

PATRICK WIEDEMANN

# MOUNTAINBIKE PARADIES PFÄLZER WALD

25  
TOUREN  
FÜR DIE GANZE  
FAMILIE



**PATRICK WIEDEMANN**

**MOUNTAINBIKE  
PARADIES  
PFÄLZER  
WALD**

**DELIUS KLASING VERLAG**





Gegenlichtbiken auf dem Burghof.

# INHALT

**VORWORT  
TRAILRULES  
AUSRÜSTUNG**

## FAHRTECHNIK

**EINFÜHRUNG  
GRUNDPOSITION  
AKTIVIERUNG ODER ANSPRUCHSVOLLE PASSAGEN MEISTERN  
EFFEKTIVES BREMSSEN MIT DER RICHTIGEN UND DOSIERTEN  
BREMSTECHNIK  
WEITE KURVE - ÜBER BIKE-NEIGUNG ZUR DYNAMISCHEN KURVENFAHRT  
UM DIE ECKE - ENGE KURVEN ODER SERPENTINEN FAHREN**

## 25 TOUREN

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN  
BESCHILDERUNG MOUNTAINBIKEPARK PFÄLZERWALD  
TOUR 01 / GRÄFENSTEINER LAND  
TOUR 02 / GALGENFELSEN-TOUR  
TOUR 03 / SCHOPPEN-TOUR  
TOUR 04 / WELTACHS-TOUR  
TOUR 05 / GÄSBOCK-TOUR  
TOUR 06 / LANDSTUHL-TOUR  
TOUR 07 / SÜDPFALZ-TOUR  
TOUR 08 / TRIFELS-TOUR  
TOUR 09 / KELLERFELS-TOUR  
TOUR 10 / DEUTSCHES WEINTOR  
TOUR 11 / LUITPOLD-TOUR  
TOUR 12 / HAUENSTEIN-ERFWEILER-RUNDE  
TOUR 13 / DAHNER-FELSENLAND-MARATHON-TOUR  
TOUR 14 / GRENZ-TOUR  
TOUR 15 / BUNDENTHAL-RUNDE**

**TOUR 16 / AREA-1-TOUR**  
**TOUR 17 / EPPENBRUNNEN-TOUR**  
**TOUR 18 / WASGAU-TOUR**  
**TOUR 19 / LEMBERG-TOUR**  
**TOUR 20 / BÄRMESENER-RUNDE**  
**TOUR 21 / DAHNER TRAILRUNDE**  
**TOUR 22 / TRAIL-TOUR FLADENSTEINE**  
**TOUR 23 / VOGESSEN-TOUR**  
**TOUR 24 / ZWEITÄGIGE RUNDTOUR SÜDPFALZ**  
**TOUR 25 / PFALZCROSS**  
**TRAILROCK**





Felsentrail mit Absturzgefahr.

# VORWORT

**DER PFÄLZERWALD BEFINDET SICH IN RHEINLAND-PFALZ UND IST DAS GRÖSSTE ZUSAMMENHÄNGENDE WALDGEBIET IN DEUTSCHLAND: HUNDERTE BERGE ZWISCHEN 200 UND 670 METER ÜBER NORMALNULL AUF MEHR ALS 160.000 HEKTAR, DIE VON MEHR ALS 12.000 KILOMETER WEGENETZ DURCHZOGEN SIND.**

---

Oft kann man dort stundenlang im Wald spazieren gehen oder auch fahren, ohne auf eine andere Menschenseele zu treffen. Der Wald hat sich seine Ursprünglichkeit bewahrt, und die Natur ist oftmals noch unberührt – zwei herausragende Merkmale dieses Mittelgebirges. Darüber hinaus sind nicht nur eine Anzahl von Burgen über das Land verteilt, sondern findet sich auch gerade im südlichen Teil eine unglaubliche Vielfalt von teils steil aufragenden Felsmassiven, die dem Wald nochmals besonderen Ausdruck verleihen. Diese Buntsandsteinfelsen entstanden Anfang des Erdmittelalters vor circa 250 Millionen Jahren. Damals herrschte in der Pfalz ein Wüstenklima, und hier lagerte sich Sand aus den umliegenden Gebirgen ab; diese zum Teil hohen Sanddünen verfestigten sich zusammen mit getrocknetem Schlamm zum roten Buntsandstein. Die typisch rote Farbe entstand durch den hohen Anteil an Eisenoxid.

Daraus resultieren auch die sehr oft anzutreffenden Felsenburgen, die im Mittelalter das Zentrum des Heiligen

Römischen Reiches deutscher Nation bildeten. Diese wurden meist auf massiven Felsen erbaut. Einige Burgen sind noch sehr gut erhalten, andere wurden im Laufe der Jahre bei den Kriegen zerstört oder geschliffen; von ihnen sind nur noch Ruinen vorzufinden.

