

Mit 400 Kilometer Radwegen aller Art zählt Baiersbronn zu den ganzheitlichsten Bike-Revieren Deutschlands. Da kommen auch Gravelbiker voll auf ihre Kosten



STERNE, SCHMAUS UND SCHOTTER

WER EINE RADTOUR NICHT ALLEIN NACH GESTRAMPELTEN KILOMETERN BEWERTET, SONDERN VIELMEHR DAS SCHÖNE NATURERLEBNIS SUCHT, DER IST IM **NORDSCHWARZWALD** RUND UM BAIERSBRONN RICHTIG. PRÄMIERTE STERNEKÜCHE GIBT'S OBENDREIN



Die Topografie des Schwarzwalds ermöglicht eine Vielzahl an aussichtsreichen Rundtouren – mit vielen Höhenmetern

FOTOS: MAX GUENTER (2)

Dwürzige Duft geräucherter Fische liegt in der Luft. Die Sonne wärmt, und ein Windhauch rauscht lautstark durch die Tannenwipfel des idyllischen Buhlbachtals bei Baiersbronn. Alle Tische auf der Terrasse des rustikalen Forellenhofs Buhlbach sind belegt.

Kein Wunder, die Küche ist unter Gourmets weit über die Grenzen des Schwarzwalds hinaus bekannt. Doch wer glaubt, auf der Sonnenterrasse säßen elegant gekleidete Feinschmecker, der irrt sich. Hier strecken vor allem Wanderer und Biker gern alle viere von sich und lassen ihre Gaumen von der exquisiten Küche verwöhnen.

So auch die Gruppe Gravelbiker, die im hinteren Eck sitzt. Die vier jungen Männer haben eine Pause vor dem finalen Anstieg hinauf zum Schliffkopf (1054 Meter) eingelegt. Besser gesagt: einen Gourmetstopp. Wer hier ein Speck- oder Käsesandwich, Wiener Würstel oder Germknödel bestellen möchte, sucht vergeblich. Der Kellner serviert stattdessen Tatar vom geräucherten Forellenfilet mit marinierter Gurke, Kräuterschmand und Forellenhof-Brot oder auch frische Forellen- und Saiblingspezialitäten, knusprige Flammkuchen oder – natürlich – Schwarzwälder Kirschschnitten.

Zwei Dinge haben Baiersbronn bekannt gemacht: auf der einen Seite die herausragende Küche. Der Guide Michelin hat den beschaulichen Ort im Schwarzwald zur Gourmethauptstadt des Landes ausgezeichnet, denn nirgendwo sonst gibt es so viele Hotels mit preisgekrönten Restaurants. Auf der anderen Seite zeichnet sich die Region durch ihre einzigartige Natur aus. Hier gibt es viele sogenannte Genusswanderhütten, der Forellenhof Buhlbach ist eine davon. Und was Wanderern taugt, dass ist auch Radlern willkommen.



FOTOS: MAX GUENTER (2), BAIERSBRONN-TOURISTIK (2), HOTEL LÖWEN PHILIPP STEINMAYR



Die Blockhütte Traube Tonbach ist schwarzwälderisch urig gemütlich und serviert – nur im Zeitraum Mai bis Oktober – selbst gemachten Ziegenkäse von eigenen Weidetieren



Sport und Kulinarik

Warum die Sternegastronomen ihre Künste von den edlen Restaurants in kleine Hütten in der freien Natur exportieren, liegt auf der Hand: Baiersbronn ist nicht nur Kulinarik-Hochburg, sondern auch Biker-Dorado. Die Region ist eine der wenigen Enklaven in Baden-Württemberg, die sich von der Zwei-Meter-Regelung freigemacht hat. So gibt es dort ein eigens für Biker ausgeschildertes Wegenetz, das sogar Singletrails einschließt. Mit seinen rund 400 Kilometern ist es eines der ganzheitlichsten Fahrradreviere Deutschlands. Dabei regelt ein Biker-Kodex das faire Miteinander zwischen Radfahrern und Wanderern auf gemeinsam genutzten Wegen. Das weitläufige Streckennetz bietet garantiert für jeden Typ Radler die richtige Herausforderung. Und das Beste: Es ist ein Leichtes, seine Tour so zu planen, dass sie an der einen oder anderen Genusswanderhütte vorbeiführt.

