

GITTA BEIMFOHR / CHRISTOPH LISTMANN

# ERLEBNIS TRANSALP

PLANUNG & DURCHFÜHRUNG  
TRAINING & AUSTRÜSTUNG  
MIT PROFI-TIPPS  
ZUR TRANSALP-CHALLENGE



GITTA BEIMFOHR / CHRISTOPH LISTMANN

# **ERLEBNIS TRANSALP**

PLANUNG & DURCHFÜHRUNG

TRAINING & AUSTRÜSTUNG

**MIT PROFI-TIPPS**

**ZUR TRANSALP-CHALLENGE**

DELIUS KLASING VERLAG



# Inhalt

Einleitung

8

1. Transalp-Höhepunkte  
Faszination Transalp –  
auf den Spuren Hannibals

10

2. Die Idee wird geboren  
Transalp-Planung – Vorbereitung, Routen,  
Unterkünfte, alleine oder geführt

22

3. Wer sucht, der findet!  
Karten lesen – Planen und Navigieren

48

4. Clever packen!  
Transalp-Ausrüstung – das muss mit!  
Vom Bike bis zum Kartenmaterial

56

5. Fit für die Alpen – die Vorbereitung  
auf lange Anstiege und Abfahrten

70

6. Endlich unterwegs – so kommen Sie gut rüber

98

7. Alpine Gefahrenzonen –  
Unwetter und Erste Hilfe

108

8. Könige der Alpen  
Transalp als Rennen – Die Profitipps  
für die BIKE Transalp-Challenge


124

Lexikon/Stichwortverzeichnis

148

# Einleitung

Erlebnis Transalp – von der Vision zur Volksbewegung



160 000 Biker packen jedes Jahr ihren Rucksack und strampeln über die Alpen. Die einen zum ersten Mal, die anderen haben bereits aufgehört zu zählen, viele weitere träumen noch davon. Dieses Buch soll jedem Alpenüberquerer eine Hilfe sein!

**A**ls der Alpenexperte Andi Heckmair 1990 den Bericht über seine erste Alpenüberquerung im gerade erst erschienenen Fachmagazin BIKE veröffentlichte, damals von Oberstdorf an den Gardasee, konnte er nicht ahnen, was sein Abenteuer nach sich ziehen würde. Damals war die Mountainbike-Welle kurz zuvor über Deutschland geschwappt, und das neue Bike-Konzept hatte Alpenüberquerungen jenseits des Asphalts überhaupt erst ermöglicht.

Heckmair löste mit seiner Expedition einen Boom aus, der bis heute ungebrochen ist. Alpenüberquerungen mit dem Mountainbike sind heute, fast dreißig Jahre später, das größte Thema in der Szene.

160 000 Biker packen laut einer Umfrage der Uni Innsbruck jedes Jahr ihren Rucksack, um dieses einzigartige Abenteuer in Angriff zu nehmen. Die einen zum ersten Mal, die anderen haben bereits aufgehört zu zählen, viele weitere träumen noch davon. Eine Alpenüberquerung mit dem Bike ist ein Erlebnis fürs Leben, gilt als die Königsdisziplin, als der Ritterschlag für Biker.

Im 1200 Kilometer langen Alpenbogen findet jeder seine persönliche Herausforderung. Die Ziele und Routen sind dabei sehr unterschiedlich, aber die Motivation ist bei allen gleich: „Ich will es schaffen! Ich will es erleben!“ Mehr als 20 Reiseveranstalter bieten pro Jahr knapp 200 verschiedene geführte Alpenüberquerungen an. Wellness-Touren, Extrem-Varianten, Transalp für Ladys oder auch für Freerider. Bei der sportlichsten Version einer Alpenüberquerung, der „BIKE Transalp Challenge“, rollen jährlich mehr als 1000 Biker an die Startlinie.

Ob Sie sich selbst organisieren oder eine geführte Tour machen, welche Route Sie auch wählen – die Aussichten sind auf jeden Fall fantastisch: Karwendel, Kitzbüheler und Zillertaler

Alpen, Silvretta, Ortler, Dolomiten, Brenta – die landschaftlichen Höhepunkte einer Transalp folgen aufeinander wie die Serpentina einer Passstraße. Und am Ende eines jeden langen Anstiegs darf man sich wieder ein kleinen Orden ans Trikot heften: Pfitscherjoch, Eisjöchl, Forcella Ambrizola, Madritschjoch – bezwungen!