Bereits im Jahr 1992 erkannte die UNESCO den Pfälzerwald als Biosphärenreservat an, seit 1998 bildet er gemeinsam mit seinem französischen Partner, dem Naturpark Nordvogesen, das einzige grenzüberschreitende Biosphärenreservat Deutschlands. In diesem Gebiet befinden sich Wege, die mit dem Bike zu erkunden eine wahre Freude ist. Der Pfälzerwald gilt als ideales Mountainbikegebiet eben durch seine topografischen Besonderheiten, aber auch durch die oben angeführte facettenreiche Natur.

Biken im Pfälzerwald bedeutet verträumte und verschlungene Pfade, den schnellen Wechsel von steilen Anstiegen und technisch anspruchsvollen Abfahrten, eindrucksvolle Aussichten und Ansichten, romantische Burgen und nicht zuletzt eine herzliche Bewirtung in urigen Hütten. Diese sogenannten Pfälzerwaldhütten gehören zum UNESCO-Kulturerbe und bieten auf nahezu allen in diesem Buch vorgestellten Touren die Möglichkeit zur Einkehr. Die meist von Vereinsmitgliedern des Pfälzerwalds bewirtschafteten Hütten sind bekannt für ihre pfälzisch-deftige Kost in der Regel stets mit der Rieslingschorle serviert, des Pfälzers liebstes Getränk.

In diesem Buch werden 25 Tourenvorschläge im Herzen des Mountainbike-Paradieses Pfälzerwald vorgestellt, inklusive ausführlicher Beschreibung und Angeboten, wo man sich stärken sowie übernachten kann. Bei den hier

vorgestellten Touren 1 bis 20 handelt es sich um Mountainbike-Touren des Wegenetzes Mountainbikepark Pfälzerwald, die komplett legal über offizielle Trails führen. Dieses Routennetz ist einzigartig in Europa, beinhaltet es doch mehr als 900 Kilometer vollständig ausgeschilderte Wege für Mountainbiker, alle unter dem Label *Mountainbikepark Pfälzerwald*. Die im Buch vorgestellten Mountainbike-Touren 21 bis 25 sind neu zusammengestellte Touren mit teilweise sehr hohem Trailanteil. Diese Routen sind nicht ausgeschildert und nicht exklusiv Mountainbikern vorbehalten.

**»DIE EINORDNUNG BEZÜGLICH KONDITION UND FAHRTECHNIK ERFOLGT DIREKT BEI DER JEWEILIGEN TOURVORSTELLUNG. GRUNDSÄTZLICH SOLLTE EINE GEWISSE GRUNDKONDITION VORHANDEN SEIN, WILL MAN BEI DEN BESCHRIEBENEN MOUNTAINBIKE-TOUREN DEN SPASS AN DER SACHE NICHT VERLIEREN.«**

Die Einordnung bezüglich Kondition und Fahrtechnik erfolgt direkt bei der jeweiligen Tourvorstellung. Grundsätzlich sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein, will man bei den beschriebenen Mountainbike-Touren den Spaß an der Sache nicht verlieren. Einige Strecken können auch ohne Probleme abgekürzt werden, da sich die Wege unterwegs kreuzen. Außerdem ist es empfehlenswert, dass bereits Erfahrung mit dem Mountainbike im mittleren Gelände und auch auf Trails vorhanden ist.

Die Wege innerhalb des Routennetzes wurden so gewählt, dass keine Schutzräume von Tier und Natur befahren werden. Es handelt sich meist um Forststraßen mit natürlichem oder aber auch geschottertem Untergrund. Die bei den Touren zu befahrenden Trails sind zum größten Teils Naturtrails, die oft einen historischen Hintergrund haben; manchmal aber müssen auch einige Kilometer auf Nebenstraßen überbrückt werden.

Der Fokus dieser Touren liegt auf dem Naturerlebnis und abwechslungs- sowie facettenreichen Strecken.

Viel Vergnügen wünscht  
Euer Patrick



Biken mit Aussicht.



**Gegenseitige Rücksichtnahme:**

Diesen Weg nutzen Wanderer  
und Mountainbiker gemeinsam.  
Wanderer haben Vorrang.

**Trail-Tolerance:**

Hikers and mountain bikers  
are sharing this trail.  
Hikers have priority.

**Le respect mutuel:**

Vététistes et randonneurs  
utilisent ce chemin en commun.  
Randonneurs ont la priorité.

Respekt für alle, aber Wanderer genießen stets Vorrang!

