



Blick vom Rosenstein auf Heubach

Etappe 1: Aalen bis Geislingen an der Steige

60,81 km | Höhenmeter: ↑ 1.208 hm, ↓ 1.045 hm

Die erste Etappe zeigt dir mit rund 61 Kilometern Länge und rund 1.200 Höhenmetern direkt mal, was auf der Schwäbischen Alb so geht. Die Tour ist mitunter ganz schön fordernd, doch immer wieder warten tolle Aussichten und wunderbare Abfahrten auf dich.





Filstal bei Geislingen a.d.S.

Etappe 2: Geislingen an der Steige bis Gruibingen

50,84 km | Höhenmeter: ↑ 1.243 hm, ↓ 1.181 hm

Auf dieser Etappe spürst du die Landschaft der Alb sehr gut, denn nach hoch folgt runter. Und das Ganze sehr oft hintereinander. Das bedeutet: viele Höhenmeter und knackige Auffahrten. Aber das bedeutet auch: tolle Wege, spaßige Abfahrten und grandiose Aussichten.





Burgruine Reußenstein

Etappe 3: Gruibingen bis Bad Urach

50,23 km | Höhenmeter: ↑ 904 hm, ↓ 1.139 hm

„Tour de belle Vue“ könnte man Etappe 3 auch nennen, denn sie hat einfach alles, was man sich als naturbegeisterter Zweiradfahrer wünscht. Kultur und viel, viel Landschaft. Den Reiz der Etappe bilden die herrlichen Aussichten über die Täler.





Blick vom Rutschenfelsen oberhalb von Bad Urach

Etappe 4: Bad Urach bis Sonnenbühl-Erpfingen

80,74 km | Höhenmeter: ↑ 1.508 hm, ↓ 1.250 hm

Die konditionelle Herausforderung wird hier mit einzigartigen Naturerlebnissen entlang der nordwestlichen Steilstufe, dem so genannten „Albtrauf“, verknüpft. Neben herrlichen Aus-sichten gibt es auch einiges an Highlights.





Kornbühl bei Burladingen-Salmendingen

Etappe 5: Sonnenbühl-Erpfingen bis Balingen

64,55 km | Höhenmeter: ↑ 1.037 hm, ↓ 1.229 hm

Die Etappe beginnt aussichtsreich und bleibt es auch! Sie ist der „Inbegriff der Alb“. Alles, was die Alb an Schönheiten zu bieten hat, wirst du auf der Tour erleben: typische Albland-schaft um den Kornbühl und tolle Aussichtspunkte auf der ganzen Etappe.





Lembergurm bei Gosheim

Etappe 6: Balingen bis Tuttlingen

60,64 km | Höhenmeter: ↑ 1.087 hm, ↓ 968 hm

Finale auf dem Alb -Crossing! Nach Kultur in Balingen warten rund 60 km im typischen Stil der Alb auf dich: das heißt, es geht auf und ab. Rund 1.100 Höhenmeter werden dir am Ende des Tages gut geschrieben und du tanstierst dabei den Lemberg (1.015m), den höchsten Berg der Alb.



Alb-Crossing für Bikepacker

Der Alb-Crossing bietet ideale Bedingungen für eine Gravel- oder (E-)MTB-Tour mit Zelt. Dank zahlreicher Campingplätze entlang der Strecke erleben Bikepacker die Schwäbische Alb hautnah und unabhängig. Die mehrtägige Tour ermöglicht es, die einzigartige Natur und kul-turellen Highlights der Region in einem unver-gesslichen Abenteuer zu erleben.



Alb-Crossing Low Budget

Der Alb-Crossing eignet sich perfekt für ein Low-Budget-Abenteuer, um die Schwäbische Alb auf einer mehrtägigen Gravel- oder (E-) MTB-Tour zu erkunden. Mit Übernachtungen in SAV- oder DAV-Wanderheimen sowie Jugendher-bergen bleibt das Erlebnis erschwinglich, ohne auf Komfort zu verzichten. Entlang der Strecke warten beeindruckende Natur und Kultur, ideal für unvergessliche Tage mit kleinem Budget.

Liste der Orte:

- Skihütte Degenfeld | Etappe 1
- SAV Wanderheim Wasserbergshaus, Bad Überkingen | Etappe 2
- DAV Harprechtshaus, Lenningen | Etappe 3
- SAV Wanderheim Burg Teck, Owen | Etappe 3
- DJH Bad Urach | Ende Etappe 3
- SAV Wanderheim Roßberg, Reutlingen-Gönnigen | Etappe 4

Alb-Crossing und Wellness

Der Alb-Crossing verbindet sportliches Aben-teuer mit Entspannung. Entlang der Strecke laden zahlreiche Thermen ein, Körper und Geist nach einer anspruchsvollen Etappe zu ver-wöhnen. Ob nach einer Gravel- oder (E-)MTB-Tour: Die Wellnessoasen der Schwäbischen Alb bieten wohlthuende Erholung und machen die mehrtägige Tour zu einem besonderen Erlebnis voller Genuss und Auszeit.