Laut einer Umfrage von Alpen-Pionier und BIKE-Magazin-Gründer Uli Stanciu dauert die Durchschnitts-Transalp sieben Tage, geht über 450 Kilometer und 12 500 Höhenmeter. Das bedeutet 65 Kilometer und 1800 Höhenmeter pro Tag. Die Extremform der Alpenüberquerung, die BIKE Transalp Challenge, führt über etwa 650 Kilometer und 21 000 Höhenmeter, ehe man sich das begehrte Finisher-Shirt überstreifen kann. Doch für die meisten Menschen hat eine Transalp nichts mit der Jagd nach Zeiten und Platzierungen zu tun. Das Schönste am Abenteuer Transalp ist: Jeder kann es schaffen! Die Alpen sind für alle da, bieten für jeden etwas, man muss sich den Trip nur passend machen. Gut vorbereitete Einsteiger werden bei einer Tour über vier Tage all die Erlebnisse, das Gipfelglück und den Adrenalinrausch, Freundschaft, Anstrengung und Freude erleben, die eine Transalp ausmachen. Aber die Vorbereitung zählt: Gute Planung von Route, Ausrüstung und Training vor einer Alpenüberquerung sind entscheidende Faktoren für ein erfolgreiches Finish.

In diesem Buch finden Sie Anleitungen für sämtliche wichtigen Aspekte: von der Wahl einer für die Gruppe geeigneten Strecke zur perfekten Ausrüstung; vom detaillierten Trainingskapitel über überlebenswichtige Tipps für unterwegs bis hin zur Vorbereitung des Rücktransports.

**Viel Erfolg bei der Planung und Umsetzung!**



## Die Idee wird geboren

Eine Alpenüberquerung beginnt mit der Planung und vielen Fragen: Wann? Mit wem? Wo fahren wir lang? In diesem Kapitel finden Sie alle Grundregeln zur Planung Ihrer Tour und die Antworten auf die klassischen Fragen zu Etappeneinteilung, Übernachtung und Kosten.



**M**eistens passiert es während einer Tour bei der Hütten-Rast. Plötzlich wirft einer die Frage in die Runde: **„Wie wäre es denn mal mit einer Alpenüberquerung?“** Und welcher begeisterte Tourenfahrer hat noch nicht davon geträumt, einmal aus eigener Kraft über die schönsten Alpenpässe zum Gardasee zu touren. Eine Woche nur ich, mein Bike, nette Leute, grandiose Landschaft und danach das großartige Gefühl, es geschafft zu haben. Eine Alpenüberquerung gilt mittlerweile als die Königsdisziplin, als der Ritterschlag für Hobby-Biker. Und eigentlich ist alles ganz leicht: Einfach ein paar Freunde zusammenschließen, eine Route festlegen, Rucksack packen und los geht's. Eben genau so wie bei einer Tagestour, nur mit etwas mehr Gepäck – wenn Sie großes Glück haben, kommen Sie mit diesem Minimal-Aufwand tatsächlich reibungslos über alle Berge.

Doch die meisten Alpenüberquerer, die ohne gezielte Vorbereitung auf Transalp-Tour gegangen sind, kommen mit diversen neuen Erkenntnissen zurück: „Das nächste Mal würde ich dieses und jenes aber ganz anders machen.“ Nutzen Sie die aus über 25 Jahren gesammelten Erfahrungen für Ihre eigene Alpenüberquerung! Mit dem Lesen dieses Buches schließen Sie alle Anfänger-Fehler von vornherein aus. Sie sind für schwierige Situationen im Hochgebirge gewappnet und können dementsprechend professionell reagieren. Wenn Sie dann noch den vorgeschlagenen Trainingsplan in die Tat umsetzen, haben Sie Ihr persönlich gestecktes Ziel „Alpenüberquerung“ schon halb in der Tasche. Und keine Angst: Eine optimale Vorbereitung ist zwar mit Zeitaufwand und Arbeit verbunden, aber Sie werden schnell merken, dass diese Art von Arbeit viel Spaß macht und die Vorfreude nur größer wird!



