

GRANDIOSE ALPEN-TRAILS

# 7

## Bike-Revier, die wir lieben

TEXT: **SISSI PÄRSCH**

### 1 BAYERISCHER WALD Bayern

**DAS REVIER:** Als „deutschen Urwald“ bezeichnet man den Bayerischen Wald gerne, und tatsächlich erlebt man eine wilde, urwüchsige Landschaft auf den vielen ausgeschilderten Routen, die durch den Nationalpark führen. Der Schwierigkeitsgrad ist ganz unterschiedlich. Der über die bayerischen (und tschechischen) Grenzen hinaus bekannte Bikepark Geißkopf bietet 12 Strecken, darunter den weltweit ersten Uphill-Flow-Trail: eine Strecke für E-Biker, die bergauf führt.

**BIKE-TIPP:** Ein wenig Fahrkönnen und Kondition fordert die große Arber-Tour Nr. 8, dafür bekommt man aber grandiose Gipfelaussichten ins Bayerische und Tschechische.

**Start:** Zwiesel **Distanz:** 40 km

**Höhendifferenz:** 1.050 m

**E-BIKE-TIPP:** Auf der langen Schachtentour fährt man durch tiefgrünen Wald und das faszinierende Hochmoor Zwieselter Filz.

**Start:** Bodenmais **Distanz:** 54 km

**Höhendifferenz:** 1.200 m

>



FOTO: TVB OSTBAYERN/MARCO FELGENHAMMER



**WEITBLICK**  
Genussvolles Biken auf der  
Arber-Tour in Ostbayern.  
Der Kurort Bodenmais ist  
im Hintergrund zu erkennen.



**IDYLL**  
Mitten in den Wäldern  
des Spessarts liegt  
die Stadt Gemünden  
am Main.

FOTOS: DDP IMAGES, BAIERSBRONN TOURISTIK, PHILIPP SCHÖNAUER

## 2 SPESSART Hessen

**DAS REVIER:** Dass man sich in den riesigen Wäldern des Spessarts gut verlaufen kann, wissen wir spätestens seit den Märchen der Brüder Grimm. Auf zwei Rädern sieht das schon anders aus: So braucht man auf den 19 Mountainbike-Touren (560 Kilometer mit über 12.000 Höhenmetern) durch den Naturpark keine Krümmen ausstreuen, da die Strecken perfekt ausgeschildert sind. Man kann getrost die wunderbar weichen Böden des Mittelgebirges genießen. Empfehlenswert ist die eigene Bike-App, die es für die Region gibt.

**BIKE-TIPP:** Unweit von Bad Orb hat der lokale Verein einen tollen Übungsparcours und auch drei Flow-Trails angelegt – der Haseltrail wurde von der deutschen MTB-Vereinigung DIMB sogar als „Premium Biketrail“ ausgezeichnet.

**E-BIKE-TIPP:** Die Flörsbachtour führt auf Waldpfaden, über Wiesenwege und die Trasse einer Wasserleitung in einem Auf und Ab durch die Moorlandschaften und vorbei an einsamen Weihern.

**Start:** Bad Orb **Distanz:** 30 km  
**Höhendifferenz:** 700 m

80 BERGWELTEN





**AUSSICHT**  
 Unterwegs am  
 Stöckerkopf,  
 dem Hausberg  
 von Baiersbronn.

### 3 BAIERSBRONN Schwarzwald

**DAS REVIER:** In der Schwarzwälder Nationalparkregion zeigt man, dass eine Koexistenz von Wanderern und Bikern durchaus möglich ist – sogar in Baden-Württemberg. Entgegen der berühmten Zwei-Meter-Regel gibt es auf den 400 Mountainbike-Kilometern rund um Baiersbronn auch viele schmale Trails. Was man hier ebenfalls findet: die höchste kulinarische Sternendichte Europas – acht Michelin-Sterne kommen auf 15.000 Einwohner.

**BIKE-TIPP:** Der Stöckerkopf ist der Hausberg von Baiersbronn. Hinauf führt die Cross-Country-Strecke, hinab ins Ellbachtal mehrere Trails.

**Start:** Baiersbronn **Distanz:** 26 km

**Höhendifferenz:** 870 m

**E-BIKE-TIPP:** Sehr viel zu sehen bekommt man vom Nordschwarzwald auf der langen Runde um den Huzenbacher See, das Schönmünztal und das untere Murgtal.