Alb-Crossing und Kulinarik

Auf 370 km durch die Schwäbische Alb warten nicht nur atemberaubende Landschaften, sondern auch echte Gaumenfreuden. Gönn dir Linsen mit Spätzle, herzhafte Maultaschen und ein kühles, regionales Bier – direkt von den Wir-ten entlang der Strecke. Fahrspaß und Genuss vereint: So schmeckt die Alb!



Abenteuer Alb-Crossing

Schnuppertouren

Wer erst einmal in den Alb-Crossing rein schnup-pern möchte, der kann eine der Kurztourenvor-schläge wählen. Folgende Etappen bieten sich aufgrund der relativ guten ÖPNV-Verbindung (wie komme ich zurück an den Startpunkt) an:

- Aalen – Bad Urach: 3 Etappen
- Geislingen a.d.S. – Pfullingen (Rückfahrt über Reutlingen): 2,5 Etappen
- Pfullingen (über Bahnhof Reutlingen) – Balingen: 1,5 Etappen
- Trochtelfingen (kurz vor Sonnenbühl-Erpfingen) – Tuttlingen: 2 Etappen

„Verlängerte“ Standorte

Direkt am Alb-Crossing liegen drei Löwentrails  , sowie der Gonso-Trail  (siehe umseitige Übersichtskarte). Diese bieten sich an, um einen Standort für zwei Übernachtungen zu buchen und dort eine oder sogar mehrere der MTB-Strecken zu erkunden.

Bikeparks

In den Bikeparks, die teilweise direkt am Alb-Crossing liegen, können geübte und erfahrene Mountainbiker ihre Fahrtechnik ausprobieren. Die Standorte sind in der umseitigen Übersichtskarte eingezeichnet (siehe Bezeichnungen).

- A** Heubach – BiketheRock

B Bikepark Pfullingen

C Bike Park Burladingen (mit Schlepplift)
- D** Bikepark Albstadt-Tailfingen (mit Schlepplift)

E Dirt Bike Park Balingen-Frommern

F MTB Spaichingen

Wer sich einen Überblick über alle Bikeparks sowie Freeride- und Downhill-Strecken verschaffen will, findet diese unter schwaebischealb.de/rad/bikeparks

Fahrtechniktrainings und mehr

Single-Trail-Liebhaber nehmen sich am besten einen Guide, um die abwechslungsreichen Trails der Schwäbischen Alb zu erfahren.

Geführte MTB-Tagestouren und Fahrtechnik-angebote gibt es einige auf der Schwäbischen Alb: schwaebischealb.de/rad/rad-guides



Einmal quer über die Schwäbische Alb

Alb-Crossing – Die Bike-Strecke quer über die Schwäbische Alb. Naturgenuss, mit Höhenpunkten gespickt, ursprünglich und sehenswert: als Gesamttour in sechs vorgeschlagenen Etappen oder individuell geplant. Für alle, die das Rad neu erfinden wollen UND sich schöne Ziele stecken.

Raus aus dem Alltag. Naturkino pur von Nord-Osten nach Süd-Westen. Wilde Wälder und viel Ruhe zeichnen diese abwechslungsreiche Strecke ebenso aus, wie knackige Anstiege und Ausblicke, die unvergesslich werden. Beeindruckende Felskanten: mal mit Weitwinkelformat, mal mit Rundumsicht, mal mit Balkanblick, mal im Tiefenrausch. Die Erlebnisfülle ist außergewöhnlich.

Seinen Ruhepuls findet man immer wieder bei den kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten oder an einem der zahlreichen Aussichtspunkte.

Für **MTB, E-MTB oder Gravel** geeignet.

Gut zu wissen:

Der Alb-Crossing ist als mehrtägige Reiseroute geplant. Die Strecke ist im Großen und Ganzen technisch wenig anspruchsvoll, dafür konditionell fordernd.

Beschilderung

Der Alb-Crossing ist in beide Fahrtrichtungen mit folgender Markierung ausgeschildert: Wir empfehlen die Fahrtrichtung von Aalen nach Tuttlingen (Nord-Ost nach Süd-West).

