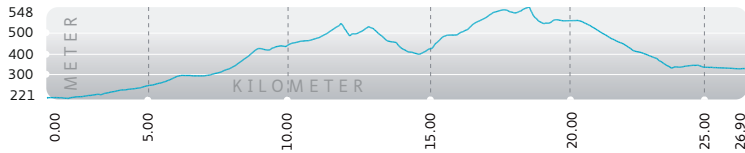


MTB TOUR: FRAUENBERG UND LANGER BERG



TOURDATEN



Länge des Trails	34,8 km
Akkum. Höhe bergauf	736 m
Zeit	3 h 15 min
Rundkurs	ja

Diese Tour startet am Fußgänger-Grenzübergang in Hartau. Über Nebenstraßen führt sie dich immer an der Neiße entlang flussaufwärts. Als erstes erreichst du den Ort Bílý Kostel nad Nisou (Weißkirchen). Gleich nach einer Bahnbrücke beginnt die Auffahrt etwa 80 Hm in Richtung Panenská Hórka (Frauenberg). Malerisch versteckt sich der Ort im Gelände des Langebergs, und erst langsam erwacht er wieder aus seinem Dornröschenschlaf. Es folgt ein Stück bergab ins Tal, bevor es über einen Bach geht. Für dich ist es wertvolle Zeit zum Lockern der Beine. Dass das nicht übertrieben ist, dürftest du jetzt gleich verstehen: Es erwartet dich ein 1 km langer Anstieg. Knallharte 13 % Minimum an Steigung fordern alles von dir. Ganz klar: Das packst du wirklich nur bei optimalen Bedingungen im Sattel. Eine Herausforderung für jeden Mountainbiker. Und, du bist oben? Toll! Die mühevoll erkämpften Höhenmeter verlierst du allerdings gleich wieder durch einen rasanten Downhill ins Tal: Lass dir den Fahrtwind um die Ohren brausen, wenn du nach Andělská Hora (Engelsberg) kommst, einem Ortsteil von Chrastava (Kratzau). Gegenüber ist der Berg Rücken des Schafbergs (496 m) zu sehen. Ein Stück Landstraße gibt deinen Beinen wieder etwas Lockerung. Solltest du eine kleine Pause benötigen, guck' nach rechts, hier ist ein Bikerpoint.

Bei Tourkilometer 16 verlässt du die Straße nach rechts in den Wald. Es geht erst einmal parallel zur Straße, leicht ansteigend, bis zu einem Holzplatz. Folg' von hier dem blauen Wanderweg; er zieht sich 4,5 km mit etwa 10 % Steigung deinem Ziel

entgegen. Auf etwa 625 m Höhe erreichst du eine Bank zum Verschnaufen. Eine Schneise im Wald lässt einen schönen Blick auf den Jeschken zu. Ab hier geht es auf einem Forstweg bis zum Gipfel des Dlouhá hora (Langer Berg, 748 m). Achtung, das Gebiet rechts des Weges nicht betreten: Naturreservat! Unter einem kleinen Steinmännlein ist das Gipfelbuch des Dlouhá hora versteckt. Ein kleiner Blick in Richtung Chrastava bietet hoffentlich noch für einige Zeit eine Belohnung für die Anstrengungen, denn die Bäume in der Schneise werden immer größer. Auf einer weiteren Schneise führt dich nun ein Forstweg bergab. Kurz nach einer Quelle auf der linken Seite erreichst du die Kreuzung „Buche der Republik“, ohne Buche zwar, aber mit Schutzhütte. Weiter geht es auf der asphaltierten Forststraße. Für rasante Abfahrer gilt hier absolute Vorsicht: In diesem Gebiet befindet sich viel Rotwild. Über eine Brücke überquerst du heil und sicher die Europastraße 442. Kurz danach tauchst du noch einmal in den Wald ab. Ein Wanderweg bergab macht noch einmal ordentlich Spaß. Du erreichst schließlich die Nebenstraße, auf der du die Tour gestartet hattest. Je nach Lust und Laune kannst du jetzt dem GPS bis zum Start folgen - oder mit einem Abstecher zu den Gaststätten am Kristinasee heiter beschließen.