Spezial
Sphäre
Lebensraum Schwäbische Alb

Hüttenzauber:

› 52 Wochenenden, 365 Tage: Für Ihre Planung eines erfüllten Tourenwochenendes präsentiert Sphäre 46 Hütten und Einkehrmöglichkeiten im Grünen. Diese Tipps sorgen für Ihr leibliches Wohl. Einfach unten stehenden WEBcode auf der Sphäre-Hompage eintippen und Sie erhalten Kartenmaterial sowie ausführliche Beschreibungen und Kontaktadressen.

Hüttenzauber: QR-Code scannen oder **WEBcode #13223** eingeben auf biosphaere-alb.com

Die Alb erfahren

Sonderveröffentlichung: Die schönsten Trails für Biker und Hiker

Urlaub auf Raten

Biken und Etappenwandern liegen im Trend. Zurück zum gesunden Biorhythmus statt getaktetem Arbeitstag: Schweiß, Anstrengung – Bärenhunger danach. Wenn Sie abends todmüde ins Bett fallen, sind die Alltagssorgen gefühlte 100 Tage entfernt. Von Hütte zu Hütte nähert sich der Etappenurlauber seinen ursprünglichen Lebensvorgaben. Jeder Schritt und Pedaltritt bringt ihn zurück zur von der Evolution geprägten Menschennatur. Stecken Sie sich selbst das Ziel, das Tempo bestimmen Sie ganz allein. Der 360 Kilometer lange Albsteig oder X-Cross Alb-Bike-Fernweg (siehe QR-Code) macht sie zum eigenen Chef – versprochen. ■

Bitte Lächeln: Die Zwei-Meter-Regel verbietet Bikern, schmale Pfade (Foto) zu nutzen. Dieses Gesetzt gibt verbohrten Alpha-Tier-Wanderern das gefühlte Recht, Naturliebhaber auf Rädern zu schikanieren. Selbst auf breiten Schotterwegen oder auf Traktorasphaltpisten wird nicht selten das arglose Radler-Dasein mit versteinerter Oberlehrermimik quittiert. Dabei will die Alb doch wirklich jedem ein Stück Lebensfreude schenken (2-Meter-Regel siehe QR-Code).

Sporturlaub ▮ Aktive Menschen erwarten mehr vom Leben

Radeln oder Wandern?

Hart und herzlich: Die Alb lockt mit familienfreundlichen Tälerrouten als auch sportlichem Höhenprofil.

