Freizeit & Fitness



Die Wegestruktur der Trans Bayerwald ist vielfältig, fahrtechnisch jedoch wenig anspruchsvoll. Werkfoto: Tourismusverband Ostbayern/Norman Bieling

Fordernd, wild, aussichtsreich und grün

Bereit für ein Mountainbikeabenteuer mit 700 Kilometern Länge und 17.000 Höhenmetern? Wer das mit ja beantworten kann, fährt auf der Trans Bayerwald genau richtig. Auf der Strecke quert man den Bayerischen Wald auf zwei Routen zwischen Furth im Wald und Passau. Die Strecke ist vor allem für Tourenfahrer und Allmountainbiker geeignet.

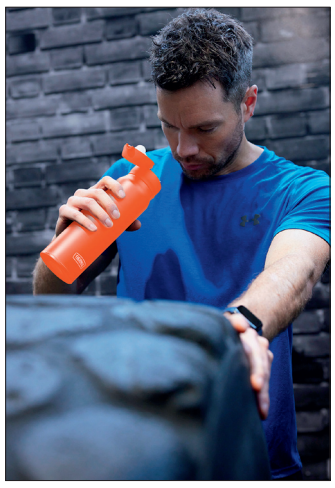
Die Wegestruktur ist vielfältig, fahrtechnisch jedoch wenig anspruchsvoll. Dafür sollte man Kondition mitbringen, denn das Sägezahnprofil des Bayerischen Waldes hat es in sich. Hinzu kommt, dass der MTB Zone Bikepark Geisskopf und das MTB Paradies Sankt Englmar am Weg liegen. Auch wenn die Trans Bayerwald sportlich gesehen fordernd ist, steht das Erlebnis des Waldgebirges im Vordergrund. Fels- und Hochmoorlandschaften, Tausender-Gipfel, Burgen, beschauliche Dörfer und eine einzigartige Waldlandschaft prägen den Bayerischen Wald. Und am Ende des Tages fällt man in die Betten uriger Berghütten und anderer gemütlicher Quartiere.

Die Nordroute verläuft 385 Kilometer mit 8.300 Höhenmetern von der Dreiflüssestadt Passau in die Drachenstadt Furth im Wald. Sie orientiert sich am deutsch-tschechischen Grenzkamm Bayerischer Wald-Sumava. Wilde Wälder, Ursprünglichkeit und absolute Ruhe zeichnet die Strecke aus. Zackige Waldpfade und aussichtsreiche Gipfel, wie Dreisessel oder Großer Arber, sind zu meistern. Ein Naturjuwel ist der Nationalpark Bayerischer Wald. Er ist der älteste Nationalpark Deutschlands. Die beiden Infozentren lohnen einen Besuch.

Die Südroute verläuft auf 344 Kilometern mit und 8.300 Höhenmetern von Furth im Wald nach Passau. Entlang der Donauabbruchkante blickt man einerseits ins Waldmeer, andererseits in die Donauebene. Diese Route ist sehr abwechslungsreich. Das Gibachtmassiv bei Furth im Wald ist fordernd. Weiterhin liegen die MTB-Hotspots Sankt Englmar und der MTB Zone Bikepark Geisskopf in Bischofsmais auf der Tour.

Leichtgewicht

Beim Fassungsvermögen besitzt diese Bottle Spielraum: Für die kleine Alltags-Action kommt die 0,5 Liter Flasche mit, beim High Performing präsentiert sich die Isolier-Trinkflasche mit 0,75 Litern als ideale Begleiterin. Für die perfekte und Jahreszeiten-spezifische Versorgung mit Flüssigkeit hält die Flasche Getränke bis zu zehn Stunden heiß und bis zu 20 Stunden belebend kalt. Der Safe Flow Lid ermöglicht echtes Durstlösch-Gefühl schon ab dem ersten Schluck. Nach dem Trinken wird die Isolier-Trinkflasche mit dem Safety Lock sicher verschlossen.



Die Flasche ist in den Farben glowing green, glowing orange, soft mint und soft pink erhältlich. Werkfoto: Thermos



Viele Dachzelte verfügen über zusätzliche Stützen oder eine tragende Leiter. Werkfoto: ADAC

Camping mit dem Dachzelt

Camping im Dachzelt auf dem eigenen Fahrzeug wird immer beliebter. Ein zu schweres Zelt auf dem Dach gefährdet jedoch die Fahrsicherheit.

