

# 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 €



Österreich 5,70 € Schweiz 10,30 SFR  
Belgien 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 114



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 Eidgenossen 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 Anblick 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 genusslichen 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 Saisonestieg.

### 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

