

# Hike und Bike in Kirchberg

Sportlicher Nachbarort des mondänen Kitzbühel. Mittelpunkt des Bike-Wunderlandes Kitzbüheler Alpen. Auffällig für den hübschen Ort: weniger SUVs, dafür sehr viel mehr MTBs. Ein Spielplatz der Extraklasse für sportbegeisterte Sommerfrischler.

**Der Weg auf den Gaisberg bietet herrliche Ausblicke in die umliegende Bergwelt.**

**Meine Freundin Sandra** und ich wollten einen günstig gelegenen Maifeiertag nutzen und planten einen Kurzurlaub im Alpine Playground made in Tirol. Etwas in Weinlaune hegten wir den Plan, zum Urlaubsort direkt mit dem Rad anzureisen. Quasi auf den Spuren der Münchener Brüder Franz und Toni Schmid. Die da anno 1931 mit dem Fahrrad nach Zermatt radelten und flux die Matterhorn Nordwand durchstiegen sind. DAS hat was, dachten wir uns. Außerdem entspricht es dem ökologischen Anspruch unserer Zeit und IN ist es auch! Bike & Hike, um die Sache beim Namen zu nennen.

Es blieb bei der Vorstellung. Eine Schneefallgrenze bis 800 Meter, Dauerregen und Temperaturen weiter unter 10 Grad hielten uns davon ab. Was wohl die Herren Schmid zu unserem Rückzieher gesagt hätte? Schwamm drüber.

**Donnerstag** Wir sitzen also im Auto und bewegen uns gänzlich schweißfrei Richtung Kirchberg. Der Himmel zeigt sich grau in grau, die Wolken hängen tief. Macht auch nichts, unser Hotel ist ein 4-Sterne-Sporthotel mit Hallenbad und Sauna. Dann eben schwitzen auf finnische Art. Der Bewegungsaspekt unseres 4-Sterne-Hauses kommt uns nach Ankunft allerdings wie Schall und Rauch vor. Warum?

Beim Einchecken am frühen Nachmittag wurden wir gleich freundlich auf die Nachmittagsjause (selbstverständlich Teil der Halbpension) zwischen 15.30 und 16.30 Uhr hingewiesen. Falls wir uns vorher noch frisch machen wollten. Und, ach ja, was wir denn zum

Abendessen wünschten? Es folgte die Wahl zwischen Bioferkel, schottischem Lachs und Käsetascherln. Vorher Salat, Suppe und ein leichtes Polentaschnitten. Hinterher dreierlei Mousse. Die Wahl fiel auf den Fisch, weil kalorienarm. Derweil spielten sich im Kopf unschöne Szenen ab, die viel mit zu wenig Sport und noch mehr mit Kalorien zu tun hatten. Die Weinkarte, dick wie ein Bildband, tat ihr Übriges dazu. Nun, zumindest der schottische Lachs schwamm dann später noch ein paar Bahnen im österreichischen Cabernet Sauvignon. Wir schliefen vorzüglich.

**Freitag** Wir dachten uns schon, dass das Frühstück wenig italienisch, dafür sehr viel mehr kontinental ausfallen würde. Ich sage nur so viel: es war die reinste Frucht-, Müsli- und Eierparty. Alles von heimischen Bauern mit glücklichen Biohennen.

Auf der Menükarte für den Abend reihte sich der Bachsaibling zur Bauernente. Sandra und ich guckten uns über die Spiegeleier hinweg an: „Wir müssen etwas tun!“ Gegen unser Kaloriendilemma schickte uns Frau Mingler, die Patronin über Ente & Co., zu Kurt. „Geht’s zum Kurt in die Bike Academy, der sucht euch eine schöne Biketour aus und die Radl’n dazua kenn eich a glei do ausleih’n.“ Gut, wir gehen zu Kurt. Wie sich herausstellte, waren hier offensichtlich fast alle unsere Miturlauber aus dem Gourmethotel hingeschickt worden. Ha, dachte ich mir, die Kalorienfalle hat nicht nur uns im Griff! Aber weit gefehlt, die nette Mädeldgruppe aus Süddeutschland hatte schon