Der ADAC weist darauf hin, dass die von den Fahrzeugherstellern angegebene Dachlast während der Fahrt nicht überschritten werden darf. Eine zu hohe Dachlast beeinflusst den Schwerpunkt des Fahrzeugs negativ und kann die Schleuder- und Kippgefahr erhöhen.

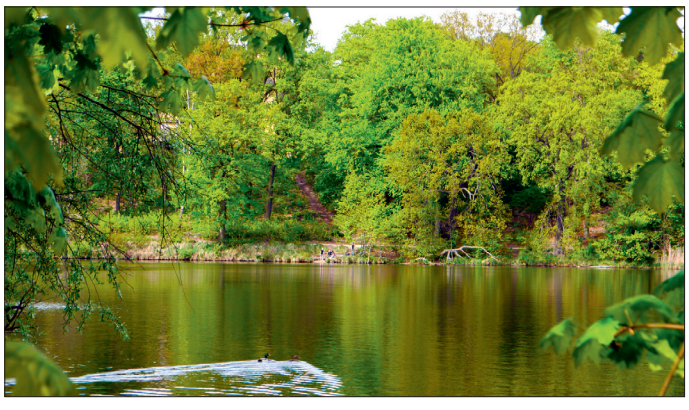
Die zulässige Dachlast variiert je nach Fahrzeugtyp und liegt meist zwischen 50 Kilogramm bei Kleinwagen und bis zu 200 Kilogramm bei Bussen und Vans. Diese Angaben finden sich in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs, jedoch nicht im Fahrzeugschein. Da Dachzelte nicht fest mit dem Fahrzeug verbunden sind und abgenommen werden können, gelten sie als Ladung. Daher ist auch das zulässige Gesamtgewicht des Autos zu beachten. Dieses ist im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I) unter Punkt F.2 zu finden. Zudem dürfen die zulässigen Achslasten der Vorderachse (8.1) und der Hinterachse (8.2) nicht überschritten werden.

Offizielle Badestellen wählen

Sommer, Sonne, Badesee: Leider ist dies erfrischende Vergnügen nicht immer ungetrübt möglich. Denn in den Sommermonaten sind viele Seen in Deutschland mit Blaualgen belastet.

Christian Hönig, BUND-Naturschutzexperte: „Blaualgen setzen Gifte frei, die in geringen Mengen normalerweise keine Gefahr für Mensch und Tier darstellen. Bei hohen Temperaturen wie in den zurückliegenden Wochen und wenn Nährstoffe aus landwirtschaftlicher Düngung in das Gewässer gelangen, vermehren sich Blaualgen jedoch rasant. Eine hohe Konzentration kann dann gesundheitsschädlich sein und Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Atembeschwerden oder Hautreizungen verursachen."

Der Experte aus Berlin empfiehlt: „Eine genaue Identifizierung von Blaualgen ist nur im Labor möglich. Daher sollten sich Badende bereits im Voraus über mögliche Belastungen des Gewässers informieren, bevor sie ins Wasser gehen. Dabei auf offizielle Badestellen setzen, deren Wasserqualität regelmäßig überwacht wird. Auf der Deutschlandkarte des Umweltbundesamtes kann man sich über die Wasserqualität an ausgewiesenen Badestellen informieren. Im Jahr 2023 erfüllten 98 Prozent der untersuchten deutschen Badegewässer die EU-Richtlinie zur Wasserqualität."



Vor dem Badeausflug über die Wasserqualität informieren und sichtbare Blaualgen meiden. Foto: Andreas Lippold

Wildpflanzen



Essbar oder giftig? Joe Vogel zeigt in seinem Buch, wie die spezifische Einordnung von Wildpflanzen bis zu ihrer Gattung und Art gelingen kann. Seine sichere und einfache Methode führt durch Ja-Nein-Fragen sowie durch die Kombination von Fotos, Skizzen wichtiger Merkmale und einem Bestimmungsschlüssel jeden zum Erfolg - vom Spaziergänger bis zum Bushcrafter. So hilft das Werk dabei, folgenschwere Verwechslungen zu vermeiden und wichtige Grundkenntnisse über verschiedene Pflanzengruppen zu erlangen (240 Seiten, 755 Illustrationen). ISBN: 978-3-613-50992-4

Herstellernachweise: **Fordernd:** Tourismusverband Ostbayern, Im Gewerbepark D 04, 93059 Regensburg, Tel.: 0941/58539-12; **Camping:** ADAC e.V., Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0; **Offizielle:** Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND), Kaiserin-Augusta-Allee 5, 10553 Berlin, Tel.: 030/27586-40; **Leichtgewicht:** alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 09342/8770; **Wildpflanzen:** Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/21080-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST