



SCHÖNES, WILDES DÄNEMARK

EIN KÖNIGREICH
FÜR MOUNTAINBIKER

TEXT // PAUL WELLER FOTOS // JAKOB VERHOEGEN



DÜNEN. MEER. STRAND.
NATÜRLICH. UND DAZU WIND UND WELLEN.
MEINETWEGEN AUCH NOCH PØLSER.
DAS IST DÄNEMARK. ABER MOUNTAINBIKEN? WIE SOLL DAS GEHEN, OHNE BERGE? WO DIE
HÖCHSTE ERHEBUNG GERADE MAL 170 METER MISST? DAS GEHT. WEIL DÄNEMARK ETWAS
HAT, WAS VIELERORTS FEHLT: CLEVERE IDEEN UND EIN HERZ FÜR ZWEIRADFÄHRER.

53 – XXXXXXXXX /XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
64 – XXXXXXXXX /XXXXXXXXXX
68 – XXXXXXXXX /XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
74 – XXXXXXXXX /XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

mtb

Trails, so weit das Auge reicht: Am Blåbjerg sind Mountainbiker „velkommen“.

Mein Freund Axel ist ein harter Brocken. Keiner, den man allzu leicht überzeugen könnte. Aber heute macht er es mir besonders schwer.

„Genau, ist richtig.“
 „Du glaubst es nicht, oder?“
 „Aber sicher doch. Und nachher gehen wir noch schön ins Freibad. Zum Surfen.“
 „Wenn ich es dir doch sage!“
 „Das ist doch wie Joggen auf einer Bohrinsel ...“
 „Jetzt wirst du unsachlich ...“
 „... oder wie Skifahren auf Sylt!“
 „Nein“, entgegne ich ihm, „das ist besser. Viel besser. Aber ich mache dir einen Vorschlag“,
 lenke ich ein, „wir fahren hin. Nur wir beide. Zum Blåbjerg nach Henne Strand.“
 „Du meinst Mountainbiken in Dänemark?“
 „Korrekt.“
 „Verrückt“, meint Axel nur.
 Aber dann kommt er doch mit.

findet man hier zwar nicht, in der hügeligen Landschaft kann man aber durchaus einiges an Höhenmetern sammeln. Die besten dänischen Mountainbike-Gebiete sind unter dem Label „10 Spir“ (10 Spitzen) zusammengefasst. Eines dieser „10 Spir“-Mountainbike-Gebiete liegt in der Kommune Varde bei Henne Strand, rund 100 Kilometer von der deutsch-dänischen Grenze entfernt. Von Flensburg aus ist man in knapp zwei Stunden im Mountainbike-Gebiet am Blåbjerg.

Henne Strand empfängt uns mit typisch dänisch-rauem Nordseewetter. Der Wind weht, ab und zu blickt die Sonne durch, die Luft wirkt wie frisch gefiltert. Als wir auf den zentralen und kostenlosen Parkplatz rollen, staunen wir nicht schlecht: Außer uns haben sich noch etliche andere Mountainbiker hier eingefunden, es gibt Toiletten, Grillplätze und – das Wichtigste – von hier aus starten die MTB-Routen.

„Und wo kriegen wir jetzt einen Guide her?“, will Axel wissen, während wir die Bikes abladen.
 „Brauchen wir nicht. Wir folgen einfach den Pfeilen. Da vorne geht’s los.“
 „Na fein, ist ja wie bei einer Schnitzeljagd“, freut sich Axel und springt auf sein Bike.

Dänemark ist ein kleines Land. Rund 43.000 Quadratkilometer misst es an Fläche, Berge sucht man hier vergebens. Der höchste Hügel heißt Møllehøj. Er liegt in Ostjütland und ist gerade mal 170,86 Meter hoch. In Dänemark leben knapp sechs Millionen Menschen. Und die lieben Radfahren. Das zeigt sich nicht nur in der Hauptstadt Kopenhagen, die zu den fahrradfreundlichsten Städten der Welt zählt. Auch in den unzähligen Waldgebieten Dänemarks sind MTB-Fahrer willkommen. Hochalpines Gelände

Hochalpines Gelände findet man hier zwar nicht, in der hügeligen Landschaft kann man aber durchaus einiges an Höhenmetern sammeln.



