

lonely  planet

LONELY PLANET'S BIKEPACKING ATLAS

ENTDECKE DIE SCHÖNSTEN
TOUREN WELTWEIT

POLYGLOTT



Inhalt

<i>Vom Glück des Bikepackings</i>	4	<i>Europa</i>		<i>Amerika</i>	
Was ist Bikepacking?	6	Adriatic Crest Trail (Kroatien)	120	Ruta Maya de los Cuchumatanes (Guatemala)	228
<i>Afrika, Asien, Ozeanien</i>		Burrally (Spanien)	124	Baja Divide (Mexiko)	232
Atlas Mountain Race (Marokko)	12	Kaukasusüberquerung (Georgien)	128	BC Trail (Kanada)	236
Bikamino (Südafrika)	18	Donau-Radweg (Deutschland, Österreich, Slowakei & Ungarn)	132	Camino del Puma (Peru & Bolivien)	240
Congo Nile Trail (Ruanda)	22	Hebridean Way (Schottland)	138	Colorado Trail (USA)	244
Lesotho Traverse (Lesotho)	26	Hope 1000 (Schweiz)	142	Green Mountain Gravel Growler (USA)	248
Bartangtal (Tadschikistan)	30	Isar-Radweg (Deutschland)	148	Oregon Timber Trail (USA)	252
Grenzwege (Tibet-Sichuan, China)	36	Jura-Traverse (Frankreich)	152	Ruta Chingaza (Kolumbien)	256
Kazakh Corner (Kasachstan)	42	Auf der Kjölur Route (Island)	156	Tahoe Twirl (USA)	260
Shiretoko-Schleife (Japan)	46	Maas-Radweg (Frankreich, Belgien & Niederlande)	160	Tree to Sea Loop (Kanada)	264
Goldfields Track (Australien)	52	Mjølkevegen (Norwegen)	166	Great Allegheny Passage (USA)	270
Alps 2 Ocean (Neuseeland)	58	Trans-Cambrian Way (Wales)	170	Katy Trail (USA)	274
Mawson Trail (Australien)	62	Trans-Dolomiti (Italien)	174	Kenai 250 (USA)	278
Attack of the Buns (Australien)	68	West Kernow Way (England)	178	Cowichan Valley 8 (Kanada)	282
Kahurangi 500 (Neuseeland)	72	Wild Atlantic Way (Irland)	184	Finger Lakes Overnighter (USA)	286
Hunt 1000 (Australien)	78	Wolf's Lair (Italien)	188	Trans Ecuador Mountain Bike Route (Ecuador)	290
Tour Aotearoa (Neuseeland)	84	King Alfred's Way (England)	194	Noch mehr Touren	294
Munda Biddi (Australien)	90	Montañas Vacias (Spanien)	200		
Murray to the Mountains (Australien)	96	Tuscany Trail (Italien)	204		
St. James Trail (Neuseeland)	100	La Vélodyssée (Frankreich)	210		
Tasmanian Trail (Australien)	104	John Muir Way (Schottland)	216	<i>Register</i>	298
Tour D'Top End (Australien)	110	Vuelta de Vasco (Spanien)	220		
Noch mehr Touren	116	Noch mehr Touren	224		



Bikepacking: So geht's

Die Lernkurve für Bikepacking-Neulinge ist steil, doch die folgenden Infos zu den verschiedenen Fahrradtypen sowie nützliche Tipps fürs Packen sorgen dafür, dass es im Nu losgehen kann.

Bevor man sein Gepäck plant, ist zu entscheiden, welche Art von Bikepacker man ist: Wer einen Campingkocher, Töpfe und Pfannen, ein Zelt und einen Schlafsack mitnehmen will, sollte sehr organisiert und belastbar sein und in eine leichte Ausrüstung investieren können. Die Art von Fahrrad bestimmt zudem mit, wo es hingehet, und Gepäcktaschen lassen sich je nach Fahrradtyp und -größe sogar maßschneidern. Die Bikepacking-Community ist sehr hilfsbereit und unterstützt auch bei der Suche nach gebrauchtem Zubehör.

Breite Reifen mit robusten Seitenwänden sind weniger anfällig für Löcher.

Räder mit dem größtmöglichen Gangspektrum eignen sich am besten für Steigungen.

Ersatzteile wie Kettenglieder und Speichen sollte man für den Fall einer Panne immer dabei haben.

Leichtere Dinge wie Schlafsäcke und Kleidung packt man am besten obenauf.

Schwerere Gegenstände kommen nach unten und sorgen für mehr Stabilität.

Lenkertaschen sind perfekt für Snacks und Navigationshilfen.

Beim Anbringen der Gepäcktaschen sollte man allen Anweisungen folgen, denn sie müssen gut befestigt sein.

Zusätzliche Halterungen sorgen für eine größere Kapazität an Wasserflaschen.



