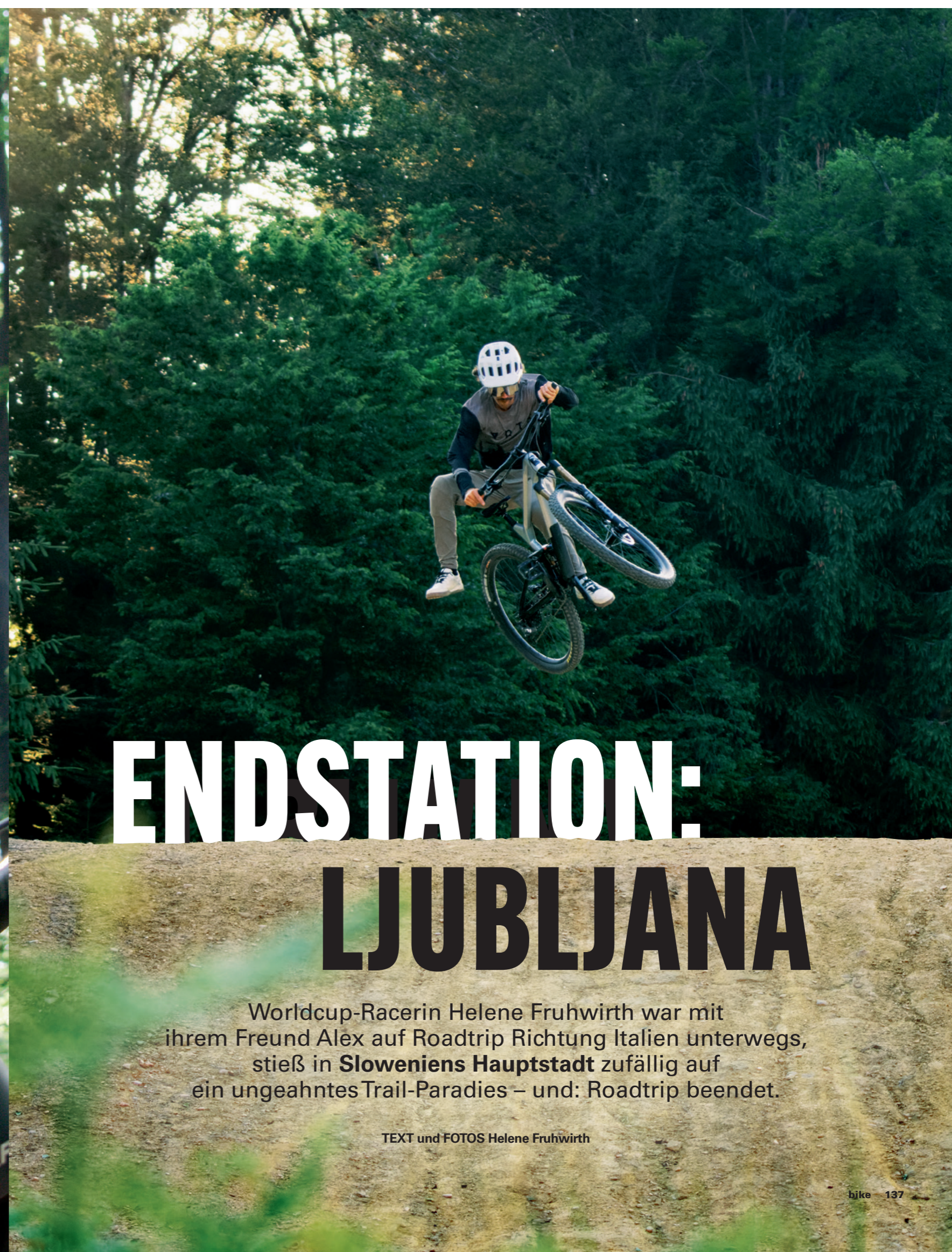


REISE



# ENDSTATION: LJUBLJANA

Worldcup-Racerin Helene Fruhwirth war mit ihrem Freund Alex auf Roadtrip Richtung Italien unterwegs, stieß in **Sloweniens Hauptstadt** zufällig auf ein ungeahntes Trail-Paradies – und: Roadtrip beendet.

TEXT und FOTOS Helene Fruhwirth



# C

Chocolate Downhill Cup – klingt gut, oder? Uns hat es jedenfalls aufhorchen lassen. Schon weil es weniger kompliziert und sperrig auszusprechen ist, als alles andere, was wir im letzten Frühjahr auf unserem Roadtrip durch Slowenien erfahren haben. Eigentlich waren wir von Wien Richtung Italien unterwegs und wollten Slowenien nur durchqueren. Aber Alex hatte sich als Zwischenstopp das Städtchen Ajdovščina im Süden Sloweniens ausgesucht, um dort an einem kleinen, sehr feinen Enduro-Rennen teilzunehmen. Und wie es mit den Zufällen immer so ist, lernten wir dort ein paar Jungs aus Ljubljana kennen. Sie würden uns ihre Hometrails am Golovec zeigen und danach könnten wir noch am Chocolate Cup teilnehmen!

Um es kurz zu machen: Wir sind in diesem Urlaub nicht mehr bis nach Italien gekommen. Die Vielfalt der Trails rund um die Hauptstadt Sloweniens und die Herzlichkeit der Community haben uns so begeistert, dass unser eigentlich geplanter Roadtrip nach Italien nun nach Ljubljana führte und dort auch

**OBEN:** Die Cnuce-Trails starten schmalspurig und werfen dann mächtige Anlieger auf.  
**UNTEN:** Ljubljana heißt wohl so viel wie „die Geliebte“. Das können wir bei so vielen Grünflächen und Trails nachvollziehen.

endete. Tatsächlich haben wir uns auch zum Downhill-Rennen am Hausberg der Stadt angemeldet. Eine Race-Serie, die von der Firma „20Chocolate“ gesponsert und mit sechs Rennen in Slowenien, aber auch in Kroatien und im österreichischen Lienz ausgetragen wird. Es gab viel leckere, slowenische Bioschokolade, eine locker-launige Rennatmosphäre unter den 140 Teilnehmern und einen ganz frisch angelegten Kurven-Wurzel-Wald-Track am Hausberg Golovec. Nach einer Woche war uns klar: Wir müssen im Sommer wieder kommen, sämtliche Spots von Ljubljana abklappern – und dabei nehmen wir euch nun mit:

## Ljubljana City

Die Hauptstadt Sloweniens liegt in der Mitte des Landes, im Laibacher Becken, und ist mit ihren 288.000 Einwohnern nicht wirklich das, was man als Großstadt bezeichnen würde. Deshalb fühlt man sich hier auch schnell wohl. Die Straßen sind nicht so vom Autoverkehr verstopft, wie so manch andere stressige Hauptstadt in Europa. Speziell in den für Autos gesperrten Kopfsteinpflaster-Gassen der Altstadt oder entlang der Fluss-Promenaden cruist man ganz lässig von A nach B. Zum Beispiel, um von einem Bikespot zum anderen zu wechseln. Aber auch, um unterwegs ein paar Sehenswürdigkeiten mitzunehmen. Etwa das Schloss, das auf einem Hügel über der Stadt thront, den Dom, das Künstlerviertel oder den unter Kolonnaden versteckten Fischmarkt. Bleibt man auf einer der vielen Brücken über den Fluss Ljubljanica stehen, entdeckt man auch immer wieder Touristen, die sich die Stadt auf einem SUP-Board erpaddeln. Den Verleih für die Boards werden wir bei unserem nächsten Besuch auch mal aufsuchen, denn das sieht wirklich Spaßig aus. Dieses Mal aber haben wir bereits mit den Bikespots genug Programm.

## Golovec-Trails

Als ersten Spot peilen wir wieder die Trails am kleinen, 450 Meter hohen Gebirgszug Golovec, im Südosten der Stadt an. Die Lines in diesem Sandgestein-Waldhügel haben beim Chocolate Cup schon viel Spaß gemacht und wir sind gespannt, wie sie sich ohne tickende

## Beim Chocolate Downhill Cup gehen 140 Racer an den Start. Darunter auch zwei Urlauber aus Australien.

Stoppuhr im Nacken anfühlen werden. Wir sollen das Auto am „Urban Ring“-Hotel parken, rieten uns die Locals. Das sei ein beliebter Treffpunkt für Biker, weil man von hier aus bequem und vor allem gemeinsam in der Gruppe die „Hudourniška pot“-Straße hochkurbeln kann. Allerdings finden wir hier keinen Schatten. Da aber unser Hund im Auto bleiben muss, bekommen wir noch den Tipp für den Waldparkplatz an der anderen Aufstiegsroute Pot na Orle. Auch von hier aus sind es zwei Kilometer und 150 Höhenmeter zum höchsten Punkt, nur treffen wir hier keine anderen Biker. Von ganz oben, hieß es, könne man bis zum Triglav (2864 m) schauen. Aber die Luft ist so diesig, da zeichnet sich am nördlichen Horizont gerade gar nichts ab.

Sehr gut zu erkennen ist dagegen die Trail-Überblickskarte direkt vor unseren Nasen: 24 Strecken stehen auf dem Menü. Enduro-, Flow- und Jumptrails. Die Schwierigkeitsgrade: grün, blau, rot und schwarz – also für alle was dabei. Ohne Lift alle an einem Tag zu schaffen – das wird ein toughes Programm. Gut die Hälfte der Biker, die wir antreffen, behilft sich mit einem E-MTB. Aber wir stellen fest, dass die 150 Höhenmeter auch ohne Motor relativ schnell und schmerzlos wieder hochgekurbelt sind. Die Golovec-Trails konzentrieren sich auf zwei Teile des Hügels, den Hauptteil mit den Trails, Trije Bratje, Zmajeva, Zabarska, Stirka, Banana, Black Diamond und einen weiteren Teil etwas



weiter südlich, der vier weitere Trails (Rifter, 9krog, Nebeska, Zupanova,) beherbergt. Wir starten mit dem blauen Flowtrail, namens Trije Bratje, der sich mit unendlich vielen Kurven und kleinen Tables perfekt zum Aufwärmen eignet. Der rot eingestufte Zmajeva rollt sich auch noch geschmeidig, zeigt sich aber natürlicher und schneller. Für den schwarzen Zbarska-Trail braucht man dann schon ein gutes Auge für die sportlich wechselnden Geländeformen. Am meisten Spaß haben wir aber auf dem Banana-Trail. Eine knifflige Jumpline, die wir uns Stück für Stück erarbeiten: Die oberen Sprünge sind noch recht klein, doch dann tun sich bald immer größere Gaps auf. Die knöpfen wir uns einzeln vor: genau anschauen, Idealnie diskutieren, springen, hochschieben und das Ganze nochmal, bis der Sprung sitzt. Am längsten tüfteln wir am Road Gap. Ich jedenfalls. Alex ist schnell in seinem Element und lockt mich irgendwann doch noch drüber mit einem: „Keine Sorge, das Ding ist echt gut gebaut...!“

#### Črnuče-Trails

Die Črnuče-Trails, ausgesprochen: „Tscher-nusche“, sind die neuesten Trails von Ljubljana. Dafür steuern wir ein paar Waldhügel am nördlichen Stadtrand an und parken das Auto am „Park narodnih herojev“. „Orientiert euch einfach an den Hochspannungsleitungen, dann findet ihr den Stellplatz schon“, hatten uns die Locals mit auf den Weg gegeben. Wahrscheinlich, weil wir beim Eintippen ins Navi schon wieder verzweifelt geguckt haben.

Angenehm einfach sind dagegen die Namen der Trails, die wir hier vorfinden und um es gleich vorweg zu nehmen: Die R-Line ist erstaunliche 1,1 Kilometer lang und übertrifft unsere Erwartungen. Sie startet oben im Wald mit einer schmalen Linie um die Baumstämme und wirft gleich zu Beginn ein paar kleine Tables auf. Damit lässt sich schön Geschwin-

digkeit aufbauen. Doch dann weitet sich die Spur in riesige, rotsandige Steilkurven, die einen fast verschlingen, weil sie so groß sind. Wenn man das Gas stehen lässt, drücken hier die G-Kräfte so stark, dass man den Kopf kaum noch oben halten kann. Aber das ist wichtig, um die Sprünge rechtzeitig zu erkennen, die hier auch noch eingebaut sind.

Auf diese Achterbahn-Passage folgt eine schnelle Gerade mit Rollern und Doubles, die aus dem Wald hinausschießt und auf eine Gabelung zuhält. Rechts ist gesperrt, also fliegen wir nahtlos in die linke Option, schleudern durch eine Steilkurven-Table-Kombination und

rollen dann locker in den Trail-Auslauf. Wow! Der rechte Abzweig hätte übrigens in eine fette Double-Line geführt und ich bin heilfroh, dass mir die Entscheidung abgenommen wurde. Die Tables auf der linken Spur sind auch riesig, aber man feuert so schnell drauf zu, dass sie einem während der Fahrt gar nicht so groß vorkommen. Man schwebt regelrecht drüber hinweg. Ich würde sagen: Die Črnuče-Trails sind ein Freestyle-Paradies, das man wahnsinnig gern vor der eigenen Haustür hätte.

