

FREUDE *pur*

BIKEN & WANDERN



Unten ohne

Barfußwanderer Martl
Jung im Interview

Wilde Wege

Abenteuer Natur im
Bayerischen Wald

Im Sattel

Marcel Wüst trainiert
mit Radsportlern

SOMMERFRISCHE IN ÖSTERREICH



COOEE
alpin [ku:'i:]

SCAN ME

cooee-alpin.com

Inhaltsverzeichnis

- 04 Abenteuer Natur**
Wildromantische Wanderungen im Regental, das nicht umsonst Bayerisch Kanada heißt
- 06 Auf Schwirzerwegen**
Auf den Spuren von Schmugglern im bayerisch-tschechischen Grenzgebiet
- 07 Verschwegene Pfade**
Vom Schwarzenbergischen Schwemmkanal bis zum Plöckenstein im Dreiländereck
- 08 Auf nackten Sohlen**
Schuhe braucht Martl Jung nicht. Der Oberbayer war schon in den Alpen und in der Wüste – immer barfuß
- 10 Radfahren mit Marcel Wüst**
Der Ex-Profi trainiert im Tannheimer Tal mit Hobbyradlern und gibt Einblicke in sein Leben
- 12 Offline unterwegs**
Jetzt helfen wir uns selbst: Natürliche Orientierungsmittel, wenn das Handy mal ausfällt
- 14 Die Redaktion empfiehlt**
Neues, Schönes und Nützliches für Aktive

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

Anzeigen | Christine Tolkdorf (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Texte | Susanne Hauck (verantwortlich)
teleschau - der mediendienst GmbH,
Landsberger Straße 336, 80687 München

Gestaltung | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Adobe Stock

Druck | Süddeutscher Verlag
Zeitungsdruck GmbH
Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

Vertrieb | vertrieb.kaufdown@sz.de

Kaufdown Biken & Wandern



Frühlingserwachen in der Natur – das frische Grün leuchtet, die Vögel zwitschern und ein herrlicher Duft von Blüten liegt in der Luft. Jeder Schritt über weiche Waldwege weckt die Sinne und lässt den Alltag vergessen.
Foto: erlebe.bayern/Frank Heuer

Einmal Reset drücken

Liebe Leserinnen und Leser,



Susanne Hauck. Foto: privat

ein paar Schritte in der Natur und frische Luft sind echte Gamechanger. Ich habe das auch schon oft erlebt. Nach einem stressigen Tag reicht ein Spaziergang durch den Wald, und plötzlich fühlt sich der Kopf wie befreit an. „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen“, wusste schon der dänische Philosoph Søren Kierkegaard, „und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht weggehen kann.“ In einer Zeit, wo das Handy unser ständiger Begleiter ist, vergessen wir leider oft, welche Heilkräfte in der Natur stecken. Beim Wandern lernen wir, im Moment zu bleiben, und kommen bei jedem Schritt mehr bei uns selbst an. Auf dem Bike spüren wir die Geschwindigkeit, das Adrenalin – jeder Anstieg fordert uns heraus, jede Abfahrt verlangt Vertrauen in die eigene Balance. Egal, ob Sie den perfekten Flow auf dem Trail suchen oder die Ruhe des Berges genießen möchten: Lassen Sie sich von den Anregungen in unserem Heft inspirieren und gehen Sie raus – es lohnt sich! Viel Freude beim Lesen und Erleben!

Susanne Hauck
Redaktion „Biken und Wandern“

Abenteuer Natur

Wildromantische Wanderungen am Fluss Schwarzer Regen in Bayerisch Kanada

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Landschaft zu entdecken: Beim Wandern auf Schusters Rappen, im Sattel eines Drahtesels oder ganz bequem in einem Zugabteil etwa der Waldbahn. Die drei Möglichkeiten lassen sich aber auch wunderbar kombinieren, also einfach irgendwo einsteigen – und unterwegs nach Lust und Laune wieder aussteigen, um dann in aller Ruhe die Gegend zu erkunden. Das Wander- beziehungsweise Radwegenetz im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald zeichnet sich vor allem auch dadurch aus, dass man viele „Einstiegspunkte“ mit dem Zug erreichen kann. Beispielsweise das Gebiet zwischen Teisnach und Viechtach, das passenderweise auch Bayerisch Kanada genannt wird. Die Flusstal- und Hanglandschaften entlang des Schwarzen Regens gelten als wildromantisch, was es mit allen Sinnen zu genießen gilt. Die relativ ebene Wanderung entlang des Flusses bietet immer wieder herrliche Ausblicke. Da der Trail ohne große Steigungen auskommt, ist dies auch eine angenehme Wandertour für Familien mit Kindern. Die traumhafte Landschaft entlang des Schwarzen Regens ist vor allem ein Eldorado für Naturliebhaber, die es wildromantisch lieben. Mit ein bisschen Glück lassen sich hier noch Tierarten entdecken, die sich inzwischen eher rar machen. Schuld daran sind Umwelteinflüsse wie etwa eine zu intensive Freizeitnutzung, weshalb Rücksicht und Umsicht immer mitwandern sollten. Da ist zum Beispiel der Flussuferläufer, eine in Bayern vom Aussterben bedrohte Vogelart. Am Schwarzen Regen gibt es das einzige Vorkommen abseits der Alpenflüsse. Obwohl der Schwarze Regen als ausgezeichnetes Fischgewässer gilt, in dem sich sogar der Huchen erfolgreich fortpflanzt, geht der Bestand einiger Fischarten zurück. Vor allem



Kleinfischarten wie die Elritze, die für das Ökosystem besonders wichtig sind, oder die Bestände der Flussperlmuschel. Aktuell finden sich an geheimen Stellen nur noch wenige Einzelexemplare. Durch gezielte Projekte sollen die Fischbestände wieder stabilisiert werden, heißt es.

Abstecher in die Kreisstadt Regen

Wer sich in nördlichen Gefilden des Bayerischen Waldes bewegt, der kommt am staatlich anerkannten Luftkurort Regen nicht vorbei, benannt nach dem gleichnamigen Fluss. Das Herz der niederbayerischen Kreisstadt schlägt am Stadtplatz, wo sich in einem Jugendstilbau das Niederbayerische Landwirtschaftsmuseum befindet. Einen Abstecher wert ist aber auch das Museum im „Fressenden Haus“, in dem es Schnupftabakgläser und eine volkskundliche Sammlung zu sehen gibt. Die Touristenattraktion schlechthin aber befindet sich am Fuß der Burgruine Weißenstein bei Regen, wo der „Gläserne Wald“ steht, in dem zahlreiche Bäume aus Glas mehrere Meter hoch in den Himmel ragen. In der Gegend zählt der Gläserne Wald zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten und liegt direkt an der bekannten Glasstraße.

Malerische Wasserfälle bei Bodenmais

Zwischen Tausendern, ursprünglichen Wäldern und munter dahin plätschernden Bächen liegt im Landkreis Regen die Gemeinde Bodenmais, die für Freizeit, Naturgenuss und Entspannung steht. Ob Sommerrodelbahn, Freibad, Minigolf, Kutschfahrten oder Ponyreiten – ganz Bodenmais gleicht einem Freizeitpark. Viele zieht's freilich noch weiter hinaus, wollen die Gegend erkunden und einmal so richtig durchschnaufen in reiner Luft. Ein beliebtes Wanderziel mit schönem Aussichtspunkt ist etwa der Hochfall zwischen Bodenmais und Drachelsried, einer der spektakulärsten Wasserfälle im Bayerischen Wald. Das seit 1965 existierende Naturdenkmal Hochfall befindet sich nördlich von Bodenmais-Oberlohwies, wo das Wasser einige Meter in die Tiefe in ein fast kreisrundes Wasserbecken stürzt. Wildromantisches Ambiente tut sich auf, wozu auch ausgewaschene Felsen gehören, wie man es eigentlich sonst nur aus der Klamm im Berchtesgadener Land kennt.

