# Die 10 schönsten Harz-Routen mit dem Mountainbike

Im Harz gibt es viele Routen für eine Tour mit dem Mountainbike. In unserer Übersicht geben wir Tipps für sportliche Abenteuer.

#### Svenja Paetzold-Belz

Harz. Der Sommer naht und mit ihm mehr Tageslicht und mehr Zeit für Ausflüge und Aktivitäten im Freien. Doch neben allerlei Strecken, auf denen man das Mittelgebirge zu Fuß erkunden kann, lässt sich der Harz außerdem noch super mit dem Fahrrad entdecken. Wir geben ein paar Tipps, wo man vor allem mit dem Mountainbike eine sportliche Herausforderung mit lohnenden Naturerlebnissen erwarten kann.

#### Von Braunlage über den Wurmberg und den Brocken

Nichts für schwache Nerven beziehungsweise schwache Beine ist die 56,8 Kilometer lange Rundtour von Braunlage über den Brocken. Mehr als 1.400 Höhenmeter gilt es zu erklimmen. Vom Startpunkt, dem Parkplatz "Am Amtsweg" in Braunlage, geht es über den Wurmberg zum Brocken bis zur Eckertalsperre und von dort über Torfhaus an der Achtermannshöhe vorbei wieder zum Ausgangspunkt. Weil zur Strecke steile Anstiege und eine grobe Abfahrt vom Brocken gehören, ist sie jedoch nichts für absolute Anfänger. Und Vorsicht ist rund um den Brocken geboten: Dort sind meist viele Wanderer unterwegs. Wer möglichst ungestört biken will, sollte schon früh dort sein.

# Rund um Wildemann

Rund 30 Kilometer, etwas mehr als 800 Höhenmeter und eine Fahrzeit von rund drei Stunden: Auf dem "Wild Man's Trail" geht es

durch Fichtenund Mischwälder und auf tollen Single-Trails

mal durch die schöne Oberharzer Landschaft. Los geht es mit der Tour an der Tourist-Information in Clausthal-Zellerfeld. Von dort aus geht es auf einer steilen Abfahrt nach Wildemann. Auf verschlungenen Pfaden und Schotterwegen geht es durchs Innerstetal und dann von Lautenthal bis zur Bockwiese steil bergauf, anschließend von Kreuzeck ins Spiegelthal. Was die Runde an Anstrengung durch steile Aufstiege und anspruchsvolle Wege

fordert, macht sie an Aussichtsplätzen mit Panoramablick über den Oberharz wieder wett.

# Herausforderung auch für routinierte Mountainbiker

Mountainbiking zwischen Himmel und Hölle - und das alles im Harz. Dieses Versprechen hatte die Volksbank-Arena Harz bei der Vorstellung im Frühjahr 2022 gegeben und damit Wort gehalten. Die Strecke ist eine echte Herausforderung für alle Mountainbiker. Der gesondert ausgeschilderte Trail führt durch alle Höhenlagen und Landschaften des Harzes, durch lichte Laubwälder, dunklen Nadelwald und auf sage und schreibe acht Harzgipfel - mit einem kurzen Abstecher auf den Brocken sind es sogar neun. Dabei ist die rund 184 Kilometer lange Strecke in Etappen teilbar. Wer die Herausforderung sucht, kann die rund 4.300 Höhenmeter aber auch am Stück zurücklegen.

# Auf Teiche-Tour von Osterode am Harz aus in den Oberharz

Wer eine mittelschwere MTB-Tour sucht, die mit tollen Aussichten aufwarten kann, ist mit einer Runde entlang der Harzteiche gut beraten. Vom Startpunkt an der Bleichestelle geht es hinauf zum Eselsplatz und vorbei an vielen Teichen. Runter geht es schließlich wieder ins Sösetal und durch das Örtchen Riefensbeek. Von dort führt die Runde auf gut befahrbaren Wegen zurück nach Osterode. Wer zum Ende der 45 Kilometer langen Tour hin noch

Luft und Lust hat, kann am Fuße der Sösetalsperre nahe der Schwarzen Brücke Pause machen.

#### Mit dem Mountainbike von Osterode nach Torfhaus

Die konditionell anspruchsvolle Runde mit fast 100 Kilometern und rund 2.170 Höhenmetern startet in Osterode, führt entlang der Sösetalsperre steil hinauf bis auf den Acker bei der Hanskühnenburg. Herab und wieder rauf geht es auf einem Single-Trail quer durch den Nationalpark von Torfhaus bis zur Okertalsperre. Über den Oberharzer Gipfel Schalke geht es schließlich nach und nach bergab über Hah-



Für Mountainbiker hat der Harz allerhand zu bieten.

PRIVAT / PIXABAY

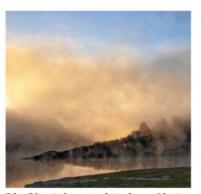


Der "Devils Trail" führt über neun Harzgipfel. KÜNBBERG / FMN

nenklee und durch die Bergstädte Wildemann und Bad Grund in das Harz-Vorland. Am Harzrand endet der Wald und es geht über Hügel und Felder zurück nach Osterode.

# Kleine MTB-Tour bei Bad Harzburg Eine vergleichsweise kleine Runde, die aber vor allem an Sehenswürdigkeiten einiges zu bieten hat, führt beginnend vom Wolfstein (Ende der Stübichentalstraße) durch das Stübchental.

Weiter geht es auf der rund 19,6 Kilometer langen Strecke über den Echo-Platz zum Molkenhaus. Nachdem man das Eckertal und die Hausmannsklippen überquert hat und über den Ilsenburger Stieg zurück zum Wolfstein gelangt ist, hat man es nach nicht mal ganz zwei Stunden Fahrzeit geschafft.



Die Okertalsperre ist einen Abstecher wert. WÜRZBACH/FMN

# Tour über die Rappbodetalsperre

Rund 40 Kilometer durch den Ostharz zur Rappbodetalsperre geht es auf dieser Tour, die in Elbingerode startet. Von Trautenstein führt sie zur Burgruine Trageburg und auf einem schmalen Trail zur Rappbode-Vorsperre. Nach einem steilen Anstieg geht es auf Kieswegen ins Rübeland und auf Asphalt weiter bis zur Staumauer. Hier lohnt es sich, das Mountainbike kurz stehenzulassen. Danach gilt es noch einmal, einen sehr steilen Anstieg zu bewältigen, der aber mit einer grandiosen Aussicht belohnt wird.

#### Runde durch Wälder im Südharz

Auf einer mittelschweren Tour, die aber auch einen anspruchsvollen Anstieg beinhaltet, lassen sich mit



Der Große Knollen hat einen steilen Anstieg. SCHWARZ/FMN

Startpunkt an der Tourist-Information in Herzberg am Harz die südharzer Wälder erkunden. Neben Single-Trail-Strecken und einer rasanten Abfahrt über Wiesen und Felder wartet die Runde auch mit der Möglichkeit auf, einen Abstecher zur Steinkirche bei Scharzfeld zu machen. Mit insgesamt 21,6 Kilometern Länge führt die Runde durch das Siebertal, über den Großen Knollen und über Scharzfeld zurück nach Herzberg und bietet unterwegs einen tollen Ausblick auf den Hochharz.

## Entspannte Runde für Einsteiger und Familien

Knapp 16 Kilometer geht es auf der kleinen Mönchsrunde rund um den Klosterort Walkenried im Südharz. Auf dem Klostervorplatz vor dem Zisterzienser-Museum Kloster Walkenried startet die leichte Bergtour mit einem längeren Anstieg hinauf zur Bremer Klippe. Von dort an geht es über leicht befahrbare Schotterwege hauptsächlich bergab zurück nach Walkenried. Da die Tour recht kurz und leicht befahrbar ist, eignet sie sich auch für Einsteiger oder Familien mit Kindern.

## Von Schierke mit dem Mountainbike über zwei Gipfel nach Wieda

Weil der berühmteste Gipfel im Harz nicht einfach zu erklimmen ist, gehört die Tour von Hohegeiß in den Südharz zu den schweren Runden, die sich eher fortgeschrittene Mountainbiker mit Fahrerfahrung zutrauen sollten. Die Runde mit einer Länge von rund 69 Kilometern Länge und mit 1.200 Höhenmetern führt über Braunlage und auf den Wurmberg, den Brocken und über den Goetheweg zum Torfhaus. Über einen fahrtechnisch schwierigen, teilweise verblockten Trail mit Stegen und Wurzeln geht es zum Oderteich und zum Rehberger Grabenhaus und schließlich von dort zum Zielort Wieda.

Unterwegs bieten sich mehrere Einkehrmöglichkeiten, etwa am Wurmberg, auf dem Brocken oder auch in Wieda.