Arten von Bikepacking-Rädern

Das beste Rad für Touren ist dein Fahrrad, denn die neuesten Bikepacking-Taschen mit Klettverschlüssen passen an die meisten Modelle. Ein maßgefertigtes Fahrrad für längere Abenteuer bietet jedoch nicht nur mehr Komfort, sondern bedeutet auch weniger Kompromisse, und die anfängliche Investition zahlt sich schnell aus. Besonders achten sollte man auf einen robusten Radsatz und eine Schaltung mit einer ausreichenden Übersetzung (ein kleines Kettenblatt vorne und große Ritzel auf der Kassette hinten). Manche Bikepacker bevorzugen eine wartungsärmere Nabenschaltung sowie einen Stahlrahmen (statt Carbon), der unterwegs repariert werden kann. Hier einige Fahrradtypen:

Gravelbike

Der Name (»Schotterrad«) ist etwas irreführend, denn diese Räder sind tolle Allrounder (unten). Sie haben Rennlenker, was verschiedene Griffpositionen ermöglicht, und sorgen für einen aufrechteren Sitz. Die meisten sind für diverse Reifenbreiten geeignet, die man je nach Straßen- oder Offroadnutzung wählen kann. Federungen gibt's selten. Gravelbikes ver-



© Robin Barton/Michał Szymanski / Shutterstock illustration © UyoKsuryo



fügen jedoch über ein breites Gangspektrum, starke Scheibenbremsen und viele Anbringungsmöglichkeiten für Taschen. Sie sind universell einsetzbar, eignen sich allerdings nicht für sehr holprige Pisten.

Mountainbike

Mountainbikes sind die ultimativen Begleiter für jedes Terrain (siehe linke Seite). Breite, flache Lenkstangen bringen Stabilität und bieten Platz für Taschen. Grobstollige, bis zu 3 Zoll breite Reifen sorgen für Grip und Dämpfung abseits der Straßen, und sehr niedrige Gänge ermöglichen es, gut bergauf zu fahren. Viele Modelle verfügen über eine Vorderrad (Hardtail) oder eine Vorder- und Hinterradfederung (Vollfederung, Fully), was Bikepacker jedoch nicht immer bevorzugen. Mountainbikes sind zudem sehr robust, vor allem, wenn sie aus Metall statt Carbon bestehen. Ihr Nachteil ist das größere Gewicht und ihre Trägheit auf glatteren Oberflächen.

Tourenrad

Die traditionelle Wahl ist das Tourenrad (oben), das über einen Renn- oder einen flachen Lenker, glattere Reifen und Taschenhalterungen verfügt. Es wurde zwar inzwischen überwiegend vom Gravelbike verdrängt, ist aber eine elegante und bequeme Option, um auf Asphaltstraßen schnell voranzukommen.



Über dieses Buch

Viele Menschen waren an der Entstehung des »Bikepacking Atlas« beteiligt und werden ausführlicher in der Danksagung auf S. 303 erwähnt. Das Ergebnis ihrer Mühen ist eine Sammlung von über 75 Radrouten (einige wurden von den Mitwirkenden selbst zusammengestellt und über viele Kilometer im Selbstversuch getestet). Wir haben jede Route nach ihrer Schwierigkeit bewertet, wobei 1 für relativ einfach und 5 für sehr anspruchsvoll steht. Auch Faktoren wie die Abgelegenheit der Gegend, die Versorgungslage auf der Strecke, die Art des Terrains und seine Beschaffenheit, Gefahren wie die Höhe, das Wetter und Wildtiere sowie die nötige Vorerfahrung wurden dafür berücksichtigt. Mehrere Routen des Schwierigkeitsgrades 1 und 2 führen an Flüssen entlang oder auf Bahntrassenwegen mit geringer Steigung bzw. auf geschotterten Radwegen und passieren Dörfer und Städte, in denen man sich ausruhen kann. Auf Touren, die mit 2 und 3 bewertet wurden, ist das Terrain holpriger, die Ortschaften

liegen weiter auseinander und die Abschnitte sind anstrengender. Routen der Grade 4 und 5 sind äußerst anspruchsvoll und setzen eine sorgfältige Vorbereitung voraus. Auf S. 301 gibt's eine Übersicht über die Touren und ihre Bewertungen. Es ist sinnvoll, mit einfacheren Touren anzufangen und Erfahrung und Fertigkeiten zu sammeln, bevor man sich an größere Herausforderungen wagt. Das Schöne am individuellen Bikepacking ist die steile Lernkurve: Man wird überrascht sein, was man in kurzer Zeit alles erreichen kann. Unsere Absicht ist es, Neulinge nicht nur mit den Bewertungen der Routen, sondern auch mit praktischen Tipps zur An- und Abreise (oft das größte Problem) sowie Hinweisen zu möglichen Gefahren unter die Arme zu greifen. Zu fast jeder Tour gibt's eine Website, von der oft Karten für GPS-Geräte heruntergeladen werden können. Die umfangreichsten Informationen bietet www.bikepacking.com, wo eine aktive Community mit Rat zur Seite steht und sich über die neuesten Updates zum Zustand der Wege austauscht.

➔ Strecke: 3200km

➔ Anstieg: 27432m

➔ Schwierigkeit: 2

Tour Aotearoa

Neuseeland

Auf dieser epischen Route über die Nord- und Südinsel durchquert man Neuseeland in ganzer Länge (oder fährt sie nur zur Hälfte). Die Radwege und Trails verbinden fantastische Sehenswürdigkeiten und Landschaften.

Planung und Vorbereitung

Logistik

Die Route beginnt am abgelegenen Cape Reinga an Neuseelands Nordspitze. Hinfahren kann man z. B. mit mehreren Bussen über Kerikeri und Pukenui und dann weiter per Taxi (oder mit einer vorher organisierten Mitfahrgelegenheit) zum Kap. Eine Fähre kehrt mehrmals täglich von Wellington nach Picton auf der Südinsel. Von dort kann man die neue Sounds2Sounds-Route bis zum Milford Sound nutzen und mehrere Firmen bieten dann Transfers nach Te Anau und Queenstown an.

