

BIKE-CROSSING SCHWÄBISCHE ALB Der Geheimtipp

Ihre Karten bequem online bestellen



Mit dem Bike über die Schwäbische Alb Ringtouren 92 Seiten mit 20 Kartenansichten.

€ 16,80

Bikekarten für den gesamten Schwarzwald

www.mapandmore.info

Eine starke Region hat starke Partner



Kontakt und Information:

Schwäbische Alb Tourismus e.V.

Marktplatz 1 | 72574 Bad Urach

Tel.: 07125 / 948 106 | Fax: 07125 / 948 108

info@schwaebischealb.de

www.schwaebischealb.de

Impressum

Herausgeber: Schwäbische Alb Tourismus e.V. (SAT)

Konzept, Idee, Redaktion: Schwäbische Alb Tourismus e.V. (SAT)

Gestaltung: Benning, Gluth & Partner

Druck: www.print24.de

Fotos: SAT und touristische Partner

Haftungsausschluss:

Für die Angaben der touristischen Partner in diesem Flyer übernimmt der Schwäbische Alb Tourismusverband e.V. keinerlei Haftung.

Stand: April 2012

Für eventuelle Druck- und Satzfehler wird keine Gewähr übernommen.

ALB-GOLD Trophy

Der Mountainbike-Marathon für jedermann am 7. Oktober in Trochtelfingen

www.sport.alb-gold.de

Mountainbike Parks



Dirt-Bike-Anlage

Dirtbike-Anlage zum Üben der Körperbeherrschung und Kreativität.
„Jugend engagiert sich“-Projekt

TV Belsen 1906 e.V. | Ernwiesen 2 | 72116 Mössingen
Tel.: 0 74 73 / 27 13 52
dirtbike@tvbelsen.de | www.tvbelsen.de/dirtbike



Bikepark Albstadt

Die Streckenvielfalt und einzigartige Atmosphäre begeistern Hobbyfahrer wie auch Vollblutracer.

Blum/Sassowski GbR | Melbernsteigstraße 43 | 72461 Albstadt-Tailfingen
Tel.: 0 75 77 / 92 55 65
info@bikepark-shop.de | www.bikepark-albstadt.de



Bikepark Sonnenbühl-Undingen

Bikepark für Groß und Klein. Kinder und Jugendliche können hier ihre Geschicklichkeit trainieren.

Touristinfo Sonnenbühl | Hauptstraße 2 | 72820 Sonnenbühl
Tel.: 0 71 28 / 92 51 8
u.hailfinger@sonnenbuehl.de



Mountainbike Park Münsingen

Öffentlich zugänglicher und kostenloser Mountain Bike Park der Stadt Münsingen.

Tourist-Information Münsingen | Grafenecker Straße | 72525 Münsingen
Tel.: 0 73 81 / 18 21 45
info@mtb-cup.de | www.mtb-cup.de/mtb-park.pdf



Bikepark Hochberg Heidenheim

Sehr guter Bikepark mit einer Downhill Strecke und mehreren Singel Trails durch den Wald.

Bikepark Hochberg Heidenheim | Stubentalstraße 10 | 89518 Heidenheim
Tel.: 0 15 77 / 64 22 896 | www.hsb1846.de/radsport

Fitness-Tipps

Fit essen – wie geht das?



Grundsätzlich sollte Ihre Ernährung ausgewogen sein, eine große Nährstoffvielfalt bieten und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Somit richtet sich der Speiseplan nach dem persönlichen Grundumsatz und der Art und dem Grad der sportlichen Aktivität, die ausgeübt wird. Für das Bike-Crossing geben wir folgende Ernährungstipps:

- Beginnen Sie bereits zwei bis drei Tage vor Ihrer Fahrt mit der erhöhten Kohlenhydratzufuhr (am Tag ca. 10 g pro kg Körpergewicht). Nudeln und Vollkornbrot sollten jetzt ganz oben auf Ihrem Speisezettel stehen.
- Gewöhnen Sie sich einen festen Trink- und Essrhythmus auf Ihren Etappen an, damit Sie nicht in den sogenannten „Unterzucker“ (zu niedriger Blutzuckerspiegel) kommen. Beachten Sie vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Achten Sie darauf, nach der Tagesetappe die Kohlenhydratspeicher rechtzeitig (möglichst innerhalb 60-90 Minuten nach Ankunft am Etappenort) aufzufüllen.
- Vergessen Sie nicht zu genießen – sowohl die köstlichen Gerichte der regionalen Küche, als auch die imposante Albtrauf-Landschaft.

