PATRICK WIEDEMANN

MOUNTAINBIKE PARADIES PFÄLZER WALD

DELIUS KLASING VERLAG

INHALT

Gegenlicht-biken auf dem Burghof.

10
VORWORT
14
TRAILRULES
17
AUSRÜSTUNG

20
FAHR-TECHNIK

22
EINFÜHRUNG
24
GRUNDPOSITION
28
AKTIVIERUNG ODER ANSPRUCHSVOLLE PASSAGEN MEISTERN
32
EFFEKTIVES BREMSEN MIT DER RICHTIGEN UND DOSIERTEN BREMSTECHNIK
36
WEITE KURVE – ÜBER BIKE-NEIGUNG ZUR DYNAMISCHEN KURVENFAHRT
40
UM DIE ECKE – ENGE KURVEN ODER SERPENTINEN FAHREN

46
25 TOUREN

48
ALLGEMEINE INFORMATIONEN
52
BESCHILDERUNG MOUNTAIN-BIKEPARK PFÄLZERWALD
56
TOUR 01 / GRÄFENSTEINER LAND
60
TOUR 02 / GALGENFELSEN-TOUR
64
TOUR 03 / SCHOPPEN-TOUR
68
TOUR 04 / WELTACHS-TOUR
72
TOUR 05 / GÄSBOCK-TOUR
76
TOUR 06 / LANDSTUHL-TOUR
80
TOUR 07 / SÜDPFALZ-TOUR
84
TOUR 08 / TRIFELS-TOUR
88
TOUR 09 / KELLERFELS-TOUR
92
TOUR 10 / DEUTSCHES WEINTOR
96
TOUR 11 / LUITPOLD-TOUR
100
TOUR 12 / HAUENSTEIN-ERFWEILER-RUNDE
104
TOUR 13 / DAHNER-FELSENLAND-MARATHON-TOUR
108
TOUR 14 / GRENZ-TOUR
112
TOUR 15 / BUNDENTHAL-RUNDE
116
TOUR 16 / AREA-1-TOUR
120
TOUR 17 / EPPENBRUNNEN-TOUR
124
TOUR 18 / WASGAU-TOUR
128
TOUR 19 / LEMBERG-TOUR
132
TOUR 20 / BÄRMESENSER-RUNDE
136
TOUR 21 / DAHNER TRAILRUNDE
140
TOUR 22 / TRAIL-TOUR FLADENSTEINE
144
TOUR 23 / VOGESEN-TOUR
148
TOUR 24 / ZWEITÄGIGE RUNDTOUR SÜDPFALZ
152
TOUR 25 / PFALZCROSS
159
TRAILROCK

VORWORT

DER PFÄLZERWALD BEFINDET SICH IN RHEINLAND-PFALZ UND IST DAS GRÖSSTE ZUSAMMENHÄNGENDE WALDGEBIET IN DEUTSCHLAND: HUNDERTE BERGE ZWISCHEN 200 UND 670 METER ÜBER NORMALNULL AUF MEHR ALS 160.000 HEKTAR, DIE VON MEHR ALS 12.000 KILOMETER WEGENETZ DURCHZOGEN SIND.

Felsentrail mit Absturzgefahr.

Oft kann man dort stundenlang im Wald spazieren gehen oder auch fahren, ohne auf eine andere Menschenseele zu treffen. Der Wald hat sich seine Ursprünglichkeit bewahrt, und die Natur ist oftmals noch unberührt – zwei herausragende Merkmale dieses Mittelgebirges. Darüber hinaus sind nicht nur eine Anzahl von Burgen über das Land verteilt, sondern findet sich auch gerade im südlichen Teil eine unglaubliche Vielfalt von teils steil aufragenden Felsmassiven, die dem Wald nochmals besonderen Ausdruck verleihen. Diese Buntsandsteinfelsen entstanden Anfang des Erdmittelalters vor circa 250 Millionen Jahren. Damals herrschte in der Pfalz ein Wüstenklima, und hier lagerte sich Sand aus den umliegenden Gebirgen ab; diese zum Teil hohen Sanddünen verfestigten sich zusammen mit getrocknetem Schlamm zum roten Buntsandstein. Die typisch rote Farbe entstand durch den hohen Anteil an Eisenoxid.

