



# Bikeregion Vinschgau-Meran

MIT DIESEN TIPPS KOMMEN SIE AUF TOUREN:  
MTB-GENUSSRAD-E-BIKE UND RENNRAD-TOUREN!





## Inhalt

|                          |    |                                       |
|--------------------------|----|---------------------------------------|
| <b>Allgemein</b>         | 4  | Bike-Region Meran-Vinschgau           |
|                          | 5  | Radwege, Trails und Pässe             |
|                          | 8  | Beschilderungssystem                  |
|                          | 9  | Konditionelle Fähigkeiten             |
|                          | 10 | Technische Schwierigkeiten            |
|                          | 10 | Trail Tolerance                       |
|                          | 11 | Verhaltensregeln                      |
|                          | 94 | Biker-Brettl                          |
| <b>MTB</b>               | 15 | Touren                                |
|                          | 16 | Bike Highline Meran                   |
|                          | 19 | Touren Partschins/Rabland/Töll        |
|                          | 24 | Touren Naturns/Plaus                  |
|                          | 33 | Touren Kastelbell-Tschars             |
|                          | 37 | Touren Latsch bis Schlanders          |
| <b>Rennrad</b>           | 49 | Touren                                |
|                          | 50 | Über Pässe                            |
|                          | 52 | Stilfserjoch                          |
|                          | 56 | Rundtouren                            |
| <b>Genussrad</b>         | 59 | Unterwegs auf den Talradwegen         |
|                          | 60 | Unterwegs auf der Via Claudia Augusta |
|                          | 61 | Meran, Passeiertal, Unterland         |
|                          | 62 | Touren                                |
| <b>Ötzi Bike Academy</b> | 71 | Unterwegs mit Experten                |
|                          | 74 | Wochenprogramm                        |
|                          | 75 | Bike Guides                           |
|                          | 78 | Technik-Trainingsparcours             |
|                          | 79 | E-Mountainbike-Testwochen             |
|                          | 80 | Technikseminare                       |
|                          | 82 | Cross Country Trail-Week              |
|                          | 84 | Biketouren-Angebote                   |
|                          | 87 | Ötzi Bike Kids Camp                   |
|                          | 88 | Rennrad-Opening                       |
|                          | 90 | Pässewoche                            |
| <b>Bikeshuttle</b>       | 91 | Bergbahnen mit Radtransport           |
|                          | 92 | Bikeshuttle                           |
|                          | 93 | Bikeshuttle-Service                   |

### Impressum

Herausgeber: Tourismusverein Naturns, Tourismusverein Partschins,  
Tourismusverein Kastelbell-Tschars

Fotos: BikeHotels Südtirol – Kirsten Sörries, IDM Südtirol – Daniel Geiger,  
TV Naturns – PhotoGruenerThomas, TV Partschins – Helmuth Rier

Texte: Thomas Hanifle, Ex Libris

Grafik: ID-Creativstudio

Druck: Karo Druck

## Die Bikeregion Meran-Vinschgau

**Sonne satt und die längste Bikesaison der Alpen, dazu Radwege und Trails, die von Palmen und Apfelwiesen im Tal über urige Almen bis hoch zu den Gletschern führen: Das ist die Bikeregion Meran-Vinschgau.**

Im Frühling auf dem Talradweg an blühenden Apfelbäumen vorbei rollen, im Sommer Pässe bezwingen und noch im Spätherbst auf sonnigen Flow-Trails ins Tal surfen. Abwechslung bringen Almen und Jausenstationen mit hausgemachten Spezialitäten und Ausblicke auf mächtige Gebirgsketten, stolze Schlösser und wehrhafte Burgen. Oder auf Kuriositäten wie den Kirchturm mitten im Vinschgauer Reschensee, den stummen Zeugen der künstlichen Seestauung, bei der ein ganzes Dorf geflutet wurde.

In der Bikeregion Meran-Vinschgau treffen Familien und Genussradler, Freerider, Rennradler und Transalp-Kenner aufeinander – und sie alle kommen auf ihre Kosten.



### Radwege, Trails und Pässe

Vom Reschenpass im oberen Vinschgau bis in die Kurstadt Meran und ihre benachbarten Täler reicht die Bikeregion. Ihr warmes, niederschlagsarmes Klima sorgt hier für 315 Sonnentage im Jahr, aber auch für staubtrockene Trails am kargen Sonnenberg und eine ungewöhnlich lange Bikesaison, die von März bis November andauert.

Trails ohne Ende lautet das Motto im Vinschgau, dem Paradies für Freerider. Meran hingegen bietet zwischen 300 bis 3.000 Höhenmetern eine unglaubliche Vielfalt an Bike-Spots. Der Radweg Via Claudia Augusta ist die Verbindungslinie zwischen den beiden Revieren. Er zieht sich durch die 86 Kilometer lange Talkerbe vom Reschenpass bis in die Kurstadt Meran und bietet jede Menge Möglichkeiten für Touren mit der ganzen Familie. An die eigenen sportlichen Grenzen gelangen Rennradler auf den verschlungenen Straßen hoch zu den Pässen – und überwinden diese Grenzen gleich im doppelten Sinn.

