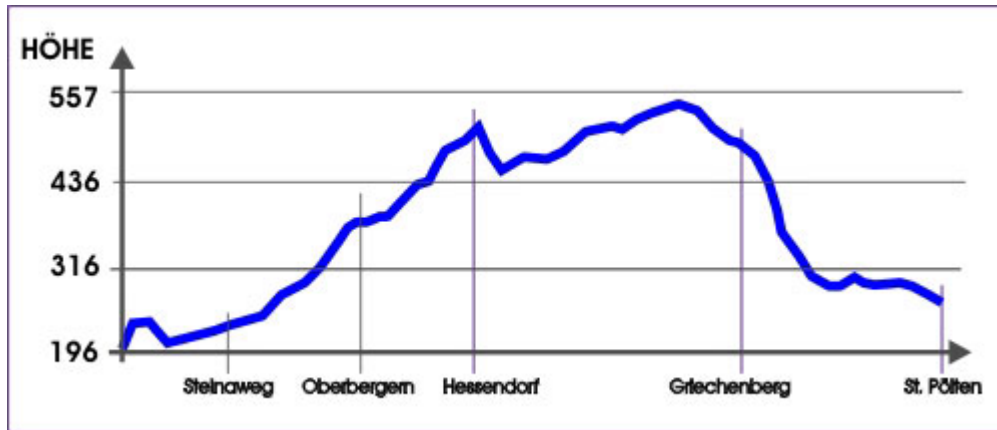
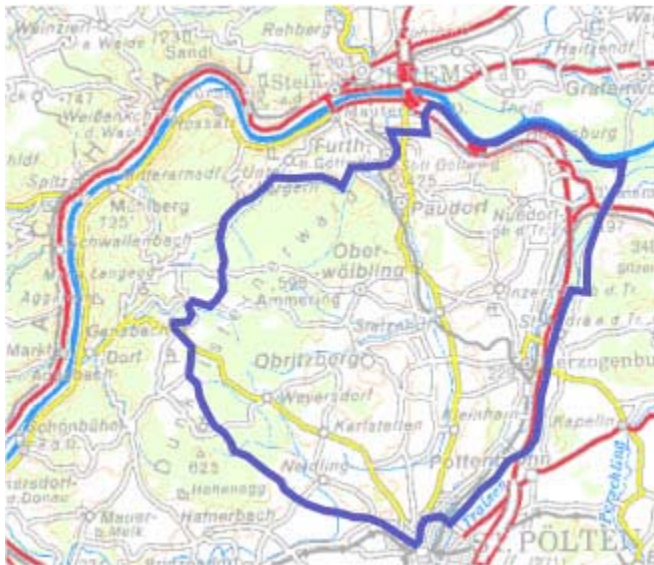


# Mit dem Rennrad durch den "Dunkelsteiner Wald"

## Höhenprofil Thallern - St. Pölten



## ÜBERBLICK



Entfernung (km):	79	Fahrzeit (h):	3h15
------------------	----	---------------	------

