

BIKE-CROSSING  
SCHWÄBISCHE ALB  
Der Geheimtipp

## 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](http://www.schwaebischealb.de)

## Impressum

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

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

Gestaltung: Benning, Gluth &amp; Partner

Druck: [www.print24.de](http://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.

## 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](http://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](http://www.bikepark-albstadt.de)**Bikepark Sonnenbühl-Undingen**

Bikepark für Groß und Klein. Kinder und Jugendliche können hier ihre Geschicke 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](http://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](http://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](http://www.fitessen.alb-gold.de)Organisiertes Erlebnis –  
Biken im Verein

Der Württembergische Radsportverband ist die organisierte Vereinigung von ca. 19.000 Radsportlern, Trainern und Funktionären in ca. 260 Vereinen in Württemberg. Als gemeinnütziger Landesfachverband ist seine originäre Aufgabe die allgemeine Förderung des Radsports, im Speziellen die des Nachwuchses und der Gesundheit durch das Radfahren.

Der WRSV präsentiert dabei ein breites Disziplinspektrum wie das Kunstradfahren, Radball, den Bahn- und Straßenradsport sowie das Mountainbiken und den Freizeitsport. Aber auch junge Sportarten wie der BMX- oder der 4Cross-Sport finden hier ihre organisierte Heimat.

Der WRSV als Vertreter vieler radsportlicher Interessen findet seine hauptsächliche Ausrichtungen im Trainings- und Wettkampfbetrieb aller Disziplinen, aber auch in Zielgruppen orientierten Projekten und Aktionen zu Gunsten jeglicher Mitglieder, aber auch für jedermann (bspw. Pflegeschäft Bike-Crossing Schwäbische Alb). Egal ob Radtourenfahrer, Extrem-Mountainbiker, BMXer oder Radtreffeilnehmer - der WRSV bietet jedem Radler sowohl individuelles als „Team-Vergnügen“.



## ALB-GOLD Trophy

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

[www.sport.alb-gold.de](http://www.sport.alb-gold.de)

## Mit Spätzle-Power zur Prämie

Jetzt bei unserer großen  
Sammelaktion mitmachen[www.sammeln.alb-gold.de](http://www.sammeln.alb-gold.de)

ALB-GOLD Teigwaren · 72818 Trochtelfingen





## 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 ruhst aus auf dieser erholenden 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.



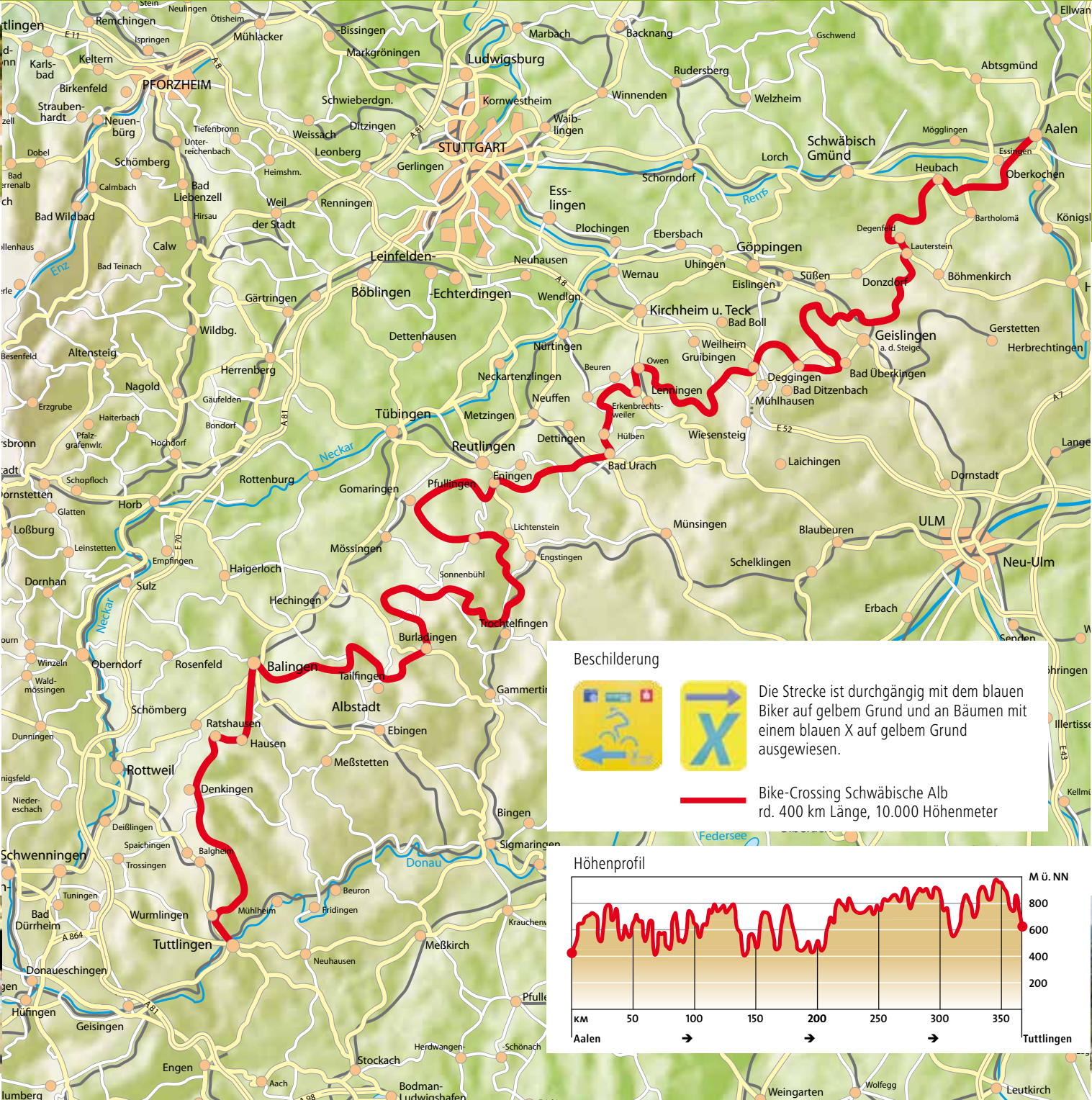
## Begegnungen

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. Stolz 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 übernachtet 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 X-ing online!

