. Auf den schmalen Trails ringsum fühlen sich auch Mountainbiker wohl. Die 30 Kilometer lange Tour vom Col du Lautaret führt zuerst auf einem Pfad zum Pied-du-Col und weiter über die Weiler Les Cours, L'Âguillon, Torrent du Goleon, Les Hyères und Les Terrasses hinab nach La Grave ist ein wahrer Leckerbissen für Genießer. Locken hier doch 880 Höhenmeter Abfahrt bei nur 300 Höhenmetern Anstieg: dank Shuttle-Bus von La Grave. Dazu gibt es ursprüngliche Dörfer mit alten, gemauerten Häusern und den Panoramablick in die Nordflanke von Meije und Le Rateau gratis dazu.

INFOS: Weitere Tourenvorschläge gibt es unter www.lagrave-lameije.com, Guides unter www.bergfuehrer-sn.de

Tour 16 Seiser Alm: Dolomiten-Runde light

Dolomiten müssen nicht immer technisch schwierig sein: Vom Grödnertal führen leichte Schotterwege hinauf zur größten Hochalm Europas.

Mit ihren grünen Almwiesen und den dramatisch daraus aufragenden, gezackten Felsformationen bilden die Dolomiten ganz sicher eine der beeindruckendsten Gebirgsgruppen der Alpen. Im Grödnertal zieht besonders der klotzige Langkofel, vor Urzeiten ein mächtiges Korallenriff, alle Blicke auf sich. Auf einer leichten bis mittelschweren Runde (26 km, 1039 Hm) kurbeln Mountainbiker von Wolkenstein durch das Jendertal zur Zallingerhütte und über Ciaslat nach Wolkenstein.

INFOS: Touren-, Regionsbeschreibungen und Bike-Ferienangebote gibt es unter www.mountainbiker.it

Tour 17 Graubünden: immer eine Reise wert

Bündner Land? Mountainbike-Land! In der Schweizer Bilderbuchlandschaft gab es schon Routen, als die Sportart noch in den Kinderschuhen steckte.

Rund um die Ferienregion Disentis-Sedrun in der Talschaft Surselva finden Mountainbiker zahlreiche, meist mittelschwere Routen, die in die benachbarten Seitentäler und auf die umliegenden Pässe ziehen. Die mittelschwere Panoramarunde (48 km, 1000 Hm) zieht von Disentis über Stagias bis zur Staumauer ins Val Medel. Von dort geht es zum 1915 Meter hohen Lukmanierpass. Hier verläuft die Grenze Graubünden-Tessin. Über das bildhübsche Dörfchen Curaglia führt die Tour zurück nach Disentis.

INFOS: Weitere Routenbeschreibungen sowie Infos zur Region gibt es unter www.disentis-sedrun.ch

Tour 18

St. Anton in Tirol: Jenseits von Après-Ski und Co. locken Trails und Schotterwege

Im Sommer ist es in dem Dorf so ruhig, dass man meinen könnte, es verschlafe ihn. Dabei ist es die beste Zeit, das ursprüngliche St. Anton kennenzulernen. Die südlich gelegenen Seitentäler des bekannten Schneesportortes bieten aussichtsreiche Hüttentouren in einer großartigen Landschaft. Auf der technisch mittelschweren, konditionell schweren großen Arlbergrunde (70 km, 2000 Hm) kurbeln sich Mountainbiker im Verwalltal langsam warm. Nach einer Tragepassage über das Winterjöchel führt die Route am malerischen Langersee vorbei ins Wasserstüental. Über den Sonnen- und den Arlbergpass fährt man zurück nach St. Anton.

INFOS: Tourbeschreibung unter www.mountainbike-magazin.de/stanton. Weitere Routen, Höhenprofile und eine interaktive Karte: www.stantonamarlberg.com



La Grave – Singletrailrunde

Technisch anspruchsvolle Tour mit außergewöhnlichem Blick auf die La Meije. 13 km, 430 Hm, 2–3 h **Kondition/Technik:** mittel/schwer **Start/Ziel:** Villa d'Arène, Place de l'église
Infos: Weitere Tourenvorschläge in der Region unter www.lagrave-lameije.com

Seis – Spitzbühel

In abwechslungsreichem Auf und Ab zieht diese Route von der Ortschaft Seis durch die bunte Dolomitenlandschaft. 34 km, 1432 Hm, 3–4 h **Kondition/Technik:** mittel **Start/Ziel:** Seis
Infos: Touren, Hotels und Bike-Pauschalen in Südtirol unter www.mountainbiker.it

