

10

JAHRE
TRAUFGÄNGE

PRESSKIT 2020

ALBSTADT – DRAUSSEN AM TRAUFL!

TRAUFGÄNGE

So geht Premiumwandern heute

BIKEZONE ALBSTADT

Trailspaß mit Weltcup-Flair

WINTERTRAUFL

Winterwandern auf Rekordniveau



ALBSTADT
TOURISMUS

albstadt-tourismus.de

ALBSTADT AUF EINEN BLICK

LAGE: Auf der Schwäbischen Alb im Süden Baden-Württembergs

FLÄCHE: 134,42 km²

EINWOHNER: 45.970

HÖHE: 580,5 m (Eyach, Albstadt-Laufen) bis 981,8 m (Oberer Berg, Albstadt-Lautlingen)

TOPOGRAPHIE: Geprägt vom Albtrauf, der Hangkante der Schwäbischen Alb, der die Albhochfläche vom Albvorland trennt

LIEBE LESER*INNEN,

2020 freuen wir uns in Albstadt über ein ganz besonderes Jahr. Wir feiern nicht nur unser großes Traufgänge-Wander-Jubiläum, sondern sind auch noch Gastgeber der UCI Mountain Bike Weltmeisterschaft.

Daher haben wir uns aufgemacht und erste Ideen gesammelt. Lassen Sie sich inspirieren und lesen Sie, wo unsere Gäste auf Urzeit-Giganten stoßen, welche Geschichten unser wanderndes Wissenslexikon zu berichten weiß oder was Peterle und Paulchen zu professionellen Wandereseln macht. Aber werden Sie einfach selbst zum „Traufgänger“! Es warten insgesamt 90 Kilometer Premiumwanderwege im Sommer und 12,5 Kilometer im Winter auf Sie.

Und natürlich gibt es noch viel mehr zu entdecken: Begleiten Sie etwa Braumeister Dominik bei einer Fackelwanderung mit Mondschein-Sud, erleben Sie die Profis bei der Mountain Bike WM im „Hexenkessel“ hautnah oder erfahren Sie gleich im Selbstversuch, wie es ist, als Biker-Neuling den Wadenbeißer zu „bezwingen“.

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren Recherchen.


Martin Roscher
Leiter Albstadt Tourismus


Jana Bombarding
Marketing & PR





6

JUBILÄUMSJAHR 2020

Martin Roscher, Leiter Albstadt Tourismus, spricht im Interview über zehn erfolgreiche Jahre „Traufgänge“ und erklärt, was die Zukunft für die Premiumwandermarke bereit hält.



10

WANDER-EVENTS IM JUBILÄUMSJAHR

Unterwegs mit den Wetterreportern des SWR, auf literarischen Wegen durch den Wald oder im Fackelschein über den verschneiten Raichberg – hier kommen zehn außergewöhnliche Jubiläumswanderungen.



12

FAKTEN-WISSEN ZU ZEHN JAHRE TRAUFGÄNGE

Wussten Sie, wie viele Arbeitsstunden ehrenamtliche Mitarbeiter zur Kontrolle jährlich auf den Traufgängen verbringen? Oder, was nötig war, um den Namen „Traufgänge“ zu entwickeln?



24

MTB-NACHWUCHSTALENT RONJA EIBL ÜBER DIE WM-STRECKE IM BULLENTÄLE

Erfahren Sie, wie die Albstädter ihre Strecke im Bullentäle für die Weltmeisterschaft fit machen und wo Ronja Eibl, Lokalmatadorin und Anwärterin auf den U-23-WM-Titel, auf der WM-Strecke angreifen will.



28

DAS MOUNTAINBIKER 1X1 FÜR DIE WM

Damit auch Sie im MTB-verrückten Albstadt nicht weiter auffallen, finden Sie hier das wichtigste „Angeberwissen“ auf einen Blick.



30

BIKEN LERNEN AN EINEM TAG – EIN SELBSTVERSUCH!

In vier Schritten zum MTB-Profi – naja, fast! Unter Anleitung von Bike-Trainer Philipp geht es auf dem ALB-GOLD Wadenbeißer an den Lenker.



14

TRAUFGÄNGER UNTERWEGS AUF MUSCHELSUCHE IM FELSENMEER

Auf dem längsten Traufgang genießen Sie traumhafte Weitblicke, lichtdurchflutete Buchenwälder und auf manchem verschlungenen Abenteuer-Pfad fühlen Sie sich wie in einen Fantasyfilm versetzt.



18

ESEL-GUIDES AM TRAUFGANG: PETERLE UND PAULCHEN IM INTERVIEW

Die beiden Esel nehmen ihren Job sehr ernst und trainieren regelmäßig für ihren großen Auftritt – als professionelle Wanderbegleiter zeigen sie Ihnen ihre Heimat.



20

WINTER AM TRAUFGANG: WANDERTIPPS VOM ALB-GUIDE

Auf dem Hochplateau der Alb wandern Sie auf den beiden Wintertraufgängen durch die verschneite Landschaft. Alb-Guide Karl-Eugen Conzelmann erklärt Ihnen, was das Winterwandern in Albstadt ausmacht.



34

BIKE-EVENTS 2020

Neben der Cross-Country MTB-Weltmeisterschaft finden auch zahlreiche weitere Bike-Veranstaltungen in Albstadt statt – ein Überblick!



36

AUF EIN BIER MIT BRAU- MEISTER DOMINIK REGER

„An ächda Äbl'r“ genießen Sie im Brauhaus Zollernalb, der Werkstatt von Dominik Reger. Neben geschmackvollem Gerstensaft bietet er auch Braukurse für Frauen oder Fackelwanderungen mit Mondscheinsud an.



38

ALBSTADT KULINARISCH

Die Traufgänge Gastgeber verwöhnen Sie auf Ihren Wanderungen in Albstadt mit regionalen Gerichten. Im Frühling und Herbst lohnt sich der Besuch besonders.

10
JAHRE

JUBILÄUMSJAHR 2020: 10 JAHRE TRAUFGÄNGE 10 JAHRE ALBSTADT TOURISMUS



Seit 2009 werden Wanderer in Albstadt zu Traufgängern. Entlang der Traufkante genießen sie auf mittlerweile zehn Premiumwanderwegen das ganze Jahr über die einzigartige Natur der Schwäbischen Alb. Im Interview blickt Martin Roscher, Leiter von Albstadt Tourismus, auf die letzten zehn Jahre zurück und erklärt, wie es in Zukunft mit der Marke „Traufgänge“ weitergeht.

Herr Roscher, 2020 ist ein spannendes Jahr für Albstadt Tourismus: Nicht nur die Mountainbike-Elite gastiert für die WM in Albstadt. Die Traufgänge feiern zudem ihr 10-jähriges Bestehen. Wenn Sie auf die letzten zehn Jahre zurückblicken, was sind Ihre persönlichen Highlights und Erfolge?

Einer unserer großen Erfolge ist es, Albstadt zum Top-Ziel in Sachen Outdoor auf der Schwäbischen Alb gemacht zu haben. Mit der Realisierung unserer Premiumwandermarke „Traufgänge“ und deren kontinuierlicher Weiterentwicklung sowie mit der Bündelung unseres Mountainbike-Angebotes unter der Topmarke „Bikezone Albstadt“ konnten wir im Outdoor Tourismus wichtige Zeichen

setzen. Die Möglichkeit mit unseren Winterwanderwegen ganzjährig in Premium-Qualität zu wandern, ist nach wie vor eine Besonderheit. Unsere Traufgänge Gastgeber runden das hochwertige Wandererlebnis mit ihren regionalen Spezialitäten auch kulinarisch ab und die zahlreichen Events rund um das Thema Outdoor sind absolute Highlights: die Albstadt-Challenge, bei der sich jeder Wanderer seinen eigenen Herausforderungen auf der 60 Kilometer langen Strecke rund um Albstadt stellt, das Schäferfest mit seinem abwechslungsreichen Programm, der traditionsreiche Albstadt-Bike-Marathon und last but not least natürlich die Mountainbike WM im Jahr 2020. ►

Das Konzept der Premiumwandermarke Traufgänge wurde von Ihnen und Ihren Kollegen demnach 2010 ins Leben gerufen. Welche Idee steckte damals dahinter?

