

BIKEN IN DEN TROPEN: DIE HEISSESTEN REVIERE

12/11

Abstand
4,50 €

ISSN 1119-1111

BIKE

Mountain BIKE



TUNING:
Machen Sie
Ihr Bike zum
Schmuckstück

MEGATEST DIE SCHNELLSTEN FULLYS DER WELT

26 HIGH-TECH-RACEBIKES UND GÜNSTIGE
ALTERNATIVEN IM MEGATEST

Bleiben Sie in Form

Alles über Indoor-Cycling
Krafttraining für starke Beine

Das wird Ihr Jahr!

Wo Sie 2011 unbedingt biken müssen

Jetzt aufs Rad

Funktionshemden gegen die Kälte

Spike-Reifen für Spaß im Schnee

**HANS REY IN
JORDANIEN**
Auf Expedition mit der Bike-Legende



DIE CHANCE IHRES LEBENS

Fahren Sie ein Jahr
lang wie ein Profi im
MB-Jedermann-Team.

Alle Infos auf

16 SEITEN EXTRA

FEDERGABELN FÜR RACE & TOUR

ALLE NEUEN MODELLE IM TEST
PLUS: TIPPS ZUM NACHRÜSTEN

NEUHEITEN
Evolution von Magura?

TOURENGUIDE LA PALMA
In vier Etappen um die Insel

DAUERTEST
Bikes, Pedale, Handschuhe ...

Beitrag 5,20 €; Gewinnband 6,50 €; Dezember 6,00 €;
Sonderhefte 6,00 €; Preisband 6,00 €; Sonstige 7,20 €; Rollen 6,00 €







**In vier Etappen um
La Palma**

Insel-

**Auf dem GR 130 umrunden
eigentlich Wanderer
La Palma. *MB*-Reise-
autor Ralf Schanze wagte
das Abenteuer per Bike.**

TEXT UND FOTOSI RALF SCHANZE





Barranco runter, Barranco rauf: Der GR 130 zeigt sich nicht immer Bike-freundlich, Tragepassagen gehören dazu.

Holpriges Kopfsteinpflaster führt durch Garafias Gassen hinab zur kleinen Plaza.



NACH EINEM LECKERBISSEN für Mountainbiker sieht der GR 130 aus – jedenfalls auf der Karte.

Leo lacht schallend und klopft sich auf die Schenkel. „Den GR 130? Mit dem Fahrrad? Ihr seid verrückt!“ Mein Kumpel Leo ist den Weitwanderweg GR 130 vor einigen Monaten zu Fuß gegangen und kann sich auch mit viel Fantasie nicht vorstellen, ihn per Mountainbike zu bestreiten. Das macht ihn für mich umso interessanter – wo sich andere auf ihre Füße verlassen, versuche ich es gerne mit dem Bike.

Der GR 130 heißt auch „Camino Real de la Costa“ – königlicher Küstenweg. Er ist einer der bekanntesten Wanderwege Spaniens und umrundet die Kanareninsel La Palma. Mit 160 km und 9000 Hm klingt er nach einer machbaren Herausforderung auf zwei Rädern. Theoretisch.

Eine lange, rote Linie sehen Siegmund, Inhaber der Bikestation Bike & Fun aus Los Llanos, und ich auf der Landkarte. Immer schön in Küstennähe, windet sie sich wie eine Schlange über kleine Trails und Straßen rund um die Insel. Sieht nach einem Bike-Leckerbissen aus. Theoretisch.

Also los! Ein bisschen Abenteuergeist muss sein, und wir werden schon merken, was geht und was nicht. Start ist in Los Llanos, gemütlich geht es nach Jedey. Hier ändert sich der Tenor der Tour schon: Der GR 130 wird zu einem sandigen, schwarzen Lavaweg, der später mit dicken Geröllbrocken durchsetzt ist. Also heißt es Protektoren anlegen – und Trails rocken, bis der Lenker beb! Wir surfen durch schwarzen Lavasand, jumpen über Steinfelder, auf und ab. Die Szenerie erinnert an Mondlandschaften. Gegen Ende wird der Anstieg immer steiler, und spätestens beim Erreichen der Landstraße steht fest, dass diese Inselumrundung kein Kindergeburtstag wird.