**Start:** Huzenbach **Distanz:** 50 km

**Höhendifferenz:** 1.250 m



**EISZEIT**  
 Vom Bike eröffnen  
 sich rund um Verbier  
 Ausblicke in die Welt  
 der Viertausender.

### 4 VERBIER Wallis

**DAS REVIER:** In Verbier finden sich nicht nur viele tolle Chalets. Rund um das auf 1.500 Metern gelegene Hochplateau entspinnen sich auch über 700 Streckenkilometer für Biker – mit Ausblicken in die Viertausender-Welt von Grand Combin und Mont Blanc. Dazu gibt es im südwestlichsten Eck des Wallis einen Bikepark mit acht Strecken, im August das größte E-Bike-Festival Europas und ein BMX-Gelände.

**BIKE-TIPP:** Auf der Tour „Les Hauts de Verbier“, die via La Croix de Cœur nach Mayens de Clambin

führt, schweift der Blick immer wieder hinunter auf Verbier und das sanfte Rhonetal.

**Start:** Verbier **Distanz:** 19 km

**Höhendifferenz:** 770 m

**E-BIKE-TIPP:** Wie der Name bereits erkennen lässt: Wer sich die „Grand Tour“ vornimmt, macht eine große Runde, bei der man von Verbier als Ausgangspunkt über das malerische Val de Bagnes nach La Chaux und dann via Le Château wieder zurück fährt.

**Start:** Verbier **Distanz:** 34 km

**Höhendifferenz:** 1.400 m

>



**KONZENTRATION**  
Die „Sky Line“ im Bikepark von Brixen hat einige anspruchsvolle Passagen.

## 5 BRIXEN Südtirol, Italien

**DAS REVIER:** Mit der Plose hat Brixen einen Hausberg, den Mountainbiker lieben. Man lässt sich mit der Bahn in den Bikepark bringen, startet zu leichten See- und Almtouren oder macht Umrundungen.

**Bike-Tipp:** Die Brixener Vielfalt erfährt man auf der seenreichen und welligen Schloss-Rodenegg-Tour über Natz und Franzensfeste.

**Start:** Brixen **Distanz:** 37 km

**Höhendifferenz:** 970 m

**E-BIKE-TIPP:** Ein Klassiker ist die Lüsner Almentour, auf der man Almen sammelt. Mit dem E-Antrieb nimmt man die Steigung bis auf knapp 2.000 m entspannt in Angriff.

**Start:** Lüsen **Distanz:** 32 km

**Höhendifferenz:** 1.300 m

## 6 LIVIGNO Italien

**DAS REVIER:** Livigno liegt in einem Hochtal zwischen der Schweiz und Südtirol. Im Bikepark bei Mottolino geht es eher ruppig zu, während die Flanken von Carosello puren Flow-Genuss bieten. Genauso kann man Touren in den Vinschgau oder Richtung Bernina unternehmen.

**BIKE-TIPP:** Die Trails von Carosello bieten großen Fahrspaß, über den Kamm geht es zur Alpe Federia.

**Start:** Livigno, Bahnstation San Rocco **Distanz:** 15 km

**Höhendifferenz bergab:** 1.000 m

**E-BIKE-TIPP:** Vom Ofenpass über Hochplateaus und auf Trails über den Passo Trela bis nach Livigno.

**Start:** Ofenpass **Distanz:** 38 km

**Höhendifferenz:** 750 m



**WEITBLICK**  
Unterwegs am „Ollweite“-Trail im Ötztal. Das weiße Massiv ist der Rettenbachferner.

## 7 ÖTZTAL Tirol

**DAS REVIER:** 660 Kilometer an Routen vom Taleingang mit Obstplantagen bis hinauf in die hochalpine Landschaft der Dreitausender.

**BIKE-TIPP:** Mit dem Liftticket wird man in der „Bike Republic Sölden“ eingebürgert und kann auf den 24 Trails Visa sammeln.

**E-BIKE-TIPP:** Vom weiten Talboden in Längenfeld im mittleren Ötztal fährt man hinein ins wilde Sulztal bis zur Amberger Hütte auf 2.136 Metern. Weiter geht es dann zu Fuß.

**Start:** Längenfeld **Distanz:** 24 km

**Höhendifferenz:** 1.500 m

[bergwelten.com/mtbtouren:](http://bergwelten.com/mtbtouren) detaillierte Infos zu den Touren und den Einkehrmöglichkeiten