



MYTHEN, SAGEN UND GEHEIMNISVOLLE TRAILS

Verträumte, verschlungene Naturpfade, ein schneller Wechsel von Anstiegen und Abfahrten, eindrucksvolle Aussichten, romantische Burgen, einzigartige Felsfiguren und nicht zuletzt eine herzliche Bewirtung in urigen Hütten und Gasthäusern machen den Pfälzerwald zu einem idealen Ziel für Mountainbiker.

Auf unseren Touren werden wir immer wieder überrascht von diesen bizarren roten und gelben Buntsandsteinfelsen inmitten der grünen Wälder. Sie sind charakteristisch für die Region. Das Dahner Felsenland kann sich sogar rühmen, eine der eindrucksvollsten Buntsandstein-Felslandschaften Deutschlands zu sein. Die Felsformationen weisen teils skurrile Formen auf. Die Namen der einzelnen Felsen lassen erahnen, dass die Formen immer wieder die Fantasie der Menschen angeregt haben und es sind zahlreiche Mythen, Sagen und geheimnisvolle Geschichten erzählt worden. Der Pfälzerwald zeichnet sich auch durch eine Vielzahl von Burg- und Schlossruinen aus. Es scheint uns, dass hier die Zeit stehen geblieben ist.

Das Hügelland, in dem wir unterwegs sind, befindet sich in einer Höhe zwischen 200 und rund 500 m ü. M. Wir tauchen geradezu ein in dieses Mittelgebirge und geniessen dabei diese einzigartige Ruhe und Abgeschlossenheit.



KURZ-INFOS

Datum	11.–15. April 2026
Tourentyp	Singletrail-Doppelcamp (2 Stärkegruppen)
Konditionslevel	Gruppe A: 3 / Gruppe B: 1 + 2 *
Techniklevel	Gruppe A: S2bis S3 / Gruppe B: S0bis S2
Anzahl Touren	5
Total Hm	Gruppe A: 7650 / Gruppe B: 4500
Total km	Gruppe A: 230 / Gruppe B: 177
Guide	Luki, Ueli und Dieter

* Levelteileilung siehe «Infos»



UNSERE TOUREN

Im Pfälzerwald ist wie in den benachbarten Vogesen, in den vergangenen Jahrhunderten ein tief beeindruckendes und riesiges Trailnetz entstanden. Verspielt und in stetigem auf und ab verlaufen sie mitten durch die hügelige und verwinkelte Landschaft. Obwohl es keine langen UpHills gibt summieren sich innerhalb weniger Kilometer eine beachtliche Anzahl an Höhenmetern. Für Abwechslung sorgen immer wieder überraschende Ausblicke und Steininformationen, bei denen man oft rätselt, ob diese natürlich oder von Menschenhand gestaltet sind. Wer eine Zeit lang im Pfälzer Wald unterwegs ist, kann die Entstehung von Fabeln, wie die der Elwetritschen verstehen. Elwetritsche sind sagenumwobene Fabelwesen: halb Mensch – halb Vogel, die sich in den Wäldern der Pfalz verstecken. Die Legende besagt, dass sie aus der Kreuzung von Hühnern, Enten und Gänsen mit Waldelfen und Kobolden entstanden sind.

Gruppe A

Wir kombinieren Trailgenuss und Kulinarik mit einem Hauch von Eisenbahnromantik. Die Touren sind 36 bis 60 Kilometer lang und weisen 1100 bis 1900 Höhenmeter auf. Der Singletrail-Anteil liegt bei sattem 90%. Flowig wie knackig-anspruchsvolle Trailabschnitte geben sich hier die Hand. Es gibt nur wenige Tourenreviere in unseren Breitengraden, wo so früh im Jahr schon solch lange Singletrail-Touren gefahren werden können. Nahezu sämtliche Höhenmeter werden i.a. auf Trails absolviert. Die Touren können bei Bedarf sehr einfach «entschärft» oder verlängert werden. Für die genussvolle Teilnahme ist eine gute Kondition und Fahrtechnik erforderlich.

Gruppe B

Wir kombinieren Trailgenuss und Kulinarik mit einem Hauch von Eisenbahnromantik. Vielleicht kommt auch der eine oder andere Pfälzer Schoppen dazu, so nennen die Pfälzer ihre grossen Wein- und Schorleigläser. Die Touren sind 23 bis 48 Kilometer lang und weisen ca. 600 bis 1100 Höhenmeter auf. Der Singletrail-Anteil liegt bei rund 70%. Die Gruppe B ist in exakt denselben Regionen und auf denselben Trails unterwegs wie Gruppe A. Auf den Touren wird die eine oder andere Schleife weggelassen weshalb sie 20 bis 40% kürzer sind, zudem werden die knackigsten Trailabschnitte

auf einfacheren Wegen umfahren. Die Touren können bei Bedarf sehr einfach «entschärft» oder verlängert werden. Auf Wunsch wird während oder nach der Tour auch an der Fahrtechnik geschliffen. Das Erlernte kann dann sogleich auf dem Trail angewendet und umgesetzt werden. Für die genussvolle Teilnahme ist eine gute Grundkondition und Basiswissen der Fahrtechnik erforderlich (Level 1 + 2). Die Touren sind auch für E-MTBs geeignet. Für die genussvolle Teilnahme sind Grundkondition und technisches Basiswissen erforderlich.