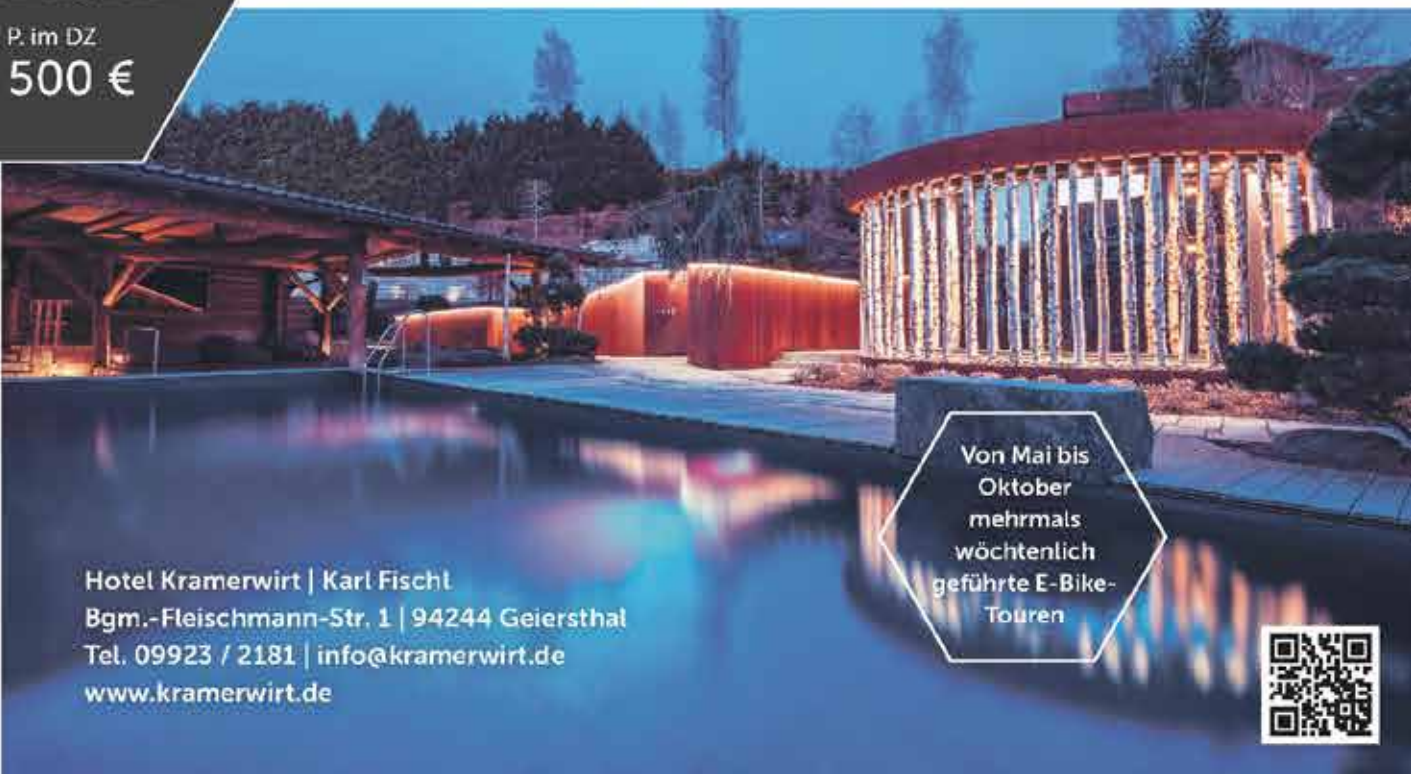
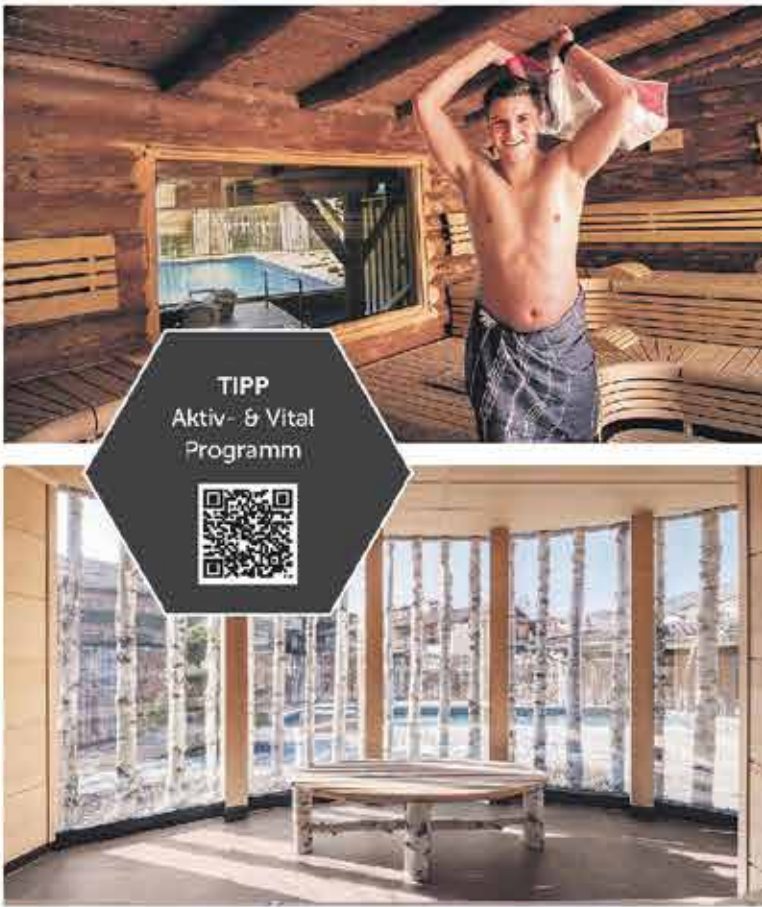
Eine weitere Steigerung des Naturgenusses verspricht die wilde und malerische Rißlochschlucht bei Bodenmais. Über steinige und felsige Wanderpfade lässt sich die spektakuläre Schlucht erwandern – und dabei ihre ganze Schönheit genießen. Im Rißloch vereinen sich der Arberbach, Schwellbach, Kleinhüttenbach und Wildauerbach zum Rißbach, der hier in mehreren Kaskaden über 55 Meter zu Tal stürzt. Entlang des Weges weisen Infotafeln des Naturparks Bayerischer Wald auf viele Besonderheit zur Flora und Fauna des Naturschutzgebietes hin. Zudem erfährt man, wo sich die ehemalige Skisprungsschanze von Bodenmais befunden hat. Es lohnt sich in jedem Fall, ab und an auch mal einen Moment inne zu halten und die vielfältigen Naturgeräusche auf sich wirken zu lassen.

Paul Kannamüller

Oben: Rißlochwasserfälle.