Die Bikeregion Meran-Vinschgau lockt mit einer Vielzahl an Mountainbike-, Rennrad-, E-Bike- und Genusstouren. Damit Sie bei dieser Vielfalt den Überblick bewahren, sind ausgewählte Tourenmöglichkeiten auf den Seiten 16–69 zusammengefasst.

## 6 Ein Angebot, das Bikern auf den Leib geschnitten ist

Frühmorgens werden die Gäste mit dem Shuttle zum Startpunkt ihrer Tour kutschert, mittags machen sie an einer der urigen Almen Halt, bevor sie auf Flow-Trails zurück ins Tal cruisen. Am Nachmittag sattelt die ganze Familie die E-Bikes und erkundet die kulturellen Highlights entlang des Talradweges. Später ist es Zeit für Wellness und Zweisamkeit im Hotel: Genau so sehen die Tage in der Bikeregion Meran-Vinschgau aus, denn die lokalen Biker und Tourismusvereine haben die Region Meran-Vinschgau von Kopf bis Fuß aufs Biken eingestellt.

Neue, ausgeschilderte Wege fügten sich über die letzten Jahre auf beiden Talseiten zu einem vielfältigen Streckennetz für Genussbiker und Trailbegeisterte. Mit der Genehmigung neuer Wege gesellte sich zu den Seilbahnen auch ein umfangreiches Angebot an Shuttle-Diensten speziell für Biker. Bikepoints wie die Ötzi Bike Academy in Naturns, die größte Bikeschule Südtirols, organisieren geführte Touren für alle Leistungsklassen sowie Themen-Wochen, verfügt über einen Techniktrainingsplatz und einen Bike-Verleih und erweitern den Service für Gäste in Zusammenarbeit mit Hotels und Gastbetrieben.

Almen und Jausenstationen servieren hausgemachte Südtiroler Spezialitäten. Ausschau halten sollten Biker auch nach dem Biker-Brettel. Ausgewählte lokale Betriebe stimmen damit ihr kulinarisches Angebot auf die Bedürfnisse der Biker ab und garantieren dazu auch noch einen speziellen Bike-Service (Seite 94).

Die Region hat sich zum Paradies für Biker gemausert. Ob E-Bikes, Trekkingräder, Mountainbikes oder Rennräder: Sie alle finden hier den richtigen Untergrund, um sich auszutoben. In der Bikeregion Meran-Vinschgau wartet die sportliche Herausforderung hinter jeder Ecke – genauso wie Genuss, Kultur und ein genialer Ausblick.



7

## Spielwiese für Mountainbiker

Trails gibt es auf beiden Seiten des Tales, auf dem dicht bewaldeten, schattigen Nörderberg ebenso wie auf dem staubtrockenen und regenarmen Sonnenberg, wo die Landschaft den Bikern geradezu in die Hand spielt. Dort gibt es ein dichtes Wegenetz aus Trails, die das richtige Gefälle und den passenden Flow von Natur aus mitbringen: eine richtige Spielwiese für Mountainbiker.

Verstecken muss sich aber auch der Nörderberg auf der gegenüberliegenden Talseite nicht, wo sich die Trails in dichten Wäldern verbergen. Rund um Naturns und Partschins will ein Pool an Uphills und Singletrails befahren werden und belohnt wird nebenbei jeder gefahrene Höhenmeter mit einem gigantischen Ausblick. Und als ob das an Highlights nicht genug wäre, schließt neuerdings die Bike Highline Meran die Klammer um diese gewaltige Bandbreite an Touren. Der Höhenweg verbindet auf einer Länge von 19 Kilometern die Almen des Nörderbergs.

Das alpin-mediterrane Gefühl vor Ort, mit traumhaftem Wetter, herrlichen Panoramen und dem besonderen Kick machen die Bike-Region Vinschgau-Meran zum Geheimtipp für jeden Biker.



**Leitsystem und Verhaltensregeln**

Das Vinschgauer MTB-Leitsystem. Das erste durchgängige für Bikeansprüche konzipierte System Italiens. Die Einteilung der Strecken erfolgt nach dem konditionellen Anspruch an den Fahrer (vor allem für Uphill- und Touren-Strecken auf Wegen und Straßen) und nach dem fahrtechnischen Anspruch (vor allem für Single-Trails, aber auch leicht kupierte Wege).

**Bike Code Vinschgau**

Vielleicht haben Sie im Zuge ihres Urlaubes Wild beobachten können. Der Vinschgau ist nämlich ein wildreiches Tal. Die weiten offenen Flächen sagen besonders dem Rotwild zu. Vielleicht haben Sie hier aber auch noch nie ein Wildtier gesehen. Das darf Sie nicht wundern. Denn die Tiere nutzen geschickt nur die ruhigsten Plätze und gehen Besuchern frühzeitig aus dem Weg. Die Gebiete entlang viel begangener Wanderwege und Routen sind den Rehen und Hirschen seit langem bekannt. Aus Erfahrung wissen sie, dass die Wanderer ungefährlich sind. Belastend wird es für die Tiere, wenn der Wanderweg früh morgens oder spät abends oder gar bei Nacht begangen wird oder wenn Erholungssuchende querfeldein dahinwandern. Bleiben Sie bitte auf den markierten Wegen, lassen wir den Wildtieren ihre Ruhezonen. Helfen sie mit, dass der Vinschgau ein wildreiches Tal bleiben kann.

