

A person wearing a blue helmet, red and blue cycling gear, and sunglasses is riding a mountain bike on a dirt trail through a dense forest. The trail is narrow and appears to be a flow trail, surrounded by lush green foliage and trees. The lighting is bright, suggesting a sunny day. The overall scene is vibrant and natural.

ES WAR EINMAL...

... eine blühende Kur-Region im hessischen Spessart. Schon die Gebrüder Grimm fanden in den dichten Wäldern so manche Inspiration.

Die Geschichte der Kur-Region hatte im Gegensatz zu der von Hänsel und Gretel jedoch kein Happy End – die Gäste blieben aus.

Nun haben Flowtrail-Liebhaber das verwaiste, top-gepflegte Wanderwegenetz rund um Bad Orb für sich entdeckt.



Oben: Das typische Auf und Ab wird im Spessart durch steten Untergrundwechsel versüßt.
Unten: Die handgesehenen Trails tragen den offiziellen Flowtrail-Orden der DIMB.



**DIE LAGE IST BRISANT. DIE BRITEN
BERAUBEN DEN SPESSART UM SEINE
ZENTRALE STELLUNG. AKTUELL
LIEGT HIER DER GEOGRAFISCHE
MITTELPUNKT DER EU. DOCH DER
ALLES VERRÜCKENDE BREXIT NAHT.**

Der Spessart ist dann nur noch Mittelgebirge, dafür könnte er aber in Sachen Mountainbiken ins Zentrum rücken. Es verschiebt sich generell einiges rund um das Kurstädtchen Bad Orb. Unsere Gesellschaft ist zwar alles andere als gesund, aber die Zeiten, in denen Kuraufenthalte von den Krankenkassen großzügig gesponsort wurden, sind vorbei. Jetzt hat der hübsche Ort gesundes Wasser und eine schicke Therme, eine dicht bewaldete Hügellandschaft und eine vorbildliche Infrastruktur an Wanderwegen – aber die traditionelle Gästeschar bleibt aus. Vielleicht ist diese Ausgangslage der Grund dafür, dass Mountainbiker hier nicht auf Verbotsschilder, sondern auf offene Arme treffen. Bad Orb und die kleinen Dörfer drumherum, die Region Spessart und selbst der Naturpark entdecken im Radsport ihre Zukunft. So erfuhr auch Klaus Bergfeld kaum Widerstand, als er vor einigen Jahren mit seinem Trail- und Touren-Konzept in den Entscheiderkreisen hausieren ging. „Der Naturpark Hessischer Spessart meinte nur: „Ach, super, das ist ja schon fertig entwickelt, da müssen wir gar nix mehr machen“, erzählt der 63-Jährige. Selbst die Golfplätze, von denen es in der Region einige gibt, dürfen die Biker fröhlich passieren. „Und ich bin bis jetzt noch von keinem Ball getroffen worden“, grinst Klaus. Seit den 80ern fährt er Bike. „Und je mehr Federweg die Bikes bekamen, desto mehr zog es mich auf die schmalen Wege“, erzählt er. Inzwischen tritt er fast jeden Tag in die Pedale – privat, als Guide und als Pfleger.



Denn mit seinen Bad Orber Turnvereinskollegen hat er im Naturpark Hessischer Spessart ein Netz mit 22 Touren angelegt und ausgeschildert. Die 656 Kilometer führen in alle Himmelsrichtungen und haben sensationell viel Trail-Anteil. Dazu kommen die selbst angelegten Trails um Bad Orb. Dort sind wir aber längst noch nicht angelangt. Klaus und Buddel-Kumpel Roland fahren voran und babbeln auf Hessisch. Sie erzählen vom Schneewittchen und von Bunkern, von der Salzgewinnung und dem Aufstieg und Fall des Solebads. Man kann ihnen kaum folgen, denn das Nebeneinanderfahren hat sich schnell in ein Hintereinander verwandelt, dank des immer schmäler werdenden Forstwegs: traktorbreit, handtuchbreit, handbreit. Kilometer um Kilometer geht es dahin auf samtweichen Mischwaldpfaden, und man hat das Gefühl, dass weder Klaus noch Roland bewusst ist, was sie da unter den Reifen haben. Für sie scheint es selbstverständlich zu sein, legal auf Trails dahinzuschließen, auf denen nur ab und an eine Wurzel querliegt. Die Wege nutzen einst Händler, Räuber und Pilger. Und natürlich Hänsel und Gretel und Dornröschen. Und Schneewittchens sieben Zwerge, zu denen die Gebrüder Grimm wohl von den kleinwüchsigen Bergarbeitern inspiriert wurden, die in den engen Spessarter Stollen Silber, Kupfer, Blei und