Risiken

Gefahren birgt die Natur: Das Wetter kann in kürzester Zeit umschlagen. Man sollte auf das Schlimmste vorbereitet sein. Vorsicht bei über die Ufer getretenen Flüssen und Bächen; bei Überquerungen Sicherheitsvorkehrungen beachten; vor Ort Rat einholen. Hilfreich ist ein Notrufsignal (Handys haben nicht immer Netz). Naturereignisse wie Erdbeben sind selten. Es gibt keine gefährlichen wilden Tiere, aber Neuseelands Autofahrer können unberechenbar sein.

Ausstattung

Das Gelände variiert und weist nur wenige raue Pisten auf, aber am besten eignet sich ein 29er-Mountainbike – mit oder ohne Federung vorne. Ein robustes Gravelbike ist für erfahrene Radler auch eine Option. Die Nordinsel-Hälfte der Strecke wurde auch schon mit dem E-Bike bewältigt. Auf der Südinsel braucht man einen Frühjahrs-Schlafsack und warme Kleidung. Ein Wasserreinigungsset ist ebenfalls nützlich.

Info

Die Tour Aotearoa ist seit ihren Anfängen ein Event, ein jährliches Rennen im Februar und März. Man kann die Strecke ganzjährig fahren, wenn man mit einplant, dass die neuseeländischen Winter in den Höhenlagen nass, windig und schneereich sind. Ideal ist die Zeit von November bis April. Die Gebrüder Kennett stellen unter www.kennett.co.nz umfassende Infos zur Verfügung und verkaufen wichtige Tourguides. Weitere Infos siehe www.touraotearoa.nz.

Die Kennett-Brüder sind Bikepacking-Pioniere, so wie es die Gebrüder Wright für die Luftfahrt waren. Jonathan, Paul und Simon haben seit den Anfängen des Sports in den frühen 1980er-Jahren Mountainbike-Routen ins Leben gerufen. 1986 gründeten sie das erste hiesige Mountainbike-Rennen, die Karapoti Classic, und seither entwickelten sie Radwege und -routen im ganzen Land, u. a. waren sie die Projektleiter des New Zealand Cycle Trail. Ihre Infos und ihr Erfahrungsschatz flossen in zahlreiche Radwanderführer ein, unverzichtbare Begleiter für jeden, der Neuseeland mit dem Bike erkundet.

Zu ihren größten Pionierleistungen gehört die Tour Aotearoa, eine tadellos kartierte Route von der nördlichsten Spitze der Nordinsel bis zum Fuß der Südinsel, die sich durch berühmte Landschaften schlängelt, vom grünen Weinland im Norden bis zu den legendären Bergen im Süden. Die Tour begann als sogenanntes Brevet, eine Langstreckenfahrt auf Zeit über vorher festgelegte Kontrollpunkte (kein wirkliches Rennen). Bei der ersten Tour Aotearoa 2016 mussten die Fahrer innerhalb von 30 Tagen 30 Kontrollpunkte passieren. Mittlerweile ist die Tour Aotearoa aber auch abgesehen von dem jährlichen Event eine klassische Bikepacking-Route, die von einer wachsenden Community unterstützt wird, die aktuelle Tipps und Informationen teilt. Und da Neuseeland auf zwei gleich großen Inseln liegt, kann man sich gut darauf konzentrieren, einen Abschnitt nach dem anderen zu absolvieren.

Von oben ...

Neuseelands Hauptstadt liegt auf der Nordinsel. Während man an idyllischen Orten wie der Bay of Islands vorbeifährt, wird das Land Richtung Norden immer tropischer. Die Strände und der Leuchtturm von Cape Reinga (rechts) sind mit dem Rad nur schwer zu erreichen (es gibt aber mehrere Busverbindungen).





Reinga ist der Māori-Name für die Unterwelt und dem Māori-Glauben zufolge verlassen die Geister der Toten von hier aus unsere Welt. Der Leuchtturm von Cape Reinga ist auch der Startpunkt für das Rad-Abenteuer. Die Tour Aotearoa verbindet mehrere ältere Radwege miteinander und als Erstes radelt man auf dem Far North Cycleway. Die 160 km lange Strecke biegt bald zum Ninety Mile Beach ab: Man sollte versuchen, bei Ebbe anzukommen und auf dem härteren, nassen Sand zu fahren. Die nächsten 80 km werden am Strand zurückgelegt, aber mit Rückenwind geht's recht zügig voran.

Danach folgt man ruhigen Straßen, bis man auf den Kauri Coast Cycleway gelangt, der durch male-riche Städte und Kauri-Wälder weiter nach Süden führt. Wer in seinem eigenen Tempo unterwegs ist, kann an vielen Orten Zwischenstopps einlegen und übernachten. Nach etwa 644 km führt die Etappe von Helensville nach Mt. Eden in die Vororte von Auckland. Und dann geht's ab der Ostküste in der Waikato-Region zügig auf dem Hauraki Rail Trail weiter nach Auckland. Zu den wichtigsten Stationen auf diesem Abschnitt gehört die Kulisse von Hobbiton (links) in Matamata aus den »Herr der Ringe«-Verfilmungen.

Auf Radwegen, die den Fluss durch Schluchten (rechts) begleiten, folgt man dem Waikato River tiefer in das Herz der Nordinsel. Der Waikato River Trail ist hier mit einem weiteren herausragenden neuseeländischen Radweg verbunden, dem Timber Trail. Auf ehemaligen Holzfallerpfaden und über 35 Brücken, darunter einige hohe Hängebrücken, schlängelt sich der 85 km lange Weg durch alte Wälder, erfüllt vom Gesang der *tūi* und anderer einheimischer Vogelarten. Zu weiteren Highlights der restlichen Strecke der Nordinsel gehören die Erkundung der Nebenstraßen der Weinregion Wairarapa und der atemberaubende Remutaka Cycle Trail entlang der Küste in Richtung Wellington.