### Die optimale Gruppe finden

Nachdem der Entschluss zu einer Alpenüberquerung gefasst ist, stellt sich meist die grundlegend wichtige Frage: Wen nehme ich mit? Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude – schon deshalb sollten Sie die Alpen auf keinen Fall allein überqueren. Die optimale Gruppengröße liegt zwischen drei und fünf Teilnehmern. So können Sie sich im Falle einer Panne oder eines Unfalls gegenseitig helfen. Auch Zusatzgepäck, das man innerhalb der Gruppe nur einfach braucht, wie Kartenmaterial, Werkzeug, Erste-Hilfe-Set oder Fotoausrüstung, können auf mehrere Rucksäcke verteilt werden.

Ein Team von mehr als fünf Teilnehmern kostet dagegen deutlich mehr Zeit, nicht nur wegen des erhöhten Pannennrisikos. Sie warten schon morgens länger, bis alle startklar sind, bis nach der Einkehr alle bezahlt haben, bis sich auf der Passhöhe alle umgezogen haben und bis auch der Letzte den Abfahrtstrail gemeistert hat. Wenn Sie trotzdem in einer größeren Gruppe fahren wollen, sollten Sie das durch eine kürzere Etappenplanung entsprechend berücksichtigen.

### Einer für alle, alle für einen

Beachten Sie aber bei der Auswahl der Teilnehmer: Wer die Alpen überquert, braucht nicht nur eine gute Kondition. Er sollte gruppentauglich, flexibel, rücksichtsvoll und auch in Stresssituationen belastbar sein. „Mut zur Umkehr“ kann in extremen Situationen wichtig sein. Falscher Ehrgeiz vergiftet dagegen das Klima in der Gruppe und kann das gemeinsame Vorhaben vorzeitig beenden. Die Motivation sollte bei allen Teilnehmern ähnlich sein. Einer für alle, alle für einen –

mit diesem Motto kommen Sie im Team gut über alle Berge. Und das erreichen Sie am besten, wenn Sie alle Teilnehmer bereits in die Planung mit einbeziehen. Verteilen Sie die Aufgaben wie Routenplanung, Buchung der Unterkünfte, Besorgung von Ersatzmaterial, Erste Hilfe (Auffrisch-Kurs belegen) und die Organisation des Rücktransports. So trägt jeder Teilnehmer schon im Vorfeld zum guten Gelingen der Transalpen bei und wird sich auch unterwegs verantwortlich fühlen.

### Der beste Zeitraum

Drei Norddeutsche kehrten vor einigen Jahren enttäuscht von ihrer ersten Etappe wieder nach Mittenwald zurück: Niemand habe ihnen gesagt, dass sie im Karwendeltal einen Gletscher überqueren müssten ...

Doch im Karwendel gibt es keinen Gletscher. Das Problem war: Die drei Norddeutschen wollten die Alpen im Mai überqueren. Zu dieser Zeit liegt auf vielen Passübergängen einfach noch Schnee! Auch Reste von Lawinen können im Frühjahr immer wieder den Weg versperren. Der meterhohe, steinharte gepresste Schnee ist oft erst Ende Juni geschmolzen. Noch hartnäckiger kleben die Schneefelder auf den Passübergängen im Alpenhauptkamm (z. B. Pfunderer Joch, 2568 m). Das Problem sind nicht nur die nassen Füße, die Sie sich auf diesen gefährlich rutschigen, zeit- und kraftraubenden Passagen holen. Ausgedehnte Schneefelder verdecken auch Wegmarkierungen und Abzweige, die Sie verpassen könnten.

Der beste Zeitraum für eine Alpenüberquerung liegt daher zwischen Ende Juni und Mitte September. Wobei man im Juni, Juli, aber auch im August



### Mitfahrer suchen und finden

Wenn Sie bereits Mitglied einer eingeschworenen Touren-Gruppe sind, werden Sie kaum Probleme haben, konditionell passende Partner zu finden. Achten Sie dann aber darauf, dass Sie den Schwierigkeitsgrad der Route nach dem schwächsten Teilnehmer ausrichten.