Blick über den Blåbjerg: mit 64 m.ü.M. zählt er zu den höchsten Dünen Dänemarks.

Das ganze Gebiet um den Blåbjerg ist durchzogen mit einem Trailnetz, versehen mit gut sichtbaren Holzwegweisern. Ausgehend vom Parkplatz, folgt man einfach den Pfeilen bis zur nächsten Abzweigung mit dem nächsten Wegweiser. Die weißen Pfeile markieren dabei die „Marathonstrecke“. Sie ist mit 13 Kilometern die längste Route, aber auch für Einsteiger gut fahrbar. Die schwarze Strecke ist sieben



Kilometer lang und spricht eher Experten an. Hier gibt es einige steile Anstiege und technisch anspruchsvollere Passagen. Vom fahrtechnischen Niveau bewegt sich die grüne Route mit ihren vier Kilometern zwischen diesen beiden. Zielpunkt ist immer der zentrale Parkplatz. Diese drei Routen lassen sich auch munter kombinieren, um noch längere Touren am Stück abzufahren oder um Lieblingsstellen zu verknüpfen.

Erwartungsvoll treten wir in die Pedale. Los geht es mit einer flowigen Bergab-Passage über festen, griffigen Waldboden. Das ist am Blåbjerg der vorherrschende Untergrund. Gelegentliche versandete Stellen erinnern daran, dass wir uns hier im Grunde in einer Dünenlandschaft bewe-

gen. Das Meer liegt nur wenige Kilometer entfernt. Nach einem kurzen Uphill kommen wir auf einen kurvigen Trail, wurzeldurchzogen und mit einigen künstlichen Anliegern.

„Wow“, schnauft Axel, als wir die Stelle passiert haben, „das haben die hier alles für Mountainbiker gebaut und angelegt?“

„Ja, klar. Nur für dich.“

„Das nenne ich mal echte Liebe“, sagt Axel grinsend.

Ganz so harmonisch war es nicht immer. Früher wurden Mountainbiker eher misstrauisch von den anderen Waldbesuchern beäugt. Zu laut. Zu wild. Zu hoch das Konfliktpotential. Doch als man verstand, dass die Biker gekommen waren, um

Durch eine clevere Routenlegung hat man es geschafft, aus wenig Raum das Maximale herauszuholen.

Die eigens angelegten Trailabschnitte würden jedem Bikepark gut zu Gesicht stehen.

zu bleiben, tat man das, was man in Dänemark besonders gut kann: Lösungen finden. Und so legte man für die Mountainbiker eigene Wege an, ausschließlich für sie. Andere Strecken sind dagegen Wanderern, Reitern und Pferden vorbehalten. So hat jede Gruppe ihre eigenen Routen, ohne dass es zu Kollisionen von Interessen und Personen kommt. Mountainbiker können sich herrlich verausgaben und sollte sich mal herausstellen, dass der Waldboden unter den Stollenreifen zu sehr leidet, wird der Trail einfach umgelegt oder mit Holzschnitzeln verstärkt. Zum Wohle der Natur.

„Sieht irgendwie gar nicht wie Dänemark aus hier“, bemerkt Axel beiläufig, während er auf einem breiteren Pfad neben mir rollt. „Wie denn sonst?“, möchte ich wissen. „Mehr so wie Kanada gekreuzt mit Lüneburger Heide und einem Schuss Legoland.“

„Schön gesagt“, werfe ich ihm zu, um gleich wieder in den nächsten Trail einzutauchen. Tatsächlich ist es erstaunlich, wie facettenreich sich die Landschaft um den Blåbjerg auf wenigen Kilometern zeigt. Fuhr man eben noch über einen wurzeldurchzogenen Waldtrail, so findet man sich im nächsten Moment in einer blühenden Heidelandschaft wieder, um bei der nächsten Abbiegung in sandiges Dünengebiet zu gelangen. Dabei ist das Mountainbike-Gebiet gar nicht besonders groß. Doch durch eine clevere Routenlegung hat man es geschafft, aus wenig Raum das Maximale herauszuholen.