Die Kauri Coast

Der Kauri Coast Cycleway führt durch den Waipoua Forest, die Heimat der letzten riesigen Kauri-Bäume. Seit Millionen von Jahren gedeihen sie im subtropischen Klima. Die Stämme 1000-jähriger Bäume erreichen über 2 m Durchmesser; es sollen sogar schon über 7 m gemessen worden sein. Kauri-Bäume können über 2000 Jahre alt werden. Im Vergleich ist die menschliche Lebensspanne ein Wimpernschlag. In den Schöpfungsmythen der Māori spielen die Bäume eine wichtige Rolle, aber das Kauri-Sterben, verursacht durch einen Pilz, der von Menschen und Tieren in die Wälder eingeschleppt wird, bedroht die Art. Daher ist wichtig: Schuhe, Ausrüstung und Reifen an Waldreinigungsstationen waschen.





... in den Süden

Nach der Ankunft auf der Südinsel führt die Tour Aotearoa an der nassen und windigen Westküste entlang nach Süden. Die Brüder Kennett initiierten 2022 jedoch eine alternative Strecke, die östlicher verläuft und so vom schlimmsten Wetter verschont bleibt. Sie nannten die neue Route Sounds2Sounds. Sie beginnt in Ship Cove (auf Māori *Meretoto*) am Rand der Marlborough Sounds. Die Bucht diente James Cook bei seinen frühen Besuchen als Stützpunkt und hier begegneten die Māori erstmals Europäern. Wer mit der Fähre aus Wellington in Picton ankommt, kann nach Ship Cove zurückfahren oder die Tour 22 km westlich in Anakiwa beginnen.

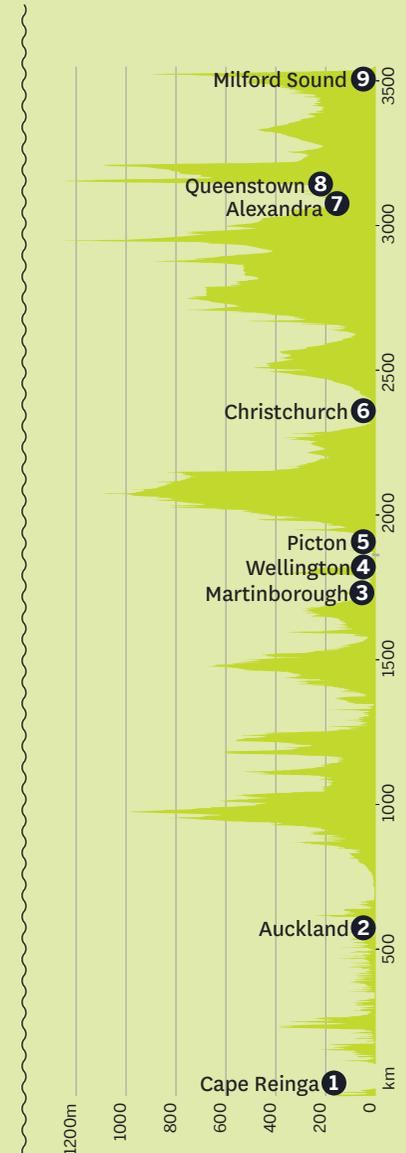
Wie auf der Nordinsel, verbindet die Route mehrere bestehende Wander- und Radwege, weist allerdings größere Entfernungen zwischen den Orten und mehr Steigungen auf. Von Blenheim aus fährt man durch die St. James Conservation Area und

folgt dem Clarence River (bei den Māori als Waiau Toa bekannt) an riesigen Rinderfarmen im Hochland vorbei bis zum Ferienort Hanmer Springs.

Nach etwa 500 km ist Christchurch erreicht, die größte Stadt der Südinsel. Man durchradelt das historische Zentrum, das nach den Erdbeben von 2010 und 2011 immer noch wiederaufgebaut wird. Die Stadt wirkt eher klein und nicht wie eine Metropole, und wer keine Lust darauf hat, kann sie umfahren. Weiter auf der Route geht's im Schatten des Aoraki/Mt. Cook am Lake Tekapo vorbei und dann nach Twizel. In der Region Otago werden die Berge höher und die Anstiege länger, mit Pässen wie dem Omarama Saddle, die einen anstrengenden Offroadanstieg und eine Abfahrt erfordern. Auf dem Weg nach Alexandra in Central Otago bietet ein Tal eine Verschnaufpause, das zugleich einige der südlichsten Weinkellereien der Welt beherbergt.

Nach etwa 1100 km wird es Zeit, nach Westen abzubiegen und Cromwell anzusteuern, eine Stadt aus der Goldrauschzeit, heute vor allem für frisches Steinobst bekannt. Hier kann man sich mit Süßem für das letzte Viertel des Sounds2Sounds eindenken, denn das wird der härteste Abschnitt. Man umfährt Queenstown und die Remarkables-Bergkette, erreicht Te Anau und seinen See und folgt dann dem Highway 94 für 119 km bis zum Milford Sound im Fiordland National Park, einem der größten Naturwunder Neuseelands. Der südwestliche Zipfel des Landes wirkt zwar auf dem Papier klein, ist aber topografisch und naturgeschichtlich gigantisch, denn es handelt sich um einen der letzten erhaltenen Teile von Gondwana, dem 500 Millionen Jahre alten Großkontinent, der während der Jurazeit zu bröckeln begann. Einmal mit dem Rad angekommen, sollte man sich in Te Anau etwas Zeit gönnen. Den Mitre Peak (oben links) und ein paar der einmaligen Wanderungen in der Region darf man sich trotzdem nicht entgehen lassen.