Daraus resultieren auch die sehr oft anzutreffenden Felsenburgen, die im Mittelalter das Zentrum des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation bildeten. Diese wurden meist auf massiven Felsen erbaut. Einige Burgen sind noch sehr gut erhalten, andere wurden im Laufe der Jahre bei den Kriegen zerstört oder geschliffen; von ihnen sind nur noch Ruinen vorzufinden.

Bereits im Jahr 1992 erkannte die UNESCO den Pfälzerwald als Biosphärenreservat an, seit 1998 bildet er gemeinsam mit seinem französischen Partner, dem Naturpark Nordvogesen, das einzige grenzüberschreitende Biosphärenreservat Deutschlands. In diesem Gebiet befinden sich Wege, die mit dem Bike zu erkunden eine wahre Freude ist. Der Pfälzerwald gilt als ideales Mountainbikegebiet eben durch seine topografischen Besonderheiten, aber auch durch die oben angeführte facettenreiche Natur.

Biken im Pfälzerwald bedeutet verträumte und verschlungene Pfade, den schnellen Wechsel von steilen Anstiegen und technisch anspruchsvollen Abfahrten, eindrucksvolle Aussichten und Ansichten, romantische Burgen und nicht zuletzt eine herzliche Bewirtung in urigen Hütten. Diese sogenannten Pfälzerwaldhütten gehören zum UNESCO-Kulturerbe und bieten auf nahezu allen in diesem Buch vorgestellten Touren die Möglichkeit zur Einkehr. Die meist von Vereinsmitgliedern des Pfälzerwalds bewirtschafteten Hütten sind bekann für ihre pfälzisch-deftige Kost in der Regel stets mit der Rieslingschorle serviert, des Pfälzers liebstes Getränk.

In diesem Buch werden 25 Tourenvorschläge im Herzen des Mountainbike-Paradieses Pfälzerwald vorgestellt, inklusive ausführlicher Beschreibung und Angeboten, wo man sich stärken sowie übernachten kann. Bei den hier vorgestellten Touren 1 bis 20 handelt es sich um Mountainbike-Touren des Wegenetzes Mountainbikepark Pfälzerwald, die komplett legal über offizielle Trails führen. Dieses Routennetz ist einzigartig in Europa, beinhaltet es doch mehr als 900 Kilometer vollständig ausgeschil-

»DIE EINORDNUNG BEZÜGLICH KONDITION UND FAHRTECHNIK ERFOLGT DIREKT BEI DER JEWEILIGEN TOURVORSTELLUNG. GRUNDSÄTZLICH SOLLTE EINE GEWISSE GRUNDKONDITION VORHANDEN SEIN, WILL MAN BEI DEN BESCHRIEBENEN MOUNTAINBIKE-TOUREN DEN SPASS AN DER SACHE NICHT VERLIEREN.«

derte Wege für Mountainbiker, alle unter dem Label *Mountainbikepark Pfälzerwald*. Die im Buch vorgestellten Mountainbike-Touren 21 bis 25 sind neu zusammengestellte Touren mit teilweise sehr hohem Trailanteil. Diese Routen sind nicht ausgeschildert und nicht exklusiv Mountainbikern vorbehalten.

Die Einordnung bezüglich Kondition und Fahrtechnik erfolgt direkt bei der jeweiligen Tourvorstellung. Grundsätzlich sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein, will man bei den beschriebenen Mountainbike-Touren den Spaß an der Sache nicht verlieren. Einige Strecken können auch ohne Probleme abgekürzt werden, da sich die Wege unterwegs kreuzen. Außerdem ist es empfehlenswert, dass bereits Erfahrung mit dem Mountainbike im mittleren Gelände und auch auf Trails vorhanden ist.

Die Wege innerhalb des Routennetzes wurden so gewählt, dass keine Schutzräume von Tier und Natur befahren werden. Es handelt sich meist um Forststraßen mit natürlichem oder aber auch geschottertem Untergrund. Die bei den Touren zu befahrenden Trails sind zum größten Teils Naturtrails, die oft einen historischen Hintergrund haben; manchmal aber müssen auch einige Kilometer auf Nebenstraßen überbrückt werden.