Unsere Bikes passen perfekt in dieses abwechslungsreiche Gelände: Das GRANITE CHIEF mit seinen 150 mm Federweg und den 27,5“-Laufrädern funktioniert ebenso gut wie das 29er ROOT MILLER, das mit seinen 150 mm spurtreu über das raue Terrain rollt.



Fahrspaß pur – Kurven und Anlieger inklusive.



FOTO // XXXXXXXXXX



Endlose Strände, weite Dünen und die raue Nordsee - das ist Dänemark. Aber Mountainbiken? Und ob! Wir haben uns bei unserem nördlichen Nachbarn umgeschaut und erfahren, wie man mit cleveren Ideen und viel Liebe zum Radfahren das Manko der fehlenden Berge mehr als wett machen kann. Alles über unseren Rad-Trip zu den Mountainbikern von Henne Strand lest ihr ab Seite XX!

mtb



Obwohl der Rundkurs eher Cross-Country-orientiert ist, weiß man in Hinsicht auf Komfort diese Federwegsreserven doch durchaus zu schätzen. Jedes Mountainbike-Gebiet der „10 Spir“ hat seine eigenen Besonderheiten und Vorzüge. Manche Gebiete sprechen eher den gemäßigten Tourenfahrer an, manche den wilderen Freerider. Die „10 Spir“-Routen liegen über das ganze Land verteilt. Fünf sind es in Jütland, dem westlichen Teil Dänemarks: Svinkløv, Blåbjerg, Klosterheden bei Lemvig, Noredskoven in Silkeborg sowie Rold Skov in Himmerland. Auf Seeland, der größten Insel Dänemarks, gibt es drei weitere Routen: Bidstrup Skovene bei Roskilde, Hareskoven bei

Kopenhagen und Store Dyrehave & Tokkekøb Hegn. Und auch auf den beiden Ostseeinseln Møn und Bornholm gibt es jeweils ein MTB-Trailnetz. Wer es schafft, alle zehn Routen mit seinem Mountainbike abzufahren, wird zur Belohnung in die „Hall of Fame“ der „10 Spir“ aufgenommen.

„Rock & Roll!“, ruft Axel euphorisch, als wir wieder den Parkplatz erreichen. „Jetzt geben wir uns die schwarze Runde!“ Nur mit Mühe kann ich am Hinterrad meines euphorisierten Kompagnons bleiben. Beim nächsten knackigen Anstieg bin ich wieder dran. Was folgt, ist ein anspruchsvolles, schweißtreibendes Rauf-

Weiß, schwarz, grün - bitte immer den Pfeilen nach!



Jedes Mountainbike-Gebiet der „10 Spir“ hat seine eigenen Besonderheiten und Vorzüge.

und-Runter, bei dem wir einige Körner lassen. Auch die Bergab-Passagen verlangen unsere gesteigerte Konzentration. Wurzelgespick und zum Teil mit kniffligen Kurven versehen, fordert der Trail uns eindringlich auf, in den Experten-Modus zu wechseln. Das technisch anspruchsvolle Terrain verhindert einen hohen Durchschnitts-Speed, Kurven, Anlieger und Drops schreien nach vollem Körpereinsatz. Hier kann

jeder an seine ganz persönliche Grenze gehen, selbst als Cross-Country-Rennkurs würde die schwarze Route eine gute Figur machen.

Schweißnass, aber mit einem Grinsen von Ohr zu Ohr, erreichen wir wieder den Parkplatz. „Da könnte ich mich dran gewöhnen“, meint Axel und nimmt einen tiefen Schluck aus seiner Wasserflasche.



Volle Konzentration! Auf dem sandigen Boden kann es schon mal rutschig werden...



Tatsächlich ist es erstaunlich, wie facettenreich sich die Landschaft um den Blåbjerg auf wenigen Kilometern zeigt.

„Warum gibt es sowas nicht bei uns?“ Ich zuckte mit den Schultern. „Weil wir uns zu viel mit Zwei-Meter-Regeln und zu wenig mit Problemlösungen beschäftigen?“, entgegnete ich ihm fragend.