Im Rahmen unseres Masterplan Tourismus wollten wir unsere Wanderwege neu beschildern und haben uns gefragt, wie wir das Wegenetz zukunftsfähig gestalten können. Ich habe dann zufällig ein Radiointerview mit dem damaligen „Wander-Papst“ Rainer Brämer gehört, der das Thema Wandern durch tausende Befragungen soziologisch untersucht hat. Dadurch sind wir in Kontakt mit dem Deutschen Wanderinstitut gekommen und haben mit Input aus der Forschung erstklassige Rundwanderwege entwickelt, die komplett auf den Wanderer ausgerichtet sind. Der Name „Traufgänge“ ist dann eines Abends bei Pizza und Wein entstanden. Er verbindet unseren steilen und markanten Albtrauf und die Gänge, die durch unsere Buchenwälder entlang des Albtraufs führen. Die Marke steht somit für ein absolutes Landschafts- und Naturerlebnis.



Was waren die Herausforderungen bei der Entwicklung?

Wir waren die ersten, die in Süddeutschland eine solche Wandermarke im Premium-Segment kreiert und dann als solche auch konsequent kommuniziert haben. Dabei gab es anfangs ein paar Berührungspunkte. Es ging weg vom traditionellen Wandern und aus dem vielverzweigten Wandernetz wurden Rundwanderwege – unsere Premiumwanderwege. Letztendlich konnten wir aber alle Partner schnell ins Boot holen. Ohne die Unterstützung durch den Forst, den Naturschutz, die Jäger oder den Schwäbischen Albverein wären die Traufgänge heute nicht so erfolgreich. Mittlerweile stellt allerdings die Beibehaltung des hohen Niveaus beim Wegemanagement eine immer größere Herausforderung dar. Wir haben uns schließlich zum Ziel gesetzt die Premiumqualität auch zu halten.

Wie hat sich Albstadt seitdem entwickelt?

Wir haben mit den Traufgängen in Baden-Württemberg einen regelrechten Wanderboom ausgelöst. Bei den Tagestouristen haben wir enorme Zuwachsraten verbucht und auch bei den Übernachtungszahlen merken wir Fortschritte. Zudem hat die Wandermarke bei den Albstädtern selbst einen gewissen Stolz auf ihre Heimat erzeugt und der Stadt ein positives Image weit über die Landesgrenzen hinaus beschert. Das hochwertige Freizeitangebot ist für uns als Wirtschaftsstandort gerade beim Werben um Fachkräfte ein großer Vorteil. Die Traufgänge, die Bikezone, aber auch unsere Wintersport-Angebote tragen deutlich zu einer positiven Work-Life-Balance und Wohlfühlatmosphäre bei.



Was steht für die Zukunft der Traufgänge an?

Für die nächsten Jahre stecken wir in der Planung für weitere, kleinere Traufgänge, ähnlich dem Traufgängerle „Hexenküche“. Allem voran möchten wir aber natürlich die hohe Qualität bei unseren Premiumwanderwegen halten. Auch die kontinuierliche Weiterentwicklung unseres Produkts und der Infrastruktur für die Wanderer steht für die kommenden Jahre auf der To-Do-Liste ganz oben. So möchten wir in Zukunft die Möblierung der Wege weiter modernisieren und stattdessen etwa zu Beginn der neuen Wandersaison 2020 alle unsere Traufgänge mit Stempelstationen aus. Große und kleine Wanderer sammeln dann entlang der Traufgänge insgesamt zehn Stempel und holen sich mit dem vollständig gefüllten Stempelpass in der Tourist-Information Albstadt eine Traufgänge-Überraschung ab.

Wo soll es in den nächsten Jahren für den Tourismus in Albstadt hingehen?

Wir haben gerade unseren Masterplan für die nächsten zehn Jahre fortgeschrieben. Mit diesem neuen Masterplan Tourismus 2030 wollen wir unsere Bedeutung als Outdoorziel Nummer Eins auf der Schwäbischen Alb sowohl festigen als auch ausbauen. Gerade im Mountainbike-Bereich wollen wir den Schwung, den uns die Cross-Country Weltmeisterschaft bringen wird, dazu nutzen die Marke Bikezone Albstadt noch stärker und breiter aufzustellen. Außerdem soll gemeinsam mit Partnern die Bettenanzahl gesteigert und ein breiteres Serviceangebot zur Verfügung gestellt werden.



Worauf freuen Sie sich im großen Jubiläumsjahr am meisten?

Ganz besonders freue ich mich auf das große Jubiläumsprogramm. Zehn besondere Wanderungen werden über das Jahr verteilt angeboten und am 19. September 2020 findet eine große Party im Rahmen unseres Schäferfestes auf dem Raichberg statt. Hier feiern wir gemeinsam mit Unterstützern und Gästen den Erfolg der Traufgänge in den letzten zehn Jahren. Darüber hinaus finden über das Jahr verteilt noch viele weitere Veranstaltungen statt. Jede ist ein kleines Highlight für sich. ■

WANDER-VERANSTALTUNGEN IM JUBILÄUMSJAHR

10 Jahre Traufgänge, 10 Themenwanderungen:
2020 wartet von Januar bis Oktober ein abwechslungsreiches
Traufgänge-Jubiläumsprogramm auf Naturliebhaber,
Familien, Aktivurlauber und Albstädter.

So wandern Interessierte etwa gemeinsam mit den SWR-Wetterreportern
entlang des Albraufs, begeben sich unter Anleitung des Kunsthistorikers
und Kulturwissenschaftlers Holger Much auf literarische Wege oder folgen
Ranger Armin Hafner in die Welt des Luchses. Der Höhepunkt ist die große
Jubiläumsparty im Rahmen des diesjährigen Schäferfestes.

JANUAR

31. Januar 2020
WINTERMÄRCHEN

Auf der ersten Jubiläumswanderung geht es im Fackelschein durch die abendliche Winterlandschaft des Raichbergs bis zum Zeller Horn. Dabei erfahren die Teilnehmer von Alb-Guide Karl-Eugen Conzelmann Spannendes und Wissenswertes rund um die ereignisreiche Geschichte der Burg Hohenzollern und des historischen Grenzgebiets zwischen Preußen und Württemberg.



10
JAHRE



APRIL

20. April 2020
**VON BÄUMEN
UND MYTHEN**

Gemeinsam mit dem Kunsthistoriker, Kulturwissenschaftler und Journalist Holger Much wandern Interessierte auf den Spuren von Sagen, Volksglauben und mystischen Schattenwesen durch die geheimnisvollen Wälder Albstadts.



MAI

KULINARIK-TIPP

3. bis 10. Mai 2020
BÄRLAUCH-WOCHE

Die Traufgänge Gastgeber laden zum kulinarischen Erlebnis rund um das Frühlingskraut Bärlauch ein und Gäste genießen den wilden Knoblauch in den verschiedensten Variationen.

5. Mai 2020
**HEILKRÄUTER-
WANDERUNG**

Bei der Themenwanderung zur Bärlauch-Woche entdecken und „erschmecken“ Gäste unter Anleitung der Heilkräuterexpertin und Autorin Flor Schmidt die Welt der heimischen Heilkräuter. So lernen die Teilnehmer verschiedene Wildkräuter und ihre unterstützende Heilwirkung kennen, bevor sie beim gemeinsamen Abendessen bei Traufgänge Gastgeber „Berghotel Zollersteighof“ den Tag ausklingen lassen.