Im Bikegebiet Vinschgau-Meran benutzen Wanderer und Mountainbiker oftmals die gleichen Wege. Wir fördern eine tolerante und rücksichtsvolle Einstellung von allen Seiten. Mountainbiker bremsen beim Überholen auf Schrittempo ab und halten beim Kreuzen auf schmalen Wegen an, um Wanderern Platz zu machen. Und auch Fußgänger akzeptieren die Mountainbiker als gleichwertige Wegnutzer und geben beim Aufeinandertreffen den Weg, wo immer möglich und sinnvoll, frei.

Darum: „Liebe BikerInnen, in gemeinsamen Gesprächen mit Forst-, National- und Naturparkverwaltung, Jägerschaft, AVS, Grundbesitzern, Gemeinden und Tourismusvereinen wurde ein abgestimmtes Wegekonzept erarbeiten. Wir bitten um Euer Verständnis, nur die markierten Bikewege zu benutzen.“

Leicht, mittel und schwierig, so lassen sich die blauen, roten und schwarzen Zeichen der Trail-Beschilderungen deuten. Doch ihre Farben verraten noch mehr.

**Leicht**

Eine konditionell leichte Strecke mit maximal 40 Kilometern Länge und 800 Höhenmetern. Extreme Steigungen gibt es nicht, die Steigung beträgt zwischen 0 % und 5 %, nur auf kurzen Strecken ist mit höchstens 10 % zu rechnen. Dauer: bis maximal 4 Stunden

**Mittel**

Eine konditionell mittelschwierige Strecke mit maximal 50 Kilometern Länge und 1.200 Höhenmetern. Teils Anstiege mit Steigungen zwischen 5 und 12 %, auf kurzen Strecken bis maximal 17 %. Allgemeine Fitness und konditionelle Fähigkeiten erforderlich. Dauer: bis maximal 5 Stunden

**Schwer**

Eine konditionell anspruchsvolle Strecke mit einer Länge von über 50 Kilometern und mehr als 1.200 Höhenmetern. Steigungen bis über 12 %, mit maximalen Steigungen über 17 %. Gute bis sehr gute Kondition sowie regelmäßiges Training erforderlich. Dauer: über 5 Stunden



Die Beschilderung der Single-Trails gibt auch Auskunft über die technischen Schwierigkeitsstufen, die in der Bikeregion Meran-Vinschgau von **S0** bis **S3** reichen.

**S0** beschreibt einen Singletrail ohne besondere Schwierigkeiten. Das sind meist flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Hindernisse wie Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen gibt es keine. Das Gefälle ist leicht bis mäßig, Kurven sind weitläufig. Singletrails in diesem Schwierigkeitsgrad sind auch ohne besondere Fahrtechniken zu bewältigen.

Auf mit **S1** beschriebenen Singletrails sind bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine zu erwarten. Vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden sind sehr häufig der Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad. Der Untergrund ist teilweise nicht verfestigt. Das Gefälle beträgt maximal 40 %. Spitzkehren sind nicht zu erwarten. Ab **S1** sind fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit nötig. Hindernisse können überrollt werden.

Auf Singletrails mit **S2** muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oft kommen enge Kurven vor, steile Passagen von bis zu 70 % sind keine Seltenheit. Eine fortgeschrittene Fahrtechnik ist nötig.

Zu **S3** gehören verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen. Hohe Stufen, enge Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen. Gefälle über 70 % sind keine Seltenheit. Sehr gute Bike-Beherrschung und damit exaktes Bremsen und gute Balance sind für diesen Schwierigkeitsgrad erforderlich. (Weitere Informationen auf [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de))

### Trail Tolerance

Einige unserer Trails und Wanderwege stehen sowohl Wanderern als auch Mountainbikern zur Verfügung. Diese mit dem Schild „Trail Tolerance“ gekennzeichneten Wegabschnitte weisen auf die gemeinsame Nutzung hin und sollen für ein verständnisvolles und tolerantes Miteinander am Berg sensibilisieren. Es ist keinem gedient, wenn Wege für den einen oder anderen Sportbegeisterten zugelassen sind oder nicht. Rücksicht und Respekt im gegenseitigen Begegnen an den Wegen ist hier Voraussetzung und garantiert weiterhin Wander- und Mountainbike-Spaß gleichermaßen.



## Verhaltensregeln

### 10 Empfehlungen

- 1 **Gesund aufs Rad**  
Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeiden Sie Zeitdruck und steigern Sie Intensität und Länge Ihrer Touren langsam.
- 2 **Sorgfältig planen**  
Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die Ihrer Fitness und Ihrem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.
- 3 **Nur geeignete Wege befahren**  
Fahren Sie nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benützen Sie nur ausgeschilderte Straßen und Wege und respektieren Sie lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.
- 4 **Checken Sie Ihr Bike**  
Kontrollieren Sie vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung Ihres Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achten Sie auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.
- 5 **Vollständige Ausrüstung**  
Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen Ihre Hände und Augen. Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.