**Sehr relaxte Kuh mit akutem Schmusebedarf.**



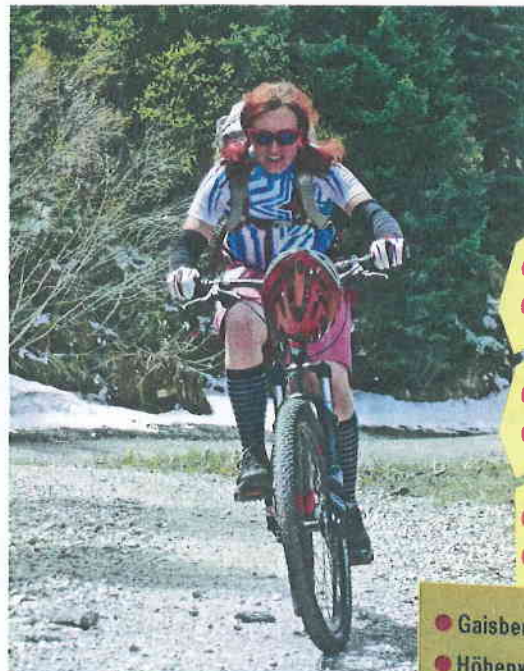


TEXT UND FOTOS SUSA SCHREINER



Wandern de luxe – Sandra und ich gönnen uns eine Liftfahrt ins Tal.

weit im Voraus ihre Biketage gebucht – inklusive 4-Sterne-Hotel Sportalm, ¾ Gourmetpension und feinem Bikeguide. Fahrtechniktraining, zwei geführte Biketouren in unterschiedlichen Leistungsgruppen gehören ebenfalls zur Pauschale. Mountainbike Holidays heißt das Zauberwort. Machen wir auch das



Hier hat sich Anja Huber fürs Bild auf den Weg geworfen.

eingezeichnet. Wir verlassen dieses Kleinod an Service und Freundlichkeit und ziehen los. Unser Weg führt über Forst- und Waldwege, immer am Wasser entlang zunächst flach dann gemächlich bergauf. Wir passieren Aschau, bewundern einen alten Bauernhof samt Inhaber und radeln weiter. Unser Etappenziel ist die Klooalm. Ein Einkehrschwung, der sich lohnt. Der Schoko-Nusskuchen kam gerade aus dem Ofen,

nächste Mal, schwören wir uns. Und so lausche ich dem Bikeguide, der seine Gruppe noch einmal auf die heutige Tour ein schwört. Die Damen machen einen Marathon Rider, sprich 1.300 Höhenmeter und 40 Kilometer – Respekt!

Hannes kümmert sich um unsere Ghost-Leihbikes. Wir sind in der Zwischenzeit entzückt von der hektischen Betriebsamkeit der Akademie. Hier werden coole Radhosen probiert, dort Styles begutachtet, Laufräder summen, Chef Kurt Exenberger bewahrt die Ruhe und beantwortet jede Frage. Das Ganze mit einem Service und Fachwissen das keine Wünsche offen lässt. Mittlerweile sind unsere Räder startklar. „Habt’s an Helm und Trinkflaschen, Madl’n?“, fragt uns Hannes besorgt, während mir Kurt noch ein paar Bikehandschuhe zuschiebt. Danke, Kurt. Die Tour ist auf unsere Wünsche (oder sollte man besser von Bedürfnissen sprechen) abgestimmt und in der Karte





# Bike

das Big-Size-Stückerl strahlt mich an. Herz, was willst du mehr. Wir lernen am großen Tisch Helga und Anja kennen – Mutter und Tochter – beide vom Bikefieber erfasst und dank 2-facher Teilnahme am „Divas Camp“ bei Kurt auch hart im Nehmen was Downhills betrifft. Helga, eine schicke Wienerin, zeigt uns, nicht ganz ohne Stolz, ihr Loch in der Bikejacke. „Da hat 's mi gestern sauba niedagstrah“, und lacht. Ihre Tochter Anja ist mit einem Fußballer liiert – 4. Liga in Österreich, fanatisch wie 1. Liga in Deutschland, sprich der



Perfekte Orientierung für Biker, Hiker und Nordic Walker.

# Hike und

Freund hat wenig Zeit. Macht nix, mit Mama biken ist super!

Wir verstehen uns auf Anhieb, klar, wir wohnen ja auch im gleichen Gourmet-Tempel und radeln gemeinsam weiter. Unsere Radtour geht über den Aschauer Höhenweg und zieht in einer Schleife wieder zurück Richtung Kirchberg. Die Ausblicke sind gigantisch und eine rasante Abfahrt hinunter ins Tal krönt den Biketag. Ein kurzer Blick auf den Tacho: 44 Kilometer und gut 800 Höhenmeter lassen hoffen, dass wir unser Gourmet-Abendessen schadenfrei genießen können...