JULI

4. Juli 2020
**TRAUFGÄNGERLE
MÄRCHENWANDERUNG**

Auf der Rundwanderung folgen Familien der Erzählerin Sigrid Maute und ihren Geschichten in den Märchenwald. Vorbei an Wildgehege und Schlossfelsenturm erfahren Groß und Klein etwa, warum die Bäume heute nicht mehr bis in den Himmel wachsen oder wer der König des Waldes ist.



AUGUST

27. Juli 2020
3. August 2020
10. August 2020
17. August 2020
**TRAUFGÄNGE
WANDERSOMMER**

Auf insgesamt vier abendlichen Wanderungen teilen Experten wie Wanderführer oder Alb-Guides ihr Wissen über Natur und Landschaft der Schwäbischen Alb. Im Anschluss an Panoramaaussichten, Kulturhighlights & Co. warten jeweils Vesper und Dessert auf die Teilnehmer.



SEPTEMBER

19. September 2020
WETTERWANDERUNG

Die SWR Wetterreporter der Landesschau erklären die Phänomene und Eigenheiten des Wetters und des Klimas auf der Schwäbischen Alb. Anschließend können die Gäste den Abend bei der Traufgänge Jubiläumsparty ausklingen lassen.

19. bis 20. September 2020
**SCHÄFERFEST &
JUBILÄUMSPARTY**

Das Programm des Schäferfestes dreht sich mit Hammellauf, Schauscheren & Co. ganz und gar um die flauschigen „Rasenmäher“. Besonderer Höhepunkt ist der Samstagabend: Im Festzelt wird mit SWR-Journalistin Sonja Faber-Schrecklein und der Partyband „Hautnah“ das 10-jährige Bestehen der Traufgänge gefeiert.

OKTOBER

KULINARIK-TIPP

18. bis 25. Oktober 2020
**WALD- UND
WIESENWOCHE**

Pünktlich zum Herbstbeginn kommen bei den Traufgänge Gastgebern herbstliche Gemüse- und Wildspezialitäten aus der Region auf den Tisch.

19. Oktober 2020
**PINSELOHR & CO. – DER
LUCHS UND ANDERE
WILDTIERE**

Unter Anleitung des Rangers und Luchsbeauftragten Armin Hafner geht es über die Höhen Ebingens auf die Spurensuche von Luchsen und anderen Wildtieren. Im Anschluss verwöhnt der Traufgänge Gastgeber „Zum Süßen Grund“ die Teilnehmer mit einem herbstlichen Abendessen.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



... ETWA 53 SCHILDER UND MARKIERUNGSZEICHEN

jedes Jahr einfach wie von Menschen...ähh Geisterhand verschwinden. Wo die wohl abgeblieben sind?



... 700 ARBEITSSTUNDEN

und mehr jährlich nötig sind, um die Traufgänge zu kontrollieren und in Schuss zu halten. Diese Arbeit wird von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern übernommen.



... ES 37 STUNDEN

dauern würde, alle Traufgänge am Stück zu erwandern.



... ALLE 50 BIS 100 METER

ein Sichtzeichen den Wanderern den Weg weist. So kann die Karte getrost zu Hause bleiben.



... 50 AUSSICHTSPUNKTE

den Blick auf das spektakuläre Alb-Panorama und bis zu den Alpen ermöglichen.



... 33 PICKNICKSTELLEN

sowie zahlreiche Bänke und Waldliegen zum Vesperrn und Erholen einladen.

... 3.442 HÖHENMETER

auf allen Traufgängen überwunden werden können.



... 3,64 TONNEN

Maultaschen jährlich in den Küchen der Traufgänge-Gastgeber während der Wandersaison zubereitet werden.



... 40 ORCHIDEENARTEN

und unzählige Wiesenblumen und -kräuter Wanderer entlang der Traufgänge entzücken.



... 5 PIZZEN UND 12 GLÄSER WEIN

vor zehn Jahren an einem gemütlichen Abend zu dem Namen „Traufgänge“ führten.

MUSCHELSUCHE IM FELSENMEER

Das mystische Felsenmeer könnte Filmkulisse für einen Fantasyfilm sein. Wie von einem Riesen durcheinandergewürfelt ragen moosbewachsene Felsformationen aus dem Boden. Hinter jeder Ecke und jedem Stein, so scheint es, verstecken sich Trolle, Feen und Waldgeister vor den Wanderern. In Albstadt ist das Felsenmeer aber vor allem Namensgeber des längsten und sportlichsten aller Traufgänge und der Beweis für die geologische Vergangenheit der Schwäbischen Alb.

Auf dem Felsenmeersteig überwinden Wanderer auf fast 17 Kilometern Länge 723 Höhenmeter im Anstieg und wandern abwechslungsreich über, unter und entlang des typischen Albtraufs. Dabei spielt die Schwäbische Alb all ihre Trümpfe aus: traumhafte Weitblicke von den zahlreichen Aussichtsbalkonen entlang der steilen Traufkanten, lichtdurchflutete Buchenwälder, struppige Wacholderheiden und verschlungene Abenteuer-Pfade.

PANORAMAAUSSICHTEN UND PFLANZENRIESEN

Los geht es am Wanderparkplatz am Ortseingang von Burgfelden, dem kleinsten und höchst gelegenen Stadtteil Albstadts. Im idyllischen Ortskern flankieren hübsche Fachwerkhäuser die kurze Strecke bis zum Böllat, dem höchsten Punkt des Felsenmeersteigs: Hier schweift der Blick bei gutem Wetter über die tiefergelegenen Ortschaften, Städte, Felder und Wiesen, bleibt an den dunklen Rücken des Schwarzwalds und den im nebligen Dunst liegenden Bergen der Vogesen am Horizont hängen: Das ist Landschaftskino in erster Reihe. Wer sich von dem Anblick losreißen kann, steigt hinunter

ins Wannental – eine „Einbuchtung“ im Albtrauf. Jetzt ist volle Konzentration gefragt, denn der Weg ist durchzogen von Wurzeln und Felsen. Unten angekommen warten zwischen Wald und Feld besondere Giganten aus der Urzeit auf die Wanderer: drei Mammutbäume. Diese 150 Jahre alten Baumriesen haben auf Initiative von König Wilhelm I. als Samen ihren Weg aus der kalifornischen Sierra Nevada bis auf die Schwäbische Alb gefunden. Dieser Ort lädt zum Verweilen ein: Die Stämme strahlen eine besondere Ruhe aus und sind idealer Rastplatz für eine kurze Verschnaufpause, bevor es weiter in Richtung Schalksburg geht. ▶



TIPP

Von den zahlreichen Bänken am Böllat aus kann man wunderschöne Sonnenuntergänge beobachten. Vesper nicht vergessen!

EINE TRUTZIGE RUINE IM WALD

Der steile und abenteuerliche Pfad hinauf zur Ruine führt durch eine verwunschene Märchenlandschaft: Umringt von bemoosten Baumstämmen am Wegesrand und umherliegenden Felsen wirkt die Umgebung wie das Wohnzimmer kleiner Trolle. Statt der kleinen Fantasiewesen entdecken die Wanderer jedoch die Überreste der Burg der Herren von Zollern-Schalksburg. Nahe der steilen Traufkante erfahren sie an der Informationstafel Wissenswertes rund um die ehemalige Festung. Vom restaurierten Bergfried eröffnet sich den Traufgängern der weite Blick ins waldreiche Tal und auf den Weißjura des Albtraufs.

TIPP

Grillgut einpacken! Die Grillstelle am Bergfried lädt zur gemütlichen Vesperpause ein.



KLEINER EXKURS: WAS IST EIGENTLICH DER ALBTRAUFGANG?