Tour Aotearoa







Mercury in Montreux

Es klingt wie eine ungewöhnliche Kombi: der partywütige Frontman der Rockband Queen und die ruhige Schweizer Stadt Montreux. Wir wissen nicht, ob es Liebe auf den ersten Blick war oder der Reiz des niedrigen Einkommenssteuersatzes in der Schweiz, doch Montreux hat es Freddie Mercury angetan. Queen nahm 1978 das Album »Jazz« am Montreux Jazz Festival auf. Im Jahr darauf kaufte die Band ein Studio in Montreux, wo sie die meisten ihrer Songs in Folge einspielte, auch Mercurys letztes Album mit Queen: »Made in Heaven«. An Mercurys Zeit in Montreux erinnert eine 3 m hohe Bronzestatue am Seeufer. Sie stammt von der tschechischen Künstlerin Irena Sedlecká; Brian May enthüllte sie 1996.



Es geht vorbei an Hängen und durch Waldgebiet, und dann dauert es nicht lange, bis die ersten schneebedeckten Gipfel in der Ferne aufblitzen. Nachdem nach 160 km ein Tal in Wattwil überquert ist, führt der Trail steil nach oben und wieder hinunter, und das mit erschreckender Regelmäßigkeit. Wer den Walensee erreicht hat, einen der größten Seen der Schweiz, und das Dorf Weesen (nach weiteren 48 km), freut sich über eine Pause. Die Skipisten oberhalb des Sees sind im Winter gut besucht, im Sommer verlagern sich die Aktivitäten aufs Wasser. Wie wäre es mit Wasserski, Tauchen, Fallschirmspringen oder Canyoning weiter draußen in der Rombach-Schlucht? Oder man hängt einfach in einem Wellnesshotel ab.

Städte, Seen ... und noch mehr Berge

Wieder zurück im Sattel, geht's über ruhige Pfade von See zu See, bevor die Städte Zug und danach Luzern auf dem Programm stehen. Der Anstieg wird etwas flacher auf der Fahrt durch urbanes Gebiet. Für alle, die einen Tempowechsel brauchen, verheißen sowohl Zug als auch Luzern eine nette Abwechslung. Zug liegt am Ufer des naturnahen Zugersees, wo man im Sommer gratis schwimmen kann. Außerdem wartet hier die leckere Zuger Kirschtorte als Belohnung.

Nach einer Abkühlung im Sempachersee und einem Snack in Sursee ist man nach rund 420 km bereit für die wirklich hohen Gipfel. Erst geht's auf den Napf, ein Kinkerlitzchen von 1406 m, mit Ausblick auf Jura im Norden, das Berner Oberland im Süden und die Alpen der Zentralschweiz in der Ferne. Dann führt die Strecke in die UNESCO Biosphäre Entlebuch, das erste Naturschutzgebiet der Schweiz, bekannt für die nachhaltige Beziehung zwischen der örtlichen Bevölkerung und den empfindlichen Sumpf- und Mooren, die heute in Europa so selten sind.





Der Großteil der Strecke durch Entlebuch liegt auf 900 bis 1200 m und führt über Abhänge und durch Nadelwälder. Hier oben gibt's nicht so viele Unterkunftsmöglichkeiten und da Wildcampen in Schweizer Naturschutzgebieten nicht möglich ist, muss man sich nach einem passenden Stopp umsehen (etwa Camping Thorbach in Flühli). Der nächste Meilenstein ist der Hohgant, den die Radler umkreisen. Herrliche Seeblicke tun sich auf. Dann geht's vorbei an den Skipisten des Sörenbergs, wo man schon mehr Betten für die Nacht findet. Man sollte sich gut ausruhen, die größten Herausforderungen der Tour kommen nach ca. 640 km und der Stadt Meiringen östlich des Brienersees.

Meiringen heißt schon lange Abenteurer willkommen: Einer der ersten Schweizer Bergführer, Melchior Anderegg, lebte hier, wo ihm zu Ehren eine Statue steht. Er geleitete schon in viktorianischen Zeiten Besucher zu den ersten Aufstiegen auf die

umliegenden Berner Alpen, darunter Lucy Walker, die erste Frau, die das Matterhorn bestieg. Und die Stadt beeindruckte noch einen weiteren namhaften Briten: Sir Arthur Conan Doyle machte 1893 auf einer Reise durch die Schweiz hier Halt und war von der aufregenden Landschaft gefesselt. So erkletterte er den Reichenbachfall, gleich vor der Stadt und auf der Radstrecke, vor der er Sherlock Holmes mit Moriarty in den vermeintlichen Tod stürzen ließ. Wer es entspannter angehen will: Im Sommer fährt eine Seilbahn von Meiringen zum Wasserfall hinauf.