Oben: nein, kein Platten. Reifenpannen zieht man sich auf den samtweichen Naturpark-Trails eher selten zu. Aber ein kleines Ästchen kann sich durchaus mal im Schaltwerk verhasen.

Am Wiesbütter Teich wartet übrigens auch eines der wenigen Wirtshäuser im hessischen Spessart: die Einkehr auf der langen Horst & Forst-Runde!



Enduro-Ass Fabian Heim auf seinem Hometrail Don Bosco. Früher mussten er und seine Kumpels sich eher heimlich durchs Gebüsch schlagen.

Kobalt abbauen. In modernen Zeiten wurde das dichte Wegenetz für wandernde Kurgäste gepflegt. Uns begegnet allerdings keine Menschenseele. Erst als unsere Runde oberhalb von Bad Orb in den Don-Bosco-Flowtrail mündet, treffen wir auf Biker. An diesem Punkt laufen zwar einige Touren zusammen, aber die Drei, so erzählen sie, fahren nur die gebauten Trails am Wintersberg – die Höhenmeter sind überschaubar, der Abfahrts Spaß ist groß. Don Bosco ist von sanfter Natur und gleichzeitig sehr verspielt. Über knapp vier Kilometer surft man im Auf und Ab um die Bäume. Einmal die Straße überquert, und schon landet man im noch längeren Wintersberg-Trail – jetzt auch mit technischen Sequenzen. Beide Trails sind penibel gepflegt und wirken doch ganz natürlich. Während wir Richtung Bad Orb ausrollen, erwähnt Klaus nebenbei die Auflage des Naturparks: Maschinen sind beim Bau nicht erlaubt. „Alles Handarbeit“, erzählt er. Wenn man zu ihm und Roland hinüberschaut, dann mögen die beiden zwar 63 Jahre alt sein, aber sie haben Körper, um die sie manch 30-Jähriger beneiden würde. Zurück im Ort nehmen wir knallhart alle heilenden Vorzüge in Anspruch. Solange unsere Lungen noch nach Luft verlangen, marschieren wir durch das Gradierwerk aus dem Jahr 1806.

„Meeresluft zum Abschluss“, sagt Roland und erklärt die beeindruckende Holzkonstruktion, die den Kurpark dominiert. Es ist ein 155 Meter langes, 12 Meter breites und 18 Meter hohes Gerüst, flankiert von zwei Wänden aus Reisigbündeln, von denen Sole herabrieselt. Das Wasser verdunstet, und die salzhaltige Luft reinigt und befeuchtet die Atemwege. Tief inhalierend laufen wir den heilenden Gang auf und ab, bis wir uns pumperlgesund fühlen. Jetzt wartet am Ende des Tunnels noch die Therme.

Nach Tagen auf Touren und Trails um Bad Orb stehen wir zum Finale am Einstieg des Haselberg-Trails. Klaus und Roland können noch so versuchen, es herunterzuspielen – sie sind mordsstolz auf ihr neuestes Werk, das gerade frisch von der DIMB als

Sissi Pärsch, BIKE-Touren-Autorin



Nach den Tagen im Spessarter Wald verstand ich Hänsel und Gretel besser denn je. Wobei mir auch Tarzan in den Sinn kam: einen Trail nach dem anderen schnappen und durch den Dschungel schwingen.



Nachwuchs fördern und fordern

Unser Ziel ist es, junge Talente zu finden, zu fördern und erfolgreich in den Profisport zu begleiten. Dabei beziehen wir seit 2004 eine klare Position gegen Doping mit unserem Motto

Ride Clean!