Foto: erlebe.bayern/P. von Felbert
Unten: Die Landschaft am Schwarzen Regen heißt nicht umsonst Bayerisch Kanada. Foto: Pixabay

Kaufdown Biken & Wandern



Auf **Schwirzerwegen**

Von der Waldhaustanne über ehemaliges Sperrgebiet nach Markt Eisenstein

Da steht sie also, die Waldhaustanne, Deutschlands mutmaßlich größte und dickste Weißtanne bei Bayerisch Eisenstein. Mit einer beeindruckenden Höhe von rund 54 Metern und einem Umfang von 6,66 Metern. Seit zirka sechshundert Jahren lebt sie mitten in einem Urwaldareal im Nationalpark Bayerischer Wald, dem sogenannten Hans-Watzlik-Hain. Von hier sind es nur ein paar Minuten zur beliebten und belebten Einkehr Schwellhäusl – aber auch nicht weit zu einem verschwiegene Pfad, der hinauf zum Hochbergsattel (848 Meter) führt. Wer rechterhand gen bayerisch-tschechischer Grenze marschiert, spürt sie, die Wald-einsamkeit, wie sie Böhmerwald-Dichter wie Adalbert Stifter oder Karel Klostermann beschrieben. Hier sind nur ab und zu Mountainbiker unterwegs, Wanderer sieht man selten. Und plötzlich ist man in Tschechien. In dieser Abgeschiedenheit wandelt man auf alten Wegen der Schmuggler (früher



Schwärzer oder Schwirzer genannt) durch ein Hochmoor – einst Sperrgebiet, heute Biotop. In Debrník erinnert eine verlassene Grenzkaserne an das geteilte Europa. Bis Železná Ruda (früher Markt Eisenstein) mit seinen zahlreichen Einkehrmöglichkeiten ist es nur ein Katzensprung. Für den

Rückweg nutzen wir einen grün markierten Wanderweg, vorbei an Schautafeln über die historische Glasproduktion und den Eisernen Vorhang. Die Route passiert nun das wunderschöne Ferdinandtal, Namensgeber war der Glasfabrikant Ferdinand Abele (1816–1860). Die ersten Glashütten wurden schon im frühen 18. Jahrhundert errichtet. Nach drei Kilometern ist der Fluß Großer Deffernink erreicht, wo schon das Grenzschild grüßt. Auf dem Hauptweg sind es nur zwei Kilometer bis Zwieslerwaldhaus. Interessanter ist indes ein kleiner Pfad, der rechts zu einem pittoresken Weiher namens Obere Schwelle führt. Er wurde von Holzfällern aufgestaut, die von hier die Stämme nach Ludwigsthal trifteten. Ein schmaler Uferpfad, erst am Fluß, dann am Kanal schlängelt sich hinunter zum Watzlik-Hain, dem Ausgangspunkt der Tour.

Horst Kramer

Waldeinsamkeit im bayerisch-tschechischen Grenzgebiet.

Foto: erlebe bayern/Tobias Gerber

Vom **Schwarzenberg**- Schwemmkanal zum **Stifter**-Denkmal

Verschwegene Pfade im Grenzgebiet bei Haidmühle

Ausgangspunkt ist der Bahnhof von Nové Údoli (Neuthal, 815 Meter), der tschechische Nachbarort von Haidmühle. Alle vier Stunden tuckert ein Dieseltriebwagen durch das tiefgrüne Tal der Kalten Moldau. Nach 15 Minuten erreichen wir die Station Černý Kříž (Schwarzes Kreuz). Von dort folgen wir dem gelb markierten Weg zum Bärenedenkstein, wo 1856 der letzte Böhmerwald-Bär erlegt worden sein soll. Kurz vor Jelení (Hirschbergen, 865 Meter) treffen wir erstmals auf den Schwarzenberg-Schwemmkanal, ein technisches Meisterwerk aus der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert. An der Stelle verzieht sich die Holz-Wasserstraße in einen 420 Meter langen Tunnel, erbaut in den Jahren 1821 bis 1823 und finanziert von den steinreichen Fürsten zu Schwarzenberg – Prag- und Wien-Fans sind deren Paläste ein Begriff. Der Kanal unterläuft die Wasserscheide zwischen Molda und Donau, das Holz konnte daher vom Böhmerwald bis nach Wien transportiert werden. Weiter geht es zu einer Schleuse und einer Kapelle, die zu Ehren des Schwemmkanal-Erbauers Josef Rosenauer (1735–1804) errichtet wurde, dann zweigt rechts ein bequemer Forstweg ab, der ein Bächlein namens Jezerní



potok (Seebach) kreuzt. Bald führt rechterhand ein Pfad hinauf, rund zweihundert steile Höhenmeter sind zu überwinden. Völlig unverhofft steht man plötzlich am See; genau so, wie es Adalbert Stifter (1805–1868) in „Der Hochwald“ (1841) schildert, einer schaurigen Sage um Liebe, Krieg, Verrat, Tod – und den ewigen Wald. Der See ist ein guter Ort für eine Rast. Denn danach geht es steil weiter: erst zum Stifter-Denkmal (1300 Meter) und dann zum Plöckenstein (1379 Meter). Die Aussicht von hier ist einmalig. Sie lässt sich weiter bis zum Dreisesselhaus (1302 Meter) genießen. Der Abstieg führt zurück auf tschechisches Gebiet, vorbei an einer mächtigen Gedenktafel für Kanalbauer Rosenauer. Der Abstieg ist unproblematisch, bald ist Nové Údolí wieder erreicht.

Horst Kramer

Horst Kramer

Der Schwarzenbergische Schwemmkanal ist ein technisches Meisterwerk aus dem 18. Jahrhundert. Auf dem Kanal wurde früher Brennholz vom Böhmerwald nach Wien befördert. Im nahen österreichischen Mühlviertel führen Schauschwemmer die harte Arbeit von einst vor. Foto: TVB Mühlviertel/Gingras



**IHR 4* WANDER- & AKTIV-HOTEL MIT BRAUEREI
IN BODENMAIS IM BAYERISCHEN WALD**

ADAM-BRAU
Wander- und Aktiv-Hotel
Gasthof - Cafe - Brauerei

ADAMS
BIERBRAUERTAGE**

4 Tage / 3 Nächte inkl. Halbpension
Brauereiführung mit Bierprobe (Di. oder Fr.)
Bierbrot-Backmischung für Zuhause
ein Partyfass Adam Bier für Zuhause

p. P. im DZ ab € **392,-**





POSTWIRT

LANDHOTEL

★★★★S

Natur, Genuss, Wellness, Familien, Golf...

Loslassen & Entspannen in der unberührten, wilden Natur des Bayerischen Waldes

In unserem Landhotel verbinden sich Tradition und Moderne zu einem Genuss für alle Sinne.
 Während Ihrer Auszeit verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Küche & Weinkeller und unserer bayerischen Gastfreundschaft.
 Finden Sie im Postwirt Ihr perfektes Plätzchen für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayerwaldes.

ANGEBOT 5=4

5 UN inkl. Frühstück oder HP
 5 Übernachtungen buchen,
 nur 4 bezahlen!

Nutzung des Vitalbereichs
 Kuscheleger Leihbademantel
 auf dem Zimmer

Kostenlose Nutzung von Waldbahn
 und Igelbussen u.v.m.

p. P. im DZ ab 359,00 €

**GOLFGENUSS
 AM NATIONALPARK**

2 Übernachtungen
 inkl. Frühstück oder Halbpension
 1x Postwirt's „Zenzerl“ zur Begrüßung
 1x eine Flasche Wein „Postwirt Mathild“
 auf dem Zimmer

2x „Golf unlimited“ für 18-Loch
 am GC Nationalpark Bayerischer Wald
 Exklusive Golfbälle mit Postwirt Logo
 Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad
 Kuscheleger Leihbademantel
 Kostenlose Nutzung von Waldbahn
 und Igelbussen

p. P. im DZ ab 307,00 €

Landhotel Postwirt | Inh. Josef Beck | Rosenau 48 | 94481 Grafenau | Tel. 08552 / 96450 | Fax 08552 / 964511 | E-Mail: info@hotel-postwirt.de | www.hotel-postwirt.de

Ohne Schuhe durch die Berge

Für Martl Jung ist alles „reine Kopfsache“.
Ein Interview mit Deutschlands bekanntestem Barfußwanderer

Schon als Teenager war Martl Jung barfuß in der Disco. Das war vor 40 Jahren. Seitdem hat der 1967 in Garmisch-Partenkirchen geborene Oberbayer vielfach bewiesen, was „unten ohne“ alles möglich ist, zum Beispiel mit seiner Alpenüberquerung von München nach Verona – über kantiges Gestein und eisige Gletscher. Unsere Autorin Silvia Schwendtnr sprach mit ihm über die Reize des Wanderns auf blanken Sohlen.