Seiser Alm – Langkofel

Einmal rund um das einstige Korallenriff: Zahlreiche Hütten und grandiose Wege machen diese Tour zur Traumrunde. 51 km, 1900 Hm, 5–6 h **Kondition/Technik:** schwer **Start/Ziel:** Seiser Alm
Infos: Tourbeschreibung und Bike-Pauschalen unter www.mountainbiker.it

Disentis – Val Russein

Erst aufwärmen, dann die Steigung steigern und schließlich entlang eines Bergbachs zur Alp: So macht Biken Spaß! 46 km, 2029 Hm, 5–6 h **Kondition/Technik:** schwer **Start/Ziel:** Disentis
Infos: GPS-Daten und Routenbeschreibungen unter www.disentis-sedrun.ch

Disentis – Val Bostg

Gleich zu Beginn geht es heftig zur Sache. Dafür lässt es sich anschließend in kleinen Dörfern ausgiebig entspannen. 37 km, 1853 Hm, 5 h **Kondition/Technik:** mittel **Start/Ziel:** Disentis
Infos: GPS-Daten und Routenbeschreibungen unter www.disentis-sedrun.ch

St. Anton – Alpe und Hütte

Der Forstweg von der Rendlälpe zur Darmstädter Hütte wird beim Anstieg mit groben Schottersteinen gewürzt. 32 km, 1550 Hm, 3–4 h **Kondition/Technik:** mittel **Start/Ziel:** St. Anton
Infos: Touren und Beschreibungen gibt es unter www.stantonamarlberg.com

Harz – Hahnenkleespritztour

Gemütliche Asphalt- und Schotterstraßen machen diese Runde zur idealen Tour für den Ankunftstag oder den Feierabend. 29,8 km, 686 Hm, 2–3 h **Kondition/Technik:** leicht **Start/Ziel:** Goslar
Infos: Tourbeschreibung und GPS-Daten unter www.volksbank-arena-harz.de

Pfälzerwald – Eschkopfturm

Diese Rundtour am Heimatort von Boris Becker vorbei führt zum höchsten Punkt des Mountainbikeparks Pfälzerwald. 54,2 km, 1140 Hm, 3–4 h **Kondition/Technik:** mittel **Start/Ziel:** Rodalben
Infos: Tourbeschreibungen gibt es unter www.mtb-park-pfaelzerwald.de

Tour 19

Harzreise: Wälder, Klippen und Moor

Mountainbiker-Paradies mitten in Deutschland: Seit 2005 durchzieht ein dichtes Streckennetz mit über 60 ausgeschilderten Routen den Oberharz.

Technische Wurzeltrails zirkeln durch knorrige Wälder, Holzstege überwinden das Moor, und butterweiche Singletrails führen durch die grüne Heide: Im Harz können Mountainbiker viel entdecken. Die schwere Runde für Klippensteiger (23,2 km, 978 Hm) zum Beispiel: Während von Bad Harzburg nach Bündheim noch gemütliches Einrollen angesagt ist, geht es anschließend beim Anstieg zur Kästeklippe technisch und konditionell gehörig zur Sache. Als Belohnung folgen interessante Trailabschnitte.

INFOS: Touren, Orte, Wegbeschreibungen und GPS-Daten gibt es unter www.volksbank-arena-harz.de

Tour 20

Neuzeit und Geschichte: Pfälzerwald

Im größten zusammenhängend bewaldeten Gebiet Deutschlands entdecken Neuzeit-Pedalliter immer wieder alte Burgruinen und bunte Sandsteinfelsen.

Über 500 Burgen ragten einst zwischen den Bäumen des Pfälzerwaldes empor. Heute sind von ihnen meist nur noch Mauerreste übrig. Dafür durchzieht seit einigen Jahren ein 300 Kilometer langes, beschildertes Mountainbike-Wegenetz mit vielen Singletrails die Region ganz im Westen Deutschlands. Die konditionell und technisch mittelschwere Drei-Hügel-Tour (63,6 km, 1160 Hm) von Hochspeyer über Waldleinig und Johanniskreuz nach Hochspeyer hat dabei den höchsten Singletrail-Anteil.

INFOS: Tourenbeschreibungen und Infos zum Streckennetz gibt es unter www.mtb-park-pfaelzerwald.de



Den Sommer im schattigen Wald genießen – wie hier im Harz.