

Die Chiemgauer Alpen zwischen München und Salzburg sind von jeher ein beliebtes MTB-Revier. Und seit kurzem ist dort die erste ausgeschilderte Mountainbike-Region der Bayerischen Alpen: Auf rund 1.200 Quadratkilometern finden MTB-Fans ein Mountainbike-Netz mit über 750 Kilometern. 71 Touren, darunter auch Bike & Hike- sowie Bike & Swim-Touren, führen auf Almen und Gipfel. Viele Touren sind für E-MTB oder Gravelbike geeignet.

Die ausgewiesenen Strecken verlaufen überwiegend auf **Forstwegen**. Unterwegs gibt es grandiose Aussichten ins Alpenvorland oder zu den Gletschern des Alpenhauptkamms. Ein Großteil der ausgeschilderten Touren verläuft auf Wanderwegen und wird "[mitnand](#)" von allen Bergsportlern genutzt – mit **gegenseitiger Rücksicht**.

Bike & Hike, Bike & Swim

Nicht alle Touren führen direkt auf den Gipfel. Und schmale Bergpfade sind zu Fuß ein Genuss und schonen die Natur. Deshalb sind einige Touren als Bike & Hike angelegt. Noch mehr Genuss versprechen Touren, die an kleinen Alpenseen vorbeiführen - und zu einer Erfrischung einladen.

Auszug aus www.bike-x.de

.....gut ausgebauter, doch anhaltend steiler Schotterstraße keuchen wir durch das Rottautal und dann um den Groß- und den Kleinstaffen herum nach oben. Die 500 Höhenmeter treiben meinen Puls gleich in die Höhe, immerhin wird die Schinderei mit wunderschönen Ausblicken auf Almweiden und den Chiemsee versüßt. Erst oberhalb der Staffn-Alm flacht es für ein kurzes Stück ab, ehe es sich zum Finale wieder aufsteilt. Im letzten Schlusssanstieg hinauf zum Sattel am Haberspitz treffen wir auf zwei Leidensgenossinnen. Die einheimischen Bikerinnen kurbeln schweren Trittes keuchend vor sich hin. Nach einem netten, aber recht kurzatmigen "Griaßeich", fluchen sie: "So steil ham ma des gar ned in Erinnerung g'habt!" Mit einem Schmunzeln ziehen wir an den Mädels vorbei, aber auch mir brennen sauber die Wadeln. Und ich sehne mich nach einer Pause.

Die gibt es erst oben am Sattel. Während ich versuche, meinen Puls in einen halbwegs lebensbejahenden Bereich zu bringen, erspähen wir bereits unser Ziel: die Piesenhausener Hochalm. Wie im Alpenbilderbuch schlängelt sich der Forstweg hinab zur Alm, die eingebettet zwischen Kampenwand und Hochplatte auf einem Bergrücken thront. Also: Bremse auf und ab dafür!

Biken wie Gott in Bayern

Dort angekommen, lasse ich meinen Blick über die 1360 Meter hoch gelegene Alm schweifen. Die Sicht reicht vom Chiemsee im Norden bis zum Kaisergebirge im Süden. Grandezza! Biken wie Gott in Bayern? Das ist am Chiemsee auf fast kitschige Weise garantiert. Klar, den Finale-Ligure-gestählten Enduristen wird das (legale) Trailangebot nur selten vom oder aus dem Sattel reißen, aber Genussspechte, MTB-Familien und Liebhaber der malerischen voralpinen Kulisse wöhnen sich hier im Stollenradparadies. Zumal die bayerische Lebensart – Kulinarik inklusive – auch Nordlichter sofort in ihren Bann ziehen wird. Dass es dabei vor allem an strahlenden Sommertagen schnell voll wird, unterstreicht die Beliebtheit der Region. Wer mit Umsicht unterwegs ist, wird dennoch entspannte Biketage verbringen. "Wenn man die Möglichkeit hat, an schönen Wochenend- oder Ferientagen die

Hotspots zu umfahren, und/oder sich rücksichtsvoll verhält, steht einem Miteinander nichts im Weg", so Sonja Schreiter von der Deutschen Initiative Mountainbike.

"Habt's an Durst?", trällert uns die Sennerin fröhlich entgegen. Was für eine Frage! Wir lehnen uns an die Hauswand, und sie serviert uns nach.....