



DAS GEHT AUF DIE KETTEN

Steile Hänge, tiefe Täler und steinige Bergpässe. Frühjahrs-Bike-Touren für sportliche Naturen

TEXT CARSTEN HEIDER



Die Berge hoch, die Täler tief: Bike-Urlaub bringt Spaß und stramme Waden



TIROL >>>

Zwei kleine Cremetörtchen, ein Eis mit extra Schlagsahne und drei bis vier vollständige Mahlzeiten liegen zwischen dem österreichischen Kufstein am Inn und Tirols Nobelferienort Kitzbühel. Den Gegenwert an Kalorien verbraucht ein Urlauber grob gerechnet, wenn er die Strecke um das Bergmassiv des Wilden Kaisers wählt und auf dem Fahrrad zurücklegt.

Die Region lockt Fitness-Urlauber mit einem dichten Netz ausgeschilderter und klassifizierter Radwege. Extrem kalorienintensiv sind die Bergetappen, die zum Teil über schmale und unbefestigte Wege führen. Radlerfreundlich wohnt man entlang der Route in Hotels, die sich dem Verband „Mountain Bike Holidays“ angeschlossen haben. Die Häuser verfügen über Fahrradraum, Wäscherservice, Grundausstattung für Radreparaturen sowie einen Wellness-Bereich. Für Urlauber, die eine der Fahrradpauschalen buchen, gibt es zusätzlich geführte Touren sowie täglich ein sogenanntes Energiepaket für den Hunger zwischendurch. Mit speziellen Radkarten sorgen die Hotels für die Orientierung in der Umgebung, im Internet werden aber auch GPS-Touren zum kostenlosen Download angeboten. Und wer seinem Rad nach getaner Arbeit ebenfalls ein wenig Wellness zukommen lassen möchte, der umorgt es am Fahrrad-Waschplatz. Etwas „Schmiergeld“ für Kettenfett und Öl ist im Pauschalpreis enthalten.

www.bike-holidays.com



FRANZÖSISCHE ALPEN >>>

Radio 103,6 spielt französische Schlager, der nächste Sender ebenfalls. Nach einem weiteren Druck auf den automatischen Suchlauf ertönt Popmusik aus Frankreich – doch die klingt nicht anders. Und das war auch schon der letzte Sender, den das Autoradio anwählt, bevor es mit der Suche von vorne beginnt.

Radio in der französischen Provinz ist kaum zu ertragen. Aber es ist auch nicht die Musik, die Sportsfreunde ins Departement Hautes-Alpes, die Hochalpen, zieht. Es sind die idealen Bedingungen für Mountain-Biker. Die sogenannten Hochalpen gehören zu den ärmsten Gegenden Frankreichs. Sie sind nur über kleine Straßen zu erreichen, und die touristische Infrastruktur ist in weiten Teilen recht mager. Freunden des extremen Radsports muss man mehr Vorteile gar nicht aufzählen. Hier radelt man zum Teil stundenlang durch unberührte Natur, ohne anderen Menschen zu begegnen.

Touren sollten entsprechend gut vorbereitet oder mit einem Führer gefahren werden. Der

ausgebildete Rad-Bergführer Thierry hat sich auf diese Klientel eingestellt. In seiner abgelegenen zur Herberge umgebauten Mühle im Buëch-Tal kann man inklusive Frühstück ab 22,50 Euro pro Person übernachten.

Wenn es darum geht, einen Stunt auf zwei Rädern vorzuführen, lässt sich der Hausherr nicht lange bitten. Von Nachahmungen sei jedoch abgeraten! Besonders auf den als schwierig eingestuften Wegen müssen Anfänger eigentlich keine Angst haben, sie könnten womöglich stürzen – sie werden es fast mit Sicherheit tun. Dank Helm und geringer Geschwindigkeiten sind die meisten Stürze jedoch unproblematisch.

Über cdt-tourisme@hautes-alpes.net kann man die deutschsprachige Broschüre „Radwandern“ bestellen. Insgesamt gibt es 59 beschilderte Radwege, die von den Gemeinden des Tals ausgehen.

www.mouлиндemontrond.com; www.buech.com

FOTOS VORIGE SEITE: MARKUS SCHMIEDEBERG, CARSTEN HEIDER (2); FOTO DIESE SEITE: PR

DOLOMITEN >>>

Für viele Bergliebhaber zählen sie zu den schönsten Panoramen der Alpen: die schroffen Felszähne der Dolomiten. Für Mountainbiker sind sie ein ideales Terrain, da es Routen mit geringem und sehr großem Höhenunterschied gibt. Im Hochtal Alta Badia finden Radsportler eine ganze Reihe gut beschilderter Mountainbike-Touren verschiedener Schwierigkeitsgrade. Die zehn schönsten sind in einer Karte mit ausführlicher Beschreibung zusammengefasst. Sie kann über www.altabadia.org angefordert werden.

Ein wahres Volksfest auf Rädern findet mit dem „Maratonadles Dolomites“, einem Mountainbike-Marathon, am 29. Juni in der berausenden Bergkulisse statt: Wander haben am diesem Tag das Nachsehen.

www.maratona-dolomites.com



MALLORCA >>>

Auf sportliche Kundschaft hat man sich auch im Hotel L' Avenida auf Mallorca eingestellt. In Zusammenarbeit mit einem örtlichen Sportreiseveranstalter bietet das Hotel Wochenenden für Freunde extremen Sports an. Auf dem Programm stehen Radtouren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Ein Halbtagesausflug führt in die Tramuntana-Gebirgskette. 32 Kilometer legen die Urlauber auf der Tour zurück, steinige und schwierige Abfahrten inklusive. Das Paket „Wandern und Radfahren auf Mallorca“ kostet im Doppelzimmer ab 980 Euro pro Person. Das Angebot schließt drei Übernachtungen mit Frühstück, alle Aktivitäten und eine einstündige Massage ein.

www.avenida-hotel.com

Eng und trocken Richtiges Ausrüsten fördert den Bike-Spaß

Enge Funktionsbekleidung sieht am richtigen Körper nicht nur gut aus, sondern steigert auch den Spaß am Fahren. Außerdem transportiert Unterwäsche aus Polyester Feuchtigkeit nach Außen und hält so die Haut trocken. Die Firma Gonso stellt Funktionsunterwäsche her, die im Schritt zusätzlich mit einem elastischen Windschutz ausgestattet ist. Die Garnitur, zu der auch ein Oberteil mit Windschutz an Brust und Bauch gehört, wurde Testsieger bei der Stiftung Warentest und kostet etwa 79 Euro.

Gerade für lange Touren sind Hosen mit gepolsterten Einsätzen zu empfehlen. Für etwa 40 Euro bekommt man eine Boxer-Shorts der Firma Odlo mit Bike-Einsatz.

Das dazu passende Kurzarmshirt kostet ebenfalls etwa 40 Euro. Auf den Fasern der Unterwäsche wurden Silber-Ionen fixiert, die den Stoffwechsel von Bakterien stören und damit eine Geruchsentwicklung verzögern.

Neben Flickzeug und einem kleinen Erste-Hilfe-Set sollte man auch an ausreichend Flüssigkeit denken. Hilfreich für den Transport sind Rucksäcke mit Trinksystemen, wie es sie von Deuter oder Camelbak gibt.