Der Fokus dieser Touren liegt auf dem Naturerlebnis und abwechslungs- sowie facettenreichen Strecken.

Viel Vergnügen wünscht
Euer Patrick

Biken mit Aussicht.

Gegenseitige Rücksichtnahme:
Diesen Weg nutzen Wanderer
und Mountainbiker gemeinsam.
Wanderer haben Vorrang.
Trail-Tolerance:
Hikers and mountain bikers
are sharing this trail.
Hikers have priority.
Le respect mutuel:
Vététistes et randonneurs
utilisent ce chemin en commun.
Randonneurs ont la priorité.

TRAILRULES

SÄMTLICHE IN DIESEM BUCH BESCHRIEBENE TOUREN FINDEN AUF NATURWEGEN STATT, ES HANDELT SICH ALSO NICHT UM ABGESPERRTE UND NUR FÜR BIKER ZUGELASSENE WEGE, WIE ZUM BEISPIEL IN BIKEPARKS. DIE HIER AUFGEFÜHRTEN TRAILRULES HABE ICH IN ANLEHNUNG AN DIE EMPFEHLUNG DER DEUTSCHEN INITIATIVE MOUNTAINBIKE E. V. ERSTELLT, SIEHE AUCH: *WWW.DIMB.DE.* TRAILS UND WEGE SIND GRUNDSÄTZLICH FÜR ALLE NUTZBAR, DESHALB SIND BEI ALLEN TOUREN UNBEDINGT FOLGENDE TRAILRULES ZU BEACHTEN.

Respekt für alle, aber Wanderer genießen stets Vorrang!

01

FAHRE NUR AUF WEGEN!

Fahre nie querfeldein, dabei wird nachhaltig die Natur geschädigt. Fahre demnach nur auf deutlich und mindestens als Trail erkennbaren Wegen. Respektiere auch lokale Wegesperrungen. Forstwirtschaft, Viehtrieb und anderweitige Naturschutzbelange machen sie erforderlich.

02

HINTERLASSE KEINE SPUREN!

Bremse nicht so, dass die Räder blockieren! Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

Kürze keine Spitzkehren bzw. Serpentinen durch das vorherige Abfahren der Böschung ab. Schätze hier deine Fahrtechnik, realistisch ein, und steige bei Bedarf ab und schiebe durch die enge Kurve.

03

HALTE DEIN MOUNTAINBIKE UNTER KONTROLLE!

Achte stets darauf, dein Mountainbike zu beherrschen. Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe die Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, andere Biker oder auch Hindernisse auftauchen.

04

RESPEKTIERE ANDERE NATURBESUCHER!

Wie im Straßenverkehr hat der Fußgänger auf allen Wegen Vorrang! Kündige die Vorbeifahrt frühzeitig an, und zwar so, dass du andere Wegenutzer möglichst nicht erschreckst. Vermindere die Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit, und wenn dir Fußgänger entgegenkommen, hältst du am besten an. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

05

NIMM RÜCKSICHT AUF TIERE!

Alle Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Verhalte dich grundsätzlich im Gelände ruhig. Verlasse rechtzeitig bei der Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

06

PLANE IM VORAUS!

Beginne die Tour möglichst frühzeitig. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Tour, die du fahren möchtest, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann die Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet.

AUSRÜSTUNG

GRUNDSÄTZLICH SOLLTE MAN BEI DEN IM BUCH VORGESTELLTEN TOUREN MIT EINEM MOUNTAINBIKE ODER E-MTB (PEDELEC) UNTERWEGS SEIN, DAS ZUMINDEST MIT EINER FEDERGABEL AUSGESTATTET IST. FÜR MAXIMALEN FAHRKOMFORT EMPFEHLE ICH ALLERDINGS EIN VOLLGEFEDERTES BIKE, EIN SOGENANNTES FULLY. CITY-BIKES ODER TREKKINGBIKES SIND FÜR DIE TOUREN ABSOLUT UNGEEIGNET.

Mit der richtigen Ausrüstung noch mehr Spaß beim Biken.