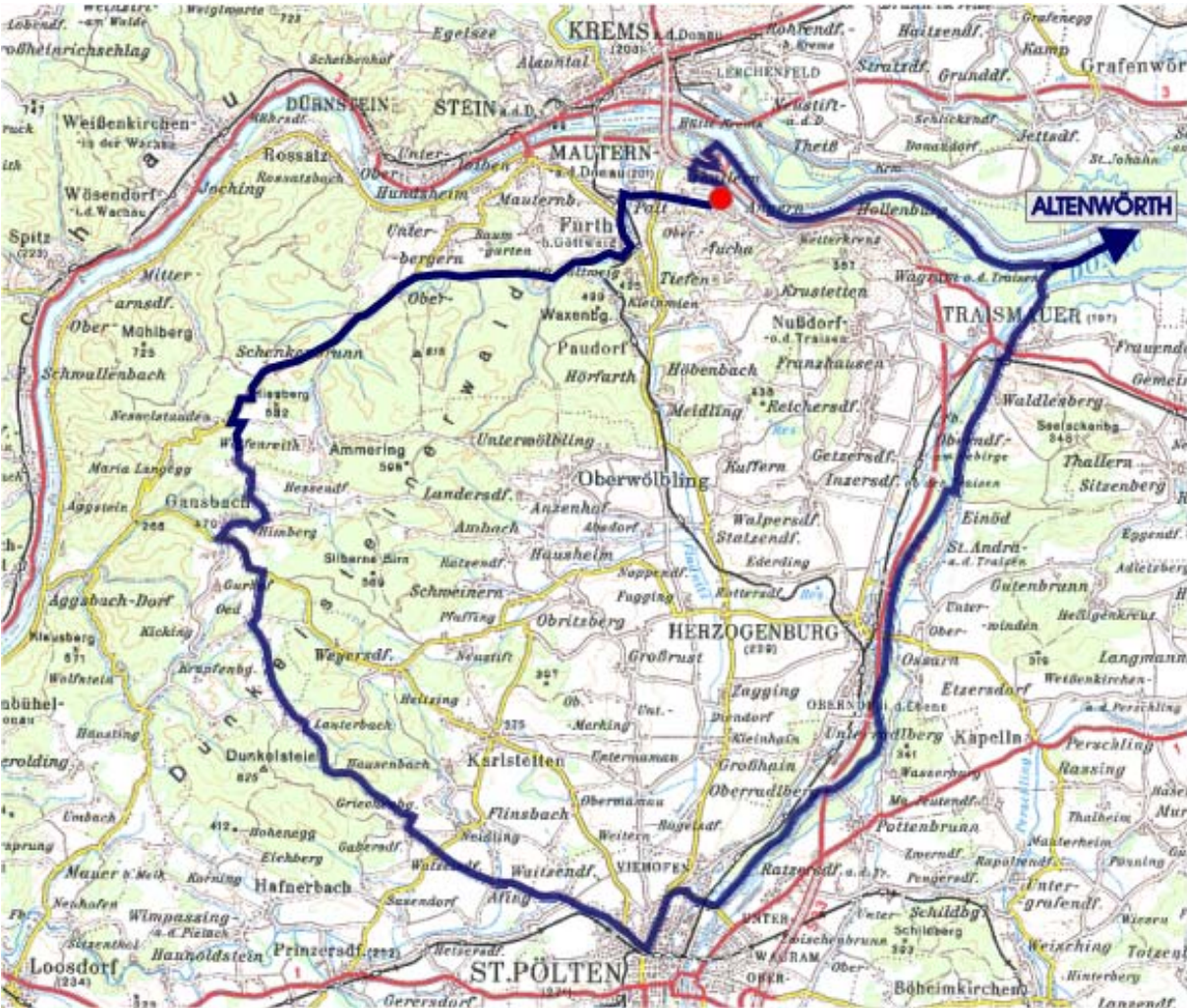
## CHARAKTERISTIK

Abwechslungsreiche Tour mit längeren leichten Anstiegen, hügeligen Abschnitten für das leichte Fahrtspiel-Training sowie einem flachen Teil für genaues Pulstraining.

Für den 1. Teilabschnitt wurden verkehrsarme Straßen durch den "Dunkelsteiner Wald" gewählt.

Die 2. Teilstrecke ermöglicht ein Training ohne Abgase entlang des "Traisen- und Donau Radweges".

DETAILKARTE



## ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt der Route ist das Gasthaus Gusenbauer in Thallern. Wir verlassen den Ort und fahren zunächst entlang der Hauptstraße Richtung Palt. Dort angekommen zweigen wir bei der ersten größeren Kreuzung links nach Furth ab, queren den Kreisverkehr und biken weiter bis zum ADEG-Kaufhaus. Nach diesem geht es auf einer Nebenstraße scharf rechts weiter nach **Aigen/Steinaweg**.

Nun beginnt der erste längere Anstieg (ca. xxx km) nach Oberbergen. Kontinuierlich führt die Route leicht bergauf und die Beine hämmern in die Pedale um Meter für Meter den Berg zu bezwingen.

Bei der nächsten Kreuzung biegen wir links ab, wir passieren den Ort **Oberbergern** und auf der Hauptstraße geht es eher flach weiter bis zu einer Gabelung, bei der wir gerade Richtung Wolfenreith weiterfahren. In der Ortschaft Wolfenreith kommen wir zu einer Kreuzung wo wir links abzweigen und einen kurzen steilen Anstieg hinter uns bringen.

Der nächste Abschnitt der Route bis St. Pölten ist leicht hügelig, optimal um kurzzeitig immer wieder in höheren Pulsfrequenzen zu trainieren. Nach einer kurzen bergab Passage gelangen wir zu einer Kreuzung, wo es abermals scharf links weitergeht. Wir verlassen die Ortschaft **Hessendorf** und biken rechts weiter auf der Straße über Himberg nach Gansbach. Nach der Ortschaft Gansbach geht es links auf der Hauptstraße auf einem flachen Stück weiter bis zur nächsten Kreuzung, wo wir abermals rechts nach Oed abzweigen. In Oed nehmen wir die linke Abzweigung und über Besenbuch führt die Route weiter nach Lauterbach.

Leicht hügelig geht es über **Griechenberg**, Watzelsdorf und Afing weiter bis nach St.Pölten, wo wir bei der Park&Ride Anlage links Richtung Krems abbiegen. Wir queren einen Kreisverkehr und beim nächsten fahren wir Richtung "Traisepark" - einem großen Einkaufszentrum. Bevor wir auf die Brücke über den Traisen-Fluss gelangen, gibt es links eine Möglichkeit auf den Traisental-Radweg flussabwärts Richtung Traismauer aufzufahren.

Die Tour verläuft jetzt eigentlich immer eben zu unserem Ausgangspunkt zurück. Optimal um in bestimmten Pulsbereichen zu fahren oder aber auch für Kraftausdauer bei niedriger Trittfrequenz.

Kurz vor Traismauer ist der Radweg noch nicht asphaltiert, daher verlassen wir bei der Ortschaft Einöd den Radweg und fahren auf der Straße weiter. In Traismauer halten wir uns immer Richtung Norden, vorbei am Sportplatz, bis wir das Donau-Restaurant erreichen.

Wir haben es fast geschafft - jetzt nur nicht weich werden und der Verlockung des gemütlichen Restaurant Gastgartens erliegen. Bis Krems/Thallern dauert unsere Fahrt noch ca. eine halbe Stunde - optimal um bei Bedarf aktive Regeneration durchführen zu können.

Zurück in Thallern kann man die verbrauchten Kalorien im gemütlichen Dorfwirtshaus "Gusenbauer" wieder zuführen und den Abschluss einer schönen Rundfahrt mit Eindrücken aus dem Dunkelsteinerwald und dem Traisental genießen.

### **Anmerkung:**

Wer noch einige Kilometer biken möchte, hat in Traismauer beim Donau-Restaurant die Möglichkeit flussabwärts bis zum Kraftwerk Altenwörth zu fahren. Der Radweg führt über die Staumauer auf die andere Uferseite. Dort geht es immer entlang der Donau zurück bis nach Krems und über die Donaubrücke zurück nach Thallern.

Der kleine Umweg bringt ca. 60 km und bei schönem Wetter eine tolle Bräune für die gestählten Biker-Waden :-)