Als Albtrauf wird der nordwestlich ausgerichtete Steilabfall der Schwäbischen Alb – eine über Jahrmillionen entstandene Karstlandschaft – bezeichnet. Er trennt die Albfläche vom Albvorland und ist ein markanter und in mehrere Stufen untergliederter Schichtstufenhang, der zum Südwestdeutschen Schichtstufenland zählt. Der Albtrauf besteht aus Braun- und Weißjura, die sich in Urzeiten durch das einstige tropische Meer abgelagerten. Deswegen ist die Gegend rund um Albstadt auch heute noch so reich an Fossilien und Wanderer sollten ihre Augen offenhalten. Entlang von Hängen und unterhalb von Felsen lassen sich Muscheln entdecken. Durch voranschreitende Erosion

weicht der Albtrauf jedes Jahr einige Millimeter nach Südosten zurück – das passiert allerdings schon seit Jahrmillionen, sodass trotzdem noch in tausend Jahren Ausflügler entlang des Albtraufs wandern werden.

TIPP

Neben dem Felsenmeersteig lässt sich besonders auf dem Traufgang „Zollernburg-Panorama“ das geologische Erbe der Schwäbische Alb erkunden. Außerdem einen Besuch wert: das Museum im Kräuterkasten

Durch Erosion lässt sich wohl auch das nächste Naturhighlight erklären. Das Felsenmeer ist ein Zeuge der geologischen Vergangenheit der Schwäbischen Alb: Durch das Zusammenspiel von Wasser, Kälte und Hitze wird das Juragestein immer weiter abgetragen und verwittert. Heute ragen mitten im dichten



schwäbischen „Dschungel“ riesige Felsformationen meterhoch empor und zeichnen ein wildes und zugleich mystisches Landschaftsbild. Wie in einen Fantasyfilm versetzt, fühlen sich die Wanderer bei der Durchquerung. Dabei genießen sie die Stille und Ruhe der Natur, bevor es wieder hinaus aus dem Wald und vorbei an Wiesen und Bächen in Richtung Albstadt-Margrethausen geht.

INFOS

Weitere Informationen unter www.traufgaenge.de

TIPP

Im Juni wartet auf den Magerwiesen der Albhochflächen eine wahre Blütenpracht aus Wiesensalbei, Margeriten, Glockenblumen, Taubenkropf, Leinkraut, Klappertopf, Kartäusernelken und einer Reihe von Orchideen. Bienen und Schmetterlinge fühlen sich hier pudelwohl.

GENUSSVOLLER ABSCHLUSS

Beim Aufstieg auf den Heersberg wandern die Traufgänger im Zickzack durch den Buchenwald. Hier bahnen sich zahlreiche Sonnenstrahlen ihren Weg durch die hohen Baumkronen und lassen den Wald im Licht erstrahlen. Auf der Albhochfläche wartet dann die albtypische Wachholderheide – ein Lebensraum für viele seltene Pflanzen und Kleintiere. So finden Ausflügler im Frühjahr und Sommer etwa seltene Orchideenarten und lau-

schen dem beruhigenden Summen und Brummen von Hummel, Biene & Co. Bei dieser „Geräuschkulisse“ lässt es sich auf einer der Wellnessliegen mit Blick auf das Tal und die gegenüberliegende Schalksburg besonders gut entspannen. Bevor es wieder zurück nach Burgfelden geht, genießen die Wanderer noch einmal die beeindruckenden Aussichten von der Traufkante. Abschließend lassen die „Finisher“ ihren ereignisreichen Tag bei leckerem Kaffee und Kuchen oder einem zünftigen Vesper auf der Sonnenterrasse im Bergcafé ausklingen. ■

TRAUFGANG FELSENMEERSTEIG

AUF EINEN BLICK

Länge: 16,8 Kilometer
Dauer: 6,5 Stunden
Höhenunterschied: 723 Höhenmeter im An- und Abstieg
Start- und Zielpunkt: Wanderparkplatz Ortseingang Albstadt-Burgfelden

Highlights: Fernsicht vom Böllat, Mammutbäume, Turm Schalksburg, Felsenmeer, Traufkante Heersberg, St. Michaels Kirche in Albstadt-Burgfelden
Die Tour kann auch in zwei kürzere Touren, je nach Lust, Laune und Kondition, aufgeteilt werden.



TIERISCHE TRAUFGÄNGER

Peterle und Paulchen im Interview

Gemeinsam mit den AlbEseln Peterle und Paulchen geht es unter Anleitung ihrer „Mama“ Melanie Hetz für große und kleine Tierliebhaber auf Wanderschaft. Der gemütliche Rundweg führt in Albstadt auf Abschnitten des Traufgangs „Ochsenbergtour“ vorbei an Höhlen, Felsen, Wiesen und Wäldern. Da gibt es für Mensch und Tier viel zu entdecken.

Wie das Leben als kuscheliger Wanderbegleiter aussieht, was sie alles können müssen und was die beiden sonst noch so den lieben langen Tag machen, erzählen Peterle und Paulchen im Interview.



Wie sieht euer Alltag denn so aus?
PAULCHEN: Neben essen und kuscheln, toben und spielen wir am liebsten auf unserer eigenen großen Wiese. Im Sommer tut es auch gut einfach Nichts zu tun und faul in der Sonne zu liegen. Melanie holt uns immer wieder ab, um mit uns wandern oder spazieren zu gehen. Aber auch das regelmäßige Training macht uns beiden Spaß, denn dabei können wir immer wieder etwas Neues lernen. Dann laufen wir zum Beispiel über eine Wippe oder durch ein Wasserbecken. Einmal haben wir auch gelernt durch Flatterbänder zu gehen. Das hat ganz schön gekitzelt! Besonders spannend wird es, wenn wir immer mal wieder andere Esel treffen und

neue Freunde finden. Ja, und ab und zu kommen dann ein paar Leute und gehen mit uns spazieren.

PETERLE: Das ist schön, weil dann immer ganz viel geschmust und gestriegelt wird bevor es los geht.

Seid ihr denn spezielle Wanderesel?

PAULCHEN: Klar, sind wir was Besonderes. Wir haben viel trainiert und mussten zum Beispiel üben über Hindernisse zu laufen und uns von Autos, Fahrrädern oder auch anderen Tieren, die uns auf den Wanderungen begegnen, nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Außerdem haben wir gelernt zuzuhören und uns mit Halfter und Seil führen zu lassen – auch von fremden Menschen. Das war gar nicht so einfach, schließlich haben wir auch unseren eigenen Kopf. Stimmt's Peterle?

PETERLE: Ja, stimmt. Am Anfang habe ich mich auch noch nicht alles getraut und musste zum Weitergehen sanft überredet werden. Aber jetzt macht es Spaß unterwegs immer mal wieder von einem neuen Begleiter geführt zu werden. Ich glaube das entspannt die Menschen irgendwie.

Was gefällt euch an den Wanderungen am besten?

PAULCHEN: Besonders toll finden wir die Striegel- und Streicheleinheiten. Dann lernen wir die Menschen schon gleich zu Beginn etwas besser kennen und sind nicht mehr so aufgeregt. Wenn unsere Begleiter uns während der Wanderung ihre Aufmerksamkeit schenken, fühlt sich das gut an. Am besten ist es aber einfach in der Natur unterwegs zu sein und den Menschen unsere Heimat zu zeigen.

PETERLE: Und natürlich die Pausen. Dafür trage ich in meinem Packsattel gerne Vesper und Getränke mit. ■

ESELWANDERUNG

ALBESEL

Melanie Hetz
Drosselweg 3 ■ 72469 Meßstetten
info@albesel.de ■ Tel. 0176.42612494

PREISE (inklusive reichhaltigem Vesper und Getränken):
Erwachsene: 49 EUR
Jugendliche (12–18 Jahre): 22 EUR
Kinder unter 12 Jahren sind frei!



WANDERN AUF DER WEISSEN ALB

Auf dem Hochplateau der Schwäbischen Alb lassen sich Winterwanderer von der Ruhe abseits der Orte, von der verschneiten Natur und der abwechslungsreichen Landschaft verzaubern.



Alb-Guide Karl-Eugen Conzelmann ist regelmäßig selbst auf den gespurten Wegen unterwegs und weiß, was das Winterwandern in Albstadt ausmacht.