UNSERE BIKEREGION

Der Naturpark Pfälzerwald ist Teil eines grenzüberschreitenden deutsch-französischen Biosphärenreservats und liegt abseits der grossen deutschen Verkehrsachsen. Daher ist er auch nur Wenigen bekannt. Der Pfälzerwald ist das grösste zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands, er umfasst in etwa die Fläche des Kantons Aargau. Dieses Mittelgebirge – die nördliche Fortsetzung der Vogesen – ist sehr dünn besiedelt und geradezu perfekt für ausgedehnte Bike-Touren.

Die einzige wichtige Industrie im Pfälzerwald war früher, neben den kleinen Gewerbebetrieben, die Schuhfabrikation. Doch dies ist schon lange her. Trotzdem trifft man in den wenigen Ortschaften hin und wieder auf Relikte und kleine Überbleibsel dieser Zeit.

UNSERE UNTERKUNFT

Im Tal der Wieslauter übernachten wir in einem Hotel, das die Teilstilllegung der Bahnstrecke zum Thema macht und Eisenbahnromantik vermittelt. Verwöhnt mit einer traditionellen Küche und mit grosser Getränkeauswahl können wir dort gemächlich entspannen.

KLIMA UND WETTER

Im Pfälzerwald herrscht ein für deutsche Verhältnisse mildes Klima. Im April ist mit Temperaturen von ca. 6 bis 16°C zu rechnen, ideal zum Biken!





1. TAG – ANREISE UND NACHMITTAGSTOUR «UNGEHEUERFELSEN» (36 KM / 1230 HM, PLAISIR 23 KM / 700 HM)

Nach der Anreise machen wir am Nachmittag ab 14.00 Uhr eine Runde, um erste Eindrücke vom Pfälzerwald zu erhalten.

2. TAG – NEUE UND ALTE BURG EN EXTENDED (60 KM / 1700 HM, PLAISIR 44 KM / 1000 HM)

Zunächst geht es nach Neudahn, einer aus der Stauferzeit stammenden Burganlage. Dann an Altdahn vorbei, einer freistehenden, auf steilen Felsen erbauten Dreierburg; es ist eine typische Wasgauburg mit in Fels gehauenen Kammern, Treppen und Gängen. Weiter führen uns die Waldwege am «Drama der dicken Eiche» vorbei und entlang und über diverse Felsformationen und endlose Wälder langsam wieder zurück zu unserem Ferienbahnhof.

3. TAG – AUF VERSCHLUNGENEN PFADEN INS SCHUH MUSEUM (53 KM / 1900 HM, PLAISIR 48 KM / 1100 HM)

Wie entlang einem Schuhbändel fahren wir auf gewundenen Pfaden ins deutsche Schuhmuseum. Je nach Lust und Stimmung können wir die Windungen auf den Wegen und Trails in allen drei Dimensionen nach dem Museumsbesuch auf dem Bike fast endlos fortsetzen.



4. TAG – SPITZKEHRENTAG (43 KM / 1700 HM, PLAISIR 31 KM / 1100 HM)

Heute fahren wir teilweise auf dem «Busenberger Holzschuhpfad» u.a. auf den Löffelsberg, wo wir eine schöne Aussicht über Busenberg und Schindhard aufs Dahner Felsenland haben. Dabei versuchen wir im Biosphärenwald möglichst viele Spitzkehren-Trails zu sammeln, bis wir genug davon haben. Wer keine Lust mehr hat, kann die meisten Strecken auch auf einfachen, flowigen Wegen umfahren.

5. TAG – DRACHEN- UND CHRISTKINDELSFELS (38 KM / 1100 HM, PLAISIR 29 KM / 600 HM)

Zum Abschluss suchen wir nochmals spezielle sagenumwobene Felsen auf und bestaunen die traumhaften Panoramablicke. Wer am Drachenfels die Durchblickkammer und Drachenhöhle findet, weiss woher der Berg seinen Namen hat: War hier der Schauplatz von Siegfrieds Kampf mit dem Drachen aus der Nibelungensage? Die imposanten Felsbildungen sind von erdgeschichtlicher Bedeutung und von besonderer Eigenart und Schönheit. Den umgebenden Perlgras-Buchenwald findet man selten im Buntsandsteingebiet des Pfälzerwaldes. Der Wald dort entwickelt sich allmählich wieder zum Urwald. Das Gebiet ist Lebensraum seltener Pflanzen- und Tierarten und hat wegen seiner Funktion (Fliehbürg in keltischer Zeit, Bergfestung der Römer) auch geschichtliche Bedeutung.

