

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