Rauf, rauf und runter nach Montreux

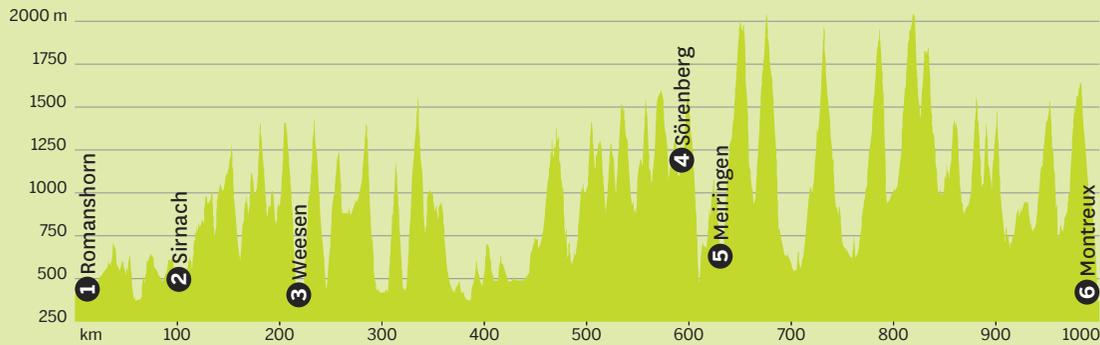
Die nächsten 300 km bieten wenig Verschnaufpausen von den gewaltigen Auf- und Abstiegen. Erst kommt westlich von Meiringen der Gebirgspass Grosse Scheidegg. Bei den 16 km Schinderei auf 1981 m gerät man schon mal außer Puste. Zum Glück plante Willi Felix die Route so, dass die meisten Steigungen (wie auch diese) über befestigten Boden führen, und die Gefälle übers freie Gelände, um den Spaßfaktor zu maximieren.

Dann warten mindestens noch zehn ebenso gewaltige Pässe, bevor das Ziel erreicht ist. Wie z. B. die felsige, eisige Eiger-Nordwand mit 3967 m. Sie ist über Teile der Strecke bereits linker Hand zu sehen und seit Dezember 2020 führt der Eiger Express auf den Gipfel. Auch der Rinderberg in der Nähe von Gstaad ist nennenswert. Er ist von Skipisten und Wanderwegen überzogen.

Nicht vergessen, dass das Wetter so hoch oben rasch wechseln kann. Man sollte entsprechende Kleidung mitbringen und eventuell muss man eine Abzweigung nehmen, um vor einem Sommergewitter Unterschlupf zu suchen.

Das letzte Gefälle führt hinab nach Montreux, wo das traditionelle Finish zu Füßen von Freddie Mercurys Statue am Seeufer liegt.

Hope 1000



→ Strecke: 299 km

→ Anstieg: 1448 m

→ Schwierigkeit: 1

Isar-Radweg

Deutschland

Die Isar fließt von ihrem Ursprung in den Tiroler Bergen gen Osten nach Bayern und quer durch München. Diese gemütliche Tour folgt dem Flusslauf und führt größtenteils bergab über stille, vom Wald beschattete Pfade.

Planung und Vorbereitung

Logistik

Die Route entlang der Isar startet an ihrer Quelle im österreichischen Naturpark Karwendel. Die nächstgelegenen Städte sind Scharnitz in Österreich, das man direkt mit dem Zug aus Innsbruck und München erreicht, und Mittenwald in Deutschland, das auch gut von München aus in unter 2 Std. angefahren wird. Die meisten Regionalzüge der Deutschen Bahn transportieren Räder ohne Probleme. Vom Endpunkt der Route in Deggendorf geht's in ca. 3 Std. mit dem Zug zurück nach München (einmal umsteigen).

Risiken

Auf der Fahrt durch Süddeutschland gibt's wenig, um das man sich sorgen müsste: Das Terrain ist relativ flach und das Klima üblicherweise mild. Nach Starkregen ist die Isar schon mal über die Ufer getreten, doch das passiert nicht oft. Der womöglich häufigste Grund für einen schlechten Tag auf dem Rad ist zu viel bayerisches Bier in der Nacht zuvor.

Ausrüstung

So gut wie jedes Fahrrad ist für die Radwege, Straßen und Trails dieser Tour geeignet. Reifen mit Pannenschutz machen die Reise eventuell entspannter. Das Gepäck lädt man lieber aufs Fahrrad als auf den Rücken. Dazu braucht es Gepäckträgerhalterungen oder Platz für Rahmentaschen. Es gibt zahlreiche Orte zur Einkehr entlang der Route. Habseligkeiten zum Kochen und Übernachten muss man also nicht unbedingt mitnehmen.

Info

Das Wetter gibt einen ausgedehnten Zeitrahmen für die Fahrt entlang der Isar vor, doch von Mai bis Oktober sind die allerbesten Monate. Zur Sommerurlaubszeit im Juli und August sind hier auch viele Touristen unterwegs. Infos zur Route und zu empfehlenswerten Unterkünften bietet die offizielle Website www.isarradweg.de.

Touren entlang von Flüssen gehören zu den tollsten Fahrraderlebnissen. Man verirrt sich kaum, wenn man einem Fluss folgen kann, und da Flüsse nicht bergauf fließen, muss man für gewöhnlich nicht zu stark in die Pedale treten. Außerdem ziehen Flüsse Siedlungen an – bis zur nächsten Stadt oder zum nächsten Dorf ist es also niemals weit, ob man nun der Donau folgt (s. S. 132) oder dem Allegheny (s. S. 270). Genauso ist es mit der Isar: Sie windet sich von ihrer Quelle im österreichischen Tirol durch Süddeutschland und zählt zahlreiche schmucke bayerische Städte entlang ihrer Ufer, plus eine Powerstadt. Die Landschaft ist vielleicht nicht so eindrucksvoll wie die Dolomiten, aber sie ist durchwegs bezaubernd, mit ihren schattigen Wäldern, Kieselstränden und ihrer friedvollen Atmosphäre. Angesichts der moderaten Distanz und Steigung entscheiden Bikepacker selbst, wie viel Zeit sie sich nehmen. Man kann die Strecke in ein paar Tagen runterradeln oder sich fünf oder sechs Tage im gemächlichen Tempo gönnen.