Wenn Sie noch nicht die richtigen Partner gefunden haben – hier werden öfter Transalpen-Mitfahrer gesucht und gefunden: im Kleinanzeigenteil der Fachmagazine oder in Internet-Foren .

verstärkt mit Wärmegewittern rechnen muss (siehe Wetter auf Seite 111). Im September ist die Wetterlage zwar meist stabiler und es gibt klarere Fernsichten, aber die Tage werden schon deutlich kürzer. Wenn Sie Pech haben, geraten Sie ab September bereits in den ersten Wintereinbruch. Das Zeitfenster für Alpenüberquerer ist also aufs Jahr gesehen relativ klein. Und je größer die Gruppe, desto schwieriger wird es, einen passenden Termin für die gemeinsame Tour zu finden.

**TIPP** Beginnen Sie Ihre Alpenüberquerung nicht am Wochenende! Freitags, samstags und sonntags starten sämtliche Veranstalter mit ihren großen Gruppen. Sie belegen nicht nur die Unterkünfte, sondern verstopfen auch die Trails. Starten Sie stattdessen in der Woche, also von Montag bis Donnerstag, weichen Sie großem Andrang aus.



Typischer Fall von Frühstart: Bis Ende Juni müssen Sie an den Pässen im Alpenhauptkamm in jedem Fall mit Schnee rechnen. Größere Schneefelder können gefährlich sein und Wegabzweige verdecken.



## Die Routenplanung

### Bevor Sie nun mit der Routenplanung beginnen:

Diskutieren Sie mit der Gruppe Ihre persönliche Zielsetzung.

**1 Route:** Wie anspruchsvoll (in Bezug auf Kondition und Fahrtechnik) darf die Route werden? Was wollen Sie erleben?

**2 Unterkünfte:** Welcher Komfort und welche Preisklasse schweben Ihnen vor?

**3 Gepäckfrage:** Transportieren Sie Ihr Gepäck im Rucksack oder organisieren Sie sich einen Gepäcktransport?

**4 Rücktransport:** Wie kommen Sie wieder zurück nach Hause?

**1** Der Anspruch der Route richtet sich immer nach dem schwächsten Teilnehmer. Denn falls einer unterwegs schlapp macht und ein Etappenziel nicht erreicht, steht die ganze Gruppe vor einem Problem.

Also bedenken Sie vor der Streckenplanung: Eine wirklich leichte Alpenüberquerung gibt es nicht. Sie werden etwa eine Woche unterwegs sein, jeden Tag im Sattel sitzen und dabei stundenlang nur bergauf kurbeln. Auch die kilometerlangen Abfahrten dürfen Sie nicht unterschätzen. Für Mountainbiker sind Downhills in den Alpen selten erholsam. Vor allem im Hochgebirge lauern meist anspruchsvolle Pfade. Sie kosten Kraft und Konzentration. Selbst dann, wenn Sie vermeintlich einfache Wege wählen.

Viele Biker aus den Mittelgebirgen sind zum Beispiel immer wieder überrascht: Ein Schotterweg im Hochgebirge hat mit den feingekieselten Schotterwegen im Schwarzwald nichts zu tun. In den Alpen schlingern die Reifen ab einer Höhe von 1000 Metern oft durch breite Wannen voll scharfkantigem Geröll, in der Größe von Billard-Kugeln. Aber dazu später mehr (siehe Schwierigkeitsgrad, Seite 33).

**2** Die Diskussion um die Unterkünfte ist deshalb für die Routenplanung wichtig, weil Sie damit nicht nur den Komfort und die Kosten Ihrer Tour bestimmen. Sie legen damit auch fest, ob Sie Ihre Tagesetappen lieber mit einem Anstieg (Übernachtung in Pension/Hotel im Tal) oder einer Abfahrt (Übernachtung auf der Hütte) beginnen. Mehr zur Unterkunftswahl steht auf Seite 42.

**3** Die Gepäck-Frage entscheidet über Ihren Komfort unterwegs. Wenn Sie Ihr Gepäck ganz klassisch im Rucksack transportieren, hat die Frage keinen Einfluss auf Ihre Streckenwahl, Sie können jede Berghütte ansteuern. Finden Sie aber jemanden, der das Gepäck mit dem Auto von Unterkunft zu Unterkunft transportiert, brauchen Sie Etappenziele, die mit dem Auto erreichbar sind (also eher Pension/Hotel im Tal).