#### Bikepark Ljubljana

Ein Vereinscontainer und ein großer Jump-Park drumherum – das ist das Erste, was man hier am nordöstlichen Stadtrand entdeckt. Doch im Waldhügel dahinter verstecken sich noch kurze Enduro-Abfahrten. Trailforks kennt hier nur den gebauten Duletova-Trail, doch in der Realität kreuzt hier ein ganzes Trail-Geflecht durch den Waldhang. Trails mit natürlichen Kicks, die ein perfektes Warmup für den sportlichen Jump-Park sind. Nur an die Monster Line und die Dirts wagen wir uns nicht. Da ziehen nur Locals wie Spela Horvath aka „pocket rocket“ beherzt durch, heißt es. Und wenn wir den sehen wollen, sollen wir zur nächsten Jam-Session wieder anreisen. Okay!

## Trailforks kennt hier nur den gebauten Duletova-Trail, dabei kreuzt ein Trail-Geflecht durch den Waldhang.



LINKS OBEN: Im Bikepark Ljubljana gibt's diverse Enduro-Trails zum Aufwärmen.

LINKS UNTEN: Boxenstopp auf dem Marktplatz mitten in der Stadt. RECHTS: Die Črnuče-Trails münden in ein Freestyle-Paradies.





## Was man wissen muss

Es gibt in Europa nicht viele Hauptstädte, die ihren Mountainbikern Trails direkt vor der Stadt bieten. Schon deshalb ist **Ljubljana – „die Grüne“** einen Trip wert. Hier die Adressen für die schönsten und leckersten Spots!

### ■ So kommt man hin

Es gibt gute Zugverbindungen von Deutschland nach Ljubljana. Die schnellste von München dauert 6:15 Stunden und kostet ab 28 Euro einfach. Tipp: Auch der Nightjet der ÖBB fährt die slowenische Hauptstadt an. Über die App lässt sich hier sogar direkt die Bike-Mitnahme buchen: [nightjet.com](https://www.nightjet.com). Innerhalb der Stadt gibt es allerdings keine S- oder U-Bahnen. Der öffentliche Nahverkehr funktioniert in Ljubljana über Busse.

Bei der Anreise mit dem Auto (407 km, von München aus) muss man 16 Euro (7 Tage) für die Maut-Vignette auf slowenischen Autobahnen und 12,40 Euro (10 Tage) auf österreichischen Autobahnen mit einplanen.

### ■ Beste Reisezeit

Ljubljana liegt jenseits der Karawanken und Julischen Alpen auf 300 Meter Höhe im Laibacher Becken. Die Winter sind kalt, Frühjahr und Sommer dagegen eher mediterran geprägt. In den Monaten Juli und August schlägt das Thermometer schon mal bis 40 Grad aus. Zum Biken kann es dann zu heiß sein.

### ■ Die Bikespots

Die Golovec-Trails: Der Golovec-Hügel, südöstlich vom Stadtzentrum ist der größte Bikespot. Den Großteil der dieser Trails findet man zentral (Trije Bratje, Zmajeva, Zabarska, Stirka, Banana, Black Diamond), die anderen Trails starten etwas weiter südlich (Rifter, Downhill-Racetrack 9krog, Nebeska, Zupanova). Der Transfer von einem Teil zum

**LINKE SEITE:** Das größte Trail-Aufgebot wartet am Golovec. **RECHTS:** Vor lauter Trailspots sollte man aber auch die Sightseeing-Tour durch die hübsche Altstadt nicht vergessen. Sogar mit SUP möglich!

anderen ist schnell und einfach. Das „Urban Ring“ Hotel ist ein beliebter Treffpunkt zum Parken, um gemeinsam die „Hudourniška pot“ Straße hochzufahren. Info: [golovectrails.com](https://golovectrails.com)  
 Črnuče-Trails: Die neuesten und längsten Trails, aber auch riesige, gebaute Anlieger im Norden der Stadt. [trailforks.com](https://trailforks.com)  
 Bikepark Ljubljana: Großer Jump-Park und weit verzweigtes Enduro-Trailnetz im Wald. Info: [www.kd-rajd.si](https://www.kd-rajd.si)

### ■ Essen und Trinken

In der Altstadt kann man sich den ganzen Tag durchfuttern: Cafés und Restaurants warten am Flussufer der Ljubljanica und über die berühmte Drachenbrücke geht's zum Freitagsmarkt am Pogacar Platz mit unzähligen Essensstandern. Nicht verpassen: die „Odpri Kuhna“ (offene Küche) mit slowenischen und internationalen Spezialisten.

### ■ Allgemeine Infos

Unterkünfte und Infos zur Rennserie „20Chocolate Downhill Cup“: [www.sloveniadownhillcup.si](https://www.sloveniadownhillcup.si) und [www.visitljubljana.com](https://www.visitljubljana.com)