Herr Jung, wie sind Sie zum Barfußwandern gekommen?

Martl Jung: Ich war schon als Kind oft barfuß unterwegs, als Jugendlicher sogar in der Disco. 2008 habe ich meine ersten Bergtouren ohne Schuhe unternommen – und festgestellt, dass das viel besser funktioniert, als ich dachte. Barfußgehen ist vor allem Kopfsache. Je normaler man damit umgeht, desto einfacher wird es.

Was macht das Barfußwandern für Sie so besonders?

Ohne Schuhe nehme ich den Boden viel intensiver wahr – die Beschaffenheit, die Strukturen und ob er feucht oder trocken ist. Dadurch bekomme ich mehr von meiner Umgebung mit. Mit Schuhen fühle ich mich dagegen von der Erde abgehoben und bekomme entsprechend weniger mit.

Was ist der höchste Gipfel, den Sie bisher barfuß erklommen haben?

Das ist der Ortler, der mit 3905 Metern höchste Berg Südtirols. Dort bin ich mehrere Stunden über Gletschereis gelaufen – das geht nur bei perfekten Bedingungen und war sicher eine einmalige Sache.

Sie sind von München bis Verona barfuß über die Alpen gegangen. Was waren Ihre eindrucksvollsten Erlebnisse?

Ich habe Pflanzen entdeckt, die nur in feuchten, kühlen Ecken wachsen – solche Details nimmt man nur barfuß wahr. Je weiter oben die Begegnungen mit anderen Menschen waren, je extremer es wurde, umso begeisterter waren die Reaktionen. Bei meiner Tour nach Verona habe ich bewusst die Täler gemieden und bin über hohe Gipfel und Klettersteige gegangen. Die Tour war anspruchsvoll: 1000 Höhenmeter pro Tag, vier Wochen lang, und das komplett ohne Schuhe. Aber ich hatte auch gar keine dabei.

Gab es Momente, in denen Sie sich Bergstiefel gewünscht haben?

Klar! Zum Beispiel beim Abstieg von der Marmolata in den Dolomiten. Ich bin über den Gletscher hinauf und über einen Klettersteig mit mehr als 400 Eisensprossen runter. Das macht keinen Spaß. Auch der Abstieg über

scharfkantige Geröllfelder ist ohne Schuhe mühsam, da geht es nur sehr langsam voran.

Wie geht man einen Klettersteig barfuß?

Man versucht, möglichst auf den Fels auszuweichen, weil man dort besseren Halt und mehr Gespür hat. Ab einem bestimmten Schwierigkeitsgrad lassen sich die Metalltritte aber nicht vermeiden. Da hilft nur Übung, eine kräftige Fußmuskulatur und Geduld. Gitterroste, wie sie in Klammern vorkommen, sind ebenfalls unangenehm – da gehe ich dann normalerweise mit Schuhen.

Spitze Steine, schroffe Felskanten oder Glasscherben am Boden: Wie oft verletzen Sie sich an den Füßen?

Erstaunlich selten. Meistens schlage ich mir nur den kleinen Zeh an, das passiert schnell mal. Glasscherben sieht man rechtzeitig, und ältere sind ohnehin abgeschliffen. Insektenstiche sind dank der dicken Lederhaut kein Problem, meistens hält sie den Stachel ab.

Joggen Sie auch barfuß?

Dafür braucht man eine gut trainierte Fußmuskulatur und eine dicke Lederhaut – was man sich erst erarbeiten muss. Stark gedämpfte Laufschuhe sind eigentlich kontraproduktiv, weil sie den natürlichen Laufstil verändern. Ich bin schon barfuß einen Halbmarathon gelaufen, aber der Abrieb auf Asphalt ist grenzwertig. Beim Zugspitzlauf habe ich viermal teilgenommen und war froh, wenn ich nach gut vier Stunden im Ziel war, also etwa zwei Stunden nach dem Sieger. Besonders bergab ist man ohne Schuhe deutlich langsamer.

Sie bieten auf selbständiger Basis spezielle Barfußwanderungen an. Wer sind Ihre Gäste?

Diese Touren werden teilweise von Firmen gebucht, aber auch von Privatpersonen. Das Feedback ist immer positiv. Wir wandern gemeinsam auf einen der Grasberge, zum Beispiel im Allgäu, und die Teilnehmer freuen sich darüber, was alles möglich ist ohne Schuhe. Umknicken ist zum Beispiel barfuß nicht möglich, dafür braucht man eine steife Sohle. Die Gäste sollten aber Schuhe dabei haben, falls ihre Füße überfordert sind. Wenn der Fuß es nicht gewöhnt ist, barfuß zu laufen, dann ist die Haut am Fuß sehr dünn, der Fuß hat zu wenig Muskulatur und jeder Stein drückt sich bis auf die Knochen durch. Da hilft nur Übung.

Wie pflegen Sie Ihre Füße?

Eigentlich gar nicht. Ich war im Februar zwei Wochen in Algerien im Tassili n'Ajjer-Gebirge als Wanderführer unterwegs, hauptsächlich auf Sand. Bis auf einen kurzen Abstieg im Fels bin ich alles barfuß gegangen – 150 Kilometer. Meine Füße sind da gewöhnt und bekommen keine Risse in der Haut. Nur bei der Tour nach Verona,

*Barfuß durch den Schnee auf den 3500 hohen Hochfeiler
in den Südtiroler Alpen.* Foto: privat

Kaufdown Biken & Wandern



bei der es viel scharfkantiges Gestein gab, habe ich sie zum Ende hin mit Olivenöl eingerieben, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet.

Welche Vorteile hat Barfußgehen?

Der ganze Körper profitiert davon. Die gesamte Muskulatur wird durch den natürlichen Laufstil mit Gewicht auf dem Vorderfuß gestärkt. Der Kreislauf wird enorm angeregt, alles wird besser durchblutet und das Immunsystem durch die Temperaturreize gestärkt. Dadurch ermüde ich nicht so schnell. Bei meiner Transalp-Barfuß-Probetour von Oberstdorf nach Meran bin ich am Tag mehr als 2000 Höhenmeter gegangen und über 27 Kilometer – und war doppelt so schnell unterwegs wie sonst, weil ich weniger Schlaf brauchte. Barfuß geht man achtsamer durchs Leben – und der Kopf ist frei.

Für wen ist Barfußgehen geeignet?

Eigentlich für jeden, wir kommen ja ohne Schuhe auf die Welt. Viele Fußprobleme wie Hallux valgus entstehen erst durch zu enge Schuhe. Mit einem Fersensporn allerdings ist Barfußlaufen nur eingeschränkt möglich. Wer es ausprobieren will, sollte im Sommer damit beginnen und schauen, was möglich ist. Ich persönlich schaufele im Winter auch gerne barfuß Schnee. Denn obwohl man mit den Füßen geht, ist Barfußlaufen primär Kopsache. Mein Tipp: Man sollte sich nicht darum kümmern, was andere denken – einfach machen!

Interview: Silvia Schwendtner

Klettersteige sind auch für trainierte Barfußwanderer wie Martl Jung kein Zuckerschlecken. Foto: privat



„Hinfallen, aufstehen, weitermachen“

Das ist das Lebensmotto des Tour-de-France-Helden und Ex-Radprofis Marcel Wüst



Wie hat sich das ergeben - Sie als Radbotschafter der Region Tannheim?

Ja, ich bin Pate des Marathons geworden. Schon vor etwa 15 Jahren wurde ich gefragt, ob ich einige Tage mitmachen wolle. Ich kannte die Region schon vom Profitraining, sie hatte mir damals schon sehr gefallen.