Das genießen rund um Baiersbronn nicht nur Aktivurlauber, sondern auch Einheimische. „Große Teile unseres Waldes werden forstlich bewirtschaftet, und die vielen geschotterten Wege sind ein wunderbares Terrain für Gravel- und Mountainbiker“, sagt der Baiersbronner Jörg Möhrle. Er betreibt zusammen mit seiner Frau Jutta das Wellness-Hotel Tanne Tonbach. Beide sind begeisterte Biker und schätzen die natürlichen Gegebenheiten ihrer Heimat.

Gleich einem windschiefen Stern führen mehrere Täler von Baiersbronn in alle Himmelsrichtungen: ins Murgtal nach West und Ost, ins Tonbachtal nach Nordwesten sowie ins Forbach- und Sankenbachtal nach Süden. Sie alle bieten mit den bewaldeten Bergrücken

und Forstwegen mit 200 bis 350 Meter Höhenunterschied eine ideale Spielwiese für Gravelbiker. Das schätzt auch die Baiersbronner Profi-Triathletin Laura Zimmermann: „Die waldreiche Mittelgebirgsregion rund um Baiersbronn und der Nationalpark Schwarzwald beeindruckten mich immer wieder mit ihrer Naturlandschaft, den idyllischen Dörfern, klaren Bergseen und Mooren. Bisher bin ich an keinem anderen Ort der Welt auf eine derartige Vielfalt von Forstwegen gestoßen und entdecke immer wieder neue.“ Für sie, so sagt sie, gebe es kaum eine bessere Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Waldbaden als Drive-thru-Therapie

Dass der Wald guttut, ist nichts Neues. Im Gegenteil. „Shinrin-yoku“ lautet in Japan der Fachbegriff für die heilsamen Aufenthalte im Wald, was übersetzt so viel wie „waldbaden“ bedeutet. Was in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen wird, wissen auch die Baiersbronner: gestresste Menschen finden im Wald zu sich selbst. „An einem Tag auf dem Rad im Wald vergesse ich komplett den Alltag. Glücksgefühle breiten sich in mir aus, ich bin ganz bei mir selbst. Und die Seele wird gleich mitgestreichelt“, sagt Jörg Möhrle zufrieden.



An besonders schönen Flecken wurden entlang der Baiersbronner Wander- und Radrouten Genussplätze geschaffen

Es ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt, dass der Wald eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper ausübt. Fakt ist, dass Waldluft rund 90 Prozent weniger Staubteilchen als Stadtluft enthält. Nicht umsonst werden Wälder auch als grüne Lungen der Erde bezeichnet. Zusätzlich enthält Waldluft Stoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Sie ist ein natürliches Antidepressivum, hilft gegen psychische Stressbelastung und schützt vor Burnout. Die Waldaura stärkt unser Immunsystem und kann uns vor ernsthaften chronischen Krankheiten bis hin zu Herzinfarkt und Krebs schützen. Wie praktisch, dass man rund um Baiers-

Die Panoramahütte des Hotel Löwen ist eine von mehreren Genusswanderhütten rund um Baiersbronn





bronn die Pflicht mit der Kür ganz einfach verbinden kann und sich im eigenen Sattel einfach auf eine Drive-thru-Therapie begeben kann.

Gravel-Gipfel der Genüsse

Doch es ist nicht nur der viele Wald, der das Fahrerlebnis rund um Baiersbronn so besonders macht. „Bei uns ist der Tourenradius für Gravelbiker ein ganz anderer als zum Beispiel in den Alpen“, weiß der Baiersbronner Bike-Guide Michael Pöjtinger. „In den Alpen können nur ausgewählte Ziele angefahren werden, Rundtouren sind selten, und der Weg vom Berg ins Tal muss auf derselben Strecke zurückgelegt werden. Außerdem sind die Steigungen im Schwarzwald gemäßigter und somit mit dem Gravelbike viel angenehmer zu fahren als in den Alpen.“

Pöjtingers Lieblingstour führt von Baiersbronn hinauf zum Huzenbacher Seeblick und weiter zur Überzwercher Berghütte. Von dort geht es mitten durch den Nationalpark bis zum Ruhenstein mit großartigen Ausblicken auf das Obere Murgtal. Anschließend führt die Tour zurück ins Tal, an der Rotmurg entlang Richtung Obertal und weiter zurück nach Baiersbronn mit der Möglichkeit, je nach Lust und Kondition noch Abstecher einzubauen.

