



Die Alpen. Das faszinierende mitteleuropäische Hochgebirge zieht jedes Jahr tausende von Besuchern an. Aber nicht nur Wintersportler und Wanderer sind hier zu Hause. Vermehrt zieht es auch Radsportler in die luftigen Höhen. Ein Urlaub der besonderen Art.

Ob auf deutscher, österreichischer, schweizerischer, französischer oder auch italienischer Seite – oder gar durch mehrere Nationen **quer über und durch die hohen Berge**. Viele Mountainbiker und Rennradfahrer zieht es **von April bis September** in die hohen Berge. Denn wer träumt nicht davon einmal eine Alpendurch- oder -überquerung zu meistern, Rennen dort zu finishen oder einfach seinen Urlaub auf den zwei muskelbetriebenen Rädern, die die Welt bedeutet zu erleben?!

Wer nicht gerade zur oben erwähnten ambitionierten Rennfraktion gehört, den zieht es sicherlich zum Urlaub in die Hochgebirgsregion(en). Atemberaubende Kulissen, spektakuläre Naturerlebnisse und vor allem viel Ruhe, Abstand und Zeit. Urlaub in den Alpen bedeutet vor allem nämlich eines: **Intensivurlaub**.

Während die meisten aber Alpen mit Wintersport in Verbindung bringen, wird sich dieser Beitrag um die Alpen im Sommer widmen. Und natürlich geht es hier nicht nur um die Fraktion der Wanderer und Kletterer, sondern um uns Veloverrückten. Denn Radsportler und Fahrradbegeisterte finden **in den Alpen eine schier unerschöpfliche Vielfalt. Vielfalt an Kultur, an Geschichte, an Natur**. Und ganz nebenbei findet man Zeit für das, was im Alltag zu kurz kommt – man selbst.

## 1×1 des Radurlaubs in den Alpen



Urlaub in den Alpen bedeutet neben viel Aussicht und Erfahrung mit sich selbst vor allem auch viel physische wie psychische **Anstrengung, Herausforderung und Abenteuer**. Doch ganz vorne an steht **die Planung**. Denn wie jeder Urlaub muss für einen Radurlaub so einiges bedacht werden. Gerade in den Alpen ist das wichtig.

So gibt es sicherlich weit über 100 Dinge, die man sich in seinen **Reisegepäck** packen und auf die Reise mitnehmen möchte. **Dicker Tipp**: nur das einpacken, was wirklich **nützlich und notwendig** ist an Zubehör, Verpflegung und Equipment. Alles andere schleppt man unnötig, vielleicht gar doppelt und dreifach mit sich, um es am Ende der Reise ungenutzt wieder auszupacken. Viele **Ratgeber und Ausrüster** widmen sich diesem Kapitel besonders und ausführlich.

Während nun aber nicht nur besonders bedacht werden muss, was alles in **Reisegepäck** gehört und wie viel **Budget** man benötigt (für die Reise vorweg und vor Ort), sollte insbesondere auch auf das „Vor Ort“ besonderes Augenmerk gelegt werden. Ein paar Stichworte: Auslandskrankenversicherung, Reiseversicherung, Pannmaterial, Bargeld ggf. in Fremdwährung (Franken bsplw. für die Schweiz),



Impfschutz, Radcheck, Wettercheck... und: die Navigation!

Ob „oldschool“ mit Kartenmaterial oder technisch up to date mittels GPS-gesteuertem **Navigationsgerät**. Gerade die Routenplanung sollte gut vorbereitet sein. Insbesondere wenn man individuell in Kleingruppen reist. Tipp: niemals alleine aufbrechen! Man sollte immer in Kleingruppen von min. 4 Personen unterwegs sein. Besser ist es sogar noch, wenn man einen Local, einen ortskundigen Bikeguide mit dabei hat. Gerade bei mehrstündigen oder gar mehrtägigen Trips geradezu **überlebensnotwendig**. Nicht alle Routen, insbesondere in den hochalpinen Regionen der österreichischen oder italienischen Alpen, sind ausgeschildert oder verfügen über ein lückenloses GPS-Netz. Und wie schnell kann Hilfe bei Gefahr, bei Wetterchaos oder bei einem Unfall dringend werden.

## Inspirationen gefällig? Zwei Buchtipps zum Verreisen per MTB

Doch bevor man nun voller Vorfreude anfängt Equipment zusammen zu sammeln und zu kaufen und voller Vorfreude loszupreschen, sollte man wissen wohin die Reise wann überhaupt gehen soll.

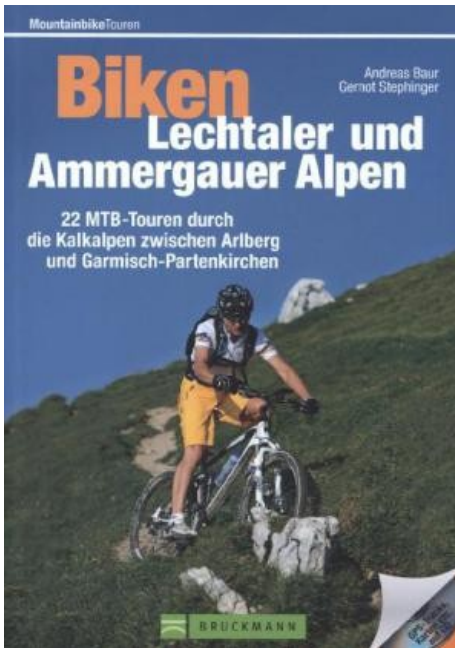
Unzählige **Reiseveranstalter** bieten spezielle Alpenurlaube, -touren oder -überquerungen an. Wer lieber individuell plant, dem möchten wir heute zwei Bücher vorstellen, mit denen wir euch nicht nur die Alpen schmackhaft, sondern auch **Urlaubsreviere und -möglichkeiten** vorzustellen möchten:

(1) **Die schönsten Hütentouren für Mountainbiker** von Armin Herb und Daniel Simon und (2) **Biken Lechtaler- und Ammergauener Alpen** von Gernot Stephinger und Andreas Baur.