Was ist Ihre Rolle während der Radwochen?

Ich bin da so etwas wie der Kümmerer. Ansprechpartner, Tippgeber, Begleiter und Motivator. Anfängern zeige ich unter anderem, wie man clever Kurven fährt oder sicher bremst, Ambitionierte bekommen spezielle Trainings-tipps – nun, ich bin seit 48 Jahren auf dem Rad und ein Experte, das ist doch gut für Andere. Und ich fahre natürlich sämtliche Strecken mit.

Links: Mit Marcel Wüst auf dem Rennrad im Tannheimer Tal unterwegs. Foto: Anna Meurer

Unten: An der Verpflegungsstation. Foto: Achim Meurer

Rechts: Beim Radmarathon geht es bergauf und bergab. Auf der 103-Kilometer-Strecke überwinden die Teilnehmer rund 760 Höhenmeter. Foto: Achim Meurer

Dieser Steckbrief eines ehemaligen Radprofis liest sich beeindruckend: Marcel Wüst gewann allein 14 Etappen bei den drei großen Landesrundfahrten Tour de France, Giro d'Italia und Vuelta a España, trug das begehrte Grüne Trikot bei der Tour de France und eroberte als Sprinter sogar einmal das gepunktete Bergtrikot. Tragischerweise stürzte er bei einem Rennen im August 2000 schwer und verlor ein Augenlicht – das Ende seiner Karriere als Profi. Danach kommentierte der smarte Sportler für das ARD den Profiradsport. Heute lebt der 57-Jährige mit seiner Familie auf Mallorca und in Köln – und sitzt nach wie vor fast täglich im Sattel, zum Beispiel für sein eigenes Team Casa Ciclista auf Mallorca, wo er Radsportwochen für Gäste anbietet, und eben auch als Botschafter, Trainer und Begleiter der Tannheimer Rennradevents in den Allgäuer Alpen. Lesen Sie hier ein Interview mit ihm über sein Leben und über das Tannheimer Radsportmekka.

Herr Wüst, sind Sie heute schon auf dem Rad gesessen?

Marcel Wüst: Nein, heute noch nicht. Zwei Tage schon nicht, aber morgen geht's wieder weiter mit meiner Radgruppe, so rund 100 Kilometer gehen wir an.

Bei den Tannheimer Rennradwochen müssen Sie fast ein Programm wie früher bei der Tour-de-France-Teilnahme bewältigen?

Mehr noch (lacht). Bei der Tour musste ich früher ja bloß Radfahren. Alles sonst wurde organisiert. In Tannheim kümmerge ich mich um mehr. Ich fahre sowohl mal bei der einen Leistungsgruppe, mal bei der anderen mit, aber das ist nicht alles. Small Talk, Technischulung und abends zum Radstammtisch mit den Teilnehmern und manches mehr steht da an. Dafür kein Druck und keine Kilometer fressen wie bei einer Profitour.



Verraten Sie uns bitte Ihr Geheimnis: wie schaffen Sie das mit immerhin schon Ende Fünfzig noch so gut?

Die gute Einstellung zum eigenen Körper, eine gewisse Disziplin und eine gesunde Ernährung – mehr nicht. Das Lebensmotto dazu heißt: Ohne den Hammer in der Hand kann man nun mal kein Eisen weich hauen – will sagen, man muss immer was tun.

Inwieweit belastet oder handicapt es Sie, ein Auge bei einem Rennen verloren zu haben

Gut, zwei wären mir lieber. Aber besser ein Auge ist weg, als ein Bein. Umgekehrt allerdings hat man lieber zwei Beine weg, als zwei Augen. Mein Sichtfeld ist eingeschränkt, aber damit habe ich gut umzugehen gelernt.

Rad-Marathon Tannheim – wer da mitmacht, sollte...?

... Spaß am Rennradfahren haben. Dazu gut vorbereitet sein und sich die passende Strecke aussuchen, also lieber ein bisschen weniger machen, als sich übernehmen.

Was ist daran die eigentliche Herausforderung, was macht dieses Bike-Event so einmalig?

Das wäre wohl die Gruppendynamik – der Sog in einem großen Feld und das gekonnte Windschattenfahren. Zudem ist die Landschaft so wunderschön, die Tannheimer Region und der Bregenzer Wald, das muss man einfach mal erlebt haben.



Was gefällt Ihnen besser: die Rennradwochen an Pfingsten oder die Anfang Juli inklusive der Challenge am Sonntag mit den vier verschiedenen Rennen?

Immer die, wo das Wetter besser ist und die Sonne lacht. Wir hatten an Pfingsten schon mal fast 35 Grad, aber eben auch acht Grad und Regen.

Das Hauptrennen dauert mindestens neun oder zehn Stunden, für etliche mehr, rund 214 Kilometer mit sage und schreibe 3500 Höhenmetern – wie sollte man darauf vorbereitet sein?

Die Schnellsten schaffen es unter sieben Stunden. Wer mit mir fährt, muss neun Stunden draufhaben. Dafür braucht es schon ein gutes Mindset, man muss sich das Rennen gut einteilen, die Steigungen nicht unterschätzen und schon ziemlich gut trainiert sein.

Wie schafft es der Hobbysportler bei der Rennrad-Challenge bis ins Ziel?

Indem er das Ziel nie aus den Augen verliert, es sollte aber ein realistisches Ziel sein, das er sich vorher gesetzt und sich entsprechend vorbereitet hat. Ich rate dazu in meinen Motivationsseminaren stets, sich zu fragen: welches Ziel taugt mir und tut es mir überhaupt gut?

Wie gefallen Ihnen ganz persönlich Landschaft und Umgebung?

Super. Für mich als Kölner, der ohne sichtbare Hügel aufgewachsen ist, einfach wunderbar. Wohlgemerkt aber nur im Sommer – im Winter radle ich lieber auf Mallorca. Die Tannheimer Gegend ist so schön weit und offen, es gibt keine dunklen, engen Täler, wie ich das als Profi unter der prächtigen Kulisse der Dolomiten beim Giro d'Italia erlebt habe.

Wie viele Kilometer spulen Sie denn im Jahr so ab?

So alles in allem etwa um die 12.000 Kilometer. Davon vielleicht fünf private Ausfahrten. Zum Vergleich: Als Profi waren es 30 bis 35 Tausend Kilometer Jahr für Jahr.

Für Ihre Zukunft wünschen Sie sich ...?

Gesundheit und Spaß am Leben haben – und der Menschheit wünsche ich endlich Weltfrieden und ein lebenswertes Leben für möglichst alle.

Das Interview führte Christoph Trick.

Rennradwochen 2025 in der Radhochburg Tannheimer Tal

Rennrad Vorbereitungswoche, 7. Juni bis 14. Juni: Pfingsten im Sattel mit dem mehrfachen Tour-de-France-Etappensieger Marcel Wüst. Ausfahrten zwischen vier bis sieben Stunden für Sportive wie Genussradler. Rad-Marathon-Woche, 30. Juni bis 5. Juli. Die sogenannte „Einroll-Woche“ unter Leitung von Marcel Wüst und einheimischen Rennrad-Guides ist eine intensive Vorbereitungswoche für das eigentliche Radrennen am Sonntag. Rad-Marathon, 6. Juli: An diesem Tag wird es ernst. Allerdings können die mehreren Tausend Teilnehmer zwischen vier Distanzen wählen, von 66 bis 214 Kilometer. Bei der „Königsetappe“ müssen 3500 Höhenmeter bewältigt werden. *ct*

ETSCH-RADWEG - so schön ist Italien!

