



Flachau, Salzburgerland

Bike & Family: allemaal op de mountainbike

TEKST EN FOTO'S: ARJAN KRUIK

Mountainbiken, dat doe je op zondagmorgen in het bos met je fietsmaten. Of één keer per jaar in de Alpen, óók met vrienden. Want vrouw en kinders meenemen op een biketrip, dat werkt niet. En of dat werkt! Redacteur Arjan Kruijk mocht afgelopen zomer in het Oostenrijkse Flachau met zijn gezin het Bike & Family concept van hotelorganisatie Mountainbike Holidays uitproberen. En de hele familie kwam razend enthousiast weer terug!

De introtekst hierboven is natuurlijk een beetje zwart-wit gesteld. Want er gaan natuurlijk al hordes bikers naar de Alpen om daar met bike én gezin vakantie te vieren. Soms in een hotel, vaker nog op de camping. Kinderen op de achterbank, fiets op de trekhaak en gassen maar over *Autobahn A3* of misschien de *Niederrheinische A61* naar het zuiden.

Maar zijn dat soort gezinsvakanties ook échte mountainbikevakanties? Meestal niet. Vaak komt het erop neer, dat pa zo nu en dan een rondje gaat doen in de omgeving en dat ma en de kinderen zich vermaken op de camping of aan het zwembad van het hotel. En dát is precies het punt, waar Mountainbike Holidays met het Bike & Family concept verder gaat. Mountainbike Holidays is een Oostenrijkse organisatie die de belangen behartigt van ruim zestig bikehotels in Oostenrijk, Zwitserland en Noord-Italië. Om lid te mogen zijn van Mountainbike Holidays moeten de hotels aan een heel scala bikervriendelijke eisen voldoen. En als *icing on the cake* hebben sommige hotels ook nog een specialisme. Bike & Family is er één van. Om aan te geven wat die specialisatie inhoudelijk betekent, citeren we even de Nederlandstalige website van Mountainbike Holidays: "Bike & Family betekent, dat er in het hotel een kinderprogramma of oppas aangeboden wordt, zodat de ouders onbezorgd op pad kunnen. Ook kan het zijn dat er een kinderfietsprogramma met techniektraining, oefenparcours et cetera aangeboden wordt."

Of dat past bij wat wij willen? Even een blik op de gezinssituatie: ikzelf fiets natuurlijk graag, veel en lang en liefst over lastige paadjes. Mijn vrouw Simone fietst óók graag, maar liever niet te lang. En lastige paadjes, daar is ze ook niet van. Mijn elfjarige zoon Sebastiaan heeft mijn liefde voor *singletracks* en lastige afdalingen overgenomen, maar is - en welke elfjarige is dat wel? - niet zo'n fan van urenlange beklimmingen om boven aan de berg te komen. Tot slot mijn dochter Berber: die is vijf jaar, bijna zes, fietst thuis zo nu en dan naar school, maar heeft in de bergen nog niet veel op een fiets te zoeken. Wél zit ze - zo is uit eerdere vakanties gebleken - heel graag op een aanhangfiets. Lekker trappen, lekker kletsen en lekker om zich heen kijken, dat houdt ze wel een tijdje vol.

Of we met die gezinssamenstelling passen in een Bike & Family hotel proberen we in een kleine week uit te vinden. We vinden onderdak in de 'Funsport- und Bikehotelanlage Tauernhof', een hotel in het centrum van Flachau dat de kwalificatie Bike & Family voert.

Gelijk goed

Als we aan het eind van de middag in Flachau aankomen, is het gelijk helemaal goed. Althans, dat vindt mijn zoon. Reden: pal naast het hotel ligt een grote, open hal met daarin naast een *kingsize* trampoline en een *panna*-veldje een gigantisch skatepark met *quarterpipes*, *ramps*, *rails* en een heuse *halfpipe*. Ideaal als het regent. En laat het nou nét regenen. Kan 'ie zich met z'n skateboard helemaal uitleven. Of, zoals later deze week, met een stunt-BMX. Want die kunnen gewoon gratis en voor niets geleend worden. >>

Heerlijke tocht met het hele gezin
naar de Jägersee in het Kleinartal.



En onderweg naar de entree van het hotel worden we geïmponeerd door een brede rij, aan de hotelmuur hangende Focus mountainbikes. Later blijkt dat maar een deel van de fietsenvoorraad te zijn; liefhebbers van het écht snelle werk kunnen in de Tauernhof ook een luxe carbon *hardtail* of een carbon *xc-fully* lenen. Of juist een stoere *all-mountain*, als je die eens wilt proberen. Je leest het goed: "lenen". Wie gast is van de Tauernhof hoeft niet voor z'n bike te betalen, dat is bij de prijs inbegrepen. Bovendien is de Tauernhof officieel Focus testcentrum en ze hebben dus zo'n beetje de hele collectie staan. Niet alleen mtb's in alle soorten en maten, maar ook racefietsen. We horen dat allemaal als we 's middags een rondleiding krijgen door het hotel. Indrukwekkend. Wat dacht je bijvoorbeeld van een wasservice? Gooi aan het eind van de middag je vieze fietskloffie in de wasmand en haal het er de volgende ochtend gewassen en gedroogd weer uit. Of de gratis toeren met gids. Elke morgen staan er om tien uur gidsen klaar. De routes die ze gaan rijden staan in de hotellobby op een groot planbord aangegeven. Het is de bedoeling dat je een dag van tevoren inschrijft, maar over spontaan inhaken wordt ook niet moeilijk gedaan. De gidsen rijden routes voor verschillende bikeniveaus. Met de hele familie een toer door een naburig dal of juist lekker stoempen naar de toppen van de omliggende bergen. Geen zin in groepsgeode? In de bar van het hotel staat een hele reeks met route-informatie gevulde ordners. Niet alleen mtb-routes, maar ook racefiets- en wandelroutes. De procedure is simpel: kies een route, haal de routekaart plus omschrijving uit de map en *hit the*