Der Atem kondensiert und zieht in kleinen Schwaden durch die klare Winterluft. Der Blick schweift über die verschneiten Wiesen, Felder und Wälder und der Schnee knirscht bei jedem Schritt leise unter den Sohlen. „Albstadt ist nicht nur im Sommer ein Paradies für Naturliebhaber“, meint Karl-Eugen Conzelmann. Auch in der kalten Jahreszeit geht es auf den Wintertraufgängen in Wanderschuhen durch die Landschaft.

Der ausgebildete Alb-Guide führt bereits seit 13 Jahren Interessierte auf der Schwäbischen Alb und füttert sie mit seinem Wissen, und mit zahlreichen Geschichten und Anekdoten über seine Heimat. „Winterwandern kann jeder!“, sagt er. „Man benötigt nur geringe Vorkenntnisse und vor allem im Vergleich zu anderen Wintersportarten wenig Ausrüstung: Wander- oder Winterstiefel sowie warme Bekleidung reichen vollkommen aus. Dank der Verpflegung am Wegesrand und der guten ►



Beschilderung können Rucksack und Landkarte getrost zuhause bleiben.“ Die beiden vom Deutschen Wanderingstitut ausgezeichneten Premium-Winterwanderwege „Schneewalzer“ und „Wintermärchen“ folgen allerdings nicht den bekannten Sommer Routen. „Wo in den wärmeren Jahreszeiten bunte Blumenwiesen blühen, Wachholderheiden stehen oder auf Feldern Traktoren tuckern, führen ab einer Schneehöhe von 25 Zentimetern gesondert gekennzeichnete Wege über die Hochplateaus“, erklärt Conzelmann. Die Wintertraufgänge werden immer zu Beginn jeder Saison in Albstadt analog zu den Skating-Loipen von ehrenamtlichen Mitarbeitern der örtlichen Vereine neu angelegt und präpariert. Wanderer erleben so die Landschaft entlang der spektakulären Traufkante auf ganz neue Weise.

EIN WAHRES WINTERMÄRCHEN

„Der Wintertraufgang „Wintermärchen“ ist mein Liebling“, so Conzelmann. „Wenn die steil abfallende Traufkante am Zeller Horn die Aussicht auf die gepuderten Türmchen und Dächer der imposanten Burg Hohenzollern freigibt und womöglich das Tal am Morgen von weißen Nebelschwaden bedeckt ist, dann hat das etwas Magisches!“ Der Blick auf die Burg ist aber nur eines der zahlreichen Highlights entlang des rund sieben Kilometer langen Rundwegs. Er führt Wanderer ebenso über verschneite Wachholderheiden, die in ihrem Winterkleid bizarre Formen in die Landschaft malen, oder auf den 22 Meter hohen Raichberg-Turm. „Von hier oben liegt den Ausflüglern bei klarer Sicht die gesamte Schwäbische Alb zu Füßen und am Horizont lassen sich sogar die Vogesen, die Berner und die Walliser Alpen erahnen“, erzählt der Alb-Guide.



IM WALZER ÜBER DAS SCHNEEPARKETT

Der zweite Premium-Winterwanderweg lockt Schnee-Liebhaber auf das Hochplateau des Heersbergs. Auf dem rund fünf Kilometer langen Wintertraufgang „Schneewalzer“ geht es entlang der Traufkante vorbei an winterlichen Postkarten-Ausblicken, über die weißbedeckte Heidelandschaft mit ihren weiten, glitzernden Feldern und den Tannen im Schneekleid bis hin zum malerischen Albstadt-Burgfeldern. „Ich genieße hier vor allem die Ruhe und Stille der Umgebung, die auch im Frühling, Sommer und Herbst dieses Fleckchen Albstadt zu etwas ganz Besonderem machen“, meint Karl-Eugen Conzelmann.

„Durch zahlreiche Einstiegspunkte sind die Touren individuell gestaltbar“, weiß Conzelmann. „Wer zwischendurch kalte Füße bekommt, wärmt sich bei einer der Einkehrmöglichkeiten entlang der beiden Routen wieder auf.“

Neben dem Winterwandern finden Schneesportler zudem rund 90 Kilometer Doppelspur-Loipen, 30 Kilometer Skating-Strecke sowie sechs Skilifte mit Flutlichtanlagen. ■



INFOS

Weitere Informationen unter www.wintertrauf.de



DIE WM-STRECKE: HEXENKESSEL IM BULLENTÄLE

Erstmals seit 25 Jahren finden die UCI Mountain Bike Weltmeisterschaften in der olympischen Disziplin Cross-Country wieder in Deutschland statt – vom 25. bis zum 28. Juni 2020 fahren die besten Mountainbiker vor rund 30.000 Zuschauern in Albstadt um die begehrten Regenbogen-Trikots. Die Weltcup-Strecke im Bullentäle – dem Hexenkessel – gilt bei den Profisportlern als besonders beliebt und die Stimmung ist einzigartig. Mit dabei sein wird auch die Lokalmatadorin Ronja Eibl: Sie ist eines der größten Talente der Szene und kennt die Strecke genau.

Die Vorbereitungen auf der Schwäbischen Alb laufen spätestens ab etwa fünf Wochen vor dem Großereignis auf Hochtouren. Die Strecke muss ausgebessert, Absperrungen angebracht und die ganze Infrastruktur auf die Beine gestellt werden. Ohne die zahlreichen Freiwilligen von Vereinen wie etwa der RSG Zollern-Alb wäre das Event gar nicht möglich.

Damit an den Wettkampftagen nichts schief läuft und die Strecke in einem sauberen und einwandfreien Zustand ist, begehen die Helfer zwei Wochen vor dem Rennen alle Abschnitte und befreien sie von lockeren Steinen, losen Ästen oder Gestrüpp. Aber auch Erosionsschäden werden noch einmal ausgebessert, Absätze neu befestigt oder Löcher gefüllt. Die Strecke muss zudem durchgehend mit Flatterband abgesperrt sein.

Bei der WM-Strecke geht es um interessante Rennverläufe und es muss Flow aufkommen. Das heißt, es sollte bei Schlüsselstellen oder engen Abschnitten keinen Stau geben. Deshalb wurden einige der schweren Passagen entschärft, damit die Zuschauer ein attraktives Rennen verfolgen können. Die Strecke in Albstadt ist eine gelungene Mischung aus hoher konditioneller Anforderung und technischer Schwierigkeit. Eine, die sie bestens kennt, ist Ronja Eibl. ►



VOM ALBSTADT-BIKE-MARATHON ZUR WELTSPITZE

Ronja Eibl gilt im Mountainbike-Sport als deutsche Nachwuchshoffnung – und bei der UCI Mountain Bike Cross-Country Weltmeisterschaft 2020 in Albstadt als Favoritin auf den U23-Titel. Die 20-jährige startete ihre radsportliche Ausbildung beim lokalen Verein RSG Zollern-Alb und genießt so beim Albstädter Großereignis Heimvorteil.

Mit zehn Jahren kam die Grosselfingerin über ihren Vater und den bekannten Albstadt-Bike-Marathon zum Radsport. Zunächst auf der Straße unterwegs wechselte Ronja Eibl nach zwei Jahren auf das Mountainbike – einfach, weil es ihr mehr Spaß machte.

Heute ist sie bereits U23-Weltcup-Gesamtsiegerin und startet für das Profi-Team Corendon-Circus. Sie kennt „ihre“ WM-Strecke im Bullentäle gut und weiß, worauf es im Wettkampf um den Titel ankommt.



DREI FRAGEN AN RONJA EIBL:

Im nächsten Jahr findet die Mountain Bike WM in Albstadt statt. Worauf freust du dich am meisten?

Am meisten freue ich mich auf, hoffentlich, spannende Wettkämpfe und viele Zuschauer – und natürlich auf die Veranstaltung an sich.

Wie sehen deine Vorbereitungen aus?