In Fuencaliente füllen wir unsere Wasservorräte nach. Der Weg führt nun an den schwarzen Stumpen verbrannter Kiefern vorbei, die die letzte Feuersbrunst im Winter zerstört hat, weiter gen Nordosten. Hier zeigt sich, dass der Fahrspaß auf dem GR 130 erarbeitet werden will: Je anstrengender es raufigt, desto trailiger geht es anschließend wieder runter. Eine einfache Weisheit, die sich die folgenden Tage noch häufiger bewahrheiten wird.

In das erste steile Sträßchen, das hinab in die Hauptstadt Santa Cruz führt, biegen wir am späten Nachmittag ab. Aus dem Hafen dröhnen Schiffshörner, und die kleinen Gassen scheinen geradewegs ins Meer zu führen. Zwischen bunten Hausfassaden geht es Kurve um Kurve weiter, aus offenen Türen schwingt Salsamusik, es duftet nach Knoblauch und gebratenem Fisch. Und dann hüpfen wir über die ers-

ten Kirchtreppen hinab zur Plaza. Klack, klack, klack, die Ketten zappeln, die Gabeln vibrieren. Endlich am Ziel, in der Altstadt von Santa Cruz. Endlich Essen!

Den ersten Zahn des Ehrgeizes, die Wanderroute nicht zu verlassen, zieht uns der GR 130 dann am nächsten Tag hinter Puntallana: Der Barranco Nogales öffnet sich hier wie der riesige Schlund eines Monsters. Auf der anderen Seite geht es fast senkrecht auf einem ungesicherten Pfad wieder hoch. Da heißt es kapitulieren, auch angesichts des Zeitfensters – wir wählen den Chickenway namens Straße.

Aber in den Barrancos dahinter kommt man als Biker wieder voll auf seine Kosten: Der Trail folgt wie ein „Bikeway to Heaven“ atemberaubend der Küstenlinie, schwingt sich durch Bananenplantagen, stürzt sich, vorbei an Wasserfällen und mitten durch dschungelähnliche Pflanzenwelten, hinab zum Meer. Rechts tost die Brandung, links sind wir immer auf der Suche nach den rot-weißen Strichen auf >



Abfahrt in die Altstadt von Santa Cruz.



An der Ostküste führt der Weg oft durch Bananenplantagen.

KNACKIGE DOWNHILLS

muss man sich oft
hart verdienen
– mit langen
Tragepassagen.



Kanaren-Spezialität: Papas Arrugadas mit Mojo Verde.



Waldbrände haben diese Kiefernstämme geschwärzt.

roten Schildern, die den Routenverlauf des GR 130 kennzeichnen.

Besonders exotisch zeigt sich eine Schlucht kurz vor San Andres: An steilen Felswänden kleben Pflanzen mit Blättern, die fast so groß wie Laufräder sind. Auf dem Trail überwuchert Klee den Boden. Wer hier den Fuß absetzt, muss damit rechnen, dass er schmatzend in kleinen, gurgelnden Wasserrinnen versinkt. Fahrtechnisches Abenteuerland meets Jurassic Park!

Allerdings tut die letzte Schiebepassage hoch hinauf nach Barlovento noch einmal richtig weh. Vor allem den Waden. Auf As-



Wie im Urwald: Die Blätter dieser Pflanzen nahe San Andres sind fast laufradgroß!

phalt wuchten wir unsere Bikes bei Steigungen um 30 Prozent nach oben, verfluchten die Entscheidung, den rot-weißen Strichen zu folgen. „Stopp!“ ruft Siegmund plötzlich. Ihm hat die Steigung hinten die Sohlen aus den Bike-Schuhen geschoben.