road. Ben je digitaal? De meeste routes in het aanbod zijn ook voor de gps beschikbaar!

“s Middags regent het nog steeds. Top! Mooi moment om met een boek en een kop koffie een comfortabele stoel op te zoeken.”

Biketechniek

We beginnen onze eerste dag met een route uit de routemap. Even rustig inrijden, kijken of de aanhangfiets het goed doet, beetje wennen aan de hoogte. In Flachau begint de Ennsradweg, een toerfietsroute langs de rivier de Enns. Deze rivier ontspringt boven Flachau en mondt 280 kilometer noordoostelijker in de Donau uit. Een fijne vlakke route om mee te beginnen. 's Middags haken Simone en Sebastiaan in bij een groepje bikers die een biketechniekcursus volgen. Het regent een beetje, maar dat is geen probleem. Het overdekte *funpark* naast het hotel leent zich met z'n steile obstakels perfect voor zo'n technieksessie. Stapsgewijs brengt een instructeur van de Tauernhof minder ervaren bikers de technieken van het biken in de bergen bij. Kosten? Geen, want ook dit is all-in. En praktisch is het ook, want je kan het geleerde een dag later direct in de praktijk toepassen. Nou ja, als je zou willen. Het giet de volgende dag namelijk van de regen. Plan was een familietoer te doen, maar de familie Kruik kampt

met afhakers. Het zwembad, de sauna en het overdekte skate- en bmx-park genieten van meer belangstelling dan bikeroutes. Ik sluit me om tien uur 's ochtends dus met bike én regenjas, maar zónder *family* aan bij een van de gidsen voor een mountainbiketoeer. Het animo is ondanks het slechte weer verrassend groot; we zijn toch met een mannetje of veertien! Het is een leuk tochtje. Twee bulten, achthonderd hoogtemeters, 35 kilometers. Omhoog over asfalt en brede steenslagpaden en ook omlaag over asfalt en steenslagpaden, want de alternatieve *singletracks* zijn vanwege de overvloedige nattigheid geen optie, op een paar kleine stukjes na die niet bezaaid zijn met spekgladde wortels.

In het hotel staat als we terug zijn het lunchbuffet al klaar. Mooi momentje om de opgebrande calorieën aan te vullen. Dat kan met een verse lasagne of *Apfelstrudel mit Vanillesause*. Of natuurlijk gewoon een broodje ham of een salade, voor wie juist weinig calorieën wil innemen.

's Middags regent het nog steeds. Top! Mooi moment om met een boek en een kop koffie een lekkere stoel op te zoeken. Mijn kinderen vermaken zichzelf wel. De één zit met z'n BMX in de skatehal, de ander is met een groep leeftijdsgenootjes in de speelkamer.

Familietoer

De volgende ochtend is de straat nog nat, de lucht betrokken, maar het regent niet meer. En dus slaag ik erin het hele gezin te mobiliseren voor een gegidste toer naar de Jägersee, een bergmeer aan het eind van het Kleinartal, een dal dat parallel loopt aan het dal van Flachau. >>



Linkerpagina: Mooie biketrails op de top van de Griesenkar, de 'huisberg' van Flachau.

Linksboven: Hotel Tauernhof heeft een eigen klimwand, met clinics voor kinderen.

Rechtsboven: Elke woensdag is er straatfeest in Flachau met volop activiteiten voor kinderen.

Linksonder: Mountainbike-rijtechniek op het overdekte oefenparcours.

Rechtsonder: De Jägersee.



22 kilometer heen, 22 weer terug. Leuke tocht. Heen is het vooral klimmen, maar niet steil. En de route gaat voor een groot deel over autovrije mtb- en toerfietspaden. Kortom, goed te doen, alhoewel het wel wennen is een dochter achter je te hebben op een aanhangfiets. Kletsen en rondkijken doet ze genoeg, meetrappen schiet er wel eens bij in...

Het einddoel is de moeite waard; de Jägersee ligt er prachtig bij, ingeklemd door de uitlopers van de Hohe Tauern. Even relaxen, een Almdudler en een *Gespritzter* innemen en dan zijn we weer klaar voor de terugreis. Die gaat vooral omlaag, dus dat is snel gepiept. En mijn dochter Berber vindt het maar wat tof als we zo nu en dan een voorligger inhalen om in de kop van het pelotonnetje te komen, waar mijn zoon Sebastiaan rijdt. "We zijn bijna bij Sebas pap, harder..."