Die Bauernente übt sich heute beim Tiefseetauchen in Tridendron. Wir schlafen wieder vorzüglich. Daran nicht ganz unbeteiligt: Steve, der Sommelier und Weinakademiker des Hauses.

## Samstag

Nach einer traumlosen Nacht wachen wir mit leichtem Hungergefühl auf. Na klar, Schlank im Schlaf... Jetzt habe ich 's auch verstanden. Wir geben uns schamlos den Köstlichkeiten des Frühstücksbuffets hin. Ein Blick auf die Menükarte für den heutigen Abend genügt: Wir nehmen Fisch, damit gleichen wir unsere morgendlichen Eskapaden locker wieder aus!

Zufrieden lächelnd wollen wir unsere Menüwünsche weitergeben. Was soll ich sagen, auf die Aussage „2 x Fisch“ heißt es nur: „Heute keine Wahl – heute gibt es ALLES: Galaabend.“

Wir blicken uns an: Galadinner!

„Was machen wir jetzt?“ Ein Blick in die Karte lässt uns schnell ruhiger werden. Kurt, der Herr der Räder, war so lieb und hatte uns gleich eine 2. Strecke in die Karte eingezeichnet. Wieder biken? Nein, wir wollen wandern. Die Tour scheint auch für Fußgänger prima machbar. Gipfel, wir kommen.

Die Sonne strahlte mit den Almbäumen um die Wette. Unser Weg, unschwer aber traumhaft schön, führt uns über die Bärstättalm. Kleine Altschneefelder kreuzen unseren Pfad, dann geht es über den Nord-Ost-Rücken auf den 1.770 Meter hohen Gaisberg. 1,5 Stunden nach dem Start und 900 Meter höher stehen wir am Gipfelkreuz. Wir fühlen uns herrlich, kein bisschen müde oder schlapp. Liegt 's am guten Wein? Wir können Steve im Weinkeller kichern hören. Kurz entschlossen erweitern wir die Tour und machen eine Runde draus. Ist eh schöner, sagt Sandra. Nach kurzer Gipfelrast ziehen wir südwärts über einsame Bergrücken, wir fühlen uns frei und dem Himmel so nah. Die Schönheit des Panoramas lässt uns verstummen. Nach kurzem Abstieg stehen wir vor der Kobinger Hütte auf 1.501 Meter. Wir kehren ein, lassen aber Tiroler Gröstl und Speckknödel links liegen. Kaffee, gespritzter Johann und Radler reichen auch. Nach einem ausgiebigen Sonnenbad geht es auf schmalen Wegen zurück Richtung Tal, immer im Blick: den Wilden Kaiser. Herrlich. Wir schenken uns die letzten Höhenmeter bergab und lassen uns von der Gaisbergbahn ins Tal schaukeln. Jetzt noch ein Abstecher ins Hallenbad und die Ampeln stehen auf Grün für Ochse, Fisch und Rotwein. Steve freut sich und bringt unsere angebrochene Flasche Tridendron flott an den Tisch. Ui, nicht mehr viel drin. Ach, was soll's, es ist ja unser letzter Abend. Da kann man schon mal... Steve fackelt nicht lang – er hält uns die bildbanddicke Weinkarte unter die Nase und berät.

## Sonntag

Der Abschied fällt uns schwer. Vor allem von so lieb gewonnenen Ritualen wie die Auswahl des Hauptgerichts für den Abend. Es steht keine Karte mehr auf „unserem“ Tisch. Ein letztes Mal schlemmen wir uns durch das Frühstücksbuffet. Wir spülen unsere Traurigkeit mit einem großen Schluck Milchkaffee runter und schwören uns: Wir kommen wieder, Kirchberg. Unsere neuen Freundinnen aus Wien haben schon gemailt. Wir schmieden Pläne. Damit ich die unzähligen Trails und Downhills rund um Kirchberg gut überstehe, werde ich mich wohl vorher bei Kurt zum Fahrtechniktraining anmelden – Divas Camp, ich komme! Ach ja, Hannes bringt die Stricknadeln

zum Divas Camp mit, da habe ich auch etwas Nachholbedarf! Hannes arbeitet in der Bike Academy und strickt für seine Firma Ovis Headwear Beanies und Headbands aus Merinowolle. Sehr stylish auch zum Radeln. Mehr Infos unter: [www.ovisheadwear.com](http://www.ovisheadwear.com)