# TRAILRULES

**SÄMTLICHE IN DIESEM BUCH BESCHRIEBENE TOUREN FINDEN AUF NATURWEGEN STATT, ES HANDELT SICH ALSO NICHT UM ABGESPERRTE UND NUR FÜR BIKER ZUGELASSENE WEGE, WIE ZUM BEISPIEL IN BIKEPARKS. DIE HIER AUFGEFÜHRTEN TRAILRULES HABE ICH IN ANLEHNUNG AN DIE EMPFEHLUNG DER DEUTSCHEN INITIATIVE MOUNTAINBIKE E. V. ERSTELLT, SIEHE AUCH: [WWW.DIMB.DE](http://WWW.DIMB.DE). TRAILS UND WEGE SIND GRUNDSÄTZLICH FÜR ALLE NUTZBAR, DESHALB SIND BEI ALLEN TOUREN UNBEDINGT FOLGENDE TRAILRULES ZU BEACHTEN.**

---

## 01

### **FAHRE NUR AUF WEGEN!**

Fahre nie querfeldein, dabei wird nachhaltig die Natur geschädigt. Fahre demnach nur auf deutlich und mindestens als Trail erkennbaren Wegen. Respektiere auch lokale Wegesperrungen. Forstwirtschaft, Viehtrieb und anderweitige Naturschutzbelange machen sie erforderlich.

## 02

### **HINTERLASSE KEINE SPUREN!**

Bremse nicht so, dass die Räder blockieren! Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

Kürze keine Spitzkehren bzw. Serpentinaugen durch das vorherige Abfahren der Böschung ab. Schätze hier deine

Fahrtechnik, realistisch ein, und steige bei Bedarf ab und schiebe durch die enge Kurve.

### **03**

#### **HALTE DEIN MOUNTAINBIKE UNTER KONTROLLE!**

Achte stets darauf, dein Mountainbike zu beherrschen. Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe die Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, andere Biker oder auch Hindernisse auftauchen.

### **04**

#### **RESPEKTIERE ANDERE NATURBESUCHER!**

Wie im Straßenverkehr hat der Fußgänger auf allen Wegen Vorrang! Kündige die Vorbeifahrt frühzeitig an, und zwar so, dass du andere Wegnutzer möglichst nicht erschreckst. Vermindere die Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit, und wenn dir Fußgänger entgegenkommen, hältst du am besten an. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

### **05**

#### **NIMM RÜCKSICHT AUF TIERE!**

Alle Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Verhalte dich grundsätzlich im Gelände ruhig. Verlasse rechtzeitig bei der Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

### **06**

#### **PLANE IM VORAUS!**

Beginne die Tour möglichst frühzeitig. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und

wähle die Tour, die du fahren möchtest, entsprechend aus.  
Schlechtes Wetter oder eine Panne kann die Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet.



Mit der richtigen Ausrüstung noch mehr Spaß beim Biken.

# AUSRÜSTUNG

**GRUNDSÄTZLICH SOLLTE MAN BEI DEN IM BUCH VORGESTELLTEN TOUREN MIT EINEM MOUNTAINBIKE ODER E-MTB (PEDELEC) UNTERWEGS SEIN, DAS ZUMINDEST MIT EINER FEDERGABEL AUSGESTATTET IST. FÜR MAXIMALEN FAHRKOMFORT EMPFEHLE ICH ALLERDINGS EIN VOLLGEFEDERTES BIKE, EIN SOGENANNTES FULLY. CITY-BIKES ODER TREKKINGBIKES SIND FÜR DIE TOUREN ABSOLUT UNGEEIGNET.**

---

## BREMSEN UND LENKER

Scheibenbremsen mit mindestens 160 Millimeter Umfang bieten, die richtige Bremstechnik vorausgesetzt, ausreichend Sicherheit und Fahrspaß, sie funktionieren auch bei feuchter Witterung bestens. Des Weiteren empfehle ich grobstollige Reifen mit einer Reifenbreite von mindestens zwei Zoll (2,0 und mehr), die auch auf rutschigem Geläuf besten Grip gewährleisten. Die Reifen sollten so mit Luft befüllt werden, dass man sie mindestens eine Stolle oder einen Fingerbreit eindrücken kann, sodass der Reifen auch bei unterschiedlichem Untergrund stets ausreichend Haftung hat. Ein breiter Lenker ist ein Garant für optimale Kontrolle über das Mountainbike. Hier hat sich eine Breite von 70 bis 78 Zentimetern durchgesetzt, allerdings hängt die Wahl der Lenkerbreite auch immer stark von persönlicher Vorliebe und Körperbau ab.