# SEILBAHN/FUNIVIA ASCHBACH CABLE CAR

Direkt an der Rablander Haltestelle der Vinschgerbahn  
Direttamente presso la stazione di Rablà del Treno Val Venosta  
Directly next to the Venosta Valley Railway station Rablà

**GANZJÄHRIG IN BETRIEB  
APERTO TUTTO L'ANNO  
OPEN ALL YEAR ROUND**

**Talstation  
Stazione a valle / Valley station**

Tel. +39 0473 967198

**1.5. – 15.10. 8:00 – 19:00**

**16.10. – 31.3. 8:00 – 12:00  
13:00 – 18:30**

**1.4. – 30.4. 8:00 – 12:00  
13:00 – 19:00**



**GEMEINDE ALGUND**  
[www.aschbach.it](http://www.aschbach.it)

**NEU - NOVITÀ - NEW  
WEBCAM ASCHBACH LIVE**



## 6 Mit Helm bergauf und bergab. Immer!

Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar Ihr Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.

## 7 Fußgänger haben Vorrang

Nehmen Sie Rücksicht auf Fußgänger, indem Sie Ihr Kommen frühzeitig ankündigen und das Tempo reduzieren. Halten Sie notfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz.

## 8 Tempo kontrollieren

Passen Sie Ihre Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahren Sie aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernen Sie in Mountainbike-Kursen und speziellen Technik-Trainings.

## 9 Hinterlassen Sie keine Spuren

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhindern Sie Bodenerosion und Wegeschäden. Nehmen Sie Ihren Abfall mit und vermeiden Sie Lärm.

## 10 Rücksicht auf Tiere

Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahren Sie daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähern Sie sich Tieren im Schrittempo und schließen Sie Weidezäune nach der Durchfahrt.





## MTB-Touren

In der Bikeregion Meran-Vinschgau haben Trailbegeisterte eigentlich nur die Qual der Wahl: Austoben können sie sich jedenfalls auf beiden Talseiten auf markierten und ausgewiesenen Touren. Berghoch geht's über die Uphills, mit modernen Seilbahnen samt Fahrradtransport oder mit eigenen Bike-Shuttles. Die folgenden Tourenvorschläge starten jeweils am nächstgelegenen Bahnhof, die Ausgangspunkte sind alle über den Talradweg erreichbar.



MTB Trailkarte in den  
Tourismusbüros  
Naturns/Plaus,  
Partschins/Rabland/Töll,  
Kastelbell/Tschars  
kostenlos erhältlich

**CC** Cross Country/ Marathon

**EN** Enduro/ Freeride

**FM** Family Touren

**EB** E-Mountainbike



## Bike Highline Meran

Auf einer Strecke von sagenhaften 19 Kilometern verbindet die Bike Highline Meran die Almen auf dem Nörderberg von der Marzoner Alm oberhalb von Kastelbell im Westen bis zum Vigljoch hoch über Meran. Immer auf einer Höhe zwischen 1.450 und 1.900 Metern verläuft der Almen-Höhenweg von Westen nach Osten und kreuzt dabei eine Vielzahl an Uphills sowie vier brandneue Singletrails.

Einstiege in die Höhenlinie gibt es gleich mehrere: Genussbiker nehmen ganz einfach die Panoramaseilbahn von Rabland zum malerischen Bergweiler Aschbach und sparen sich so die 800 Höhenmeter Aufstieg. Wer hingegen schon im Tal kräftig in die Pedale treten will, der nimmt einen der vier Uphills in Angriff, die von den Ortschaften Töll, Naturns, Tschars und Kastelbell direkt zur Bike Highline Meran führen. Alternativ schont ein Shuttle-Dienst die Kräfte und bringt Biker in regelmäßigen Abständen zu den Parkplätzen Kreuzbrünnl und Schartegg – mit Zugang zur Höhenlinie.

Drei Jahre dauerte es, das Projekt Bike Highline Meran umzusetzen. Seit dem Jahr 2014 bilden Verbindungsstrecken zwischen den alten Forststraßen und sechs neue Singletrails nun ein variantenreiches Netz aus insgesamt 25 offiziell befahrbaren Trails. Dabei überwindet die Bike Highline

Meran in östliche Richtung etwa 600 und in westliche Richtung 700 Höhenmeter. So führt der Höhenweg am Nörderberg in nicht sehr steilen und landschaftlich einmaligen Abschnitten immer wieder an bewirtschafteten Almen vorbei. Von der Marzoner Alm zur Tablander Alm und auf dem Weg weiter zur Mauslochalm ist die Strecke stellenweise technisch anspruchsvoller, weiter führt sie auf Forstwegen zur Zetn Alm, zur Naturnser Alm und zum Hochplateau Vigljoch.

Zurück ins Tal geht es über die Forstwege der Uphills, ganz entspannt über die Family-Tour mit Start in Aschbach (Tourverweis S. 19) oder mit mehr Geschwindigkeit und Adrenalinkicks über die vier Singletrails. Biker haben die Wahl unter anderem zwischen dem Lupo-Trail (S1, kurze Abschnitte S2), dem Fontana-Trail (S3), dem Ötzi-Trail (S3) und dem Stuanbruch-Trail (S3). Der Einstieg in diese Highlights am Nörderberg ist an verschiedenen Punkten entlang der Bike Highline Meran möglich. So lassen sich Uphills, Almenbesuche und knackige Trailabfahrten immer wieder aufs Neue zur perfekten Bike-Tour kombinieren.