**Urige Hütten und traumhafte Ausblicke – made in Kirchberg/Tirol.**



## infos 1

**Mountainbike Holidays** 62 Hotels in 26 Regionen der Schweiz, Österreich, Italien Die Hotels sind geprüft und je nach Schwerpunkten speziell gekennzeichnet, z.B. Bike & Gourmet, Bike & Family oder Bike-Pur. Kategorisierte Bikeleistungen wie z.B. höchste Kompetenz, Hotelier ist geprüfter Bikeguide Pauschalangebote mit geführten Biketouren in unterschiedlichen Leistungsklassen. Geprüfte Guides.

### Mehr Informationen unter **Bike Hotels e.V. c/o MTS Austria GmbH**

Saalfelderstraße 14, A- 5751 Maishofen, T. 0043/(0)6542/80480-23

[www.bike-holidays.com](http://www.bike-holidays.com)

## infos 2

### **Bike Academy Kirchberg** Österreichs erste Mountainbike-Schule (seit 1999)

60 Leihbikes vom deutschen Hersteller Ghost (Fullies und Hardtails) Fahrtechniktrainings, verschiedene Camps wie z.B. Divas Camp (nur für Frauen), Singletrack Weekend (Trails ohne Ende für Cracks), geführte Touren in 5 verschiedenen Levels.

**Chef:** Kurt Exenberger, leidenschaftlicher Mountainbiker seit 25 Jahren, ehemaliger Nationaltrainer Cross Country Team Österreich, Trainer der Olympia-Mannschaft 2008 in Peking.

**Bike Academy, Shop Fleckalmbahn** Klausen 10, A-6365 Kirchberg,

T. 0043/(0)664/9597970 [www.bikeacademy.com](http://www.bikeacademy.com)

## infos 3

**Kirchberg** Kitzbüheler Alpen-Brixental, Hauptstraße 8, A-6365 Kirchberg in Tirol, Tel: +43 (0)5357/2000 [www.kitzbuehel-alpen.com](http://www.kitzbuehel-alpen.com) [info@kitzbuehel-alpen.com](mailto:info@kitzbuehel-alpen.com)

**Hoteltipps:** Hotel Sportalm, Tel: +43 (0)5357/2778 [www.hotel-sportalm.at](http://www.hotel-sportalm.at)

### Weitere Bikehotels in der Region:

- Bikehotel Klausen [www.klausen.at](http://www.klausen.at)
- Bikehotel Aschenwald [www.aschenwald.at](http://www.aschenwald.at)
- Landhaus Küchl [www.kuechl.at](http://www.kuechl.at)

**BikeZentrum:** BikeAcademy Kitzbüheler Alpen [www.bikeacademy.com](http://www.bikeacademy.com)

Weitere Informationen zu Mountain Bike Holidays finden Sie unter [www.bike-holidays.com](http://www.bike-holidays.com)

## infos 4

**Bike & Hike Tour – Groß Rettenstein**, 2.366 m, mittelschwere Tour, gute Ausdauer erforderlich

**Bikestrecke:** 550 Hm ↑↓; Distanz: ca. 40 Km, Fahrzeit ca. 1,5 h

**Hikestrecke:** 1.000 ↑↓; Distanz: ca. 6 Km, Gehzeit Aufstieg ca. 3 Stunden, Abstieg ca. 2,5 Stunden **Start:** Talstation Gaisberglift in Kirchberg, Radweg Richtung Aschau – Unterer Grund – Hintenbach Alm bis zum Parkplatz Stieralm. Hier endet der Bike-Teil.

**Start Hike:** Wanderweg durch das Schöntal auf den Gipfel des Großen Rettenstein, 2.366 m

**Kurts Tourentipp** Kreuzjochlsee – Harlassangertrail, 1.000 Hm ↑↓; Distanz: ca. 30 Km Dauer: ca. 4 h, Start Talstation Gaisberglift, Kirchberg, Radweg Richtung Aschau – Talstation Key West – Brügglbach – Hagleralm – Brechhornhaus zum Kreuzjochlsee. Von hier über Wiegalm und Harlassangertrail zurück nach Kirchberg.

**Gabriele und Anja Huber – unsere Wiener Bike-Girls on Tour.**