Schotter-Abfahrten können in den Dolomiten auch mal etwas gröber ausfallen, als zu Hause. Rechnen Sie damit!



**4** Der Rücktransport sollte vor allem dann vor der Routenwahl geklärt werden, wenn Ihre Transalp nicht am Gardasee endet. Denn vom Gardasee wieder nach Hause zu kommen, ist kein Problem: entweder mit dem Zug von Rovereto aus oder mit den diversen Shuttle-Diensten, die sich mittlerweile auf Transalp-Heimfahrer spezialisiert haben. Von anderen Orten aus gestaltet sich der Rücktransport schwieriger. Außer natürlich, Sie leisten sich einen Fahrer mit Kleinbus, der Sie und Ihre Partner am Zielort abholt.

## Transalp-Routen

Die besten Adressen zu Ihrer persönlichen Transalp-Route:

### BIKE Magazin, [www.bike-magazin.de](http://www.bike-magazin.de)

- Von der Einsteiger-Tour bis zur legendären BIKE-Transalp-Route: detaillierte Roadbooks, Höhenprofile und GPS-Daten.
- Rückhol-Shuttles: alle aktuellen Adressen mit Preisvergleich

### Traumtouren Transalp, [www.bike-gps.com](http://www.bike-gps.com)

Nach der Bibel für Alpenüberquerer, dem Buch „Traumtouren Transalp“, hat der Autor Uli Stanciu seinen GPS Tourenplaner auf seiner Homepage weiter ausgebaut. Routen zusammenstellen, GPS-Daten downloaden. Mit sogenannten GPS RichTrack-Dateien wird die Routenplanung zur Perfektion gebracht.

### [www.transalp.info](http://www.transalp.info)

Andreas Albrecht ist seit 1994 in den Alpen unterwegs und hat bereits diverse Roadbooks herausgebracht. Auf seiner Homepage gibt es entsprechende GPS-Daten zum Download.

## Die Routenwahl

„Und welche Strecke fahren wir?“ Der komplette Alpenbogen ist gigantisch. Von Wien bis Nizza an der Côte d'Azur misst er insgesamt 1200 Kilometer. Dementsprechend viele Möglichkeiten gibt es, die Alpen in Nord-Süd-Richtung zu überqueren. Und nach 15 Jahren Alpenüberquerungen gibt es wohl kaum mehr einen Pass, der noch nicht mit dem Bike bezwungen wurde. Bleibt nur die Frage, welche dieser Routen für Sie in Frage kommt.

Mit der Wahl der Route verhält es sich wie mit dem Kochen von Nudeln: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, zu einem Teller Spaghetti zu kommen: Sie können die Nudeln in komplizierten und arbeitsintensiven Schritten komplett selbst kneten, ausrollen, formen und kochen. Doch gerade als Anfänger laufen Sie dabei Gefahr, dass die Nudeln nichts werden. Klappt es dagegen, schmeckt die selbst gemachte Pasta besser als beim Italiener.

Übersetzt auf Ihre Transalp-Routenplanung bedeutet das: Sie können sich Ihre Strecke natürlich komplett selbst aus den Landkarten tüfteln. Dazu benötigen Sie allerdings viel Zeit und eine solide alpine Erfahrung. Trotzdem bleibt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich hier bei den Etappenlängen und Ihren körperlichen Fähigkeiten verschätzen, relativ groß. Sie können sich den ganzen Aufwand aber auch sparen, denn wie bei den Nudeln gibt es mittlerweile auch bei der Routenwahl wesentlich einfachere Möglichkeiten.

### **A** Eine geführte Tour: die komfortabelste Variante

Sie gehen ins Restaurant, bestellen sich einen Teller Nudeln und haben gar keine Arbeit – dafür ist das Essen aber auch teurer: Sie buchen also eine Tour beim Veranstalter. Gerade für Einsteiger, die zwar körperlich fit, aber zum ersten Mal in den Alpen unterwegs sind, ist das die empfehlenswerteste Variante. Aber auch für Leute, die schlichtweg keine Zeit für die Planung haben, keine entsprechenden Tourenpartner finden, oder