## RÄDER

Grundsätzlich hat man unabhängig von der gewählten Laufradgröße bei diesen Touren seinen Spaß. Größere Laufräder mit 29 Zoll bringen mehr Laufruhe und Kontrolle, wobei sich bei einem 27,5-Zoll-Bike die vielen Spitzkehrenwege wohl ein wenig agiler fahren lassen.

## **SCHALTUNG**

Der Pfälzerwald ist zwar gespickt mit steilen Rampen, bei einem entsprechenden Übersetzungsverhältnis können diese aber allesamt im Sattel bezwungen werden. Die modernen 12-fach- oder 11-fach-Schaltungen sind völlig ausreichend, aus meiner Sicht ideal ist allerdings ein Kettenblatt mit 32 Zähnen.

## **HELM**

Ich empfehle stets, auf dem Bike einen Fahrradhelm zu tragen, der optimal auf die jeweilige Kopfform ausgerichtet sein sollte. Die seitlichen Stabilisierungsriemen sollten unterhalb des jeweiligen Ohres zusammengeführt werden, der Kinnverschluss so geschlossen sein, dass höchstens ein Fingerbreit Platz zwischen Riemen und Helm ist. Der Helm darf auch bei Erschütterungen auf dem Bike nicht verrutschen. Hierzu können die meisten modernen Helme am Hinterkopf nochmals mit einem Verschluss nachjustiert und festgezogen werden. Helme, die bereits einen Sturz aushalten mussten, sind genauestens zu untersuchen und im Zweifelsfall auszutauschen.

## **BRILLE**

Ein weiterer großer Sicherheitsaspekt ist darüber hinaus die Brille: Gerade die vielen Äste und Zweige, die in die Wege hineinragen, aber auch aufgewirbelter Sand, Matsch und Steine bergen stets eine Gefahr für die Augen, die

durch die geeignete Wahl der Brille geschützt sind. Stark verspiegelte oder auch dunkle Brillen sind im Pfälzerwald nicht optimal, da die Routenführung oft im Wechselspiel von Schatten und Licht erfolgt und es auch im dichten Wald eher dunkel ist.

## **KLEIDUNG**

Zum Mountainbiken sollte man geeignete und funktionelle Kleidung tragen. Funktionsshirts, die schnell trocknen, bringen einen angenehmen Tragekomfort mit. Gleiches gilt für Bikehosen, die einen Schutz vor dem Hängenbleiben an Ästen etc. bieten können. Grundsätzlich empfehle ich, stets eine Windjacke und Regenkleidung dabeizuhaben, um nicht bei Wetterkapriolen buchstäblich im Regen zu stehen.

## **PROTEKTOREN**

Mittlerweile gibt es Knie- sowie Schienbein- und Ellbogenschoner, die sich angenehm tragen lassen, ohne dass sie sich wie ein Störfaktor anfühlen. Gerade bei anspruchsvollen Touren und Trails sollten sie niemals fehlen.

## **VERPFLEGUNG**

Viele der Touren sind lang und sehr fordernd, nicht immer kann garantiert werden, dass man sich unterwegs mit Verpflegung eindecken kann. Also besser vorab mit einigen Gels und Riegeln verproviantieren und immer Wasser nachfüllen, wenn es möglich ist.

## **WERKZEUG**

Als Zusatzausstattung im Rucksack empfehle ich immer ein sogenanntes Minitool mit dem gängigen Werkzeug. Des Weiteren sollte die absolute Standardausrüstung wie

Luftpumpe, Ersatzschlauch, Reifenheber oder auch Dichtmilch keinesfalls fehlen.

## **TECHNIK**

Das Smartphone ist mittlerweile ein ständiger Begleiter von uns und sollte ebenfalls auf allen Touren mit dabei sein, um im Notfall Hilfe rufen zu können.

## **E-MTB:**

Alle in diesem Buch vorgestellten Touren können auch mit Pedelec/E-MTB gefahren werden. Tragepassagen sind in keiner Tour enthalten. Es kann allerdings aufgrund von streckenbezogenen Hindernissen wie umgestürzten Bäumen oder heruntergefallenen Ästen zu kurzen Schiebepassagen kommen. Außerdem ist gerade bei Trailauffahrten die fahrtechnische Einordnung der jeweiligen Tour zu beachten.

Die genannten Pausenstopps und Restaurants können genutzt werden, um den Akku zu laden, einige bieten mittlerweile sogar fest installierte Ladestationen an.

Grundsätzlich sollte man nur mit vollständig geladenem Akku losfahren. Sein Akkumanagement sollte man so ausrichten, dass der Akku entweder unterwegs nachgeladen oder aber die Tour auch gänzlich ohne Nachladen gefahren werden kann.