Der Titel des **ersten Werkes** ist eine kleine Ansage. In diesem erst jüngst im **Juni 2015 erschienen Werk** wird eine Sammlung, nein eine explizite Auswahl von Hütentouren für Mountainbiker vorgestellt, welche den Autoren Armin Herb und Daniel Simon nach die schönsten sein sollen. Dabei deckt diese Auswahl das gesamte Alpengebiet ab. **15 ausgearbeiteten Routen**, die sich als Wochenendtrip oder Kurzurlaub bestens eignen, werden in diesem Werk vorgestellt. Der Klue: **Variierende Distanzen** von 40 bis 90 Kilometern **und unterschiedliche Höhenprofile** lassen sich problemlos kombinieren und auch zu einer **Zweitagestouren mit Hüttenübernachtung** ausdehnen. Tipps für Übernachtungen und Hinweise auf Highlights der Strecke runden diesen Reiseführer ab.

**Reich illustriert** mit zahlreichen Farbfotos und **grafisch wie textlich gut ausgearbeiteten Routen** sind zu diesem 160 Seiten starkem Werk auch **GPS-Daten** zu jeder Tour im Download abrufbar. Die Einleitung fällt gegenüber den Touren, die satte 150 Seiten füllen, mit knappen 4 Seiten recht knapp aus. Wer mehr Hilfe, Hinweise und Handreichungen benötigt für das Davor, der wird hier nicht fündig. Das Werk ist aber insbesondere für jene ein Tipp, die mit Bikeurlaube und/oder gar hochalpinem Urlaub bereits **Erfahrungen** haben (z.B. Bergsteiger, Wanderer, Transalpfahrer o.ä.).



Während das erste Werk also mehr einen Querschnitt durch Alpentouren darstellt und eine Auswahl liefert, stellt im **zweiten Werk** eine besondere Region der Alpen im Mittelpunkt: **Die Lechtaler- und Ammergauer Alpen**, jene Region der Kalkalpen zwischen Arlberg und Garmisch-Partenkirchen. Das ebenfalls in diesem Jahr erschiene Buch von Gernot Stephinger und Andreas Baur widmet sich auf knapp 200 Seiten umfassend, illustriert und informativ diesen Alpenregionen. Neben Informationen wie Höhenprofile und Ansichtskalren zu den Routen selbst, bietet dieses Buch eine ausreichende Einleitung zur Thematik Alpentour und auch zu den Reiseregionen. Auch hier werden GPS-Daten gereicht – diesmal allerdings als mitgelieferte CD. Insgesamt werden **22 Touren** in diesem Werk aufgearbeitet präsentiert.

## Zwei Ratgeber um durch und über die Aplen zu biken



In beiden Büchern werden unterschiedliche, aber zugleich simple und leicht verständliche Bewertungen und Charakterisierungen der Touren vorgenommen.



Angaben wie der Schweregrad, die Distanz, das Höhenprofil, die zu schätzende Tourdauer werden ebenso mitangegeben, wie Anhaltspunkt, besondere Hinweise oder auch der Erlebniswert der Tour. Begleittexte und -fotos informieren umfassend über die jeweilige Touren, die zu bewältigende Wegstrecke, die Einkehr- oder auch Übernachtungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Mit runden 25 Euro bzw. 26 Euro liegen beide Werke preislich gleichauf, wenngleich sie - wie beschrieben - Differentes für den Alpenmountainbiker anbieten. Das Preis-Leistungsverhältniss stimmt dennoch. Denn sie sind **beide auf Grund ihrer umfassenden, illustrierten Inhalte und ihrer Aktualität** (beide in diesem Jahr erschienen) **zu empfehlen**.

**<strong>Schönste Hüttentouren</strong>**

Die schönsten Hüttentouren für Mountainbiker

160 Seiten, 170 Farbfotos

15 Routenkarten, 15 Höhenprofile, GPS-Daten zum Download verfügbar

Format 23,3 x 26,6 cm, Klappenbroschur

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-667-10140-2

Preis: (D) 24,90€/ (A) 25,60€/ (CH) sFr 35,90

Delius Klasing Verlag

**<strong>Lechtaler-/ ammergauer Alpen</strong>**

Biken Lechtaler- und Ammergauer Alpen

22 MTB-Touren durch die Kalkalpen zwischen Arlberg und Garmisch-Partenkirchen

Gernot Stephinger/Andreas Baur

192 Seiten, 160 Abbildungen, CD mit GPS-Daten anbei

Format: 16,5 x 23,5 cm, Klappenbroschur

1. Auflage 2015

ISBN: 978-3-7654-5717-3

Preis: (D) 26,99€/ (A) 27,80€/ (CH) sFr 36,90

Bruckmann Verlag

Wir bedanken uns herzlich beim Delius Klasing Verlag und dem Bruckmann Verlag für die unkomplizierte Unterstützung und Bereitstellung der Rezensionsexemplare.