Aus Erfahrung wird man klug. Und so beschließen wir am nächsten Tag, den GR 130 im Norden zu umfahren. Die Barrancos sind hier noch steiler, und die Wege entlang der Steilküste wären mit geschultertem Rad zu gefährlich. Außerdem kosten Schiebe- und Tragepassagen Zeit, und es empfindet sich, am Abend Puntagorda zu erreichen: Hier im wilden, unberührten Norden gibt es sonst keine Unterkünfte.

Davon abgesehen lockt die alte Nordstraße als Alternative. Das kleine Sträßchen ist kaum befahren und windet sich kurvenreich mit leichter Steigung durch Märchenwälder mit riesigen Bäumen und dichtem Buschwerk. Wenn das üppig wuchernde Grün den Blick Richtung Küste freigibt, bieten sich spektakuläre Aussichten in die Schluchten, in denen der GR 130 verläuft.

Recht entspannt erreichen wir später auf flowigen Trails Garafia und treffen hier, an

der windumtosten Nordwestspitze der Insel, wieder auf den GR 130. Wie gute alte Bekannte führen die rot-weißen Streifen des Wanderwegs hinter dem beschaulichen Örtchen wieder in die ersten Barrancos. Anspruchsvolle Downhill-Passagen wechseln sich mit anstrengenden Trageabschnitten ab, schnell rauscht auch der Tag dem Ende entgegen. Auf den letzten Metern nach Puntagorda lassen wir ein paar Schluchten aus, um bei Tageslicht das Ziel zu erreichen.

Auf dem Papier keine 1000 Höhenmeter und knapp 30 Kilometer: Der Schlussspurt nach Los Llanos steht an, und man sollte ihn nicht unterschätzen. Längst ist klar, dass der GR 130 seinen eigenen Rhythmus besitzt und meist mehr Zeit kostet als veranschlagt. Doch irgendwann kommt der letzte Trail in die letzte Schlucht, hinab in den Barranco de la Angustias: ein Kurvenfeuerwerk über alte Pflasterwege, die zwischen Himmel und Meer zu schweben scheinen. Ein krönender Abschluss des Königswegs! Und bei einem kühlen Bier unter alten Lorbeerbäumen auf der Plaza rufe ich Leo an: Doch, doch, der GR 130 lässt auch Biker-Herzen höher schlagen! ■

WINTERABENTEUER AUF LA PALMA

DIE „ISLA BONITA“ GILT BIKERN GERADE IN DER KALTEN JAHRESZEIT ALS TOP-REISEZIEL. EINE UMRUNDUNG DER INSEL IST EIN BESONDERES ERLEBNIS.

Lage: La Palma liegt etwa 450 km vor der nordwestafrikanischen Küste.

Beste Reisezeit: Als Insel des „ewigen Frühlings“ bietet La Palma ganzjährig mildes Klima. Im Sommer wird es nicht so heiß wie auf dem Festland.

Nur wenn der Wüstenwind Calima bläst, steigt das Thermometer manchmal über

40 Grad. Im Winter fallen mehr Niederschläge.

Anreise: La Palma wird von den meisten deutschen Flughäfen angefliegen.

Ausrüstung: Drei Liter Wasser pro Tour und Proviant einpacken. Feste, möglichst hohe Schuhe sind wegen scharfer Lavasteine Pflicht, ebenso Protektoren. Auf viele Reifenpannen einstellen! Ein GPS-Gerät sorgt auch bei Hilferufen für exakte Positionsangaben.

Bike: Fully ist Pflicht – idealerweise All Mountain

mit 130-150 mm Federweg. **Bike-Stationen:** „Bike n’ Fun“ in Los Llanos: Leihbikes, Werkstatt, Touren.

www.bikenfun.de

Übernachtung: Los Llanos: Apartmenthaus Adjovimar, www.adjovimar.com;

Santa Cruz: Hotel Maritimo, www.hotelmaritimo.com;

Barlovento: Hotel La Palma Romantica, www.hotellapalmaromantica.com;

Puntagorda: Mar y Monte, www.la-palma-marymonte.de. Überall reservieren!

