

DIE AUSRÜSTUNG I:



Für eine unfallfreie Mountainbike-Tour ist eine funktionsbereite und gut gewartete Ausrüstung unbedingt nötig. Dazu zählen unter anderem die Kontrolle der:

Felgen: Dreht das Rad rund? Bei Unwucht mit Speichenschlüssel zentrieren, am besten von einem Fachmann.
Speichen: Keine losen Speichen! Eventuell Speichenreflektoren zwischen Speichen klemmen, um besser gesehen zu werden.

Reifen: Haben die Reifen genug Profil? Reifendruck überprüfen! Der ideale Luftdruck ist 3,5 bis vier bar. Gibt es optische Beschädigungen am Pneu?

DIE AUSRÜSTUNG II:



Gute und voll funktionstüchtige Bremsen gehören mit zum wichtigsten Equipment eines Mountainbikers.

Bremsen: Sind sie optimal eingestellt? Sind die Bremskabel noch in Ordnung? Unter Umständen ölen. Haben die Bremsbeläge noch genug Belag? Ersatzbremsklötze mitnehmen. Sind sie richtig auf die Felge eingestellt?

Rahmen: Den Rahmen auf Risse oder Beschädigungen kontrollieren. Hat das Tret-, Pedal- oder Steuerlager Spiel?
Sattel: Ist der Sattel auf die richtige Höhe eingestellt? Je aufrechter man auf dem Sattel sitzt, umso gefedelter sollte er sein.

Berge allein sind zu wenig



Robin Hauser, Thomas Tripolt und Peter Hauser befahren viele Routen im Tal (von links)

Foto: Teferle

ROUTENTIPP 1: SOMMERAUER-TOUR:



Die Sommerauer-Tour für Mountainbiker ist 19,6 Kilometer lang und hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad.

Reichenfels
Der Ausgangspunkt in Reichenfels liegt auf 809 Meter, der höchste Punkt der Tour auf 1.403 Meter Seehöhe. Start dieser Mountainbiketour ist das Ortszentrum von Reichenfels, der nördlichsten Lavantaler Ge-

meinde. Von Reichenfels geht es auf der Sommerauer Straße immer entlang des Sommerauer Baches bis zum Bergdorf Sommerau in 1.309 Meter Seehöhe.

Zöhrerkeusche
Zurück führt die Strecke über den Sommerauer Berg auf 1.400 Meter Seehöhe, vorbei an der sogenannten „Zöhrerkeusche“ zum Startpunkt in Reichenfels.

Kleinod
Als kulturhistorisches Kleinod gilt das zur Marktgemeinde Reichenfels zählende Bergdorf Sommerau. Heute wird es noch von sechs Bergbauern-

familien bewohnt – um 1900 waren es doppelt so viele. Silber- und Goldbergbau bestimmten einst die Geschichte in der Sommerau. Das Bergdorf dürfte in den Jahren zwischen 1006 und 1072 von Bergknappen erbaut worden sein. Auch der Name Reichenfels leitet sich von den einstigen Gold- und Silbervorkommen ab, die zum Reichtum der Region im Mittelalter entscheidend beigetragen haben. Auf dem heutigen Gemeindegebiet von Reichenfels wurden Bodenschätze schon in der Römerzeit abgebaut.

ROUTENTIPP 2:



Eine mittelschwere Tour ist die Lavamünder Rundtour. Sie ist mit 30 Kilometer relativ lang, dauert zirka 2,5 Stunden und hat ihren tiefsten Punkt auf 342 Meter und den höchsten auf 1.358 Meter Seehöhe. Sie führt von Ettendorf in Richtung Weißenberg, danach auf den Lambrechtsberg zum Koglereck. Beim Koglereck rechts abbiegen und der Sobother Landesstraße bis zur Kirche St. Magdalena folgen. Über St. Lorenzen geht es auf die Sobother Landesstraße und nach Lavamünd. Am Ortsende von Lavamünd folgt man dem Lavantradweg bis Krottendorf und gelangt von dort wieder nach Ettendorf.

zu wenig

Drei Lavantaler in der WOCHE über das Mountainbiken im Bezirk Wolfsberg.

Von Bernhard Teferle

■ **LAVANTTAL.** Der Shuttle Bus oder die Gondel bringt sie zum höchsten Punkt der Strecke, das Global Positioning System (GPS) weist den Weg und die Karte haben die Biker nur zur Beruhigung im Rucksack. So organisieren die „best practice“-Beispiele für einen erfolgreichen Mountainbike-Tourismus in Österreich, aber auch in anderen Alpenländern wie der Schweiz und Italien diese boomende Sportart.

Viel unterwegs

„Im Lavanttal gäbe es auch viele schöne Strecken, nur sind viele, vor allem Forstwege, für die Biker gesperrt und dürften nur il-

legal befahren werden“, ärgert sich der Student Thomas Tripolt (25) aus St. Margarethen über die vergeblichen Chancen für den heimischen Tourismus. Tripolt, der seit seinem siebtem Lebensjahr mit dem Bike die besten Bikestrecken in den Alpen besucht, wünscht sich mehr Engagement der heimischen Touristiker für den Sport.