Am Fluss entlang

Der Start des Isar-Gravelbike-Radwegs ist am Isarursprung im alpinen Setting von Tirol. Hier ist der Fluss am kraftvollsten, während er sich über Stromschnellen und Wasserfälle ergießt. Den nächstgelegenen Zugang mit dem Auto oder Zug bietet Scharnitz. Von da muss man 20 km mit dem Rad stromaufwärts zur Quelle im Naturpark Karwendel zurücklegen. Und dann geht die Tour richtig los und führt zunächst durch die einsame Parklandschaft. Der Fluss schimmert milchig-blau, dank der Mineralien, die er auf seiner Jagd über die Felsen sammelt. In Mittenwald angekommen, dehnt sich das Tal bereits aus und Inseln tauchen im Fluss auf. Ein schöner Ort zum Verweilen, wer aber sein Tagespensum auf dem Rad noch nicht erreicht hat, kann noch ca. 100 km ins barocke Bad Tölz (rechts) weiterfahren.





München

Für eine Stadt, die so sehr dem Handel und der Industrie verschrieben ist, bietet München eine überraschend breite Palette an Aktivitäten für die Mußestunden. Auf den Flüssen und Wasserwegen steht der Sport im Mittelpunkt. Die Isar ist beliebt fürs Kanufahren und Rafting. Man kann ein Kanu mieten und damit von Bad Tölz den ganzen Weg zurück nach München paddeln (wer zügig paddelt, schafft es in einem Tag, für die anderen gibt's Campingplätze). Surfer reiten auf den Wellen des Eisbachs. Vom Eingang zum Englischen Garten kann man sie gut auf der Stehwelle balancierend beobachten. Zum Klettern bietet die Stadt mehrere Boulderwände oder man macht eine Klettertour über das Dach des Olympiastadions. Und dann fliegt man hier auch mit einem der längsten Flying Foxes Europas.



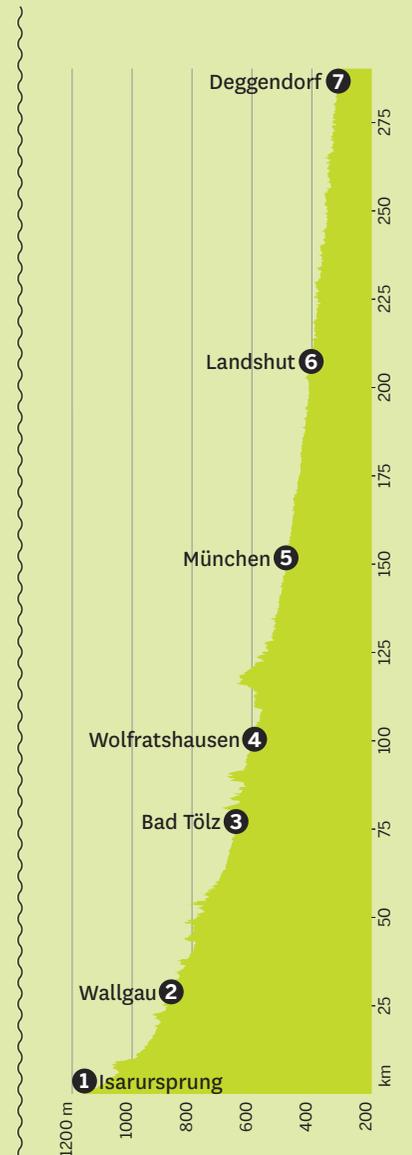
Bad Tölz ist nach seinen Naturquellen benannt. Am besten nutzt man die Chance und gönnt sich etwas Entspannung in einem der Bäder dieser traditionellen Stadt. Wer an einem Freitag kommt, kann gleich seine Vorräte auf dem Bauernmarkt aufstocken. Die nächste Etappe führt nach München. Obwohl es Deutschlands drittgrößte Stadt ist, ist es ein besonders lebenswerter Ort mit vielen Radwegen, Parks und Seen. Womöglich schaut man auch in dem einen oder anderen Biergarten vorbei, bevor es weitergeht.

Nach dem Großstadterlebnis geht's zurück ins ländliche Bayern, aber zuerst heißt es durch Münchens Vororte navigieren. Die Isar schlängelt sich über eine Au in Richtung Freising, etwa 40 km gen Osten. Noch bevor man die Außenbezirke der Stadt erreicht, erspät man schon die Kirchtürme des Freisinger Mariendoms. Auch hier lohnt sich ein Aufenthalt, über die Mittagspause oder auch länger. Die Staatsbrauerei Weihenstephan gehört zu den weltweit ältesten Brauereien, wo man schon Bier herstellte, als sie noch Teil eines Benediktinerklosters war. Wie wär's mit einer Führung oder einem Glas Weihenstephaner Helles zur Erfrischung?

Von Freising weg sieht man, wie der Mensch auf den Fluss eingewirkt hat, durch Stauseen, Kanäle und Wasserkraftwerke. Doch Bayerns große Vergangenheit ist allgegenwärtig, und so kommt als nächstes die Stadt Landshut, wo die Burg eine spannende Sammlung von Kunstwerken und Kuriositäten zeigt, die die Wittelsbacher Herzöge über die Jahrhunderte gesammelt haben. Falls die Zeit drängt, nimmt man die Schnellzugverbindung von Landshut zurück nach München.

Die letzten 80 km führen mehr über autofreie Wege. Es geht vorbei an Dörfern mit Biergärten für durstige Radfahrer, an größeren Städten wie Dingolfing auf dem Weg nach Deggendorf, und schließlich zur Flussmündung, wo die Isar in die Donau fließt.