Genussradeln von Nauders an den Gardasee

Urlaub getreu dem Motto „Erleben & Genießen“! Ohne besondere Anstrengung führt diese individuelle Radreise mit Gepäckservice von Nauders durch Südtirol, das Trentino bis an den größten See Italiens. Eine kontrastreiche Landschaft begleitet Sie von den Bergen zu den Palmen mit Obst- & Weingärten, viele Kulturschätze in den Städten und mediterranes Flair am Gardasee.

Routenverlauf

- 1. Tag:** Anreise nach Nauders. Radausgabe beim DT-Infopoint.
- 2. Tag:** Bergab nach Glurns, der kleinsten Stadt Südtirols & nach Schlanders (55 km) bzw. Naturns (77 km).
- 3. Tag:** Durch gepflegte Obstgärten nach Meran und dann Bozen (69/49 km).
- 4. Tag:** An der Etsch entlang bis zur Salurner Klause und weiter bis Trento (65 km).
- 5. Tag:** Durch malerische Weingärten bis zum Tagesziel am Gardasee (Arco/Riva 51 km).
- 6. Tag:** Buchung von Zusatznächten oder Bustransfer von Riva/Arco nach Nauders jeden Fr bis So und zusätzlich jeden Do im Mai, Juni & September mit Ankunft um ca. 14 Uhr.

Leistungen

5 x ÜN/Frühstücksbuffet, Parkplatz, Gepäcktransfer von Nauders bis Riva/Arco, Busrücktransfer lt. Route, Radkarte & GPS-Daten

Tägliche Anreise & Preise p.P. im Doppelzimmer (inkl. Rabatt)

Sparsaison: 27.09 - 05.10.25 € 508,-
Nebensaison: 10.07 - 07.08 & 14.09 - 26.09.25 € 648,-
Hochsaison: 23.05 - 07.07 & 08.08 - 13.09.25 € 695,-
Zuschlag Halbpension (3 x) + € 82,- | Leihrad + € 95,- | E-Bike + € 210,-



Termine

Täglich von 23. Mai bis 5. Okt. (im Juli & Aug. nur Do bis Mo)

Leseraktion:

€ 30,- Rabatt bei Online-Buchung bis 15. Juni 2025 mit Aktionscode „FAZ30ET“



Autofreier Etsch-Radweg bei Rovereto



INFOS/BUCHUNGEN: Donau Touristik GmbH
A-4010 Linz/Donau, Lederergasse 4-12 | ☎ 0800 100 1147
✉ etsy@donautouristik.com | 🌐 www.stz.donautouristik.de



Ohne Elektronik auf Tour

Natürliche Orientierungsmittel in der Natur.
Wie man sich selbst helfen kann, wenn man mal nicht weiterweiß

Zugegeben, die Dinger können schon einiges. Man lädt sich die GPS-Daten aus Tourenportal oder Verlagswebsite aufs Smartphone oder ins GPS-Gerät, importiert die Route in die entsprechende App und braucht dann nur noch loszulaufen oder -radeln. Doch was passiert, wenn die Technik ihre Tücken aufweist? Beispielsweise, wenn das Smartphone zum Laden nicht richtig eingesteckt war und morgens nur noch schlappe 15 Prozent Ladezustand zeigt? Oder man in einem Gebiet mit dürrfziger Mobilnetzabdeckung unterwegs ist, wo dann die GPS-Funktion des elektronischen Assistenten nicht greift? Schluchten und Schlechtwetter sind weitere Feinde für die beliebte Smartphone-Orientierung, auf die viele Wanderfans vertrauen, reine GPS-Geräte sind auch wesentlich teurer. Daher der Tipp: Gar nicht erst zu sehr auf die Technik vertrauen, gefragt sind Basisfähigkeiten. Wer jahrelang Tastatur und Bildschirmwischen kultiviert hat und plötzlich eine A4-Seite handschriftlich füllen soll, kennt das Gefühl. Hier sind einige nicht-elektronische Methoden zur Orientierung unterwegs.

Wanderkarte nutzen

Viele Elektronikfans kehren inzwischen zur klassischen Karte zurück und nutzen sie ergänzend. „Auf dem kleinen Bildschirm siehst ja nichts“, heißt es dann. Es hat sich einfach bewährt, bereits vor der Tour eine Gebietsübersicht zu gewinnen: Wo sind die Talachsen, die höchsten Punkte, wie komme ich notfalls zur Infrastruktur wie Bushaltestelle, Talort mit Bahnanschluss oder Gesundheitsstation? Eine aufgefaltete Karte bildet die Region besser ab als ein Mini-Bildschirm. Die wichtigsten Serien sind die vom Bayerischen Vermessungsamt, vom Alpenverein und Swisstopo, von den Verlagen Kompass und



Die Karte für die Tour sollte man dabei haben, ein Kompass hilft zusätzlich bei der Orientierung in unbekanntem Gelände. Foto: Adobe Stock

Ein Schattenwanderer im Gebirge mit der Sonne im Rücken – „unten“ ist daher Süden, der Kopf zeigt nach Norden. Foto: Andreas Friedrich



Freytag und Berndt sowie für Südtirol die Karten von Tabacco. Je nach Gebiet und Vorhaben wählt man beim Maßstab 1:50.000 – dann mit größerem Ausschnitt – oder 1:25.000, dann mit kleinerem Ausschnitt aber mehr Details. Die Karte kann man mit einem Kompass „norden“ und entsprechend der Kompassnadel ausrichten. Oder man sucht sich auffallende oder bereits bekannte Orte wie die Brücke oder das Bachtal, um den Weiterweg zu bestimmen. Eine Basis-Kartenkunde beinhalten die Alpenvereinskarten „Naturverträgliche Skitouren“, dort werden Höhenlinien, Maßstab und Unterschiede bei der Weingezeichnung erklärt.

Orientierung mit der Sonne

„Im Osten geht die Sonne auf, im Süden hält sie Mittagslauf, im Westen will sie untergehen, im Norden ist sie nie zu sehen.“ Wer sich auf der Nordhalbkugel diesen einfachen Merksatz verinnerlicht, hat schon eine gute Basis für natürliche Orientierung. Das Experiment mit dem „Schattenstab“ liefert hilfreiche Erkenntnisse: Ein senkrecht in den Boden gesteckter Stock bildet einen linienförmigen Schatten. Mit Hilfe von Steinen und etwas Zeit markiert man das Wandern des Schattens und kann damit die Himmelsrichtungen grob bestimmen, so fällt der Schattenwurf nachmittags in Richtung Osten – eine Art Sonnenuhr oder Sonnen-Kompass.

Orientierung an Landmarken

Beim Befassen mit der Karte geht es um die Wahrnehmung auffälliger „Landmarken“, das heißt in der Regel Geländemerkmale wie der auffällige Berg auf der anderen Talseite, es kann aber auch die weit sichtbare Burg sein

oder der Schlot eines Kraftwerks. Solche Landmarken sind hilfreich für das Anzeigen der Grobrichtung, mit der Karte dazu kann man auch Entfernung und ungefähre Gehzeit abschätzen.

Navigation anhand des Nachthimmels

Bei klarem Himmel kann man sich an den Sternen orientieren. Sogar als Astro-Laie findet man den Polarstern. Er ist ein echter Klassiker und weist den Weg nach Norden, was auch schon Generationen von Seefahrern geholfen hat. Um seine Position zu finden, sucht man zuerst das Sternbild des großen Wagens. Dann verlängert man mit dem Auge die „hintere Achse“ des Wagens fünfmal – der Polarstern ist der hellste Stern in seiner Umgebung am Nachthimmel.

Orientierung mit der Uhr

Hält man eine Analoguhr waagrecht mit dem Stundenzeiger zur Sonne, befindet sich Süden ungefähr in der Mitte zwischen Stundenzeiger und 12-Uhr-Markierung.

