

Herr Loibl, wie viel Zeit hat die Planung des Deutschland-Trails in Anspruch genommen?

**STEFAN LOIBL:** Eine Menge, und das seit Monaten. Anfangs war es die Routenplanung, dann die Vorbereitung der Berichterstattung über unsere Kanäle und die Interaktion mit Mitfahrern/Users. Aber es hat auch einige Zeit gedauert, bis ich meine komplette Ausrüstung zusammen hatte, angefangen von passenden Klamotten bis zum GoPro-Equipment, damit ich auch Videos von unterwegs produzieren kann.

Was sind die zentralen Punkte, die man bei so einer außergewöhnlichen MTB-Tour beachten musste?

**LOIBL:** Fürs reine Fahren der Tour gilt dasselbe wie für jede Transalp oder Mehrtages-Radtour: Nicht am ersten Tag überziehen, nicht krank werden und so leicht wie möglich unterwegs sein. Bei meinem Deutschland-Trail kommen allerdings noch ein paar andere Dinge dazu. Wie beispielsweise darauf zu achten, dass die Akkus von Smartphone, GPS-Gerät & Co. nicht schlapp machen.

Mussten Sie für den Deutschland-Trail besonders trainieren oder gar Ihre Ernährung umstellen?

**LOIBL:** Ich muss gestehen, dass ich nicht speziell dafür trainiert habe. Auch gegessen habe ich ganz normal und hab es auch während der Tour getan. Klar habe ich ein paar lange Skitouren im Winter gemacht und bin auch regelmäßig Biken gewesen, aber das hätte ich auch ohne den Deutschland-Trail gemacht. Grundsätzlich liegen mir so lange Touren aber sowieso besser als kurze, schnelle Runden, bei denen man sich dann intensiver belastet. Aber eins war schon im Vorfeld klar: Schwere Beinen und Schmerzen am Hintern gehören bei so einer langen Tour einfach dazu.

Was waren die wichtigsten Utensilien, die Sie dabei hatten?

**LOIBL:** Erstens eine Powerbank, denn sehr viel digitale Technik bedeutet auch viel Stromverbrauch. Um alle Geräte unterwegs laden zu können, bin ich natürlich mit einer leistungsstarken Powerbank gereist. Zweitens mein Smartphone! Sowohl für authentische Fotos, die Kommunikation über Social Media und die Reiseorganisation ist es unerlässlich. Mit dem Handy habe ich mittags meine Unterkünfte für die Nacht gebucht, Up-

## DEUTSCHLAND

# Heimatkunde mit dem Mountainbike

Stefan Loibl, Redakteur beim Magazin BIKE, durchquert die Republik von West nach Ost – mit dem Rad und auf der Suche nach den schönsten Routen. Wir haben mit ihm über seinen Deutschland-Trail gesprochen.



Abwechslungsreich: Mehr als 1.200 Kilometer radelt Stefan Loibl durch Deutschland.

FOTO: DENNIS STRATMANN



Immer dabei: Das Handy war für Stefan Loibl besonders wichtig. Unter anderem zum Posten von Updates. FOTO: ROBERT NIEDRING

### DEUTSCHLAND-TRAIL

Vom Dreiländereck bei Aachen bis auf den Großen Arber, den König des Bayerischen Walds: BIKE-Redakteur Stefan Loibl fährt seit Mitte Mai für das Projekt „Deutschland-Trail“ mit dem Mountainbike quer durch Deutschland. Um einen grobe Route zu planen, hat der gebürtige Niederbayer den Tourenplaner der Outdoor-App Komoot genutzt.

Das Ziel des ersten Teils der Tour war am letzten Donnerstag das Trail-

center von Bad Orb im Spessart. Der zweite Teil der Tour startet im Juli 2019 und endet am Großen Arber im Bayerischen Wald. Der Weg dorthin ist jedoch keineswegs in Stein gemeißelt. Stefan Loibl freut sich auf Unterstützung bei der Routenplanung oder auf Hilfe von ortskundigen Bikern.

Infos, Etappenberichte und Live-Tracking unter [bike-magazin.de/deutschlandtrail](http://bike-magazin.de/deutschlandtrail)

dates gepostet und meine GPS-Tracks hochgeladen. Und dann war da noch eine Sitzcreme. Gerade wenn man wie ich mit schwerem Rucksack reist oder bei schlechtem Wetter lange fährt, schont Sitzcreme empfindliche Stellen.

Welchen Luxus haben Sie sich auf dem Deutschland-Trail gegönnt?

**LOIBL:** Ein Bierchen am Abend habe ich mir nicht nehmen lassen, auch wenn es nicht perfekt für die Regeneration war.

Wie viele Kilometer haben Sie pro Tag zurückgelegt?

**LOIBL:** Die kürzeste Etappe war 35 Kilometer lang, die längste 105 Kilometer. Im Schnitt müssen es so ungefähr 70 Kilometer am Tag gewesen sein. Die Herausforderung ist aber nicht die Länge der einzelnen Etappen, sondern die Höhenmeter, die man zurücklegt. Wenn auf 50 Kilometer 1.800 Höhenmeter kommen, ist das schon ordentlich anstrengend.

Welches Fazit ziehen Sie nach ersten Teil des Deutschland-Trail?

**LOIBL:** Ein sehr positives, obwohl das Wetter mir und meinen Mitfahrern nicht immer wohlgesonnen war. Dadurch, dass ich 2017 ja schon einmal von Süd nach Nord unterwegs war, hatte ich ja schon Erfahrung, was mir sicherlich zu gute gekommen ist. Ich bin aber erleichtert, dass alles ohne größere Defekte am Rad oder der Ausrüstung über die Bühne gegangen ist. Noch mehr freue ich mich aber darüber, dass ich auf meinem Weg viele tolle Trails kennengelernt habe. Ich hatte tolle Mitfahrer, die mich auf den einzelnen Etappen bekleidet haben.

Mit welchen Gefühlen blicken Sie Teil zwei entgegen? Worauf freuen Sie sich, was bereitet Ihnen Kopfzerbrechen?

**LOIBL:** Ich freue mich schon sehr auf Mitte Juli, wenn es weitergeht. Ich fahre dann von Bad Orb bei Frankfurt bis auf Großen Arber im Bayerischen Wald. Besonders gespannt bin ich dabei auf die Region Würzburg. Dort kenne ich mich bis jetzt gar nicht aus, habe aber gehört, dass es dort tolle Trails für Mountainbiker geben soll. Außerdem freue ich mich natürlich über jeden, der mich auf den Etappen begleiten möchte. Da habe ich schon jetzt einige Anfragen bekommen. Das wird auf jeden Fall wieder super. Da ich nun ja schon viele Erfahrungen gesammelt habe, bin ich auch zuversichtlich, dass alles gut klappt.