Karten: La Palma, Freytag



& Berndt, 1:30 000 (alter Verlauf GR 130); Calbildo de La Palma, Red de Senderos 1:40 000 (neuer Verlauf GR130).

Reiseführer: Mountainbike-Guide La Palma, R.

Schanze/S. Schüler, Hellblau-Verlag, 16,90 Euro. **Generelle Info:** Patronato de Turismo, Santa Cruz, www.lapalmaturismo.com **GPS-Daten:** www.mountainbike-magazin.de/lapalma



Verirren ist kaum möglich: Den GR 130 markieren durchgängig rote Schilder.

ETAPPE 1

Von Los Llanos nach Santa Cruz

50,4 km, 1124 Hm, 6–8 h
Kondition: mittel bis schwer
Fahrtechnik: mittel bis schwer

Von Los Llanos aus geht es zunächst gemächlich bis Jedey. Hier zweigt der GR 130 auf eine ebenso schöne wie anstrengende Lavapiste ab, an deren Ende eine heftige Tragepassage zurück zur Straße liegt. Alternative: die Lavapassage auf der Landstraße umgehen. Oberhalb von Fuencaliente windet sich der GR 130 über schöne, teilweise recht anspruchsvolle Trails und Pisten durch Kieferwälder gen Nordosten nach Santa Cruz.

ETAPPE 2

Von Santa Cruz nach Barlovento

36,7 km, 1700 Hm, 6 h
Kondition: schwer
Fahrtechnik: mittel

Das erste Teilstück verläuft vornehmlich auf einsamen Nebenstraßen. Es folgen spektakuläre Trails an der Steilküste, zum Teil mitten durch Bananenplantagen. Den Barranco Nogaes sollte man auslassen, da diese Tragepassage gefährlich ist. Dafür locken die nachfolgenden Schluchten mit wilder Landschaft und anspruchsvollen Trails. Der Anstieg nach Barlovento führt über Asphalt- und Betonsträßchen, ist aber mit Steigungen bis 30 Prozent heftig.

ETAPPE 3

Von Barlovento nach Puntagorda

40,6 km, 1376 Hm, 7 h
Kondition: schwer
Fahrtechnik: schwer

Erst mal heißt es genießen: Auf der alten Nordstraße (Licht und Reflektorenweste für Tunnel mitnehmen!) rollt man durch faszinierende Waldlandschaft zur Siedlung Roque Faro. Hier wechselt die Route auf den Wanderweg LP 9, der auf leichten Trails bis Garafia führt. Im Endspurt warten tiefe Barrancos, deren Zu- und Abfahrten mit anspruchsvollen Trails gesäumt sind. Die letzten Körner kostet der lange, schattenlose Uphill bis Puntagorda.

ETAPPE 4

Von Puntagorda nach Los Llanos

28 km, 750 Hm, 5–6 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel bis schwer

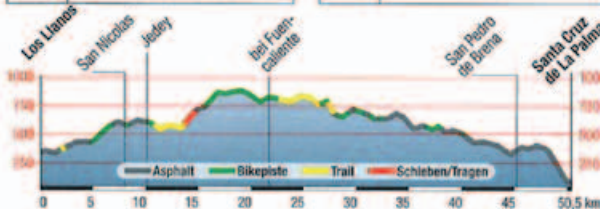
Die wenigen Kilometer und Höhenmeter täuschen darüber hinweg, dass die Schlussetappe noch einmal mehrere Schluchten und ein Bachbett mit Tragepassagen bereithält, die mächtig in die Beine gehen. Wer vom Schleppen genug hat, kürzt auf Landstraße bis zum Mirador El Time ab: Hier wartet noch ein anspruchsvoller, aber traumhafter Trail hinab in den Barranco de la Angustias. Die letzten Höhenmeter fallen im Endspurt nach Los Llanos.

MountainBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in eine handelsübliche Klarsichthülle stecken



| km | Route |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| START | Von der Plaza in Los Llanos auf die Avd. Del Generalísimo Franco fahren. |
| 1,45 | Rechts in den Camino Malpais de Triana einbiegen. |
| 7 | Landstraße queren in Camino Corazoncillo. |
| 8,4 | Rechts auf die Piste abbiegen. |
| 10,3 | Abzweig hinter Jedey halb rechts auf Lavapiste. Alternativ Landstraße (ca. 2 Std. weniger). |
| 15 | Rückkehr auf Landstraße. |
| 15,7 | Abzweig links auf Piste. |
| 21,1 | Abzweig nach Fuencaliente möglich (Wasser auffüllen!). |
| 27,9 | Links weiter auf LP 1. |

| km | Route |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 32,9 | Links abbiegen. |
| 40,5 | Weiter der Straße folgen. |
| 40,9 | Scharf links fahren. |
| 44,6 | In Rechtskurve links abbiegen. |
| 45,9 | Möglicher Abzweig zur Eisdiele links, sonst rechts weiter. |
| 47,9 | Rechts ab in Calle La Cuesta. |
| 50,4 | Ende der Etappe an der Calle Alvarez de Abreu (Rathaus und Kirche). |



ETAPPE 1 ➔ 50,4 km ➔ 1124 Hm ➔ 6-8 h

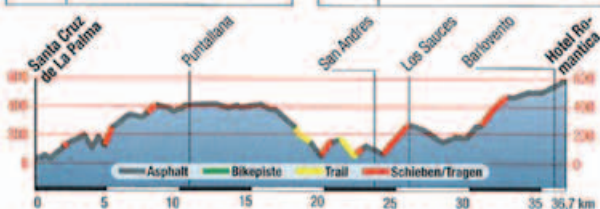
Von Los Llanos nach Santa Cruz

- ➔ Charakter: großartiger Auftakt durch geröllige Lavafelder und über viele kleine. Das Lavafeld hinter Jedey hat es in sich!
- ➔ Kondition: mittel/schwer ➔ Fahrtechnik: mittel/schwer



| km | Route |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| START | Aufbruch an der Calle Alvarez de Abreu (Fußgängerzone). |
| 0,6 | Rechts auf die Avd. Las Nieves, dann auf die Avd. Maritima. |
| 1,1 | Rechts halten. |
| 2 | Zurück auf die LP 1. |
| 4,8 | Links abbiegen (kurze Schiebepassage). |
| 7,2 | Links auf LP 1. |
| 8 | Links ab auf Trail (kurze Schiebepassage). |
| 9,1 | Die LP 1 queren. |
| 13,8 | Rechts auf alte Straße. |

| km | Route |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 16,2 | Rechts ab Richtung San Bartolo. |
| 18 | Rechts abbiegen bei gelber Markierung auf Stein. |
| 23,2 | Am Ortseingang San Andres rechts halten. |
| 25,9 | In Los Sauces rechts auf LP 1. |
| 28,2 | Nicht Markierung GR 130 folgen, sondern weiter Straße fahren. |
| 30,1 | An Bushaltestelle links Berg hoch. |
| 35,6 | Vor Barlovento links fahren, nach 50 m rechts abbiegen. |
| 35,9 | An Kreuzung links Richtung Hotel Romantica (der GR 130 verläuft geradeaus weiter). |
| 36,7 | Ende der Etappe beim Hotel Romantica. |



ETAPPE 2 ➔ 36,7 km ➔ 1700 Hm ➔ 6 h

Von Santa Cruz nach Barlovento

- ➔ Charakter: Auf ein gemütliches Straßenstück folgen spektakuläre Küstentrails und Barranco-Durchquerungen.
- ➔ Kondition: schwer ➔ Fahrtechnik: mittel