# Wally

Bistro • Pizzeria

Hauptstraße 87 • Naturns

Geöffnet:

11.00 – 14.00 Uhr

17.00 – 22.00 Uhr

Mi. 17.00 – 22.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

[www.pizzeria-wally.it](http://www.pizzeria-wally.it)

**Tel. 0473 667 247**

## PIZZA AUS DEM HOLZOFEN



Glutenfrei & Dinkel-Pizza

GLUTEN-FREE

with spelt flour

lactose-free

# WOOD-FIRED PIZZA

take away

Open: 11:00-14:00  
17:00-22:00

Wednesday: 17:00-22:00

Tuesday is closed

# Wally

Bistro • Pizzeria

Via principale 87 Naturno

Aperto:

11:00-14:00 17:00-22:00

Martedì: Riposo

Mercoledì: 17:00-22:00

## PIZZA FORNO A LEGNA

PIZZA AL FARRO E  
SENZA GLUTINE



**TEL: 0473 667247**

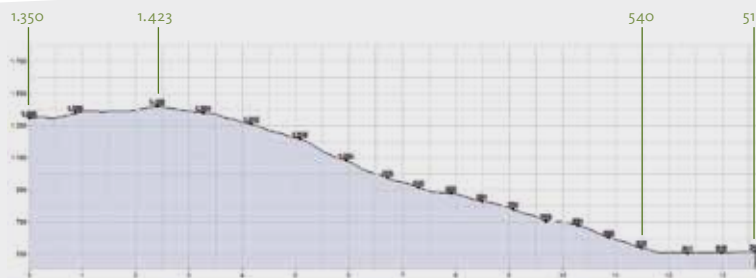
MTB

Family Tour Partschins

Ein Abfahrtsvergnügen für die ganze Familie – vom idyllischen Bergweiler Aschbach bis zu Gasthöfen mit Spielplatz und Streichelzoo

|                                                                                         |                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  14 km |  +90 hm / -920 hm |  Kategorie |  Schwierigkeit |  April–November |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

Mit der modernen Seilbahn ab Rabland geht's hinauf auf 1.342 Höhenmeter zum Bergweiler Aschbach. „Idylle“ beschreibt das Setting ganz gut: Stille empfängt uns hier oben, unterbrochen nur vom hellen Klang der Kuhglocken. Ein paar Wanderer und Biker sitzen auf der Terrasse des Gasthauses oder machen sich auf zu den Almen in der Umgebung. Wir aber schwingen uns direkt an der Bergstation der Seilbahn in den Sattel und folgen der Beschilderung nach links. Nach den ersten Metern auf Asphalt wechseln wir auf einen Forstweg. Der Anstieg führt über 90 Höhenmeter durch den Nadelwald, der den Blick immer wieder freigibt auf das Talbecken und die Dörfer tief unter uns. Haben wir den ersten kurzen Anstieg geschafft, können wir es eigentlich nur mehr rollen lassen. Wir fahren ein ganzes Stück über den befestigten Forstweg und anschließend kurz über Asphalt, dann verlassen wir die geteerte Straße und biegen rechts ab in einen kleinen Karrenweg (S1), immer der Beschilderung „Family Tour“ folgend. Das kurze, einfach zu befahrende Teilstück führt zuerst über kleinere Steine, dann über eine Weide und entlässt uns schließlich auf die Asphaltstraße, die uns am Gasthaus Brünnl mit Spielplatz und Streichelzoo und am Niederhof mit Spielplatz vorbeiführt. Nach einer kurzen Einkehr nehmen wir die Asphaltstraße weiter Richtung Tal bis zum Bahnhof Töll, wo wir in den Radweg einbiegen, der uns zurück nach Rabland bringt.





## GASTHAUS SEESPITZ

Direkt am kleinen idyllischen Biotop der „Schwarze Lacke“ gelegen verwöhnt Familie Platter nun schon in 3. Generation ihre Gäste.

### Kulinarisches

#### Aushängeschild sind:

- » Bärlauch- und Spargelgerichte im Frühjahr
- » Pilze im Sommer/Herbst
- » Wildgerichte im Herbst
- » Knödel in allen Variationen
- » Kaiserschmarrn

Die hausgemachten Kuchen, wie u. a. Apfelstrudel und Sacher Torte werden mit Liebe nach dem überlieferten Familienrezept zubereitet.



**Gasthaus Seespitz** | Fam. Platter  
Vigiljoch 13 | I-39020 Marling  
Tel. +39 0473 562 955

**im Sommer/Herbst**  
KEIN RUHETAG

### MTB

**Bahnofsbrücke in Töll – Uphill Aschbach – Gasthaus Seespitz – Stuanbruch-Trail – Töll (Variante mit Aschbachbahn ab Rabland, Variante Abfahrt über Forststraße)**

Wer sich an diesen knackigen Aufstieg wagt, wird belohnt. Die Einkehr am Gasthaus Seespitz ist der Zwischengang, das Dessert wird gleich danach serviert: Der Stuanbruch-Trail führt auf direktem Weg ins Trail-Glück.

|       |                       |       |       |           |               |             |
|-------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------------|
| 27 km | +1.250 hm / -1.250 hm | CC EB | S2 S3 | Kategorie | Schwierigkeit | Mai–Oktober |
|-------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------------|