Wir danken den Partnern des Teams



Alle Infos auf www.bike-magazin.de (Rubrik Junior Team) oder auf www.facebook.com/bikejuniorteam



Gerade ging es noch auf trockenen Trails durch den Forst am Horst. Plötzlich wechselt die Vegetation, und man rollt durch sattgrüne Feuchtgebiete. Der Pfad bleibt schmal.

„Premium Biketrail – Flowtrail“ zertifiziert wurde. Und tatsächlich: Der Haseltal-Trail hat alles, was man sich wünscht und lässt das weg, was man sich nicht wünscht. Wellen ja, Bremswellen nein. Roller ja, Rollsplit nein. Die zig Anlieger sind aus satt klebrigem Lehm geshapt, an dem sich die Reifen geradezu festsaugen – er ist wirklich ein Traum von einem Trail. Nach knapp drei Kilometern landen wir auf einem Waldparkplatz. Es gibt eine kleine Naturbühne, und unweit entfernt hat der Turnverein Bad Orb einen Übungsparcours angelegt. Man spürt die Aufbruchstimmung. Eine Schutzhütte ist in Planung. „Hier könnte ein entspannter Treffpunkt entstehen“, nickt Roland und winkt einen der Locals zu sich, der gerade aus dem Trail schießt. Mit Prahlerei haben es sie ja nicht so, die Menschen im Spessart, aber jetzt legt Roland los. Fabian Heim hat gerade den Enduro-One-Auftakt in Winterberg gewonnen. Fabi grinst und betrachtet kopfschüttelnd seine Schuhe. Es ist ihm nicht so angenehm, über sich zu

sprechen, und er spielt den Ball wieder zu den Bad-Orber-Antreibern. „Früher“, erzählt er, „haben wir mehr oder weniger illegal Trails in den Wald gebaut. Heute trainieren wir auf dem Flowtrail.“ Nach einer Pause meint er weiter: „Wir können froh sein, dass wir Klaus haben. Es braucht so einen Sturkopf wie ihn, der an die Sache glaubt und bei den Politikern nicht nachgibt.“

Ach, die Briten, sie können der EU zwar den Rücken kehren, an der praktischen, zentralen Lage des Spessart-Reviere ändert das nichts. Es sind auch weiterhin nur 50 Kilometer von Frankfurt, 40 Kilometer von Aschaffenburg und 60 Kilometer von Fulda.

ENDURO-NEUWCOMER FABIAN HEIM FREUT SICH ÜBER DIE NEUEN TRAININGSTRAILS VOR SEINER HAUSTÜR. GENAUSO, WIE SICH DIE VERWALTUNG DES NATURPARKS FREUTE, ALS LOCAL-BIKER KLAUS DEN ALTERNATIVEN NUTZUNGSPLAN FÜRS WANDERWEGENETZ VORLEGTE.

Camper Vans

Das Heft für
Deine Sehnsucht

CamperVans - das junge Magazin über Kastenwagen und Campingbusse. Hier trifft technisches Know-how auf Lifestyle. Für alle Vanatiker, die einen Camper ihr Eigen nennen oder die, die davon träumen. CamperVans bietet Fahrzeugtests, Reiseberichte, Features, Interviews und Zubehör-Tipps im schnieken Layout.



➔ Fordern Sie hier Ihre Gratis-Ausgabe an: www.campervans.de/gratisausgabe



Oben links: ein bisschen Meer im Wald – im alten Gradierwerk rieselt Sole von den Reisigwänden. Der Durchgang ist gratis und soll die Lungen reinigen. Ganz ins Salzwasser eintauchen kann man danach in der Toskana-Therme.
Oben rechts: Am Touren-Startpunkt Salinenplatz werden in der Konditorei Kowalski leckere Waffeln serviert.

REVIER-HIGHLIGHTS

Endlose Wälder, kilometerlange Wanderpfade und ein großes Thermalbad – die ehemalige Kurort-Infrastruktur von Bad Orb ist wie geschaffen für Mountainbiker. Inzwischen krepelt auch die Gastronomie auf die deutlich hungrigeren Gäste um.