Sicher werde ich früher im Jahr in die Wettkampfphase einsteigen und möglicherweise etwas mehr Training auf der Strecke an sich absolvieren.

Was macht die WM-Strecke in Albstadt aus und wo liegen die Schlüsselstellen?

Die Strecke macht in meinen Augen vor allem die physische Anforderung aus, da die Anstiege recht steil und

auch nicht gerade kurz sind und im Gegensatz dazu die Abfahrten recht schnell sind, sodass man sich kaum erholen kann. Schlüsselstellen sehe ich eigentlich an sehr vielen kleinen Stellen, an denen man einiges an Energie sparen oder eben Zeit verlieren kann, wenn man den Schwung nicht richtig mitnimmt oder noch einmal kurz reintritt. ■

**WM-ZEITPLAN
25. BIS 28. JUNI 2020**

DIE UCI MOUNTAIN BIKE WELTMEISTERSCHAFT CROSS-COUNTRY IN ALBSTADT:

Dienstag | 23. Juni 2020

Mittwoch | 24. Juni 2020

Offizielles Training

Donnerstag | 25. Juni 2020

Offizielles Training

Offizielle Eröffnung

Cross-Country Team Staffel

E-MTB Elite Frauen | Männer

Freitag | 26. Juni 2020

Offizielles Training

Cross-Country Juniorinnen | Junioren

Samstag | 27. Juni 2020

Offizielles Training

Cross-Country Frauen U23

Cross-Country Frauen Elite

Sonntag | 28. Juni 2020

Offizielles Training

Cross-Country Männer U23

Cross-Country Männer Elite

Abschlusszeremonie



DAS MOUNTAINBIKER 1X1

MTB

>> gängige Abkürzung für den Begriff Mountainbike.

2-METER-REGEL

>> meint den Paragraph 37 (3) im Landeswaldgesetz Baden-Württemberg, der das Radfahren auf Waldwegen mit einer Wegbreite geringer als zwei Meter untersagt.

FULLSUSPENSION-BIKE (FULLY)

>> MTB-Gattung: vollgefederte Mountainbikes, die vor allem in ruppigen MTB-Disziplinen mit hohem Hindernisanteil (Downhill, Enduro, XC) zum Einsatz kommen. Sie besitzen zusätzlich zur Federgabel in der Front einen Dämpfer zwischen Sattel und Hinterrad, einen sogenannten Hinterbaudämpfer. Ähnlich wie die Stoßdämpfer eines Autos absorbieren sie auftretende Stöße.



HARDTAIL

>> MTB-Gattung, die im Gegensatz zum Fully lediglich eine Federgabel in der Front besitzt.

CROSS COUNTRY (AUCH CC ODER XC)

>> aktuell die einzige olympische MTB-Disziplin. Besonders gefordert sind Ausdauerfähigkeit und Fahrtechnik. Teilnehmer starten im Massenstart und durchfahren eine abgesteckte Strecke mehrmals. Die Art des Untergrunds variiert im Streckenverlauf und reicht von Wald- und Wiesenwegen bis zu wenigen asphaltierten Straßen. Es geht sowohl bergauf als auch bergab. Bei der XC-Weltmeisterschaft fahren jeweils Frauen und Männer der Junioren, U23 sowie der Elite um das Regenbogentrikot. Zum ersten Mal wird zudem die Staffel mit jeweils drei Fahrerinnen und Fahrern (anstatt wie sonst üblich insgesamt fünf Startern) ausgetragen – dabei fährt jede(r) aus dem Sextet eine Runde auf dem Kurs. Weitere Wettkampfdisziplinen im MTB sind Downhill (DH), Enduro, Freeride (FR), Marathon, Slopestyle, 4Cross (4X) und Trial.



26ER, 27,5ER, 29ER-MOUNTAINBIKE

>> der Zahlenwert gibt den Durchmesser des Laufrades in der Einheit Zoll an. Vor wenigen Jahren waren die MTBs mit 26er-Laufrädern in der Mehrzahl. Heute dominieren die neueren 27,5er und 29er MTBs. Im Cross-Country werden größtenteils leichtgewichtige 29er Carbon-Fully MTBs verwendet.

PUMPTRACK

>> angelegter Parkour mit Elementen wie Wellen, Sprüngen oder Steilkurven, der mithilfe von gezieltem Arm- und Beineinsatz („pump-Technik“) und ohne Pedalieren durchfahren werden kann. Er schult grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Mountainbikers: Impulsgebung, Gleichgewicht, Gefühl für Geschwindigkeit, etc.

BIKEPARK

>> stellt Mountainbikern Lifтанlagen oder Shuttle-Services sowie verschiedene Downhillstrecken zur Verfügung.

TRAIL-HEAD

>> Einstieg oder Startpunkt eines MTB-Trails.

NORTHSHORE-ELEMENTE

>> Konstruktionen und Hindernisse im Verlauf eines MTB-Trails. Sie können mit entsprechender Fahrtechnik und Geschicklichkeit bewältigt werden und bestehen meist aus Holz. Mögliche Elemente sind Brücken, Kurven, Drops und Wellen.



SINGLE TRAIL

>> schmale Wege und die unter Mountainbikern allgemein beliebteste Wegeart. Die Beschaffenheit und somit auch die Schwierigkeit kann vielseitig ausfallen und reicht von leicht-flowigen über steinig-unebene bis hin zu steil-ruppigen Wegen mit Spitzkehren. Die Schwierigkeit wird anhand der Singletrailsskala angegeben und reicht von S0 bis S5.

FLOW TRAIL

>> meist „künstlich“ angelegter Trail, der mit dem MTB sehr flüssig durchfahren werden kann und sowohl bergauf als auch bergab verläuft. Entspricht die Schwierigkeit dem Können des Mountainbikers, kann er in den Genuss eines Flow-Erlebnisses kommen. So wird in der Psychologie der Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit beschrieben. Die Flow-Theorie geht auf den Psychologen Mihály Csíkszentmihályi zurück.





LASTFREIER LENKER – ODER WIE ICH AN EINEM TAG DAS MOUNTAINBIKEN LERNTE!



ACHTUNG SPOILER-ALARM

Trotz der äußerst professionellen und charmanten Anleitung von Bike-Trainer Philipp, bin ich immer noch nicht ganz „sattelfest“. Es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen. Jetzt heißt es üben, üben, üben. Denn so viel ist sicher, angefixt bin ich nach meiner ersten Bike-Session auf dem Alb-Gold Wadenbeißer in Albstadt allemal. Aber zurück an den Anfang.



DER BIKE- UND SICHERHEITSCHECK

Bevor es überhaupt losgeht, muss geschaut werden, ob alles richtig sitzt. Zur Probe lasse ich den Kopf samt Helm nach unten hängen – ohne ihn zu schließen. Ganz schön mutig. Und zu meinem Erstaunen: Der Helm hält. Trainer Philipp ist zufrieden. „Genau so soll es sein. Ist der Helm geschlossen, sollte zwischen Kinn und Riemen maximal ein Finger reinpassen und die Dreiecke müssen sich schön um die Ohren legen. Dann sitzt der Helm richtig.“ Danach begutachten wir noch die Reifenprofile, testen den Lenker auf seine Stabilität hin,

stellen den Sattel ein und schwingen uns aufs Rad. Doch wer jetzt gleich eine rasante Downhill-Fahrt erwartet hat, wird enttäuscht sein. Damit wir ein erstes Gefühl für das Bike bekommen, werden ein paar Koordinationsspielchen gemacht. Kreuz und quer fahren, beziehungsweise rollen, wir in „Slow Motion“-Manier auf dem Rasen herum, klatschen ab und zu ein, berühren uns mit Ellbogen oder den Füßen. Aber bei gleichzeitigem Balancieren und Kopfrechnen wird's dann langsam wirklich kompliziert.