Hinweis: Da wir fortlaufend an unserem Alb-Crossing arbeiten, können Etappenlängen und Höhenmeter etwas abweichen! Am besten informierst du dich vorab nochmal online unter albcrossing.de

Witterungsbedingt oder durch notwendige Forstarbeiten kann es vorübergehend zu Lücken in der Beschilderung kommen. Deshalb empfehlen wir dir, sicherheitshalber immer die GPS-Daten der Strecke vor der Tour herunterzuladen, damit du im Zweifelsfall darauf zurückgreifen kannst. Aufgrund der Datenmenge empfehlen wir die Speicherung der jeweiligen Etappen.

Aktuelle Bedingungen

- Aktuelle Informationen zu Sperrungen, Umleitungen etc. findest du auf unserer Homepage. Bitte beachte zusätzlich, dass:
- auf dem Alb-Crossing jederzeit mit Forst- und Waldarbeiten zu rechnen ist. Wir bitten den Anweisungen des Forstpersonals Folge zu leisten und die Umleitungen zu nutzen.
 - der Alb-Crossing witterungsbedingt (Schnee, Glätte, Nässe etc.) und der damit verbundenen Risiken in der Zeit von November bis Ende März / Anfang April nicht befahren werden sollte.

Übernachten

Viele Gastgeber entlang oder in erreichbarer Nähe zum Alb-Crossing sind unkompliziert online buchbar. Zudem steht eine Gesamtliste der Unterkunftsbetriebe zum Download bereit. Auch die Tourist-Informationen der Orte helfen bei der Unterkunftssuche weiter.

Du bist mit dem Zelt unterwegs? Alles Wichtige dazu findest du in dieser Karte unter „Alb-Crossing für Bikepacker“.

180 Top-Attraktionen auf dem Weg

Ab der ersten Urlaubsnacht schenken dir über 150 Gastgeber – einige davon auch entlang des Alb-Crossing – die Gratis-Nutzung des ÖPNV sowie freien Eintritt und attraktive Erlebnisse bei über 180 Sehenswürdigkeiten, darunter das Märchenschloss Lichtenstein, das Steiff-Museum in Giengen an der Brenz, das Märklineum in Göppingen oder das Urgeschichtliche Museum in Blaubeuren. Einige der Attraktionen, die mit der AlbCard kostenlos besucht werden können, liegen direkt an oder in relativer Nähe zum Alb-Crossing. Eine Auswahl davon ist auf der umseitigen Übersichtskarte markiert. Jetzt buchen unter albcard.de

Komoot

Den Alb-Crossing und weitere Touren findest du auch in unserem Komoot Profil.

Gemeinsam sind wir stärker!

Herzlichen Dank dem Württembergischen Radsportverband und den Radsportvereinen: RRC Aalen, RKV Hofen, MRSC Ottenbach, Radsport Kirchheim, MTB-Club Pfullingen, RV Gomaringen, RSV Tailfingen und RSPV Villingen für die Unterstützung bei der Wegpflege des Alb-Crossing.

Impressum:

Herausgeber: Schwäbische Alb Tourismusverband e.V. **Gestaltung:** Benning, Gluth & Partner **Text & redaktionelle Bearbeitung:** Schwäbische Alb Tourismusverband e.V. **Kartengrundlage:** ©OpenStreetMap contributors - Kartographie: green-solutions CmbH **Druck:** Druckerei Raich GmbH + Co. KG, 72770 Reutlingen **Stand:** Dezember 2024 **Bildnachweise:** Schwäbische Alb Tourismusverband e.V. und touristische Partner, ECO-Promotion Armin Küstenbrück, desire lines, Gregor Lengler, Thomas Rathoy, Max Semsch, Alblike.

Trotz der wiederholten Kontrolle und der gewissenhaften Ausarbeitung der Wegbeschreibungen übernimmt der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben in der hier vorliegenden Broschüre. Die Befahrung des Alb-Crossing erfolgt auf eigene Gefahr.

DU hast die Wahl

Alb-Crossing in sechs Etappen

Aufgeteilt in sechs sportlich anspruchsvolle und landschaftlich begeisternde Etappen.

Kurzübersicht	Ø 12km/h			
Etappen	km (ca.)	Höhenmeter ↑ (ca.)	Dauer (ca.)	
1. Aalen → Geislingen a.d.S.	61	1.208	7:30 Std	
2. Geislingen a.d.S. → Gruibingen	51	1.243	7:00 Std	
3. Gruibingen → Bad Urach	51	904	5:30 Std	
4. Bad Urach → Sonnenbühl-Erpfingen	79	1.470	9:25 Std	
5. Sonnenbühl-Erpfingen → Balingen	65	1.037	7:30 Std	
6. Balingen → Tuttlingen	61	1.087	7:00 Std	
Gesamt ca.	368	7.000		

Davon: 239,6 km Schotterweg, 60,5 km Asphalt, 34,2 km Naturweg, 24,4 km Straße, 8,7 km Pfad

Alb-Crossing ganz individuell

Ganz individuell und nach eigenem Geschmack unterwegs sein, das kannst du auch beim Alb-Crossing.

