

Hier steht ein zweizeiliger Bildtext zum Foto.
Ich bin ein Blindtext. Ich bin ein Blindtext. Ich
bin ein Blindtext.

Mountainbiken im Montafon

XXX BLINDTEXT

ÖSTERREICH ▶ Im Montafon gibt es ein tolles Netz abwechslungsreicher Mountainbikerouten – mit Touren für AnfängerInnen sowie für fortgeschrittene und auch sehr anspruchsvolle BikerInnen.

Text: Lisa Unterganschnigg, Fotos: xxx



Das Montafon liegt im Süden des „Ländle“; es ist ein 39 km langes Tal, das bei der Bezirkshauptstadt Bludenz abzweigt und von der Ill durchflossen wird. Im Norden wird das Alpental von der Verwallgruppe und im Süden vom Rätikon und der Silvretta begrenzt. Unweit der Schweizer Grenze gibt es Siedlungen bis auf 1430 m Höhe, und die Berge mit dem Piz Buin

als höchstem Gipfel erheben sich bis auf 3312 m. Die elf Orte im Montafon liegen in einer herrlichen Landschaft und zeichnen sich durch Kultur und Tradition aus. Das Montafon ist eine wahre Schatzkammer historischer Begegnungen und bietet einen spannenden Einblick in die Natur- und Sagenwelt; die Kirchen, Hütten und Bergwerke entlang der Wander- und Bikerouten erzählen ihre eigene Geschichte.

Hier steht ein kurzer Bildtext zum Foto unten.



MIT EINEM BIKEGUIDE AUF TOUR

Heuer wollen mein Mann und ich in einem Montafoner Bikehotel unter dem Motto „Alles tun können, nichts tun müssen“ Urlaub machen. Im Montafon warten 860 Bike-Kilometer auf uns, darunter steile Waldwege, zähe Forststraßen, lässige Trails und rassige Abfahrten, die allesamt je nach Belieben kombiniert werden können. Insgesamt weisen 600 Schilder den Weg über die Silvretta, die Verwallgruppe und das Rätikon. Damit wir auch mit Sicherheit die richtige Tour für uns auswählen und die Herausforderung nicht zur Überforderung wird, haben wir uns dafür entschieden, das Montafon gemeinsam mit einem Bikeguide zu erkunden.

Am ersten Ferientag begrüßt uns Markus mit einem strahlenden Lächeln bereits am Frühstückstisch. Er ist staatlich geprüfter Mountainbike-Trainer und Leiter der Bikebasis Montafon. Seit Markus 18 ist, radelt er kreuz und quer durch das Montafon und kennt die Region wie kein anderer. Deshalb ist es für ihn auch ein Leichtes, uns bei der Tourenwahl zu helfen.

„Ein Muss für jede Mountainbikerin und jeden Mountainbiker ist die mittlere Strecke des ‚M³ Montafon Mountainbike Marathon‘ mit 65 km und 2400 Höhenmetern. Da bekommt jede(r) etwas geboten!“, fängt



Markus gleich mit der Tourenplanung an. „Zum Einstieg können wir aber auch gerne die kürzeste M³-Strecke fahren“, meint er mit einem Schmunzeln, als er meinen entsetzten Gesichtsausdruck sieht. Die M¹ ist mit 26 km zwar die kürzeste Strecke, jedoch keinesfalls zu unterschätzen. Die Strecke führt von Schruns über Tschagguns nach Vandans. Nach dem Anstieg nach Matschwitz können wir uns auf eine rasante Talfahrt von Latschau über Bitschweil zurück nach Schruns freuen. In Summe macht das 970 Höhenmeter, die für mich als Genussbikerin völlig reichen.

Markus macht die Biketour zu einem echten Erlebnis. Denn neben seiner Erfahrung und Bikekompetenz verfügt er über eine sat-

GAUMENFREUDEN

Wer im Montafon Urlaub macht, merkt schnell, dass man hier zum echten Genießer wird – und das nicht nur, wenn es um Bergerlebnisse geht. Im Montafon werden die Bergwiesen mit großem Einsatz bewirtschaftet, und wir lassen uns von den leckeren landwirtschaftlichen Produkten gerne verwöhnen. Bei unserer Hütteneinkauf bestellen wir Brot, Bergkäse, Hauswürste, Sura Kees (= Montafoner Sauerkäse), eingelegten Knoblauch und Quittenkäse. Während wir uns mit Heißhunger darüber hermachen und die heimischen Köstlichkeiten genießen, lauschen wir den Geschichten des Hüttenwirts. „Wir Montafoner stellen den Sura Kees bereits seit dem 12. Jahrhundert her,