Auf den ersten 2,4 Kilometern bringt uns diese Tour ganz schön ins Schwitzen. Vom Bahnhof Töll geht es zuerst über einen steilen Anstieg (16 %) auf Asphalt bis zu einer Abzweigung. Hier folgen wir dem Schild Uphill Aschbach und erreichen – Serpentine für Serpentine – nach neun Kilometern Aschbach. Wer sich die 800 Höhenmeter sparen will, schwebt ab Rabland mit der Panoramaseilbahn nach oben. Am Bergweiler erwarten uns ein genialer Ausblick und das malerische Kirchlein Maria Schnee. Gleich oberhalb der Bergstation der Seilbahn folgen wir der Beschilderung Family Tour auf dem Weg Nr. 27A in Richtung Rasner Kreuz (1.416 m). Am Wegkreuz biegen wir rechts ab und folgen der Beschilderung Uphill Seespitz. Über einen steilen Forstweg erreichen wir das Gasthaus Seespitz am Biotop Schwarze Lacke. Auf seiner Sonnenterasse rastet es sich blendend, bevor wir uns ans Sahnestück dieser Tour machen: Gleich hinter dem Gasthaus startet der Stuanbruch-Trail, der über den alten Steinbruch in 925 anspruchsvollen Tiefenmetern zurück ins Tal führt. Der flowige Waldbodentrail führt ab den Steinbrüchen über einige technisch anspruchsvolle Passagen und exponierte Stellen. Wer es technisch weniger anspruchsvoll mag, nimmt den Rückweg vom Gasthof Seespitz über die Forststraße (die ersten paar Meter gleich wie der Trail) und rollt auf Asphalt zurück nach Töll.

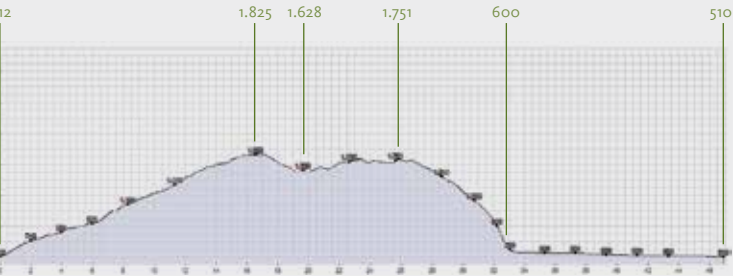


Rundkurs Bike Highline Meran – Ost nach West  
Start Töll Etschbrücke – Uphill Aschbach – Bike Highline  
Meran bis Tablander Alm – Lupotrail – Naturns – Radweg  
bis Töll (Variante über Fontana Trail und Tschars)

Ausdauer und einen langen Atem brauchen wir für diese Tour. Die Idylle am Bergweiler Aschbach, die Aussicht entlang der Bike Highline Meran und das abschließende Trail-Feuerwerk durch den Nörderberger Wald krönen die Mühe.

Voll motiviert nehmen wir am Bahnhof Töll den Uphill Aschbach in Angriff. Die gesamte Strecke ist asphaltiert, aber schon die ersten 2,4 Kilometer verlangen uns mit Steigungen von 16 % einiges ab. An der ersten Weggabelung ist das steile Stück überwunden und wir folgen den Schildern Uphill Aschbach nach rechts. Nach 9,5 Kilometern strahlt auf 1.340 Höhenmetern das schicke Kirchlein Maria Schnee im Sonnenlicht, das Etappenziel ist erreicht. Wir nehmen den Forstweg in Richtung Vigljoch und zweigen auf halber Strecke rechts auf die Bike Highline Meran ab. Vom Startpunkt des Almen-Höhenweges geht es immer auf einer Höhe zwischen 1.450 und 1.900 Metern auf breiten Wegen in westliche Richtung, vorbei an der Naturnser, der Zetn- und der Mauslochalm. Ausblicke auf die Texelgruppe und in den Vinschgau machen diesen Abschnitt auch landschaftlich unvergesslich. Von der Mauslochalm führt uns ein technisch etwas anspruchsvollerer Abschnitt der Höhenlinie direkt bis zur Tablander Alm – der Großteil unserer Tour ist geschafft! Nach einer kurzen Rast machen wir uns ans Finale: Wir folgen der Bike Highline Meran, erreichen auf dem Forstweg den

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 47 km                                                                              | +1.700 hm / -1.700 hm                                                               | Kategorie                                                                           | S1                                                                                  | Schwierigkeit                                                                       | Mai–Oktober                                                                         |



Parkplatz Schartegg und stehen nur ein kurzes Stück darunter direkt am Einstieg in den Fontana- und den Lupo-Trail. Die rasante Abfahrt haben wir uns mit viel Muskelkraft jetzt redlich verdient! Nach dem ersten einfachen Waldbodenstück fällt die Entscheidung: Wer es technisch mag, nimmt den Fontana-Trail (S3) und folgt dem teilweise ruppigen, aber insgesamt sehr flowigen Weg bis nach Tschars. Auch für Anfänger durchaus machbar ist hingegen der Lupo-Trail (S1). Über lose Steine segeln wir flüssig bis nach Tabland, wo uns der Trail mit einem Lächeln auf den Lippen mitten in die Apfelwiesen entlässt. So oder so ein krönender Abschluss für eine durchwegs einmalige Tour!