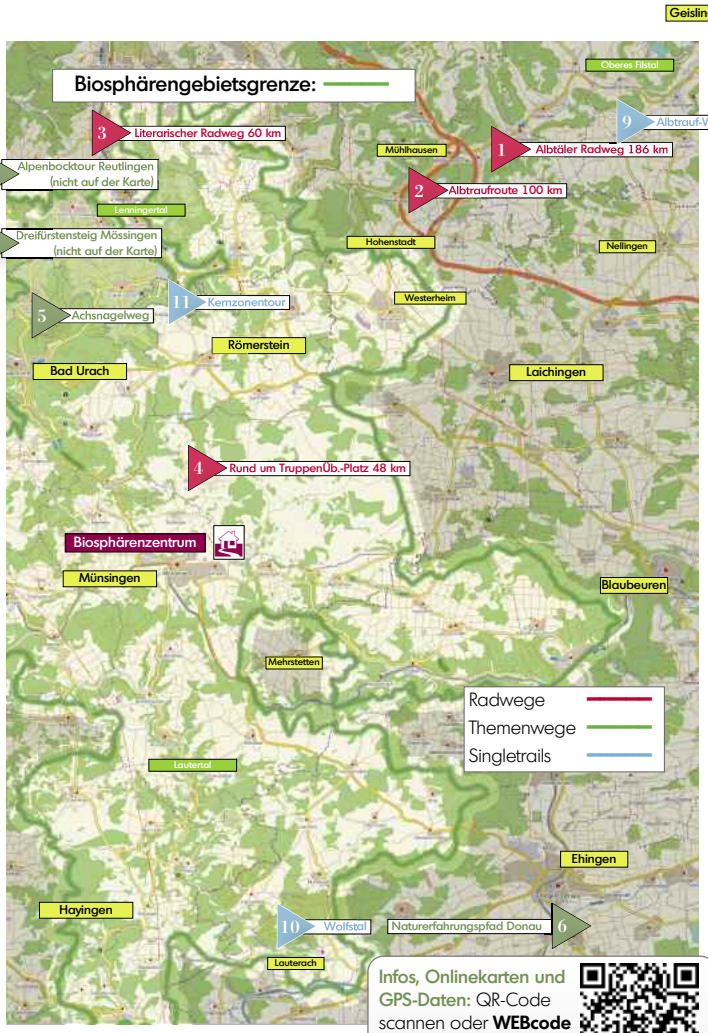
BIKE

Während eine Autofahrt nur sehr grob gerastert die Schönheiten der Alb skizziert aus einer eng fokussierten Asphaltperspektive, zoomt die Radeltour richtig ran. Der Biker hört, sieht und fühlt. Das schwäbische Gebirge zimmert aus Gerüchen, Geräuschen, Temperatur und Wetter eine sinnreiche Kulisse für ein quasi Naturtheater. Wie ein Zeitraffer komprimiert Tempo 20 die Alberlebniswelt. Sportskanonen steigern diese Wucht der Glücksmomente durch Tourvarianten gespickt mit endorphinlastigen Eckdaten. Nicht bei 50 Kilometern, sondern bei 100 beginnt das Abenteuer der unendlichen Leistungsfähigkeit. Nicht 200 Höhenmeter, sondern 1000 machen die Alb zur Droge für die Grenzerfahrung mit sich selbst. Dies kennt der Flachländer so nicht, weshalb die Albextreme oft Suchtpotential besitzen. ■

Erholsam und beschaulich: Die Alb bietet aussichtsreiche Wege als Ziel mit viel Distanz zu Hektik und Alltag.

HIKE

Die Benzinfraktion blickt aus verwischter Tempoperspektive, der Radler zoomt auf Tuchfühlung heran. Aber nur der Wanderer geht der Alb so richtig unter die Haut. Warum? Unsere sieben Sinne sind über Jahrtausende auf Schritttempo geeicht. Die Wahrnehmung erfasst im Rhythmus der Wanderstiefel mehr Details – besonders auf den Traum-Trails des Sphäre-Spezials. Das geistige Rüstzeug und Insider-Albwissen geben die vielen hundert Infotafeln entlang der Themenwege gratis dazu. Mit Reiseführer, Pflanzen- und Tierlexikon im Rucksack taucht der Marschierer ein in die Welt der herrlichen Albnatur und -kultur. ■



Infos, Onlinekarten und GPS-Daten: QR-Code scannen oder **WEBcode #13224** eingeben auf biosphaere-alb.com

BIKE-Touren: Etappenstrecken sind für erholsamen Kurzurlaub gemacht

Albtäler Radweg: 186 km
Filstal – den Trauf im Blick

1 Auf diesem als erster vom ADFC mit vier Sternen ausgezeichneten Radweg können Sie auf 186 Kilometern die schönsten Täler der Alb erfahren (Lone-, Donau,- Brenz- und Eselsburger Tal, Roggen-, Eyb-, Fils- und Hasental). Auf dieser Distanz sind 1186 Höhenmeter sehr moderat. Lobenswert: Die Extra-Domain und -Website für den Radweg.
www.albtaeler-radtour.de

Albtraufroute: 100 km
Filsursprung – tolles Ausflugsziel

2 Erst führt der 100 Kilometer Rundkurs unterhalb des Albtraufs durchs Obere Filstal abwärts nach Nordosten, anschließend über die Hangkante und Hochfläche der Alb zurück. Traumhaft – mehr unterschiedliche Alblandschaft lässt sich per Pedale und mäßigen Steigungen kaum erfahren. Downloads gibt´s unter Tourismus / Radtouren auf:
www.landkreis-goeppingen.de

Literarischer Radweg: 60 km
Breitenstein bei Ochsenwang

3 Literarische Radwege sollen Baden-Württembergs Landschaften auf neue Weise erfahrbar machen. Die Tour neun erschließt auf den Spuren von Friedrich Hölderlin, Eduard Mörike, Maler Nolten, Hermann Hesse und anderen den Albaufstieg durchs Lenninger Tal. Eckpunkte des Tour-Dreiecks (60,4 km) sind Kirchheim, Ochsenwang, Bad Boll.
www.literaturland-bw.de

Tour de Sphäre: 48 km
Rund um den alten Militärplatz

4 Abwechslungsreich wie das Höhenprofil sind auch diese 48,3 Kilometer rund um das Herz des Biosphärengebiets, den ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen. Hier erleben Sie alle Landschaftsbilder der Alb kompakt. Die Tour hat die Redaktion ausgearbeitet. Beschilderung gibt´s daher keine, dafür aber eine Online-Dokumentation von drei Varianten inklusive GPS-Datei.
Sphäre QR- oder WEBcode