Links: Klaus und Roland, beide über sechzig, kennen Trail-Verbote nur vom Hörensagen. Mit ihren eigenen Trail-Konzepten rannten sie bei der Naturparkverwaltung Hessischer Spessart offene Türen ein. Und die Pflege des Trail-Netzes hält offensichtlich jung.
Rechts: Das „kleinste Haus Hessens“ steht mitten in Bad Orb.



INFOS BAD ORB

DAS REVIER Der Spessart ist ein Mittelgebirge zwischen Vogelsberg, Rhön und Odenwald und erstreckt sich über Nordbayern und Südhessen. Das 10000-Einwohner-Städtchen Bad Orb ist ein idealer Ausgangspunkt für Bike-Touren. Im Naturpark Hessischer Spessart finden sich 22 ausgeschilderte Routen mit insgesamt 656 Kilometern und 14560 Höhenmetern.

Die drei angelegten Singletrails lassen sich mit diversen Touren kombinieren oder direkt anfahren. Viele Höhenmeter muss man zu den Einstiegen nicht zurücklegen (ca. 200 Höhenmeter). Generell sind im Naturpark Hessischer Spessart alle Pfade legal befahrbar, und Wanderer begegnen einem selbst auf dem bekannten Eselsweg – einem mittelalterlichen Salzhandelsweg – selten. Selbstverständlich gilt es, sich im Naturpark entsprechend rücksichtsvoll zu verhalten.

BIKE-SCHULE Trailcamps, Techniktraining und Touren bietet Alexander Gaul mit seiner Bike-Schule Trailflow an. Zum Team gehört auch Enduro-Fahrer Fabian Heim. www.trailflow.de

BIKESHOPS Guten Service bietet BikeWork Desch: Altenhaßlauer-Str. 21, 63571 Gelnhausen, Tel. 06051/18 37 www.bikework-desch.de und die Bike Schmiede Ahl in der Spessartstr. 11, 63628 Bad Soden Salmünster, Tel. 06056/6660. www.bikeschmiede-ahl.de

BIKE-INFOS Info-Tafeln und Kartenmaterial findet man in und um Bad Orb großzügig verteilt. Online unter www.spessartbiken.de und www.flowtrail-badorb.de

REGENERIEREN Neben dem (kostenlosen) Gang durch die solehaltige Luft in der beeindruckenden Saline, lohnt der Besuch der Toskana-Therme in Bad Orb. Salzhaltiges Thermalbad, sechs Saunen und ein Kuppelbau mit Unterwassermusik und Farblichtinszenierungen. Eintritt ab 17 Euro. www.toskanaworld.net

ESSEN UND TRINKEN Der Main-Kinzig-Kreis steht für gutbürgerliche Küche, die gerne üppig aufgetischt wird. Die richtigen Stellen hierfür sind: Kowalski: wuchtige Waffeln und Kuchen auf einer Terrasse am Burg-Ring 2, www.konditorei-kowalski.de Jägerstube: Wildgerichte in idyllischem Ambiente, Leopold-Koch-Str. 28, www.jaegerstube-bad-orb.de Olliz: Mitten im Kurpark trifft man sich hier zum Kuchen und abends zu mediterranen Speisen, Spessartstr. 13, www.olliz-restaurant.de Kärrners Gasthausbrennerei: eigenes Bier, Schnitzel und Handkäs mit Musik. Kurparkstr. 7, www.kaerrners.de

INFOS Bad Orb Marketing, Tel. 06052/830, www.bad-orb.info, www.spessart-tourismus.de



Termin:
21.-24.09.2018



Starte in den goldenen Herbst mit einem wunderschönen, langen Wochenende beim Indian Summer Ride mit Hans Rey und Freunden in der Bergwelt von Livigno! Ausgewählte, flowige Top-Touren, ein Spitzenhotel, Wellness und die italienische Küche ...

... besser kann man die Seele nicht baumeln und die Saison ausklingen lassen!