Variante über Fontana Trail

|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 45 km                                                                               | +1.700 hm / -1.700 hm                                                                 | Kategorie                                                                             | S2                                                                                    | S3                                                                                    | Schwierigkeit                                                                         |
|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | Mai–Oktober                                                                           |



## Naturns – Tschirland – Waldschenke – Farmazontal – Ötzi Flow Trail – Waldschenke – Tschirland - Naturns

Der neu gebaute Flowtrail zaubert jeden Biker ein breites Grinsen ins Gesicht und verleitet schnell zu einer zweiten Runde!

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 11 km                                                                            | +280 hm / -280 hm                                                                 | Kategorie                                                                         | Schwierigkeit                                                                     | S1                                                                                | April–November                                                                    |

Vom Zentrum in Naturns geht's zum Sportplatz und rechts bringt uns der Feldweg durch die Apfelplantagen nach Tschirland. Von Tschirland radeln wir links bergauf und fahren weiter zum Restaurant Waldschenke. An der Waldschenke beginnt die Schotterstraße die uns zum Ötzi Flow Trail bringt. Nachdem wir die kräftige Steigung auf den ersten Kilometer hinter uns gebracht haben, schlängelt sich die Forststraße dann gemächlich bergauf bis zum Beginn des Ötzi Flow Trail. Nach der flowigen Abfahrt gelangen wir wieder zur Waldschenke und über Tschirland geht der Weg wieder zurück nach Naturns.



## Naturnser Runde (Naturns – Plon – Kreuzbrünnl über Bike-Highline zum Ötzi-Trail – Platzgumm – Ötzi Flow Trail – Naturns), Variante: Shuttle Kreuzbrünnl

Diese Tour erklimmt im Uphill den Nörderberg und entzündet im Downhill ein wahres Trail-Feuerwerk. Dazwischen bietet sich eine Fülle an Varianten – ganz nach Biker-Lust.

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 24 km                                                                             | +1.250 hm / -1.250 hm                                                               | Kategorie                                                                           | Schwierigkeit                                                                       | S2 S3                                                                               | Mai–Oktober                                                                         |

Auf dieser Tour knöpfen wir uns die unmittelbare Gegend von Naturns vor. Schon beim Start stellt sich die Frage: Hoch per Muskelkraft oder kräftesparend mit dem Bike-Shuttle? Ziel ist in beiden Fällen der Parkplatz Kreuzbrünnl. Von der Bahnhofsbrücke fahren wir in Richtung Nörderberg und folgen den Schildern Uphill Naturnser Alm zuerst auf Asphalt, dann auf Schotter bis zum Parkplatz. Wer seine Entscheidung beim Uphill schon wieder in Frage stellt und den Downhill nicht erwarten kann, der hat die Möglichkeit, nach 7,6 Kilometern und 710 Höhenmetern das Verbindungsstück zum Platzgummhof zu nehmen. Kurz vor dem Hof steigt man auf halber Höhe in den Ötzi-Trail ein. Wer mehr Geduld mitbringt, fährt ab Kreuzbrünnl auf die Bike Highline Meran und nimmt den Weg nach Westen bis zum Start des Trails unterhalb der Mauslochalm. Noch zur Einkehr auf die Alm oder direkt rein ins Vergnügen? Was soll's – so oder so sitzen wir früher oder später im Sattel, vor uns 5,4 Kilometer feinsten Waldbodentail mit einigen verblockten Stellen und 1.080 rasanten Tiefenmetern. Der Ötzi-Trail (S3) beginnt im ersten Abschnitt flowig und nicht zu anspruchsvoll. Über einige Steine und Wurzeln geht es auf dem schmalen Weg flüssig talwärts, später fordern Wurzelpassagen über einige verblockte, aber durchwegs fahrbare Stellen die Technik. Der Trail ist komplett naturbelassen und bietet die richtige Mischung aus Technik und purem Fahrspaß! Krönender Abschluss des Ötzi Trails ist der neu angelegte Ötzi Flow Trail. Die 1000 Meter lange Strecke schlängelt sich in einigen weiten Kehren und flowigen S1-Passagen hinunter bis zur Waldschenke. Von dort geht es nach Tschirland und zurück nach Naturns.



Schloss Juval

Höhepunkte am Sonnenberg – Reinhold Messners Refugium und kulinarischer Genuss

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |   |  |  |
| 12 km                                                                            | +400 hm / -400 hm                                                                 | Kategorie                                                                                                                                                           | Schwierigkeit                                                                     | März–November                                                                     |

Die Tour zur Sommerresidenz der Bergsteigerlegende Reinhold Messner beginnt an der Brücke am Bahnhof in Naturns. Wir fahren entlang des Radweges Richtung Vinschgau und überqueren kurz vor der Radbar auf einer schmalen Holzbrücke den Fluss Etsch. Gleich neben dem Vinschger Bauernladen schraubt sich die schmale, geteerte Privatstraße in Serpentin den Sonnenberg hoch. Schatten suchen wir hier vergeblich, dafür grünen in den Weingärten ringsum die Reben. Ab dem Weingut Unterortl gilt es noch 200 Höhenmeter zu überwinden, dann haben wir Schloss Juval erreicht. Reinhold Messner, seit 1983 Besitzer des Schlosses, hat darin eines seiner sechs Museen eingerichtet. Gewidmet ist das Museum in Schloss Juval dem Mythos Berg, den Messner den Besuchern mit einer eindrucksvollen Sammlung von Tibetika, Masken und Bildern vor Augen führt. Im Juli und August verbringt der Hausherr hier seine Sommerfrische, dann ist das Museum geschlossen. Neben dem Schloss gibt es einen Bergtierpark samt Eseln, Lamas und Ziegen und das Gasthaus Schlosswirt mit hofeigenen Produkten. Hier, hoch über dem Eingang zum Schnalstal lässt es sich eine ganze Weile aushalten, bevor wir die Abfahrt über die Bergstraße zurück ins Tal antreten.