Hoher Erlebnisfaktor

Auch der sportliche Wolfsberger Bezirkspolizeikommandant Peter Hauser ist mit Sohn Robin meistens „nur“ auf den Schotterwegen am Fuße der Sau- oder Koralpe unterwegs. Eine ihrer Lieblingsrouten führt durch den Theklagraben nach Preitenegg und endet oft mit einem kühlenden Bad im Teich auf der Hebalm. Auch eine Möglichkeit den Erlebnisfaktor zu steigern.

1057474

ROUTENTIPP 3: WOLFSBERG-KORALPEN-TOUR:



Die Wolfsberg-Koralpen-Tour gilt auch unter erfahrenen Mountainbikern als schwierig. Die Strecke ist 15,6 Kilometer lang und führt von der Bezirkshauptstadt Wolfsberg vorbei am idyllisch gelegenen Ort St. Johann auf das Bergdorf Rieding. In unzähligen Kehren geht es steil bergauf vorbei am Alpengasthof Wolfgruber bis zum Alpengast-

hof Waldrast. Der letzte Abschnitt führt vorbei an der Talstation des Burgstallofenliftes zum Koralpenparkplatz. Für die Strecke müssen die Biker mit zirka zwei Stunden Fahrzeit rechnen.

Start in Wolfsberg

Der Beginn der Tour liegt in 445 Meter Seehöhe, der Koralpenparkplatz liegt auf 1.636 Meter Seehöhe. Allein vom Ort Maildorf bis zum Ziel sind auf 11 Kilometern 1.200 Höhenmeter zu überwinden. Auf diesen 11 Kilometern gibt es kein einziges längeres Flachstück mit der Möglichkeit, neue Kräfte zu sammeln

und zu regenerieren. Eine Chance zur Erholung haben die Sportler aber, wenn sie auf der Tour einen Abstecher zur Kirche auf der Rieding, einem dem Heiligen Oswald geweihten gotischen Bau mit römischer Grabinschriften, machen. Eine zweite Möglichkeit gibt es bei der Kapelle „Maria Schnee“, die in unmittelbarer Nachbarschaft zum Alpengasthof Waldrast gelegen ist. Der sakrale Neubau, der in Privatinitiative errichtet wurde, liegt auf 1.500 Meter Seehöhe und fügt sich harmonisch in die Landschaft ein.

1057473

Reisebüro & Busunternehmen **Wastian Bernhard**
9601 Arnoldstein: 04255/29031 • 9622 Weißbriach: 0676/60715
www.wastian-reisen.at • wastian-reisen@gmx.at

Tagesfahrten

Lagunenstadt Venedig
31.08.2014: Busreise, Schifffahrt und Stadtführung € 57,-
Kinder bis zum 15. LJ zahlen nur € 35,-

Badespaß an der Oberen Adria
Badefahrt nach GRADO - 31.08.2014: Busreise € 25,-
Badefahrt nach LIGNANO - 07.09.2014: Busreise € 25,-
8 Stunden Aufenthalt - Kinder bis zum 15. LJ zahlen nur € 15,-

K & K Stadt Triest mit Besuch Sonneninsel GRADO € 37,-
13.09.2014: Busreise & Stadtführung in Triest

Tagesausflug nach Piran & Portoroz € 39,-
28.09.2014: Busreise

Besuch von Sauris & Venzone € 31,-
04.10.2014: Busreise, Besichtigung einer Schinkenmanufaktur

Mehrtagesfahrten

Badevergnügen auf der goldenen Insel KRK - Nijvice
01.09. - 06.09.2014
Busreise, 5x HP im schönen 3* Hotel € 360,-
oder
03.09. - 06.09.2014 € 310,-

Hansestadt Hamburg & Helgoland
10.09. - 14.09.2014
Busreise, 4x HP in zentralen Hotels, 2 Stadtführungen, Schifffahrt € 465,-

Wallfahrt nach Lourdes mit Besuch Nevers und Einsiedeln
15.09. - 21.09.2014
Busreise, Besichtigungen lt. Programm, geistliche Begleitung: Hr. Pfarrer Stanko Trap, 4x HP und 2x VP in schönen Hotels uvm. € 695,-

Italienische Fahrzeuglegenden - Ein Wochenende mit Ducati, Maserati, Ferrari und Lamborghini
03.10. - 05.10.2014
Busreise, 2x NF in Maranello, geführte Werksbesichtigungen
20 Minuten „Ferrari feeling“ € 140,- pro Person € 295,-

Irland - Die Grüne Insel im Atlantischen Ozean
11.10. - 19.10.2014
Busreise, Fährüberfahrten, 7x HP in ausgewählten Hotels, Besichtigungen lt. Programm € 945,-

Saisonabschlussfahrt nach POREC € 189,-
24.10. - 16.10.2014
mit DU & I, MGV Tratten, Buzgi und Manuel & Christian
Busreise, 2x HP im 3* Hotel, 2 mitreisende Musikabende

Städtetrip nach London mit Bernhard Wastian
04.12. - 07.12.2014
Bustransfer, Flug, 3x NF im zentralen 3* Hotel in London, Besichtigungen lt. Programm, Reisebegleitung € 580,-