TOURENVORSCHLÄGE

Während des Essens macht uns Markus Touren für die Folgetage schmackhaft. „Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tour ins Hochgebirge?“ Bevor ich wieder eine entsetzte Miene aufsetzen kann, fährt Markus fort: „Die Silvretta-Bike-Safari-Tour passt auch für nicht ganz so starke Biker, weil man mit der Vermuntbahn bis zur Bergstation Trominier

>> Hier wäre ein zweizeiliges Zitat sinnvoll, der Platz bietet sich super an, ich bin ein Blindtext! <<

XXX XXXXXXX, XXXXXXX

telfeste Portion Humor und weiß viele spannende Geschichten aus seinem Bikeralltag zu erzählen. Gemeinsam mit seinen Guides von der Bikebasis ist er 16 Stunden am Tag bemüht, die Wünsche der bikefreudigen Gäste zu erfüllen.

er ist eine regionale Spezialität“, erzählt der alte Mann mit einem gewissen Stolz in den Augen. Uns schmeckt jedenfalls der mild-aromatische Magerkäse, der im Montafon auch für die Zubereitung von Käsespätzle verwendet wird.

NÜTZLICHE LINKS

WEITERE INFOS

www.montafon.at

Bikebasis Montafon: www.bikeszene.at

M³ Montafon Mountainbike Marathon am 28. Juli 2012: www.montafon.at/m3

MTB-SPEZIALISIERTE HOTELS

Hotel Montafoner Hof**** in Tschagguns:

www.montafonerhof.com

Aktiv- & SPA Hotel Alpenrose**** in

Schruns: www.spa-alpenrose.at

Sporthotel Grandau**** in St. Gallenkirch:

www.grandau.at

Alle Mountainbike-Regionen und Hotels:

www.bike-holidays.com

XXX DAS MONTAFON IST EINE WAHRE SCHATZKAMMER HISTORISCHER BEGEGNUNGEN

auf rund 1700 m Höhe fährt. Von dort geht es durch den Trominiertunnel und dann zur Silvretta-Bielerhöhe.“ Hier, auf dem höchsten Punkt der berühmten Silvretta-Hochalpenstraße (2037 m), wird man mit einem atemberaubenden Blick auf den Piz Buin und die drei Stauseen Vermunt, Silvretta und Kops belohnt. Durch das wildromantische Ganifer kehrt man zurück ins Tal.

Eine andere Tour könnte man auf dem Bartholomäberg, dem Sonnenbalkon des Montafons, unternehmen: Für diese 40 km lange Singletrail-Tour mit 1200 Höhenmetern sollte man ca. 5 Stunden einplanen. Sie gilt allerdings als anspruchsvollste Tour der Region und ist nur Geübten zu empfehlen.

Zu den längsten und schönsten Touren im Montafon zählt die Hütten-Tour. Nach einer leichteren Aufwärmphase bis Partenen folgt der Aufstieg durch das Ganiferfental, vorbei an der Verbellaalpe zur Heilbronner Hütte. Wunderschön leuchtende Berg- und Stauseen sowie die unberührte Natur des Valschavieltales begleiten einen während der Abfahrt.

Perfekt für Familien ist die „Biketour Kapell“ in der Silvretta Montafon, weil man sie so gemütlich oder anspruchsvoll gestalten kann, wie man möchte. Keinesfalls entgehen lassen sollte man sich ein stärkendes Biker-Menü im Kapellrestaurant (1850 m)!

BIKE & HIKE

Wir entscheiden uns schließlich für „Bike & hike“ und wollen am nächsten Tag das Kreuzjoch (2261 m) am Golmer Grat mit dem Rad und per pedes „bezingen“. Gespannt, was uns erwartet, kommen wir am nächsten Morgen zur Mountainbike-Basis. Markus gibt einer Gruppe junger Männer, die sich auf eigene Faust auf den Weg macht, noch ein paar Tipps, bevor wir loslegen können. Unsere Tour beginnt auf einer der besten MTB-Routen des Tals: Wir fahren über Vandans, Maisäß Ganeu und Matschwitz nach Golm/Grüneck bis auf ca. 1500 m Höhe. Hier haben wir einen beeindruckenden Blick ins Verwall-Gebirge und auf die Talsohle des Montafons. Nun geht es zu Fuß zum Kreuzjoch-Gipfel weiter. Nach

gut sechs Stunden und 1700 Höhenmetern gibt es nach dem Abstieg genügend Möglichkeiten zum Einkehren und Relaxen. Und das haben wir uns auch redlich verdient!

BESTE TRAININGSMÖGLICHKEITEN

Das Montafon ist für Bikerinnen und Biker, die großen Wert auf Individualität legen, ein wahres Schmuckkästchen. Vom Radweg entlang der Ill bis hin zu Touren mit fast 3000 Höhenmetern finden sowohl Genießer als auch FahrerInnen, die auf Muskelkater und viel Schweiß stehen, ideale Routen.