Selbst die wartenden Hunde vor dem „Købmand Hansens Supermarked“ wirken tiefenentspannt. Rund um die Hauptstraße „Strandvejen“ liegen zahlreiche Ferienhäuser harmonisch in die Dünen gebettet. Passend für jeden Geschmack und Geldbeutel. Wer mit dem Wohnmobil oder dem Zelt unterwegs ist, kann gleich zwischen zwei Campingplätzen wählen. Entweder man campst direkt im Ort beim „Henne Strand Camping“ oder aber man besucht „Henneby Camping“, das unmittelbar neben dem Mountainbike-Gebiet am Blåbjerg liegt.



Nachdem wir uns kurz mit einer Portion Pølser gestärkt haben, zieht es uns weiter ans Wasser. Auf dem festen Sandboden des schier nicht enden wollenden Strandes kann man wunderbar Kilometer machen. Ideal dafür: ein Fatbike, das mit seinen voluminösen Reifen auch für loseren Sand prädestiniert ist. Die Weite der Nordsee und die salzige Luft wirken auf unsere müden Glieder wie ein Kurzurlaub im Luftkurort.

Es wird langsam Abend. Zeit für den Rückweg. Und selbst der notorische Zweifler Axel wirkt zufrieden.

„Ich muss zugeben, das hier in Dänemark, das war nicht schlecht.“

„Nicht schlecht?“, setzte ich nach.

„Okay, es war gut. Anders, aber gut.

Sogar ziemlich gut“, gesteht er ein.

Ich grinse. „Das nächste Mal müssen wir unbedingt nach Rold Skov. Da gibt es einen richtigen Downhillkurs, mit Sprüngen und Drops und allem, was Spaß macht. Da ist Vollprotektion angesagt!“

„Jetzt vergackeierst du mich aber wirklich, oder?“

„Wenn ich es dir doch sage!“

„Genau, ist richtig.“

„Du glaubst es wieder nicht, stimmt’s?“



ROSE RWS 03 MTB-Schuh

Nie wieder Zehenfrösteln: warmer ROSE Radschuh aus wasser- und wind-dichtem Synthetikleder. Steife, fiberglasverstärkte Nylonsohle mit stark profilierter Laufsohle. Mit Neoprenschaft.

Best.-Nr.: 2103189

139,95 €



BALLISTOL BIKECLEAN Fahrradreiniger 500 ml und 5 Liter

Saubermann: Intensiv-Schaumreiniger für die Reinigung des kompletten Rades, inklusive Kette. Neue Schmutzanhaftung wird erschwert, eignet sich auch für Alu, Chrom und eloxierte Teile. Erhältlich in 500 ml und 5 Liter.

Best.-Nr.: 2119490

6,90 € (Grundpreis 1 l 13,80 €)

54,00 € (Grundpreis 1 l 10,80 €)

GORE Power Trail 2in1-Hose

Doppeldecker: Trailhose mit darunterliegenden Tights. Und winddicht dank GORE WINDSTOPPER. Material: 94 % Polyamid, 6 % Elasthan. Membrane: 100 % Polyester. Stretch: 95 % Polyamid, 5 % Elasthan. Gesäßverstärkung und Innenmaterial: 92 % Polyester, 8 % Elasthan.

Best.-Nr.: 2131164

199,95 €



SIXPACK VEGAS Pedal

Immer standhaft bleiben: Flatpedal mit 32 Pins, gedichteten Industrielagern, gehärteter CroMoly-Achse und glasfaserverstärktem Nylon-Pedalkörper. Gibt's in fünf verschiedenen Farben. Gewicht: 356 g pro Paar.

Best.-Nr.: 2110383

37,50 €

GARMIN VIRB X ELITE GPS-Action-Kamera

Und Action: kleiner, leichter und wasserdichter Camcorder für HD-Videos von GARMIN. Sein GPS-Empfänger zeichnet außerdem die aktuelle Geschwindigkeit, Beschleunigung und auftretende G-Kräfte auf.

Best.-Nr.: 2142489

359,00 €



CAMELBAK K.U.D.U. 12 Rucksack inkl. Protektor

Sicheres Ding für alle Enduro-Fahrer: der CAMELBAK Trinkrucksack mit integriertem Rückenschutz. Mit 12 l Fassungsvermögen und Top-Belüftung. Hoher Tragekomfort, mit vielen Halterungen für Protektoren und Helme.

Best.-Nr.: 2093244

159,95 €