„Mir geht es vor allem darum, dass man auf dem Rad ist und lernt, dabei noch etwas Anderes zu tun oder zu denken, denn beim Biken draußen muss man sich auch für jede Kurve und für jedes Hindernis eine eigene Strategie zurechtlegen“, erklärt der Profi. 2012 hat Philipp nach dem Studium ALBBIKE gegründet und bietet mittlerweile mit insgesamt sechs anderen Jungs verschiedene Mountainbike Technikkurse und Touren auf der Schwäbischen Alb an. ►



DIE POSITION AUF DEM BIKE

Da der Mountainbiker per se – außer beim Raufstrampeln – eigentlich die meiste Zeit nur auf dem Bike steht, ist die richtige Haltung und vor allem der Körperschwerpunkt sehr entscheidend. Denn ist man in einer Kurve etwa zu weit nach hinten gelagert, verliert man den Fahrdruck beziehungsweise den Grip am Vorderrad und rutscht weg. Ist das Gewicht wiederum zu weit vorne, kippt man viel schneller über. Klingt logisch. Leicht ist es aber trotzdem nicht. Daher gibt es einen kleinen Trick unter Bikern: der lastfreie Lenker. Das sind die magischen Worte, die uns für den restlichen Tag verfolgen sollten. Damit gemeint ist, dass weder Zug noch Druck auf dem Lenker sein sollte. „Ein lastfreier Lenker ist sozusagen die Qualitätskontrolle, ob der Schwerpunkt passt“, so Philipp. „Man sollte beim Biken den Griff immer leicht lockern können, ohne dass der Lenker abhaut. Geht das nicht, ist entweder zu viel Zug oder Druck drauf und damit der Schwerpunkt falsch.“ So in der Ebene klappt das auch schon ganz

gut, doch langsam traut uns Philipp erste Wurzel-Hindernisse und kleine Steine zu. Zum Glück gibt es vorher noch eine Lehrstunde im Bremsen.



DIE KONTROLLIERTE FAHRT

Wie echte Profirennfahrer stehen wir oben auf dem kleinen Hügel und warten auf das Signal. Wir dürfen erst losfahren, wenn die Hand nach oben geht. Dann heißt es rollen lassen bis wir auf gleicher Höhe mit Philipp sind und dann auf Schrittgeschwindigkeit runterbremsen. Am Anfang ruckelt es noch, aber mit der Zeit bekommen wir ein Gespür für die Bremskraft. Und dann ist es soweit: Andächtig und auch schon etwas außer Puste schieben wir bergaufwärts. Unter uns ein paar Wurzeln und eine kleine Kurve in den Wald. Ein schöneres Trainingsgelände kann man sich gar nicht wün-

schen. Noch etwas zaghaft und dann doch schneller als gedacht, fahren wir hinab. Schnurstracks über die Wurzeln. Geschafft haben wir sie – aber ein lastfreier Lenker war das bestimmt nicht. In der Praxis auf dem Trail ist es dann eben doch etwas anders. Nach ein paar Tipps und aufmunternden Worten probieren wir es gleich noch einmal. Und siehe da. Klappt schon viel besser, weshalb wir jetzt auch eine längere Strecke abfahren dürfen. Am Anfang läuft es noch etwas holprig, aber der Tipp einfach dorthin zu schauen, wo man hinwill und nicht dorthin, wo der Abgrund ist, hat viel geholfen.



DIE HOHE KUNST DER KURVEN

Zum Abschluss gibt es noch ein kleines Kurventraining, denn scheinbar kann man mit dem Rad Kurven machen, ohne zu lenken. War mir auch neu, aber es geht. Dazu gilt es einfach nur den Körper in die eine und das Bike in die andere Richtung zu neigen. Dabei so o-beinig auf den Pedalen zu stehen, dass ausreichend Platz zum Neigen beziehungsweise Gegensteuern ist und mit dem Oberkörper in die klassische Angriffsstellung zu gehen. Sieht so aus, als



wolle man einen Liegestütz auf dem Lenker machen. Aber es sieht nur so aus – denn der Lenker ist natürlich lastfrei! Mit diesen wenigen Tricks fährt das Rad quasi von alleine. Wenn da nicht noch die Sache mit den verschiedenen Untergründen wäre. Ich sage nur Schotter, Kies, Matsch, Geröll, Geäst, Wurzelwerk! Aber wo, wenn nicht in der Bikezone Albstadt gibt es abwechslungsreiches Gelände zum ausführlichen Weiterüben. ■

BIKEZONE ALBSTADT

KURSE

Informationen zu den Albbike-Kursen: www.albbike.de

BIKE-VERLEIH

Räder können bei folgenden Händlern ausgeliehen werden:

Fahrradverleih Albstadt

Tel: 0170.2461111
www.fahrradverleih-albstadt.de

Intersport Rebi

Tel: 07432.3125
www.intersport-rebi.de

Radsport Mabitz

Tel: 07432.5850
www.radsport-mabitz.de

INFOS

Weitere Informationen unter www.bikezone-albstadt.de

BIKE-EVENTS

2020 steht die Mountainbike-Welt in Albstadt Kopf: Nach den in den letzten Jahren erfolgreich ausgetragenen Weltcup im Cross-Country, kämpfen die Profi-Biker in diesem Jahr im Bullentäle um die WM-Titel.

Neben der UCI Mountain Bike Cross Country Weltmeisterschaft warten noch zahlreiche weitere Bike-Events wie etwa der traditionelle Bike-Marathon oder der GONSO Albstadt MTB Classic auf Bike-Fans aus aller Welt.

JANUAR

11. bis 12. Januar 2020
**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
CYCLO-CROSS 2020**

Am zweiten Januar-Wochenende fahren im Albstadion am Festplatz Mazmann rund 500 Sportler*innen 13 Meisterjerseys im Cyclo-Cross an zwei Wettkampftagen aus – von den Schülern U15 bis zu den vier Masters-Kategorien.



MAI

23. Mai 2020
**GONSO ALBSTADT
MTB CLASSIC**

Beim GONSO Albstadt MTB Classic kämpfen Hobby-Biker bereits zum 15. Mal um die Bestzeiten in den verschiedenen Kategorien: die Rennen über 23 oder 46 Kilometer, das Gravel Race, das Generation Race, die Wertung Family und Friends, sowie die Deutschen Meisterschaften der Ärzte und Apotheker. Erstmals bekommen auch die E-Mountainbiker einen eigenen Start und kämpfen auf 23 Kilometern um den Spitzenplatz.



JUNI

7. Juni 2020
**COUNTRY-TOURENFAHRT
ALBSTADT**

Purer Genuss und besondere Ausblicke: Abseits des Straßenverkehrs geht es für die Hobby-Sportler auf den zwischen 25 und 102 Kilometer langen Strecken rund um Albstadt. Dabei zählt nicht, wer als erstes im Ziel ist: Für jeden gefahrenen Kilometer wird ein Cent an ein soziales Projekt gespendet.



JUNI

25. bis 28. Juni 2020
**UCI MOUNTAIN BIKE
CROSS-COUNTRY WORLD
CHAMPIONSHIPS
PRESENTED BY
MERCEDES BENZ**

Feiertage für Mountainbike-Fans! Vom 25. bis 28. Juni 2020 kämpft die Weltelite in Albstadt bei den Weltmeisterschaften in der olympischen Disziplin Cross-Country um die begehrten Regenbogenjerseys. Als Generalprobe für die Olympischen Spiele in Tokio testen die Athleten schon einmal ihre Form und werden alles geben.



NOVEMBER

21. November 2020
**WELTCUP-FINALE
KUNSTRADSPORT**

In der Zollern-Alb-Halle tragen die weltbesten Kunstradsportler den letzten Weltcup der Saison aus. Dabei wird auch Max Maute mit am Start sein und sich als Albstädter Lokalmatador sicherlich Chancen auf eine optimale Kür und eine Top-Platzierung ausrechnen.