BREMSEN UND LENKER

Scheibenbremsen mit mindestens 160 Millimeter Umfang bieten, die richtige Bremstechnik vorausgesetzt, ausreichend Sicherheit und Fahrspaß, sie funktionieren auch bei feuchter Witterung bestens. Des Weiteren empfehle ich grobstollige Reifen mit einer Reifenbreite von mindestens zwei Zoll (2,0 und mehr), die auch auf rutschigem Geläuf besten Grip gewährleisten. Die Reifen sollten so mit Luft befüllt werden, dass man sie mindestens eine Stolle oder einen Fingerbreit eindrücken kann, sodass der Reifen auch bei unterschiedlichem Untergrund stets ausreichend Haftung hat. Ein breiter Lenker ist ein Garant für optimale Kontrolle über das Mountainbike. Hier hat sich eine Breite von 70 bis 78 Zentimetern durchgesetzt, allerdings hängt die Wahl der Lenkerbreite auch immer stark von persönlicher Vorliebe und Körperbau ab.

RÄDER

Grundsätzlich hat man unabhängig von der gewählten Laufradgröße bei diesen Touren seinen Spaß. Größere Laufräder mit 29 Zoll bringen mehr Laufruhe und Kontrolle, wobei sich bei einem 27,5-Zoll-Bike die vielen Spitzkehrenwege wohl ein wenig agiler fahren lassen.

SCHALTUNG

Der Pfälzerwald ist zwar gespickt mit steilen Rampen, bei einem entsprechenden Übersetzungsverhältnis können diese aber allesamt im Sattel bezwungen werden. Die modernen 12-fach- oder 11-fach-Schaltungen sind völlig ausreichend, aus meiner Sicht ideal ist allerdings ein Kettenblatt mit 32 Zähnen.

HELM

Ich empfehle stets, auf dem Bike einen Fahrradhelm zu tragen, der optimal auf die jeweilige Kopfform ausgerichtet sein sollte. Die seitlichen Stabilisierungsriemen sollten unterhalb des jeweiligen Ohres zusammengeführt werden, der Kinnverschluss so geschlossen sein, dass höchstens ein Fingerbreit Platz zwischen Riemen und Helm ist. Der Helm darf auch bei Erschütterungen auf dem Bike nicht verrutschen. Hierzu können die meisten modernen Helme am Hinterkopf nochmals mit einem Verschluss nachjustiert und festgezogen werden. Helme, die bereits einen Sturz aushalten mussten, sind genauestens zu untersuchen und im Zweifelsfall auszutauschen.

BRILLE

Ein weiterer großer Sicherheitsaspekt ist darüber hinaus die Brille: Gerade die vielen Äste und Zweige, die in die Wege hineinragen, aber auch aufgewirbelter Sand, Matsch und Steine bergen stets eine Gefahr für die Augen, die durch die geeignete Wahl der Brille geschützt sind. Stark verspiegelte oder auch dunkle Brillen sind im Pfälzerwald nicht optimal, da die Routenführung oft im Wechselspiel von Schatten und Licht erfolgt und es auch im dichten Wald eher dunkel ist.

KLEIDUNG

Zum Mountainbiken sollte man geeignete und funktionelle Kleidung tragen. Funktionsshirts, die schnell

trocknen, bringen einen angenehmen Tragekomfort mit. Gleiches gilt für Bikehosen, die einen Schutz vor dem Hängenbleiben an Ästen etc. bieten können. Grundsätzlich empfehle ich, stets eine Windjacke und Regenkleidung dabeizuhaben, um nicht bei Wetterkapriolen buchstäblich im Regen zu stehen.

PROTEKTOREN

Mittlerweile gibt es Knie- sowie Schienbein- und Ellbogenschoner, die sich angenehm tragen lassen, ohne dass sie sich wie ein Störfaktor anfühlen. Gerade bei anspruchsvollen Touren und Trails sollten sie niemals fehlen.

VERPFLEGUNG

Viele der Touren sind lang und sehr fordernd, nicht immer kann garantiert werden, dass man sich unterwegs mit Verpflegung eindecken kann. Also besser vorab mit einigen Gels und Riegeln verproviantieren und immer Wasser nachfüllen, wenn es möglich ist.