Preis:

Reisepreis pro TN Hotel Concordia/DZ/HP/Deluxe: **885,00 Euro**
Reisepreis pro TN Hotel Lac Salin/DZ/HP/Superior: **930,00 Euro**
Reisepreis pro TN Hotel Lac Salin/DZ/HP/Deluxe: **975,00 Euro**

Leistungen inkl.:

4 x Ü/HP im DZ Hotel Concordia, geführte Touren durch ausgebildete Guides, individuelle Betreuung, Fahrtechniktipps auf Tour, Lifttickets, 2 x Touren mit Hans Rey & Kino-Abend, geführte Touren durch lokal, professionelle MTB-Guides und Eintritt ins Aquagrande, Abschluss-Barbeque, Welcome-Goody-Bag

Teilnehmer: max. 24 Personen (Limitiert!!)

Nicht inkludiert: EZ-Zuschlag je Hotel-Kategorie (auf Anfrage), persönliche Ausgaben

Anmeldung und weitere Infos unter:

www.dk-akademie.com/mountainbike/indian-summer-ride/ oder +49 (0)521-559-325 (Olly Rüsche)

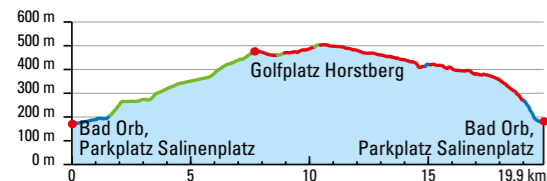
Ein Event der



1 TRAIL-SCHLEIFE WINTERSBERG 19,9 km 428 hm 1:20 h

GPS www.bike-magazin.de, Webcode #39263

Die perfekte Ankomm- oder Feierabendrunde mit hohem Singletrail-Anteil: Die Schleife verläuft nahezu komplett durch den dichten Mischwald. Bergauf geht es auf weichen, niemals zu steilen Forstwegen, die gen Ende hin abflachen und sich in schmale Wanderpfade verwandeln. Zum krönenden Abschluss knüpfen diese fast nahtlos an die gebauten Trails am Wintersberg an. Den Anfang macht hier der Don Bosco, der sich über 3,7 Kilometer dahinwölbt und dabei nur wenige Tiefenmeter vergerudet. Ausgehend vom Hindenburgstein verläuft der Pfad parallel zur L2905 bis zum Kinderdorf Wegscheide. Kaum ist er zu Ende, beginnt auch schon der Wintersberg-Trail. Gute vier Kilometer zirkelt der um die Baumstämme und endet schließlich in Bad Orb.



STARTPUNKT Salinenplatz, Bad Orb

HIGHLIGHTS Der Don-Bosco- und der Wintersberg-Trail sind der krönende Abschluss einer Runde, die schon zuvor einige wunderschöne schmale Pfade parat hält.

SCHLÜSSELSTELLEN Die Trails sind alle problemlos fahrbar. Der Wintersberg-Trail wird im zweiten Abschnitt (ab dem Tränenbrückchen) allerdings etwas steiler und technischer mit ein paar Rüttelpassagen.

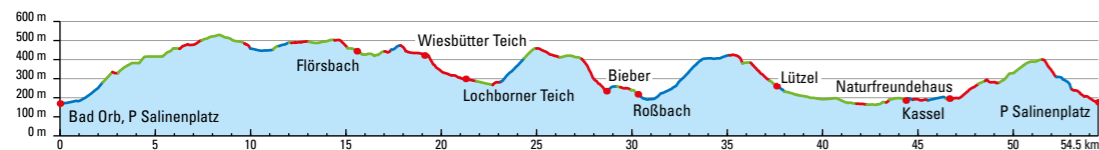
VARIANTEN Wer die Tour verlängern will, kann auf diverse ausgeschilderte Routen abzweigen, oder einfach die flowigen Trails nochmals hochtreten (etwa 200 Höhenmeter).