Das Montafon ist aber nicht nur ein Urlaubsparadies, sondern auch eine perfekte Trainingsstätte: Im Mai 1012 bereitete sich hier zum Beispiel die spanische Fußballnationalmannschaft auf die bevorstehende Europameisterschaft vor; bereits 2010 trainierte sie im Montafon für die Weltmeisterschaft in Südafrika, bei der sie sich auch den Titel holte. Also, worauf warten Sie noch? Überzeugen Sie sich selbst! Auch Sie werden von den vielen Möglichkeiten im Montafon begeistert sein. ■

Ausflug & Urlaub

Das Magazin für Wandern, Urlaub und Genuss

Fordern Sie ein kostenloses Probeheft an: Tel. 01/98177-177

www.ausflug-urlaub.at

Naturfreunde fahren um 20 % günstiger!



Wir leben Autos.

Opel und Naturfreunde bewegen Österreich



Seit 2011 haben die Naturfreunde Österreich mit dem Autohersteller Opel einen neuen Kooperationspartner. Die Naturfreunde wollen mit speziellen Angeboten Opel-KundInnen für die Natur und Aktivitäten im Freien begeistern. Opel wiederum gewährt Naturfreunde-Mitgliedern einen exklusiven VIP-Rabatt auf neue PKW.

STEIG AUS UND RADL!

Die schönen Sommertage sind ideal für eine Radtour in der Natur. Um neue Touren erkunden zu können, müssen RadfahrerInnen zuerst zum Startpunkt gelangen. Damit einem das mühsame Montieren der Fahrradträger auf dem Dach und die körperliche Anstrengung schon vor der eigentlichen Radtour erspart bleiben, hat Opel als weltweites Novum das einfach bedienbare FlexFix®-Fahrradträgersystem entwickelt, das wie eine Schublade aus der Heckstoßstange herausgezogen wird. Auf dem FlexFix®-System haben bis zu vier Fahrräder Platz. Nach dem Fahrradtransport verschwindet das FlexFix®-Trägersystem wieder hinter der Verkleidung. Mit FlexFix® macht es noch mehr Spaß, die Rad- und Mountainbike-Touren des Natur-

freunde-Tourenportals www.tourenportal.at kennenzulernen, reizvolle Landschaften per Rad zu erkunden und die Natur zu genießen.

UMWELTFREUNDLICHE MOBILITÄT

Opel ist umweltfreundliche Mobilität ein großes Anliegen und setzt daher emissionsarme und spritsparende Motoren ein, die zur Minimierung des Treibhausgas-Ausstoßes beitragen. Opel bietet in jeder Volumenbaureihe umweltfreundliche ecoFLEX-Modelle an. Heuer ist der neue Opel Ampera - ein 500-Kilometer-Elektroauto - auf den Markt gekommen.

Der Ampera verfügt über ein einzigartiges elektrisches Antriebssystem mit verlängerter Reichweite. Er bietet alle Vorteile eines modernen, rein batteriebetriebenen Elektrofahrzeugs – beispielsweise null Emissionen und temperamentvolle Leistungsentfaltung – und macht Schluss mit den typischen Nachteilen wie begrenzter Reichweite oder stundenlangem Stillstand beim Laden der Batterie. Der fünftürige Viersitzer Ampera ist das erste Elektroauto Europas, mit dem man die Freiheit hat, zu jeder Zeit überall hinfahren zu können, ohne sich wegen der Batterie sorgen zu müssen. ■

20 % VIP-RABATT
1. JULI BIS 30. SEPTEMBER 2012

VIP-Rabatt für Naturfreunde-Mitglieder

Vom 1. Juli bis 30. September 2012 erhalten Naturfreunde-Mitglieder beim Kauf eines neuen PKW von Opel einen VIP-Rabatt von 20%! Gewährt wird diese Ermäßigung allen Mitgliedern der Naturfreunde, die bereits vor dem 1. Mai 2012 aktives Mitglied (= der Mitgliedsbeitrag muss bezahlt worden sein) waren.

Beim Vorweisen der gültigen Naturfreunde-Mitgliedskarte ist der Rabatt bei allen Opel-Händlern in Österreich für folgende Wagen einlösbar: Corsa (3- und 5-türig), Meriva, Astra 5-türig, Astra GTC und Astra Sports Tourer, Zafira und Zafira Tourer, Insignia (4- und 5-türig) sowie Sports Tourer und Antara. Die Modelle Agila, Ampera, Mokka und Astra 4-türig sind von der Rabattaktion ausgeschlossen. Die Zulassung muss bis zum 31. Dezember 2012 erfolgen.