WERKZEUG

Als Zusatzausstattung im Rucksack empfehle ich immer ein sogenanntes Minitool mit dem gängigen Werkzeug. Des Weiteren sollte die absolute Standardausrüstung wie Luftpumpe, Ersatzschlauch, Reifenheber oder auch Dichtmilch keinesfalls fehlen.

TECHNIK

Das Smartphone ist mittlerweile ein ständiger Begleiter von uns und sollte ebenfalls auf allen Touren mit dabei sein, um im Notfall Hilfe rufen zu können.

E-MTB:

Alle in diesem Buch vorgestellten Touren können auch mit Pedelec/E-MTB gefahren werden. Tragepassagen sind in keiner Tour enthalten. Es kann allerdings aufgrund von streckenbezogenen Hindernissen wie umgestürzten Bäumen oder heruntergefallenen Ästen zu kurzen Schiebepassagen kommen. Außerdem ist gerade bei Trailauffahrten die fahrtechnische Einordnung der jeweiligen Tour zu beachten.

Die genannten Pausenstopps und Restaurants können genutzt werden, um den Akku zu laden, einige bieten mittlerweile sogar fest installierte Ladestationen an.

Grundsätzlich sollte man nur mit vollständig geladenem Akku losfahren. Sein Akkumanagement sollte man so ausrichten, dass der Akku entweder unterwegs nachgeladen oder aber die Tour auch gänzlich ohne Nachladen gefahren werden kann.

Mitten durch den oftmals einsamen und verwunschenen Pfälzerwald.

25 TOUREN | 47

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

BESTE REISEZEIT

Der Pfälzerwald ist ein typisches Mittelgebirge mit vielen Bergen zwischen 300 und 670 Metern über Normalnull. Im Sommer ist es oft sehr trocken und heiß, die Wege sind zum Teil sandig und staubig; im Winter hingegen bietet sich ein gegenteiliges Bild, da das Wegenetz oftmals mit rutschigem und feuchtem Laub überzogen ist. Schlammig wird es auf den Wegen nahezu nie, da das Wasser auf dem sandigen Boden schnell abfließt. Außerdem liegt im Pfälzerwald sehr selten Schnee.

Die im Buch beschriebenen Touren können deshalb auch ganzjährig befahren werden, mit Sperrungen aufgrund der Witterung oder Ähnlichem ist im Regelfall nicht zu rechnen. Empfohlen wird jedoch, die Touren nicht bei sehr feuchtem, aufgeweichtem Boden anzutreten.

Die beste Jahreszeit für maximalen Fahrspaß ist von März bis Oktober.

GPS-DATEN

Die GPS-Daten dieses Buches sind über die Website des BIKE-Magazins abrufbar:
www.bike-magazin.de
Webcode: #6464a
Der Download ist kostenlos.

GUIDING/FAHRTECHNIK

Je besser die Fahrtechnik, umso sicherer und mit mehr Spaß ist man unterwegs: Im Pfälzerwald und im Dahner Felsenland bietet Trailrock Trailcamps und Fahrtechnikkurse für jedes Level an. Mehr Informationen unter www.trailrock.de.

MTB-PARCOURS/ÜBUNGSSTRECKEN

Attraktive Abwechslung bieten die Freeride-Dirtparks, Technik- und Singletrailparcours im Pfälzerwald. Fahrtechnisch fortgeschrittene Biker, aber auch Anfänger können sich nach Lust und Laune auf den folgenden Strecken austoben.

HOCHSPEYER

Im Singletrail-Technikparcours findet man insgesamt drei Kilometer Singletrails in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie Übungsstrecken mit Spitzkehren und Steilstufen.

TRIPPSTADT

Auf circa eineinhalb Hektar bietet der Bikepark eine Vielzahl unterschiedlicher Sprungelemente. Anfänger wie Spezialisten können hier ihre Sprungtechnik üben und verbessern.

DAHN

Springbegeisterte Dirtbiker können auf zwei abgesperrten, circa 150 Meter langen Strecken nach Herzenslust springen. Neben einer Proline-Strecke für fortgeschrittene Biker gibt es auch eine Table Line für Anfänger.

Die Burgengruppe Altdahn mit Altdahn, Grafendahn und Tanstein ist stets ein Blickfang.