Kondition	■ ■ ■ ■ ■
Fahrttechnik	■ ■ ■ ■ ■
Landschaft	■ ■ ■ ■ ■
Schwierigkeit	● LEICHT

2 SPEZIAL: HORST & FORST 54,5 km 1393 hm 5:00 h

GPS www.bike-magazin.de, Webcode #39263

Imposante Gipfelnamen sucht man im Spessart vergebens. Dafür gibt es einen nüchternen Horst, der neben endlos Forst (und einem großen Golfplatz) viel Spaß bereithält. Mit seinen 540 Metern ist Horst die höchste Erhebung rund um Bad Orb, und so steht diese Kletteraufgabe gleich am Anfang dieser tagesfüllenden Tour. Dahinter eilt die große Schleife weiter gen Südosten, überquert dabei die Grenze nach Bayern, schmatzt durch Feuchtgebiete und führt an idyllischen Seen und Teichen vorbei. Und all das stets auf abwechslungsreichen, einsamen Forstwegen und schmalen Pfaden. Das ständige Auf und Ab zehrt irgendwann an den Muskeln, aber in dem Moment, wo sich die Oberschenkel beklagen, taucht garantiert wieder ein Trail auf, der das Stimmungsbarometer nach oben katapultiert.



STARTPUNKT Salinenplatz, Bad Orb

HIGHLIGHTS Die immer wieder plötzlich auftauchenden, langen Trail-Abschnitte. Unter anderem der gut zwei Kilometer lange, super schmale Pfad vom Wiesbüttler Teich zum Lochborner Teich. Die surreal aus dem See ragenden

Erlenstümpfe sind auf jeden Fall ein Foto wert.

SCHLÜSSELSTELLEN Die Trails bieten technisch kaum Herausforderung.

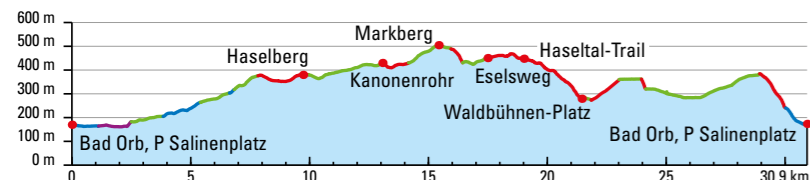
EINKEHR Gasthaus Wiesbüttsee (direkt an der hessisch-bayerischen Grenze).

Kondition	■ ■ ■ ■ ■
Fahrttechnik	■ ■ ■ ■ ■
Landschaft	■ ■ ■ ■ ■
Schwierigkeit	● MITTEL

3 HASELTAL-RUNDE 30,9 km 730 hm 2:30 h

GPS www.bike-magazin.de, Webcode #39263

Entspannt bergauf durch den Naturpark treten, auf schmalen Pfaden durchs Laubdickicht ballern und schließlich auf Anliegern nach Bad Orb schaukeln: Bevor man am Haseltal zum neuen Trail-Highlight gelangt, kann man sich bereits auf spaßigen Wegen richtig schön warmfahren. Unter anderem schießt man auf einem schnurgeraden Waldtunnel durch das Laub wie eine Kugel durchs Kanonenrohr. Auch einen Abschnitt des Eselswegs — auf dem früher die Esel schwere Sandsäcke schleppten — nimmt man mit. Nach dem frisch von der DIMB als Flowtrail zertifizierten Haseltal-Trail kann man noch eine Schleife fahren und den technisch anspruchsvolleren Weg Nummer 16 mitnehmen.



STARTPUNKT Salinenplatz, Bad Orb

HIGHLIGHTS Der flowige, 2,6 Kilometer lange Haseltal-Trail mit seinen zig Anliegern

SCHLÜSSELSTELLEN Die Wurzeln und Steine auf den Trails sind kaum zu spüren. Der Haseltal-Trail ist extrem flowig gebaut, die Sprungelemente umfahrbar. Der abschließende Trail Nr. 16 ist etwas technischer. Ihn kann man auch einfach auslassen und vom Haseltal direkt nach Bad Orb fahren.

EINKEHR Am Ende des Trails wartet mit dem Jagdhaus Haselruh eine extrem skurrile, aber lohnende Einkehr. Von Retro-Charme zu sprechen, wäre etwas gewagt, aber die Speisen sind liebevoll zubereitet (Kochkäs!), und zwischen den Baumwipfeln schwingen kleine Gartenzwerge fröhlich hin und her.

Kondition	■ ■ ■ ■ ■
Fahrttechnik	■ ■ ■ ■ ■
Landschaft	■ ■ ■ ■ ■
Schwierigkeit	● MITTEL