Mehr Tipps und Rezepte gibt es unter www.fitessen.alb-gold.de



Organisiertes Erlebnis – Biken im Verein



Württembergischer
Radsportverband e.V.



www.mapandmore.info

Eine starke Region hat starke Partner



Kontakt und Information:

Schwäbische Alb Tourismus e.V.

Marktplatz 1 | 72574 Bad Urach

Tel.: 07125 / 948 106 | Fax: 07125 / 948 108

info@schwaebischealb.de

www.schwaebischealb.de

Impressum

Herausgeber: Schwäbische Alb Tourismus e.V. (SAT)

Konzept, Idee, Redaktion: Schwäbische Alb Tourismus e.V. (SAT)

Gestaltung: Benning, Gluth & Partner

Druck: www.print24.de

Fotos: SAT und touristische Partner

Haftungsausschluss:

Für die Angaben der touristischen Partner in diesem Flyer übernimmt der Schwäbische Alb Tourismusverband e.V. keinerlei Haftung.

Stand: April 2012

Für eventuelle Druck- und Satzfehler wird keine Gewähr übernommen.

Bike-Crossing Schwäbische Alb ...



Der Bike-Crossing Schwäbische Alb ...

... ist mit rund 400 Kilometer Länge und 10.000 Höhenmetern eine echte Alternative zu Trans-Alp oder Schwarzwaldtour. Zwischen Tuttlingen nahe Bodensee und Aalen am nord-östlichen Albrand orientiert sich der Bike-Crossing Schwäbische Alb immer am Albtrauf. Kräfte zehrend windet er sich steile Steigen zur Albhochfläche hinauf. Oben angekommen, bist du plötzlich dem Himmel ganz nah, belohnen dich traumhafte Aussichten. Du ruhest aus auf dieser erholsamen Hochfläche und genießt die Vorfreude auf rasante Abfahrten. Ob steilkurvige Trails oder genüssliche Pisten hinab ins wellige Albvorland – Spaß, Erlebnis und jede Menge Glückshormone werden deinen Körper durchströmen.



Begegnungen

Ready, Steady, Go! Losfahren, atmen und sofort Sonne, Wind und Natur genießen. Dir begegnen so überaus vielfältige Facetten auf Deinem Trip, dass du denkst in Norwegen gestartet, in der Toskana genächtigt und im Burgund gespeist zu haben. Der Albtrauf, die bis zu 300 Meter abfallende Steilstufe der Schwäbischen Alb, ist eine atemberaubende Herausforderung für jeden Biker. Stolze Burgen, Schauhöhlen, malerische Fachwerkstädtchen, Streuobstwiesen und typische Wacholderheiden sind wahre Kleinode unterwegs.

Du fühlst Dich auf einer so einzigartigen Zeitreise ...

Glücksgefühle

Egal ob du bei Eintagestouren die regionale Gastfreundschaft und die viel gelobte einheimische Küche genießt oder in einem mehrtägigen Trip zünftig in Bikerherbergen übernachtest und die Ursprünglichkeit der Alb erlebst, es wird dir ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Ob genussvoll, anspruchsvoll oder sportlich, dein Körper wird garantiert jede dieser Eigenschaften spüren. Hormone wie Adrenalin und Endorphin werden dafür sorgen, dass du begeistert aber auch geschafft sein wirst – Du wirst glücklich sein!



Bike-Crossing Schwäbische Alb

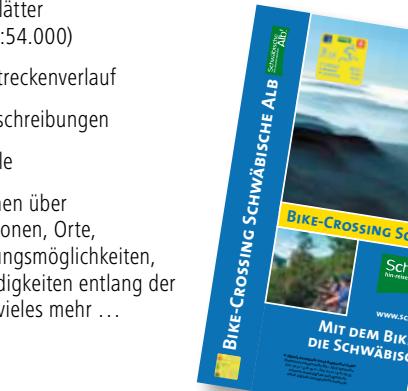


Informationen

Bike X-ing online!