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

[www.schwaebischealb.de/aktiv/mountainbiken](http://www.schwaebischealb.de/aktiv/mountainbiken)



## Tourbook

## „Bike-Crossing Schwäbische Alb“

Wer die anspruchsvolle Mountainbike-Strecke „Bike-Crossing Schwäbische Alb“ am nördlichen Rand der Alb befahren möchte, kommt um das Tourbook nicht herum. Der Reiseführer beinhaltet alle wichtigen Informationen für eine sportliche und erlebnisreiche Tour.

- 22 Kartenblätter (Maßstab 1:54.000)
- gesamter Streckenverlauf
- Streckenbeschreibungen
- Höhenprofile

- Informationen über Servicestationen, Orte, Übernachtungsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten entlang der Route und vieles mehr ...



Nur 16,80 €

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



**Marchtal-Bike-Marathon 2012** 12. Mai 2012

Konditionell und technisch anspruchsvolle Strecken führen in 3 Distanzen bis zu 80 km auf einer Nord- und Südschleife um Obermarchtal. SpVgg Obermarchtal | Abt-Konrad-Kner-Straße 24 | 89611 Obermarchtal | [1.Vorsitzender@sv-obermarchtal.de](mailto:1.Vorsitzender@sv-obermarchtal.de) | [www.marchtal-bike-marathon.de](http://www.marchtal-bike-marathon.de)

**MTB Race Meeting** 19. - 20. Mai 2012

Mountainbikerennen für jedermann auf der Skirollerstrecke beim Sportplatz im Teiltort Böhringen. TSV Böhringen/ MTB Team Böhringen | 72587 Römerstein | [vorstand@tsv-boehringen.de](mailto:vorstand@tsv-boehringen.de) | [www.mtb-team-boehringen.de](http://www.mtb-team-boehringen.de)

**Tour de Burladingen** 24. Juni 2012

Fahrradveranstaltung für jedermann mit leichten und anspruchsvolleren Strecken. Stadt Burladingen | Hauptstraße 49 | 72393 Burladingen | [info@burladingen.de](mailto:info@burladingen.de) | [www.burladingen.de](http://www.burladingen.de)

**29. ALB-EXTREM Radmarathon** 24. Juni 2012

3 Strecken: 190 km (3000 Höhenmeter), 210 km (3450 Höhenmeter), 260 km (4400 Höhenmeter). Rahmenprogramm im Start- und Zielbereich. Alb-Extrem | Ringstraße 1 | 73084 Salach | [info@albextrem.de](mailto:info@albextrem.de) | [www.albextrem.de](http://www.albextrem.de)

**18. Albstadt-LBS Bike Marathon** 20. - 21. Juli 2012

Legendärer MTB Marathon rund um Albstadt über 86 km & 1.850 Höhenmetern mit Top-Stars der Szene und bis zu 3.500 Teilnehmern. AlbstadtBikeMarathon | Nägelestraße 15 | 72461 Albstadt | [abm@albstadtbikemarathon.de](mailto:abm@albstadtbikemarathon.de) | [www.albstadtbikemarathon.de](http://www.albstadtbikemarathon.de)

**GONSO-Albstadt-MTB-Classic** 01. - 02. September 2012

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. | Rosenstraße 4 | 72479 Straßberg | [www.albstadt-mtb-classic.de](http://www.albstadt-mtb-classic.de)

**Cross-Country-Meisterschaft** 01. - 02. September 2012

Der Lauf holt 2012 neben der Welt-Elite der Mountainbiker auch bis zu 1200 ambitionierte Hobbyfahrer auf die Schwäbische Alb. RSG Zollern-Alb '82 Albstadt e.V. / SKYDER SPORTPROMOTION e.K. | [www.albstadt-mtb-classic.de](http://www.albstadt-mtb-classic.de)

**4. MTB-Event** 16. September 2012

Bei diesem Jedermannrennen können Distanzen von 32 und 59 km gefahren werden. Radfahrverein „Wanderlust“ | Herr Rainer Löffler | Nusplinger Straße 16 | 72510 Stetten am kalten Markt | [heubergloeffler@web.de](mailto:heubergloeffler@web.de) | [www.rv-frohnstetten.de](http://www.rv-frohnstetten.de)

**Sparkasse TRANS Zollernalb** 21. - 23. September 2012

3-tägiges MTB Etappenrennen durch den Zollernalbkreis mit allen Highlights der Region / insgesamt 215 Kilometer, 4200 Höhenmeter. SKYDER SPORTPROMOTION e.K. | Rosenstraße 4 | 72479 Straßberg | [www.sparkasse-trans-zollernalb.de](http://www.sparkasse-trans-zollernalb.de)

**ALB-GOLD Trophy** 07. Oktober 2012

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