WANDER-Runden: Themenwege beschäftigen Geist und Körper

Achsnagelweg: 27 km
Zangentor am Heidengraben

5 Ein bei Bad Urach gefundener Achsnagel eines Kampfwagens der Kelten geleitet als Wanderschildmotiv vom Keltenmuseum in Grabenstetten vorbei an eindrucksvollen archäologischen Stationen entlang des Heidengrabens (27 km). 19 Infotafeln erklären die auch nach 2000 Jahren gut sichtbaren Denkmäler und Siedlungsspuren auf der Berghalbinsel Vordere Alb.
www.grabenstetten.de

Naturerfahrung Donau: 9,3 km
Biber an Ehingens Flussufern

6 Der Biber hinterlässt wieder Spuren, der Weißstorch fühlt sich bei den Ehingern schon länger wohl. Mit Glück erspähen Sie sogar einen Eisvogel oder Flussregenpfeifer. Denn: Ehingen liegt zwischen zwei einzigartigen Naturräumen – dem Biosphärengebiet und der Flusslandschaft der jungen Donau. Der BUND hat den Themenweg entwickelt, Texttafeln vertiefen das Verständnis.
www.ehingen.de

Rossberg Alpenbock-Tour: 2 km
Seltener Käfer gesichtet

7 Gerade im Hochsommer fliegen die blauen Käferraritäten am Rossbergturm bei Reutlingen-Gönningen. Sie sind bei Spaziergängen gut zu beobachten. Das Forstamt lässt für dieses Insekt extra Bäume verrotten, denn es bevorzugt altes Totholz als Brutstätte. Wegen falsch verstandener Waldpflege ist der Alpenbock vom Aussterben bedroht, weil kranke und tote Bäume wegen der Verkehrssicherungspflicht schnell entfernt werden.
Sphäre QR- oder WEBcode

Dreifürstensteig Mössingen: 13 km
Ruhe am Talheimer Albtrauf

8 Durch die idyllischen Streuobstwiesen führt die 13-Kilometer-Route zum sagenumwobenen Aussichtspunkt Dreifürstensteig. Er bietet tollen Weitblick auch auf den Hohenzollern. Weiter geht es über den sogenannten „Albsteig“ zum Mössinger Bergrutsch – einem der bedeutendsten Geotope Deutschlands. Karten und Beschreibung gibt´s unter Tourismus / Wanderparadies
www.moessingen.de

Spezial
Sphäre
Lebensraum Schwäbische Alb

E-Bike-Tourentipps:

Der Schwäbische Alb-Tourismus hat die Zielgruppe der E-Biker für sich entdeckt.

Der eingebaute Rückenwind erweitert den Aktionsradius von Freizeitradlern erheblich. Steile Anstiege erklimmt man entspannt und der erlebnisreichen „Erfahrung" der Alb sind kaum Grenzen gesetzt – besonders, wenn es bergauf geht.

Mit derzeit 18 beteiligten Städten und Gemeinden ist der Tourismusförderverein „Helfensteiner Land" (kürzlich in „Erlebnisregion Schwäbischer Albtrauf" umbenannt) mit seinem Projekt Pedelecs erfolgreich ins dritte Jahr gestartet.

Gesponsert vom Albwerk und gewartet von der Fahrrad-Recycling Werkstatt Staufen GmbH stehen an den Bike-Points der beteiligten Gemeinden insgesamt 20 Tourenräder in zwei Varianten bereit. Nach Voranmeldung bei der Geschäftsstelle der Gemeinschaft in Bad Überkingen (Tel. 07331/2009-26) werden die Pedelecs in der benötigten Anzahl an den gewünschten Startpunkt gebracht. Immer häufiger werden die Pedelecs von Gruppen gemietet. 2012 wurden die E-Bikes 200-mal ausgeliehen.

Wie und wo elektrische Power für Pedelecs aus erneuerbaren Energien erzeugt wird, können Radler auf der „Albwerk-Energietour" erleben.

Info: WEBcode 13226

Impressum
Herausgeber: Sphäre-Verlag,
Das Sphäre-Spezial ist ein Service des Verlags. Er kann als Sonderdruck erscheinen oder zur kostenfreien Verteilung als PDF angefordert werden unter:
info@biosphaere-alb.com

Service ▮ GPS-Geräte erweitern den geographischen Horizont

Richtung stimmt

Kartendaten sozialisiert: Bislang haben Regierungen Geodaten verwaltet. Erst die OpenStreetMap-Community (OSM) machte dieses Wissen für jeden frei zugänglich.