De vierde dag overheerst eindelijk de zon. Mooie dag om eens de hoogte op te zoeken. Sebastiaan en ik hebben ons ingeschreven voor een geadiste toer naar de top van de Griessenkar, de huisberg van Flachau. Dik duizend hoogtemeters omhoog over een deels verharde, deels onverharde weg die - in elk geval voor de eerste helft - best de kwalificatie "supersteil" mag hebben. Gelukkig is er zoiets als de *granny gear*. Daarmee kom je altijd boven. Niet snel, maar je komt er wél. Mooi om mijn zoon te zien, die vrij probleemloos naar boven peddelt. Vooraf zag 'ie nog leeuwen en beren op de weg, maar hij komt er gewoon. En met zichtbaar minder moeite dan z'n pa...

Op de top is het weer tijd voor de inmiddels obligatoire Almdudler en een *Gespritzter Apfelsaft*, daarna nog even de net zo obligatoire groepsfoto bij het kruis op de top van de berg en dan naar beneden. De gids heeft een mooie afdaling voor ons in petto. Wie wil kan aan de andere kant van de

berg over een brede *Schotterstrasse* omlaag, maar er is ook een *singletrack*-variant. De hele groep kiest voor de singletrack. Het pad is echt supertof. Niet te steil, wel met lekker bochtenwerk, stevige keien en zo nu en dan een kleine maar uitdagende *drop*. En het mooie is, dankzij de techniekcursus van eerder die week komen alle deelnemers heel beneden. Sommigen een beetje angstig kijkend, de meesten met een dikke *smile*. Dit is toch waar bikers van dromen.

Terug in het hotel treffen Sebastiaan en ik Simone en Berber weer. Die stappen ook net van de (aanhang)fiets, terug van een bezoek aan Schloss Höch. "Mooi hoor, dat kasteel. We zijn nog wel een stukje verder gefietst om iets te drinken op een terrasje in de zon..."

Er volgen die dag nog meer terrasjes in de zon. Reden: lokale ondernemers hebben in de straat voor het hotel een straatfeest georganiseerd. Perfect geregeld! Een band aan de ene kant van de straat, een hippe dj van Red Bull aan de andere kant en ertussenin volop activiteiten. Klimmen, inline skaten, *zorbing*, rijden met Segways op terreinbanden, een kinderclown... de kinderen zijn er de hele middag zoet mee, terwijl Simone en ik het hele gebeuren vanaf een comfortabel terras bekijken.

Watersport

Mooie tocht dus, die Griessenkar op. En voor ons de laatste berg die we in Flachau opgaan. De fietsen blijven de laatste dag in de fietskelder. Reden: we hebben een dagje canyoning geboekt. Heeft niets met fietsen te maken, is wel ontzettend tof. Althans, dat is mijn ervaring. Dat is toch vakantie: leuke dingen doen. Of dat nu op de fiets of in het water is. En het mooie is; wie een vakantie boekt in Flachau kan het allemaal meemaken.

I N F O

B&t boekte de mountainbikevakantie in Flachau via Mountainbike Holidays, een Oostenrijkse organisatie die de belangen van ruim zestig bikehotels in Oostenrijk, Zwitserland en Noord-Italië behartigt. Om lid te mogen zijn van Mountainbike Holidays moeten de hotels aan een heel scala bikervriendelijke eisen voldoen. We verbleven in "Funsport- und Bikehotelanlage Tauernhof", een hotel in het centrum van Flachau dat gespecialiseerd is in mountainbiken en funsporten en dat tevens de kwalificatie Bike & Family voert. Dat laatste betekent, dat er in het hotel een kinderprogramma of -oppas aangeboden wordt, zodat ouders onbezorgd op pad kunnen. Ook kan het zijn dat er een kinderfietsprogramma met techniektraining, oefenparcours etc. aangeboden wordt. Het eerste is niet het geval in Hotel Tauernhof, het tweede wel.

www.bike-holidays.com

www.tauernhof.at

Fietsen

B&t reed de hele week op eigen fietsen, maar echt nodig was dat niet. In Hotel Tauernhof staat een hele zwik bikes van het Duitse merk Focus, in alle maten, voor dames, heren én kinderen. En het is niet het gebruikelijke huurspull! Wie wil, kan ook een *state-of-the-art* carbon hardtail of racefully meekrijgen. Of juist een dikke all-mountain, als dat je liever is. Keus genoeg, ook in kinder- en aanhangfietsen.

Andere handige websites

www.flachau.com

www.salzburgerland.com



Linksboven: Bij slecht weer biedt de sporthal van het hotel volop vermaak: skateboard- en bmx-parcours, panna-veldje, trampoline...

Geheel rechts: Door de dalen rond Flachau lopen prachtige autovrije fietspaden.

Hiernaast: Aan het ontbijtbuffet is volop keuze uit de heerlijkste muëslis's.

