
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Spot-Knigge - Wie verhalte ich mich auf fremden Spots?	8
Dortmund-Ems-Kanal-Route - Vom Pott bis an die Nordsee	9
Innsbruck - Nordpark Singletrail...	18
Arnhem - Die Brücke von Arnheim - City at Night	21
Wir sind das Ruhrgebiet! Trails auf Halden	24
Downhill im Zentralmassiv - Frankreich	28
Xanten - City at Night - Nachts in Deutschlands Städten	32
Mourre Negre - Freerideparadies Grand Luberon	33
Noordhollands Duinreservaat - Pack die Badehose ein!	36
La Palma - Die Insel des ewigen Frühlings!	39
Ruhrgebiet - Vorstellung Rad-/Wanderkarte von Kompass	44
Sophienhöhe Jülich / Elsdorf - Halden-Check	47
Chaufontaine - Heißer Ritt in belgischen Gefilden	49
Lac du Salagou - Das rote Paradies für Biker	51
Biken wie Gott in Frankreich - Die Provence	56
Südfrankreich - Ein "kleiner" Reisebericht	62
Industrial - Industrie Kultur hautnah - Fotostrecke	67
Gulpen Route - Wassertreten à la Kneipp inklusive	76
Eifel-Tour von Langerwehe nach Nideggen	79
bikeline Radtourenbücher im Praxistest	82
Wieso nicht mal... Ski-Langlauf - Unser Team für Turin!	85
Von Ahrweiler nach Altenahr - Der Rotweinwanderweg	88
Der fliegende Holländer - wie der Niederländer fliegen lernt	93

Vogesen - Biken fernab vom Massentourismus!	97
MTB Funpark Todtnau - Dem Mythos auf der Spur	100
Huy in Belgien - Tradition verpflichtet!	103
Südfrankreich 2008 - Lady Bike Fotosession	105
Luganer See - Paradies Oberitalienische Seen	110
Schmöker Tipps Tessin und Oberitalienische Seen	115
Sattelstützengepäckträger und Tasche	118
Wesel - City at Night - Nachts in Deutschlands Städten	123
Stichwortregister	127

Vorwort

Seit dem Jahre 1996 treiben wir unser Unwesen auf heimischen und fremden Trails. Waren wir in den jungen Tagen der *Fraktur - Das Magazin* noch hauptsächlich wegen der Rennen und des Trainings für die Rennen unterwegs, wandelten sich die Reiseziele durch den Abschied aus dem Rennzirkus. Dem hektischen Rennzirkus wurde Lebewohl gesagt und so wollten nach der Jahrtausendwende vor allem die versteckten und zum Teil auch unbekanntenen Locations entdeckt werden. Kein Flatterband, welches einem den Weg weist, keine Uhr, gegen die man antreten muss, sondern der flowige Trail war das Ziel der Suche. Doch nicht nur! Aus einer Notlage heraus haben wir unsere Serie „City at Night“ aus der Taufe gehoben. Wir wollten im Winter und im Dunkeln unser liebstes Hobby weiterhin ausüben und nicht in die allseits beliebte Winterstarre verfallen. Natürlich haben wir einige schöne offizielle Spots wie den Nordpark Singletrail in Innsbruck oder Deutschlands ältesten Bikepark Todtnau besucht. Selbst Touren kommen nicht zu kurz - im wahrsten Sinne des Wortes. Vom Ruhrpott bis an die Nordsee führt die Dortmund-Ems-Kanal-Route, die wir 2010 in Angriff genommen haben. Doch nicht immer ging es *nur* um das Biken, sondern auch um schöne und beeindruckende Motive - natürlich mit dem Bike. Viele Jahre waren wir unterwegs und haben viel gesehen und erlebt. An einigen Erlebnissen wollen wir euch mit diesem Buch teilhaben lassen. Mit „10 Jahre Spots, Trails und Rock'n'Roll“ haben wir eine Auswahl der schönsten Berichte der *Fraktur - Das Magazin* getroffen. Begleitet uns auf unserer unterhaltsamen Reise durch ein Jahrzehnt mit und auf dem Mountainbike!

Viel Spaß beim Lesen!