EINWEIHUNG DER NEUEN MTB STRECKE

Mit der neuen MTB Strecke „Albstadt Süd“ mit einem Singletrail-Anteil von rund 25 Prozent wird die Bikezone Albstadt um ein Highlight reicher. Auf den 32 Kilometern und 920 Höhenmetern warten Drops, flowige Teilabschnitte und technisch anspruchsvolle Spitzkehren – sowie imposante Aussichten.

AN ÄCHDA ÄLBL'R

„So charakteristisch wie die Menschen und die Natur auf der Zollernalb“ – das Bier von Braumeister Dominik Reger hält, was es verspricht. Das Sortiment ist so abwechslungsreich wie die Landschaft, aus der es stammt, und die Zutaten sind aus Überzeugung regional. Mit seinem Brauhaus Zollernalb ist er einer von sieben Traufgänge Gastgebern, einem lokalen Zusammenschluss von Albstädter Gastronomen. Wir haben den Braumeister auf ein Bier getroffen.



AUF EIN BIER MIT DEM MEISTER

Er käme gerade vom Mountainbiken aus Nepal zurück, verrät uns Dominik, bevor wir in die „Gläserne Biermanufaktur“ eintreten. Auch sonst wird schnell klar, dass er ein recht umtriebiger Braumeister mit vielen Ideen im Kopf ist. Als einer der sieben Traufgänge Gastgeber lässt er sich immer wieder neue Aktionen einfallen – von der Fackelwanderung mit Mondscheinsud bis hin zum Braukurs für Frauen. Alles dreht sich bei ihm um den goldenen Hopfensaft. Zusammen mit seinem Kollegen Alex Kroll sucht er ständig nach Möglichkeiten dem Bier von der Alb einen neuen Geschmack zu verleihen. Etwas besonders Elegantes ist ihm mit dem „Alb-Bourbon“ gelungen. Dank der Nachreifung in frisch entleerten Bourbon-Whiskyfässern erhält das Bier eine vollmundige Karamell- und Vanillenote – perfekt als Aperitif oder Absacker an der Bar.

Schon lange war es der Traum von Dominik in die Fußstapfen seines Opas zu treten und auch Bierbrauer zu werden. Nach seiner Ausbildung zum Brauer und Mälzer in Ulm war es 2011 dann soweit: Das Brauhaus Zollernalb entstand im alten Bahnhofsgebäude in Albstadt-Ebingen. Mit viel Holzarbeit und Liebe zum Detail verwandelten Dominik und sein Team die historischen Mauern in ein urig-gemütliches Gasthaus – im Zentrum natürlich das Bier. Vor den Augen der Gäste gehen die Braumeister an den beiden großen Kupferkesseln ans Werk. Gebraut werden neben den Klassikern ALB PILS, ALB EXPORT und ALB WEIZEN auch Saisonbiere und ausgefallene Spezialitäten.

„Alle Biere bekommen bei uns viel Zeit zum Reifen. Je nach Sorte werden die Gär- und Lagertanks bis auf etwa ein Grad Celsius heruntergekühlt. Bei dieser sogenannten kalten Reifung geht die Gärung besonders langsam voran, wodurch eine feine Kohlensäureeinbindung entsteht“, erklärt Dominik, während er einen der meterhohen Tanks „anzapft“. Ins Probierglas kommt eine Spezialität des Hauses: das ALB-IPA, ein Pale Ale. Das Ergebnis kann sich schmecken lassen: Bitterer, aromatischer und würziger als gewohnt, sind die IPAs gerade in der Craft-Beer-Szene sehr angesagt. ■

TIPP

Dominiks Bierspezialitäten gibt es nicht nur frisch aus dem Zapfhahn im Brauhaus Zollernalb. Liebhaber des Gerstensafts finden etwa das Export, das Radler sowie das jeweilige Saisonbier auch im Einzelhandel.

KONTAKT

Brauhaus Zollernalb
Bahnhof 4
72458 Albstadt-Ebingen
www.brauhaus-zollernalb.de



ALBSTADT KULINARISCH

Ein traditionell schwäbisches Vesper und die Traufgänge gehören in der Premiumwanderregion Albstadt einfach zusammen. Entlang der insgesamt zehn zertifizierten Wanderwege verwöhnen die sieben Traufgänge Gastgeber ihre Gäste das ganze Jahr über mit regionaler Küche.



SIEBEN KULINARIK-STOPPS FÜR TRAUFGÄNGER

Bei einer Wanderung in Albstadt genießen Urlauber und Ausflügler nicht nur die beeindruckenden Aussichten entlang der Traufkante. Die Traufgänge Gastgeber – ein Zusammenschluss sieben lokaler Gastronomen – laden hungrige Wanderer und Mountainbiker zur Vesperpause in ihre gemütlichen Gaststuben ein. Hier lassen sich die Outdoor-Sportler die traditionell schwäbische Küche aus regionalen Produkten schmecken, nutzen beispielsweise die E-Bike Ladestationen oder erproben neue Schuhe im LOWA-Testcenter im Nägelehaus. Jeder Gastgeber ist zudem als „Schmeck den Süden“ und „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ Betrieb ausgezeichnet. Damit verpflichten sie sich, mindestens drei Gerichte ausschließlich mit Zutaten aus der Region auf die Speisekarte zu setzen. Vom 3. bis zum 10. Mai läuten die Traufgänge Gastgeber auch 2020 den Frühling mit ihrer traditionellen Bärlauch-Woche ein.

Die sieben Gastronomen servieren ihren Gästen in diesem Zeitraum speziell kreierte Gerichte rund um den wilden Knoblauch.

Vom 18. bis zum 25. Oktober 2020 dreht sich dann während der Wald- und Wiesenwoche alles um herbstliche Kreationen aus Pilzen, Kürbissen & Co. Während die Tage kürzer werden und der Wald sein gelb-rotes Herbstkleid anlegt, bringt die Natur der Schwäbischen Alb eine Vielzahl an kulinarischen Leckereien auf den Tisch. ■

DAS SIND DIE SIEBEN TRAUFGÄNGE GASTGEBER

- Hotel-Gasthof Zum Süßen Grund
- Café Früholz
- Höhengasthof Wanderheim Nägelehaus
- Traufganghütte Brunnental
- Brauhaus Zollernalb
- Berghotel Restaurant Zollersteighof
- Gasthof Linde

GEFÜHRTE WANDERUNGEN **JUBILÄUMSJAHR**

Im Jubiläumsjahr warten während der beiden Themenwochen besondere, geführte Wanderungen auf die Besucher.

5. Mai 2020

HEILKRÄUTERWANDERUNG

mit Kräuterexpertin und Autorin Flor Schmidt

19. Oktober 2020

PINSELOHR & CO

Wanderung auf den Spuren des Luchs und anderen Wildtieren mit Ranger Armin Hafner

10
JAHRE





- Alle Bilder und Texte des Mediakits sowie zusätzliche Presseinformationen stehen zum Download unter www.albstadt-tourismus.de/presse zur Verfügung.

■ Albstadt Tourismus

Jana Bombarding
Marktstraße 35
72458 Albstadt
Tel: +49 7431.160-1206
jana.bombarding@albstadt.de
www.albstadt-tourismus.de

■ piroth.kommunikation GmbH

Franziska Bernholz
Gotthardstraße 42
80686 München
Tel: +49 89.552678-90
fmb@piroth-kommunikation.com
www.piroth-kommunikation.com

■ Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Albstadt Tourismus
Projektleitung Albstadt: Jana Bombarding
Konzeption & Umsetzung: piroth.kommunikation
Redaktion: Teresa Hofmann, Franziska Bernholz
Gestaltung: www.agentur-augenschmaus.de

Fotos: Sebastian Stiphout, Maximilian Prechtel, Max Fuchs / EGO-Promotion, Volker Bitzer, Frank Luger, Wilhelmy Fotografie, Andreas Dobschlaff, Stephan Boegli, Black Forest Collective
Privataufnahmen