Die interaktiven Tourenkarten inklusive Informationen, GPS-Daten und Übersichtskarten auf:

www.schwaebischealb.de/aktiv/mountainbiken



Nur 16,80 €

Erhältlich im Buchhandel (ISBN-Nr. 978-3-939657-01-9),
bei Tourist-Infos und beim Schwäbische Alb Tourismus:
info@schwaebischealb.de, Telefon 0 71 25 / 94 81 06
(zuzüglich 3,50 € Versandkosten).



Mountainbike Events 2012

Marchtal-Bike-Marathon 2012
Konditionell und technisch anspruchsvolle Strecken führen in 3 Distanzen bis zu 80 km auf einer Nord- und Südschleife um Obermarchtal.
SpVgg Obermarchtal I Abt-Konrad-Kner-Straße 24 I 89611 Obermarchtal
1.Vorsitzender@sv-obermarchtal.de | www.marchtal-bike-marathon.de

12. Mai 2012

MTB Race Meeting
Mountainbikerennen für jedermann auf der Skirollerstrecke beim Sportplatz im Teilort Böhringen.
TSV Böhringen/ MTB Team Böhringen I 72587 Römerstein
vorstand@tsv-boehrigen.de | www.mtb-team-boehrigen.de

19. - 20. Mai 2012

Tour de Burladingen
Fahrradveranstaltung für jedermann mit leichten und anspruchsvoller Strecken.
Stadt Burladingen I Hauptstraße 49 I 72393 Burladingen
info@burladingen.de | www.burladingen.de

24. Juni 2012

29. ALB-EXTREM Radmarathon
3 Strecken: 190 km (3000 Höhenmeter), 210 km (3450 Höhenmeter), 260 km (4400 Höhenmeter). Rahmenprogramm im Start- und Zielbereich.
Alb-Extrem I Ringstraße 1 I 73084 Salach
info@albextrem.de | www.albextrem.de

24. Juni 2012

18. Albstadt-LBS Bike Marathon
Legärder MTB Marathon rund um Albstadt über 86 km & 1.850 Höhenmetern mit Top-Stars der Scne und bis zu 3.500 Teilnehmern.
AlbstadtBikeMarathon I Nägelestraße 15 I 72461 Albstadt
abm@albstadtbikemarathon.de | www.albstadtbikemarathon.de

20. - 21. Juli 2012

GONSO-Albstadt-MTB-Classic
Dieser Wettbewerb zählt zu den hochwertigsten Cross-Country-Events der Welt, der von der UCI erneut in die Hors Class eingestuft wurde.
SKYDER SPORTPROMOTION e.K. I Rosenstraße 4 I 72479 Straßberg
www.albstadt-mtb-classic.de

01. - 02. September 2012

Cross-Country-Meisterschaft
Der Lauf holt 2012 neben der Welt-Elite der Mountainbiker auch bis zu 1200 ambitionierte Hobbyfahrer auf die Schwäbische Alb.
RSG Zollernalb '82 Albstadt e.V. / SKYDER SPORTPROMOTION e.K.
www.albstadt-mtb-classic.de

01. - 02. September 2012

4. MTB-Event
Bei diesem Jedermannrennen können Distanzen von 32 und 59 km gefahren werden.
Radfahrverein „Wanderlust“ I Herr Rainer Löffler I Nusplinger Straße 16
72510 Stetten am kalten Markt
heubergloeffler@web.de | www.rv-frohnstetten.de

16. September 2012

Sparkasse TRANS Zollernalb
3-tägiges MTB Etappenrennen durch den Zollernalbkreis mit allen Highlights der Region / Insgesamt 215 Kilometer, 4200 Höhenmeter.
SKYDER SPORTPROMOTION e.K. I Rosenstraße 4 I 72479 Straßberg
www.sparkasse-trans-zollernalb.de

21. - 23. September 2012

ALB-GOLD Trophy
Spannendes Mountainbikerennen in Kurz- und Langdistanz.
Start und Ziel in Trochtelfingen.
ALB-GOLD Teigwaren GmbH I Im Grindel 1 I 72818 Trochtelfingen
Tel.: 0 71 24 / 92 91 0 | info@alb-gold.de | www.alb-gold.de

07. Oktober 2012