Orientierung an Bäumen

Einzel stehende, ältere Bäume können bei der Orientierung in freier Landschaft Hinweise geben. Der Wuchs ist durch die exponierte Situation auffällig: Von Süden her kommt mehr Licht, dadurch trägt ein solcher Einzelbaum an der Südseite mehr Laub, außerdem streben Äste in einem „Knickwuchs“ schräg oder gar waagrecht nach der



Einzel stehende Bäume können einiges über Windrichtung und Sonneneinstrahlung verraten. Üppiger Bewuchs: Moose gedeihen am besten in einem feuchten Milieu und nordwestseitig an der Wetterseite.

Foto: erlebe.bayern/Thomas Linkel

Sonne und nach Süden, während die Äste auf der Nordseite gerade nach oben wachsen.

Orientierung am Wind

Die vorherrschende Windrichtung in unseren Breiten ist West, bedingt durch den Golfstrom und den Atlantik. Dies kann man oft auf Kuppen an Büschen und Bäumen ablesen, denn ihr Wuchs richtet sich nach der Streichrichtung des Windes aus.

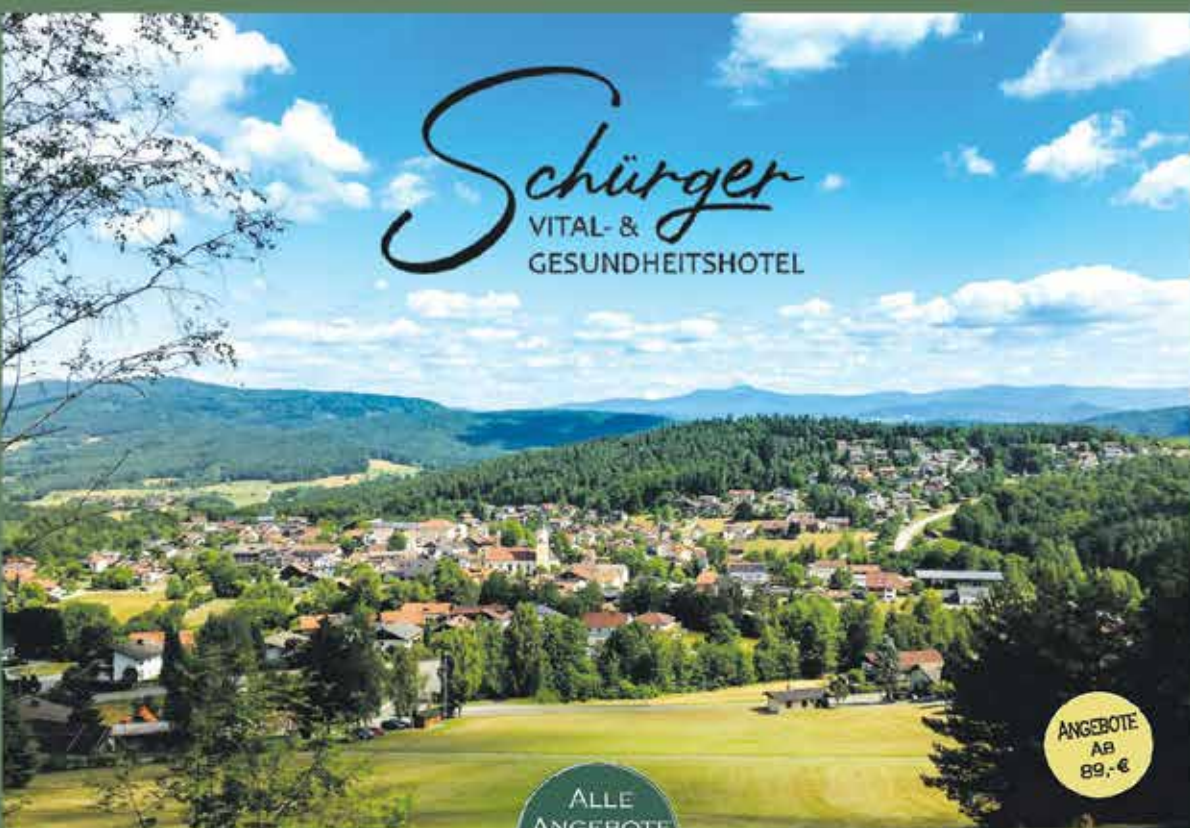
Die Wetterseite von Bäumen und Gebäuden

Weltweit gibt es über 16.000 verschiedene Arten von Moos. Allen gemeinsam ist, dass sie Feuchtigkeit lieben. Da sowohl Gebäude als auch Bäume an der Südseite schneller trocknen, bildet sich Moos bevorzugt an der „Wetterseite“ – dort ist wegen der vom Atlantik her kommenden Niederschläge Nordwesten.

Orientierung an Pfützen

Wege, die in Nord-Süd-Richtung verlaufen, werden von der Sonne einigermaßen gleich beschienen, dort trocknen entsprechend Pfützen gleichmäßiger aus. Ganz spannend kann aber die Betrachtung von Wegen in Ost-West-Richtung sein: Der südliche Rand wird häufiger beschattet, dadurch trocknen die Pfützen an der Nordseite schneller aus.

Andreas Friedrich



ALLE ANGEBOTE FINDEN SIE ONLINE!

ANGEBOTE AB 89,- €

Vital- & Gesundheitsurlaub im Bayerischen Wald

Der Gesundheitsurlaub besteht aus vielen Präventionsleistungen, ob Fitness- und Entspannungsprogramme, gesunde Ernährung oder die Kneipp Lehre. Ergänzend können Sie unsere Kompetenzen in den Bereichen Physiotherapie, Rutengehen, kosmetischen Behandlungen und Wellnessmassagen nutzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unser Hotel bietet zertifizierten Präventionsurlaub nach §20 an, der bis zu 80% von der Krankenkasse bezuschusst wird.

"Wir sind erst zufrieden, wenn der Gast das Haus glücklicher und gesünder verlässt, als er gekommen ist!"



Vital- & Gesundheitshotel Schürger, Ginghartinger Str. 2, 94169 Thurmansbang / Bayerischer Wald
Ludwig Schürger e.K., info@hotel-schuerger.de, www.hotel-schuerger.de, Tel.: +49 (0)8504 9000

Momente sind die besten Ergebnisse

Neues fürs Bike und die Wanderroute

Lassen Sie uns doch mal eine eigene neue Sportart kreieren: So einen „Schönathlon“ vielleicht. Bestehend aus den schönsten Momenten aus Radfahren und Wandern. Ohne den Blick zur Uhr, auf Ergebnisse oder auf Höhenmeter. Siegerin oder Sieger ist jede oder jeder für sich, wann auch immer sie oder er an diese schönen, im Wort-sinn bewegten Momente denkt. Eine kleine Trophäe kann man sich ja trotzdem noch gönnen. Ein inspirierendes Buch vielleicht, neue Klamotten oder ein cooles Teil fürs Equipment.

Texte: Kai-Uwe Digel / Fotos: Hersteller



Frauen im Sattel

Die Strecken, die Radl-Fans gemeinhin so zurücklegen, können ja unterschiedlicher kaum sein. Für die einen ist es okay, regelmäßig zum nächsten Supermarkt zu fahren, andere schwingen sich täglich als Pendler zum Job aufs Rad und die nächsten fühlen sich erst nach einer 70-Kilometer-Tour so einigermaßen gefordert. Unglaubliche 24.000 Kilometer dürfte wohl aber kaum jemand auf einen Rutsch auf den Tachobekommen – außer es handelt sich um Tanja Willers und Johanna Hochedlinger. Die beiden Frauen haben sich auf eine abenteuerliche Tour durch 21 Länder gewagt. Mit dem ganzen Spektrum, das man gefühlsmäßig haben kann: Von Angst über Zweifel bis zum Motivationsschub und großer Freude ist da so ziemlich alles mit dabei gewesen. Darüber berichten sie in ihrem Buch „2 Frauen, 2 Räder, 1 Zelt“. Über 30 Geschichten aus erster Hand, die eines gemeinsam haben: Die erlebte Gastfreundschaft, egal ob sie ihre Räder zwischendurch in Afrika, Europa oder auf der Arabischen Halbinsel abgestellt haben. Ein inspirierendes Buch – auch für Männer.