OSM

Wissen macht frei: So wie Wikipedia – nein das ganze Internet den Durst in allen Bereichen stillt, entwickelt auch das Web unser geographisches Bewusstsein. Viele Millionen User arbeiten schon seit über fünf Jahren an einer weltumspannenden Digitalkarte (www.openstreetmap.org). Ergebnis: besser als Google-Maps. Denn alle interessanten Wanderpfade und Radwege sind von Usern mit viel Staub auf den Wanderschuhen eingepflegt und nach Wegbeschaffenheit klassifiziert. Genial. So kann man schnell sehen, ob die Wanderroute über langweilige Schotterpisten führt oder über erlebnisreiche Singletrails.

Info: WEBcode 13224

TRAUM-Trails: kleine Naturpfade wecken große Wanderlust

Albtrauf-Trail, Filstal: 17 km
Die Weite der Hangkante sehen

9 Geheimtipp – Einsamkeit, superweicher Waldboden oberhalb Bad Ditzenbachs weckt Wanderslust. Der Pfad schlängelt sich ab dem Fels „Tierstein" bis Türkheim am Südhang entlang.

WEBcode und Seite 16

Verwunschenes Wolfstal: 14 km
Die Enge der Schlucht fühlen

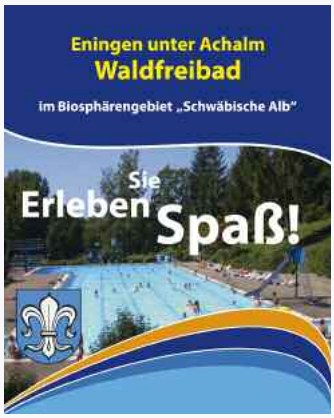
10 Ein besonderes Naturschauspiel zieht die Besucher magisch an. Der Märzenbecher erhellt im Wolfstal den Frühling. Im Sommer kühlen schroffe Felsen und knorrige Buchen diesen märchenhaften Pfad.

WEBcode und Seite 18

Kernzonentour Römerstein: 12 km
Das Einsame der Wildnis spüren

11 Nichts als Kernzone: Hier lockt ein romantisches Albabenteuer. Die Wildnis im Lange Tal hinauf nach Böhringen erfordert Entdeckerlust und Trittfestigkeit sowie eine gute Kondition.

Sphäre QR- oder WEBcode



Ponyhof & Märchenpark Machtolsheim

- Ponyreiten
- Märchenpark
- Spielplatz
- Biergarten

Ab Ostern bis Nov. täglich von 9⁰⁰-18⁰⁰ Uhr geöffnet. Kassenschluss 17:30 Uhr

www.ponymaerchenpark.de

Naturschutzzentrum Schopflocher Alb
Nordportal im Biosphärengebiet

- *Neue Dauerausstellung Albtrauf*
- *Biosphärenlädle mit regionalen Produkten*
- *Veranstaltungsprogramm mit naturkundlichen Führungen, Vorträgen, Workshops unter www.naturschutzzentren-bw.de*

Öffnungszeiten (freier Eintritt)
Sommerhalbjahr (01. 05. – Mitte Okt.)
Di - Sa, 10 - 17 Uhr,
Sonn- und Feiertag 11 - 17 Uhr
Winterhalbjahr (Mitte Okt. – 30. 04.)
Di – Fr ,13 – 16 Uhr
Sonn– und Feiertag 11 – 17 Uhr.

Naturschutzzentrum Schopflocher Alb
Vogelloch 1, 73252 Lenningen-Schopfloch
Tel. (07026) 95012-0, Fax (07026) 95012-10
Info@naturschutzzentrum-schopfloch.de
www.naturschutzzentren-bw.de

Entspannen und Erholen

Zeit für Körper und Seele

Die Panorama Therme Beuren ist ein starkes Stück Gesundheit. Genießen Sie die einzigartige Wohlfühl-Atmosphäre der faszinierenden Panorama Badelandschaft. Entspannen Sie in der großzügigen 5-Sterne Saunaanlage. Tanken Sie neue Kraft und Gesundheit im Therapiebereich und in den zwei Thermalquellen.

Willkommen im Thermal- und Heilbad Panorama Therme Beuren.

Zeit für eines der schönsten Thermalbäder Süddeutschlands
- *1.000 qm Beckenlandschaft*
- *temperierte Thermalwasser- und ein Kaltwasserbecken*
- *Dampfbadbereich und Thermengrotte*
- *viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten*

Panorama Therme Beuren *... die Kraft der Quellen*

Am Thermalbad 5, 72660 Beuren,
Tel. 07025/91050-0 **www.beuren.de**