ETAPPE 3 ➔ 40,6 km ➔ 1376 Hm ➔ 7 h

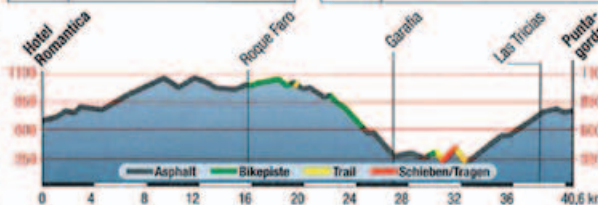
Von Barlovento nach Puntagorda

- ➔ **Charakter:** Den Auftakt machen Asphaltsträßchen durch üppige Wälder, dann folgen Trails und wilde Schluchten.
- ➔ **Kondition:** schwer ➔ **Fahrtechnik:** schwer



| km | Route |
|-------|---------------------------------------------------|
| START | Hotel Romantica, gen Norden fahren. |
| 3 | Erste Tunneldurchquerung. |
| 3,7 | Zweite Tunneldurchquerung. |
| 4,2 | Dritte Tunneldurchquerung. |
| 14 | Links auf LP 1 fahren. |
| 15,8 | Rechts auf Wanderweg LP 9 Richtung Santa Domingo. |
| 19,3 | Landstraße LP 1 queren. |
| 19,5 | Halb links in Trail einbiegen. |
| 19,8 | Links auf LP 1 fahren. |

| km | Route |
|------|-----------------------------------------------------------|
| 20,8 | Rechts abbiegen Richtung San Antonio. |
| 22,8 | Am Kirchplatz San Antonio links der Piste folgen. |
| 25,2 | Geradeaus fahren. |
| 26 | Halb rechts auf Kopfsteinpflaster-Weg. |
| 26,9 | An der Plaza Garafia links, weiter wieder auf dem GR 130. |
| 29,6 | Links auf Piste Richtung Cuevas de Agua. |
| 32,3 | Links der Landstraße LP 114 Richtung Las Tricias folgen. |
| 39,2 | Geradeaus Richtung Puntagorda. |
| 40,6 | Ende der Etappe am Ortseingang Puntagorda. |



ETAPPE 4 ➔ 28 km ➔ 750 Hm ➔ 5-6 h

Von Puntagorda nach Los Llanos

- ➔ **Charakter:** Nach kurzen Trails, Asphalt und Passagen in Trockenflüssen setzt ein Traum-Trail den krönenden Abschluss.
- ➔ **Kondition:** mittel ➔ **Fahrtechnik:** mittel bis schwer



| km | Route |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| START | Ortseingang Puntagorda. |
| 1 | LP 1 queren. |
| 1,5 | Links den Berg hochfahren. |
| 5,4 | Bachbett bis fast zum Ende folgen, dort rechts auf Trail. |
| 6,8 | Vor Bar rechts bergab fahren. |
| 11,7 | Am Asphalt links. |
| 12,4 | Am Boot halb links den Berg hinauffahren. |
| 13,2 | Straße queren und auf Trail weiterfahren. |
| 14,3 | Links Berg hoch. |

| km | Route |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 14,7 | Rechts auf Landstraße LP 1 bis zum Mirador El Time. |
| 20 | Links Berg hoch auf Wanderweg GR 131. |
| 20,5 | Rechts ab auf Trail/GR 130. |
| 21 | Straße LP 1 queren, gegenüber auf Trail weiter. |
| 22,6 | Links weiter auf Straße. |
| 27 | Links Richtung Los Llanos fahren. |
| 27,4 | Kreisverkehr geradeaus über Avd. Tanausú und Avd. Carlo F. L. Navarro bis Stadtzentrum. |
| 28 | Ende der Tour links auf der Plaza im Zentrum von Los Llanos. |