Apropos Abstecher: Immer wieder locken auch Teile der ausgeschilderten Mountainbike-Routen samt ihren einfacheren Trailpassagen. „Baiersbronn spricht eben nicht nur einen speziellen Gravelbiker-Typ an“, sagt Pöjtinger. Und Möhrle ergänzt: „Wen auf einer längeren Tour die Kraft im Stich lässt, für den gibt es immer noch die S-Bahn im Murgtal, die

Nur Kilometer zu bolzen, ist im Nordschwarzwald der falsche Ansatz. Es lohnt sich, Natur und Aussicht zu genießen

müde Radfahrer samt Bike aus nördlicher und südlicher Richtung zurück nach Baiersbronn bringt.“

Schon seit einigen Jahren ist Baiersbronn für sein Mountainbike-Konzept bekannt. Unzählige Routen wurden – unter anderem mit der Hilfe von Möhrle und Projtinger – kartiert und ausgeschildert. Dass einige dieser Strecken auch perfekt mit dem Gravelbike befahren werden können, wissen die beiden ganz genau. „Das beste Beispiel ist die T9, die Karseentour“, sagt Möhrle. Diese rund 80 Kilometer lange Rundtour führt über knapp 1700 Höhenmeter ausnahmslos auf Forstwegen und bietet herrliche Ausblicke in die rheinische Tiefebene. Und fast am Ende der Tour – so soll und muss es bei einem Tourentipp von Möhrle wohl sein – wartet auf einer Anhöhe im Tonbachtal die Blockhütte des Hotel Traube Tonbach, das für die mit drei Sternen ausgezeichnete Schwarzwaldstube bekannt ist.

Und wie könnte es anders sein? Auch hier gibt es ein Vesper à la Baiersbronn, das man sich nach einem letzten kurzen Anstieg auch wahrlich verdient hat. Wie wäre es mit karamellisiertem Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Vanilleeis und Apfelkompott? Die Aura eines der bekanntesten Sterne-Restaurants Deutschlands gibt es gratis dazu. Ist das nun dekadent? Nun ja, wie so vieles im Leben ist eben auch die Wahl der Sportlernahrung reine Ansichtssache.

Saskia Engelhardt

Vier Tourenvorschläge unter www.bike-bild.de/Baiersbronn

REISE-Infos NORDSCHWARZWALD



Weitere Unterkünfte in allen Preisklassen unter: <https://www.baiersbronn.de/de-de/buchen/bikeurlaub#/unterkuenfte>

Sterne-Restaurants im Guide Michelin:

Hotel Traube Tonbach: Schwarzwaldstube 3* u. Restaurant Köhlerstube 1*; Hotel Bareiss: Restaurant Bareiss 3*, Genusshotel Sackmann: Restaurant Schlossberg 1*

Schlemmen auf Tour:

Hotel Traube Tonbach: Blockhütte; Hotel Bareiss: Sattellei u. Forellenhof Buhlbach
Hotel Löwen (Gastgeber Familie Sackmann): Panoramahütte

Anreise

Von Karlsruhe, Stuttgart und Freiburg lässt sich Baiersbronn in anderthalb bis zwei Stunden stressfrei, umweltfreundlich und bequem per Bahn oder Bus erreichen. Info: reiseauskunft.bahn.de

Bike-Guides:

werden in der Baiersbronn Touristik vermittelt: Rosenplatz 3, 72270 Baiersbronn im Schwarzwald www.baiersbronn.de

Bike-Verleih (Gravelbikes):

Physiocycles, <https://www.physiocycles.de/>

Bike-Hotels:

4* Wellness-Hotel Tanne Tonbach, www.hotel-tanne.de

5* Superior Hotel Engel Obertal, www.engel-obertal.de

4* Nationalpark-Hotel Schliffkopf, www.schliffkopf.de



Jörg Möhrle steht auch gern selbst am Herd und verwöhnt seine Gäste im Hotel Tanne Tonbach

FOTOS: MAX GUENTER (3)



10 % Rabatt für ADAC Mitglieder!

Ab 29,70 Euro im Jahr.

Was Ihrem Rad auch passiert. Wir regeln das.

Die neue ADAC Fahrrad-Versicherung.

Ihr Schutz bei Diebstahl und Beschädigung, zum Beispiel durch Unfall, Vandalismus oder bei Verschleiß. Auch für Pedelecs („E-Bikes“). Jetzt abschließen auf adac.de/fahrradversicherung oder unter 089 558 95 65 85 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr) und in jeder ADAC Geschäftsstelle.



ADAC Versicherung AG

ADAC