DAUER 4 STUNDEN im Tourenmodus
FAHRTECHNIK ●●●○○○ **KONDITION** ●●●●○○ **ERLEBNIS** ●●●●○○ **LANDSCHAFT** ●●●●●○

09
KELLERFELS-TOUR
42 KM / 1.060 HM

LEICHTE MOUNTAINBIKE-TOUR RUND UM DEN KURORT BAD BERGZABERN IN DER MEDITERRANEN SÜDPFALZ. EINE SPEKTAKULÄRE FELSDURCHFAHRT IST DIE ATTRAKTION DIESER TOUR!

Abfahrtsspaß auf laubigem Geläuf.

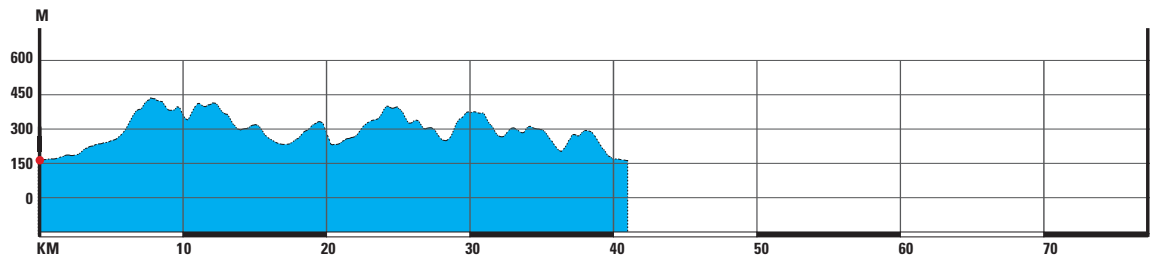
Das besondere Klima an der Südlichen Weinstraße verdanken der Pfälzerwald und das umliegende Gebiet dem Phänomen des Föhns. Der ist zwar im Gegensatz zum bekannten warmen Alpenfallwind eher schwach ausgeprägt, trotzdem ist er dem Weinbau der Region sehr zuträglich. Der Pfälzerwald ist ausschlaggebend für den »Mini-Föhn«, da dessen bewaldeter Höhenrücken aus dem Westen nahende Tiefdruckgebiete abfängt. Das mediterrane Klima beschert wenige Regentage und meist beste Temperaturen zum Mountainbiken. Schnee fällt am Rand der Südpfalz so gut wie nie – die Durchschnittstemperatur im Winter beträgt 10 Grad Celsius. So gilt die Region gerade hier an der Weinstraße als eine der wärmsten und trockensten Regionen Deutschlands. Nicht umsonst wachsen am Rand des Mittelgebirges neben Wein auch Feigen, Kiwis, Esskastanien oder Mandeln.

Diese Tour prägt ein stetiges Auf und Ab mit verschiedenen Untergründen und beginnt am Rande der südlichen Weinstraße. Von der Kurstadt Bad Bergzabern geht es einrollend auf Nebenstraßen Richtung Böllenborn. Dort folgt unser erster längerer Anstieg auf einer Teerstraße. Oben angekommen, nehmen wir einen spaßigen, flowigen Singletrail nach unten. Anschließend folgen immer abwechselnd kurze, aber auch längere Trailabschnitte auf Teer- und Forststraßen. Dann biken wir direkt unter der Burgruine Lindelbrunn, vorbei am bewirtschafteten Cramerhaus. Dort empfiehlt es sich, eine Pause einzulegen.

Danach geht es erst auf einer Straße, dann auf einem Forstweg entspannt nach oben zum Vogelsberg und dem Kellerfelsen zur Attraktion dieser Tour: Der nun folgende Singletrail beginnt an einem engen Felsentor direkt durch den Kellerfelsen. Gerade die Einfahrt in den darauffolgenden Singletrail bietet ein schönes Bildmotiv. Der Trail zieht sich herrlich am Hang entlang, zuerst einfach und flowig, bevor gegen Ende eine durchaus anspruchsvolle Serpentine auf uns wartet. Auch die Trailausfahrt mit einer großen Felsplatte hat es in sich.