Isar-Radweg



→ Strecke: 420 km

→ Anstieg: 10592 m

→ Schwierigkeit: 3

Jura Traverse

Frankreich

Der Jura ist ein Gebirge im Osten Frankreichs. Es ist weniger gut besucht als andere Bergketten, hält aber einzigartige Erlebnisse bereit, von leckerem Essen bis hin zu ganz viel Geschichte und Natur. Diese Traverse auf zwei Rädern führt durch Wälder, an Flüssen entlang und durch Dörfer, wo die Zeit noch stillsteht.

Planung und Vorbereitung

Logistik

Start und Ziel der Route sind Mandeure im Norden und Culoz im Süden, wobei die meisten im Norden beginnen. Mandeure liegt gleich bei Montbéliard, das der TGV von Paris oder Strasbourg bedient. Bei TGV inOui muss man für Fahrräder einen Platz reservieren. Auf TGV-Lyria-Zügen müssen Räder auseinandergebaut verstaут werden (nicht zu empfehlen). Die Rückreise ist 1 Std. mit der Regionalbahn (TER) von Culoz nach Lyon, wo man gute Anbindung hat.

Risiken

Da dies ein Gebirgstrail ist, spielt körperliche Fitness eine Rolle. Man sollte für widrige Wetterverhältnisse gewappnet sein (mit warmer und wasserfester Kleidung). Außerdem ist man im Falle eines Unfalls oder einer Panne in freier Wildbahn womöglich erst mal auf sich gestellt. Die Jagdsaison beginnt in diesem Teil Frankreichs üblicherweise Ende September. Wer dann unterwegs ist, sollte grelle Kleidung tragen.

Ausrüstung

Ein Mountainbike ist empfehlenswert, da die Trails steil und teilweise holprig sind. Übernachtungsmöglichkeiten findet man in regelmäßigen Abständen, von Schlafsälen in städtischen *gîtes d'étape* (Gästehäusern) bis hin zu Hotels und B&Bs. Man muss also nicht die volle Campingausrüstung mitführen (obwohl ein Schlafsack nützlich ist).

Info

Einheimische nennen Juni bis September als beste Zeit für die Jura Traverse. Im Winter liegt hier Schnee und ansonsten ist es oft ganz schön matschig. Die Route basiert auf der Grande Traversée du Jura. Karten, Reiseleiter, Informationen zu Unterkünften und interessanten Sehenswürdigkeiten gibt's unter www.gtj.asso.fr.

Die Jura-Gebirgskette im Osten Frankreichs wird von Bikepackern, die sich nur auf die Alpen konzentrieren, oft übersehen. Doch sie hat einiges zu bieten. Erstens ist der Jura noch ein Geheimtipp – selbst unter Franzosen. Das bedeutet weniger Verkehr und günstigere Preise. Zweitens ist die Landschaft ein bisschen weniger rau als in bekannteren Gebirgen Frankreichs. Und drittens findet man hier eine einzigartige und besonders aromatische *cuisine* mit Fokus auf Käse, wie Comté und Morbier, Wurst sowie einige außergewöhnliche Weinsorten. Auch die Geologie imponiert: Aus Kalksteinschichten haben sich Plateaus gebildet, die auf einer Seite jäh abfallen und somit herrliche Blicke übers Land bescheren. Eichen- und Buchenwälder bedecken die tieferen Hänge (der Begriff »Jura« leitet sich vom gallischen Wort für Wald *jur* oder *juria* ab) und bieten etwa Wildschweinen ein Zuhause. In den letzten Jahren sind Wolfsrudel zurückgekehrt. Auch wenn man sie so gut wie nie zu Gesicht bekommt und sie einem kaum zu nahe kommen dürfen, muss man beachten, dass in den Wäldern zu bestimmten Zeiten im Jahr viele Jäger unterwegs sind. Dann tut man gut daran, grelle Kleidung zu tragen. Es ist schon vorgekommen, dass Jäger Radfahrer mit Wild verwechselt haben.

Den Doubs entlang

Nach Mandeure geht's Richtung Süden den Fluss Doubs entlang, der diesem *département* in der Region Bourgogne-Franche-Comté seinen Namen gibt. Schnell gelangt man an einen Aussichtspunkt über Frankreichs zehntlängsten Fluss. Nach rund 30 km ist man in Saint-Hippolyte, einer wirklich hübschen Stadt, wo der Doubs auf den Fluss Dessoubre trifft. Es warten Campingplätze und Aktivitäten auf den Flüssen, wie Rafting und Kanufahren. Dann führt die Strecke hinauf nach Trévilliers, wo eine *fromagerie* Comté-Kostproben reicht.

Ob spontaner Kurztrip oder spektakuläre Fernreise, Radeinsteiger oder Bikepacking-Profi – in »Lonely Planet's Bikepacking Atlas« ist garantiert für jeden das Richtige dabei. Auf dem Donauradweg von Deutschland bis Ungarn, über die Trans-Dolomiti in Italien oder auf der legendären Tour Aotearoa in Neuseeland – entdecke die abenteuerliche Welt des Bikepacking auf 75 außergewöhnlichen Routen und allen Kontinenten!

-  Praktische Informationen zu allen Touren sowie Tipps zur Ausrüstung und der besten Reisezeit
-  Detaillierte topografische Karten von jeder Bikepacking-Route helfen dir, deine persönliche Tour maßgeschneidert auszuwählen.
-  Zahllose spannende Touren wie der schottische Hebridenweg, der Camino dél Puma in Südamerika, der kroatische Adriatic Crest Trail und Tibets Khampa Kernland