Die passende Länge wählen

1. Die Länge der Strecke wird von Faktoren wie der eigenen Fitness oder der Fitness der Mitfahrenden beeinflusst.
2. Ergänzend kommt hinzu, dass entsprechende Rast- und Übernachtungsmöglichkeiten ausgewählt werden. Liegen diese nicht direkt an der Strecke, kommen noch zusätzliche Kilometer / Höhenmeter hinzu.
3. Plane genügend Zeit ein, um dir für die Highlights am Weg Zeit zu nehmen. Egal ob für eine Besichtigung oder ein paar gemütliche Stunden in einer der Thermen. Tourenplanung ganz einfach: Nutze dazu die umseitige Kartenseite inkl. der Distanzentabelle.

Für ein verständnisvolles Miteinander

Verständnis füreinander macht unsere Wege breiter.

1. Respektiere Wegsperrungen und die in der Freizeitwegekonzeption entwickelten Ruhezeiten.
2. Hinterlasse keine Spuren wie Müll und Tierkot, behandle deinen Weg schonend.
3. Handle vorausschauend und rücksichtsvoll. Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an. Sicherheit geht vor.
4. Respektiere andere Nutzer von Wald und Forst.
5. Nimm Rücksicht auf Tiere und Pflanzen.
6. Plane im Voraus und nutze das Tageslicht. Versuche die Dämmerung am Morgen und am Abend zu meiden.
7. Beachte das Betretungsverbot landwirtschaftlich genutzter Flächen während der Vegetationszeit.*
8. Bleibe auf den ausgezeichneten Wegen und meide Waldränder, so können sich Wildtiere besser an den Menschen gewöhnen.

Mehr dazu unter rucksicht-macht-wege-breiter.de

*der Zeitraum im Jahr, in dem die Pflanzen photosynthetisch aktiv sind, also wachsen, blühen und fruchten.

An- und Rückreisetipps

Mit der Bahn:

In nahezu allen Nahverkehrszügen in Baden-Württemberg mit Mehrzweckabteilen können Fahrräder „mitfahren“. Das Fahrradsymbol im Einstiegsbereich weist den Weg zu den Stellplätzen. In der Regel am Zugang oder am Zugende.

Von Mo - Fr ab 9 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen, ist die Fahrradmitnahme auf vielen Bahnstrecken in Baden-Württemberg kostenlos möglich. Wo genau diese Regelung gilt, kann auf unserer Homepage albcrossing.de (Tipps für An- und Rückreise) abgerufen werden.

Übrigens: Die AlbCard berechtigt in den angegebenen Zeiträumen auch zum kostenfreien Radtransport.

Bahn & Bike:

Die Deutsche Bahn gibt Tipps, die die Reise mit dem Rad, v. a. auch für Gruppen, so angenehm wie möglich machen. Bitte beachte unbedingt diese Anregungen und Tipps unter bahn.de (Bahn & Fahrrad).

Digitale Helfer für unterwegs - Bus&Bahn-App:

Mit der kostenlosen Bus&Bahn-App von bwegt kannst du jederzeit und überall die mobile Echtzeit-Fahrplanuskunft für Baden-Württemberg aufrufen: bwegt.de

Tipps: Auf der umseitigen Übersichtskarte haben wir die Bahnlinien / Bahnhöfe eingezeichnet, so dass du dir einen Überblick verschaffen kannst.

Mit dem Auto:

Alle Orte entlang des Alb-Crossings sind gut mit dem Auto erreichbar. Die jeweiligen Startpunkte / Parkmöglichkeiten sind bei den einzelnen Etappen angegeben. Bitte beachte, dass sich nicht alle Orte als Start- oder Zielpunkt für Teiletappen eignen, da eine Rückfahrt mit der Bahn nicht immer möglich ist.

Starke Region, starke Partner





BOTTICH GÄRUNG IST DER GIPFEL

Dank der Bottich-Gärung schmeckt unser Bier besonders lecker.



Jetzt Film anschauen!



BERG BRAUEREI ULRICH ZIMMERMANN | 89584 EHINGEN-BERG
www.bergbiez.de

Schwäbische Alb!

Alb-Crossing

Einmal quer über die Schwäbische Alb

(E-) Mountainbike und Gravel Abenteuer