Nach kurzer Forststraßen-Überquerung geht es auf einem recht sandigen und felsigen Trail weiter nach

HÖHENPROFIL



unten. Auch hier haben wir gegen Ende wieder einen hohen Felsabsatz mit anschließend sehr enger Kurvenführung. Entspannt rollen wir wieder bergab, um dann über eine Auffahrt zur sogenannten Silzer Linde zu gelangen. Die Silzer Linde ist ein imposanter Baum, der dem Platz seinen Namen gegeben hat und gerade im Frühjahr mit frischem Lindgrün aufwartet. Hier finden wir auch eine der zahlreichen Schutzhütten vor. Weiter geht es in den Ort Blankenborn. Auch hier erwartet uns ein langer und flowiger Singletrail nach unten. Danach müssen wir nochmals steil bergan. Der Trail zirkelt sich anstrengend nach oben, wir überqueren nochmals eine Straße, um dann wieder auf kurzem Trail und Nebenstraße abwärts zu biken. In Bad Bergzabern angekommen, beenden wir unsere Tour direkt in der Eisdiele am Kurpark.

TIPP DES AUTORS

Kurz vor dem Cramerhaus unbedingt links hoch zur Burgruine Lindelbrunn. Von dort hat man einen herrlichen Blick auf die umliegende Landschaft.

START/ENDE DER TOUR

Bahnhof Bad Bergzabern
Landauer Straße,
76887 Bad Bergzabern

EINKEHREN

Cramerhaus
www.cramerhaus.de

STRECKENVERLAUF

Die Highlights dieser Tour – die Burg Lindelbrunn und der Kellerfelsen, der direkt mit dem Bike durchfahren werden kann. Vorsicht bei der Ausfahrt, es wird wurzelig.

TRAILROCK
MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKSCHULE UND TRAILCAMPS

MEHR SPASS UND SICHERHEIT AUF DEM MOUNTAINBIKE MIT UNSEREN FAHRTECHNIKKURSEN!

Unsere Fahrtechnikschule ist führend in Sachen professionelle, durchdachte und zielführende Fahrtechnikvermittlung auf dem Mountainbike und auf dem E-Bike! Wir garantieren mit unserer mittlerweile 15-jährigen Erfahrung erlebnisreiche Veranstaltungen und motivierte, bestens ausgebildete Guides und Fahrtechniktrainer!

TRAILCAMPS IM PFÄLZERWALD UND AUF DEN BESTEN TRAILS IN AUSGESUCHTEN BIKEREVIEREN.

Mit Trailrock einzigartige, spaßdurchtränkte und traillastige Trailcamps im Pfälzerwald und in ausgesuchten Mountainbike-Revieren in Europa erleben.

WIR BIETEN:

FAHRTECHNIKKURSE
Basic bis Advanced
Trailride
Spitzkehren/Enduro

E-BIKE-KURSE
Basic/Advanced/Spitzkehren

TRAILCAMPS
Pfälzerwald
Alpenregionen
Mittelmeerregionen
Ladies Only
und dort, wo der schöne Singletrail zu finden ist!

INFORMATIONEN/BUCHUNG
unter: *www.trailrock.de*

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG

FOTOFAHRER:
Michèle Quint
Susan Brendel
Anne Wiedemann
Michael Sarter
Henning Bäumchen
Paul Schilling

SUPPORT:
Rocky Mountain Deutschland
Race Face
Evoc
Uvex Cycling
ION
Fox Factory Deutschland
Stephan Marx/
Mountainbikepark Pfälzerwald e. V.

Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

1. Auflage
ISBN 978-3-667- 12357-2
© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Text: Patrick Wiedemann
Fotos: Adrian Greiter
Karten und Höhenprofile: Christoph Riemeyer,
Kartengrundlage: ©GeoBasis-DE / LVermGeoRP 2021, dl-de/by-2-0, www.lvermgeo.rlp.de
Lektorat: René Stein, Stephanie Jaeschke, Petra Schomburg
Layout & Einbandgestaltung:
Felix Kempf, www.fx68.de
Lithografie: Mohn Media, Gütersloh
Druck: COULEURS Print & More GmbH, Köln
Printed in Slovenia 2022

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag
Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/13415-2106-1005