Reinlesen geht bei tyroliaverlag.at.

Wandern trifft Biken

Eine klassische Fahrradtasche ist praktisch am Bike, nervt aber sehr, sobald man sie herunternimmt und unterwegs mit ihr ist. Klobig, sperrig und schwierig zu tragen. Karl und Leander, die beiden Gründer von Otinga, haben diese Erfahrung bei einem Trip durch Neuseeland gemacht und sich vorgenommen, ein besseres Produkt zu entwickeln, das die Anwendung leichter macht. Darum auch der Markenname, der in der Sprache der neuseeländischen Ureinwohner „Lösung“ bedeutet. Nach ersten Nähversuchen, einem eigenen Produkt und einem erfolgreichen Pitch im TV-Format „Höhle der Löwen“, haben die beiden inzwischen eine ganze Kollektion umwandelbarer Taschen am Start, zu deren Highlights zweifelsohne das Modell „Bike & Hike“ gehört. Eine Kombi aus Wanderrucksack und Radtasche, die auch noch mit einer praktischen Lenkertasche kombiniert werden kann. Der Clou daran: Die Tasche ist trotz ihres großen Volumens von bis zu 39 Litern blitzschnell zum trekkingtauglichen Rucksack umgewandelt. Das klappt schon beim ersten Mal perfekt, genau wie die verlässliche Sicherung mit der Klickfix-Halterung am Bike. Vom Einschub bis zum Organizer gibt es zahlreiche Verstaumöglichkeiten an dem Teil, das Material macht einen absolut wertigen Eindruck, und es sieht auch noch ziemlich gut aus. Vor allem die Variante in Rot macht richtig was her.

Alle Features und praktische Anwendungsvideos gibt es bei otinga.de.



Nachhaltig unterwegs

Die Freude ist wohl groß gewesen, als diese Nachricht im letzten Herbst beim Fahrrad-ausstatter Schwalbe eingetroffen ist: Sie haben den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen. Für ihr Produkt „Green Marathon“, ein Reifen aus geschlossenem Produktkreislauf, bei dem der CO₂-Fuß-abdruck deutlich gesenkt werden konnte. Dank fairem Gummi und recycelbaren und erneuerbaren Rohstoffen. Ohne Abstriche beim Fahren hinnehmen zu müssen. Der Pneu hat ein sportliches Profil, Pannenschutz und ist fürs normale Rad genauso geeignet wie fürs E-Bike.

Mehr dazu bei schwalbe.com.

Rucksack vom Land



Ohne Hightechmaterial und Performance-Equipment: Wie hat man es früher nur geschafft, unbeschadet eine Wanderung oder eine kleine Bergtour zu überstehen? Das könnte man sich manchmal fragen, bei all der Innovation, die wir uns heute so anziehen oder auf den Rücken schnallen. „Back to the roots“ dachten sich offenbar die Landmaschinen-Experten von Fendt und spendieren ihren Fans und Zugeneigten einen Wanderrucksack im absolut klassischen Look. Der „Classic Club International“ trägt 35 Liter, hat Applikationen aus 100 Prozent Leder, eine praktische Flaschentasche und mit der Schweißeinlage auch ein zeitgemäßes Feature, das Touren im Sommer merklich erleichtern wird.

Mehr dazu im Fanshop von fendt.com.

Wandern in bequem

Dass ein Schweizer Sportschuhhersteller auch Wanderschuhe im Programm hat, versteht sich ja fast von selbst. Aber der „Cloudrock Trek“ von On ist kein Produkt zum Selbstzweck, sondern überzeugt durch seine innere und äußere Qualität. Für einen Wanderschuh kommt er optisch ziemlich kompakt daher, trotz hohen Schafts und stabiler Sohle mit Grip-Funktion. Das Obermaterial ist abriebfest und wasserdicht und der Zehenschutz verhindert schmerzhaftes Begegnungen mit herumliegendem Geröll oder tapsigen Mitmenschen. Und der Schuh ist sehr bequem: Bei der weichen „Superfoam“-Zwischensohle bemerkt man die Verwandtschaft zu Sneakern und Co., und sein Gewicht von 530 Gramm erspart einem recht viel Last am Fuß.

Es gibt Varianten für Frauen und Männer – und die Einzelheiten bei on.com.



Kaufdown Biken & Wandern



Gemeinsam glücklich

Fragt man Eltern nach dem perfekten Urlaub, hört man oft „Glückliche Kinder, glückliche Eltern“. Denn: Sind die Kleinen zufrieden, können auch Erwachsene die gemeinsamen Ferien richtig genießen. Aber wie genau lautet denn nun diese Glücksformel zur rundum gelungenen Familien-Auszeit?

Wir wissen wie es geht!

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern nun schon seit mehr als 35 Jahren mit magischen Urlauberlebnissen und individuellen Angeboten. Jedes Hotel ist dabei einzigartig und überzeugt mit den gewohnt hohen Kinderhotels-Qualitätsstandards. Durchweg mit vier bis fünf Sternen ausgezeichnet, bieten die Häuser neben ausgezeichnetem Service auch Komfort und Annehmlichkeiten auf erstklassigem Niveau.

Mit Sicherheit entspannt

Alle Mitarbeiter in den meist familiengeführten Hotels sind speziell ausgebildet und achten sehr auf die Bedürfnisse der Kleinen. Sicherheit steht dabei immer an oberster Stelle und die komplette Infrastruktur ist auf die Ansprüche der Kinder ausgerichtet. So kommen hier auch Eltern endlich mal in den Genuss sich zurückzulehnen und voll und ganz zu relaxen.

Wege zum Glück

Die oberste Urlaubsregel in all unseren Kinderhotels: Kind sein strengstens erlaubt! Jeden Tag warten neue Abenteuer und Entdeckungsreisen. Sei es bei Tierbegegnungen in den Resorts mit angeschlossenen Bauernhof, bei Kinder-Skikursen direkt am Hotelgelände, beim Baden und Planschen in den modernen Pool- und Wellnessbereichen oder einfach beim Toben oder Kuseln mit Mama und Papa. Um den unterschiedlichen Wünschen aller Familienmitglieder gerecht zu werden, haben die Hotels kunterbunte und abwechslungsreiche Angebote schon für die Aller kleinsten in petto.

Pssst...

Auch für die Eltern ist entspannen hier strengstens erlaubt!

URLAUB IN EINEM DER 27 MITGLIEDSHOTELS IN ÖSTERREICH, ITALIEN UND KROATIEN. JETZT INFORMIEREN: WWW.KINDERHOTELS.COM

MEIN WIRTSCHAUS



reinkommen
genießen
daheim sein

ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT: BIKEN & WANDERN

Unser Aktiv-Angebot: 3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück im Komfort-DZ inkl. Nutzung des Wellness-Bereichs und 1 x Eintritt zum Baumwipfelpfad

300,- € pro Zimmer

Unten ein bayerisches Wirtshaus.
Oben ein stylisches Hotel.
Und dahinter eine kleine,
feine Hausbrauerei.

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-***S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapfrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier – zum Radeln, E-Biken, Motorradfahren und Wandern.

Neu: Seit September 2024 sind wir als Pächter des **NATIONALPARK CAFÉ WISTLBERG** (Buchwaldstr. 53, 94151 Mauth) auch drobn in Finsterau für Sie da!

SEIT 2020
KANZEL BRÄU

Inhaber: Bernhard Fuchs | 08557/270 | Am Goldenen Steig 16 | 94151 Mauth | www.fuchs-mauth.de

MEIN HOTEL