MTB

Naturns – Kreuzbrünnl – Bike Highline Meran nach West – Marzoner Alm – zurück über Highline bis Einstieg Lupo Trail – Naturns (Variante über Fontana Trail – Tschars – Naturns)

Die Bike Highline Meran besticht durch sagenhafte Ausblicke, Sonne satt und Schmankerln aus der Südtiroler Küche. Am Ende setzen Lupo- und Fontana-Trail der Tour die Krone auf.

Vom Bahnhof Naturns fahren wir in Richtung Nörderberg und folgen den Schildern Uphill Naturnser Alm. Die ersten 7,3 Kilometer rollen wir über Asphalt, später auf Schotter bis zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Hier verlassen wir den Uphill Naturnser Alm und folgen der Bike Highline Meran in Richtung Marzoner Alm, dem westlichsten Punkt des Almen-Höhenwegs. Die Bike Highline Meran führt an der Mauslochalm vorbei und auf einem technisch anspruchsvollen Abschnitt mit teils schmalen und ausgesetzten Stellen zur Tablander Alm. Weiter geht's vorbei am Parkplatz Schartegg bis zur Marzoner Alm. Ähnlich wie der Abschnitt zwischen Mauslochalm und

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |   |  |  |
| 37 km                                                                               | +1.550 hm / -1.550 hm                                                                | Kategorie                                                                                                                                                                   | Schwierigkeit                                                                         | Mai–Oktober                                                                           |



## MTB

# Naturns – Uphill Naturnser Alm – Naturnser Alm – Aschbach – Töll

Schattig durch den Nörderberg und über die Bike Highline Meran bis zur Naturnser Alm – eine Tour (nicht nur) für heiße Tage

|       |                       |       |    |           |               |             |
|-------|-----------------------|-------|----|-----------|---------------|-------------|
| 42 km | +1.500 hm / -1.500 hm | CC EB | S0 | Kategorie | Schwierigkeit | Mai–Oktober |
|-------|-----------------------|-------|----|-----------|---------------|-------------|

Diese klassische Transalpstrecke führt über 1.400 Höhenmeter und eine Strecke von 15,5 Kilometern bis zur Naturnser Alm. Wir starten an der Bahnhofsbrücke Naturns, nehmen den Anstieg in Richtung Nörderberg und folgen an den Sportplätzen vorbei den Schildern Uphill Naturnser Alm. Die gesamte Strecke verläuft in angenehmer Steigung durch den Wald, der auch an heißen Tagen Schatten spendet. Die ersten 7,3 Kilometer laufen die Räder auf Asphalt, danach geht es auf Schotter weiter bis zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Auf diesen letzten 340 Höhenmetern entlang der Bike Highline Meran ist die Straße für den Verkehr gesperrt. Im oberen Teil des Uphills fahren wir durch Lärchenwald, dann ist in der Ferne auch schon die Alm zu erkennen. Den herrlichen Ausblick auf den Naturpark Texelgruppe, die Öztaler Alpen, die Dolomiten und die Ortlergruppe nutzen wir, um kurz unsere Muskeln zu lockern. Nach einer Rast auf der Sonnenterrasse der Alm schwingen wir uns wieder auf die Räder und folgen der Bike Highline Meran weiter in östliche Richtung bis zu ihrem Endpunkt unterhalb des Vigljochs. Von da geht's am idyllischen Weiler Aschbach vorbei auf Asphalt oder über die Family Tour (siehe S. 19) wieder bergab und zurück ins Tal bis nach Töll. Hier fahren wir über die Brücke und nehmen den Radweg zu unserem Ausgangspunkt Naturns.



Tablander Alm ist dieses letzte Stück technisch anspruchsvoller als der Rest, dafür empfängt uns hier inmitten von Wiesen die Marzoner Alm mit Kegelbahn und Sonnenterrasse. Wir lassen uns die Südtiroler Spezialitäten aus Küche und Garten der Wirtsleute schmecken, bevor es auf dem Hinweg wieder zurück bis kurz unterhalb des Parkplatzes Schartegg geht. Hier befindet sich der Einstieg in Fontana- und Lupo-Trail, zwei von vier Trails, die entlang der Bike Highline Meran ins Tal führen. Das erste Stück verlaufen sie noch gemeinsam als einfacher Waldboden-Trail. Danach folgen technisch versierte Fahrer dem Fontana-Trail auf der stellenweise ruppigen, großteils flowigen Strecke in 843 Tiefenmetern bis nach Tschars. Flüssiger und für Anfänger machbar ist der Lupo-Trail, der über losen Schotter auf breiten Wegen nach Tabland führt. Beide Trails kreuzen an einigen Stellen die Straße, hier ist Vorsicht geboten! Noch etwas haben sie gemeinsam: Einmal unten angekommen, wünscht man sich gleich wieder an den Start.

## Variante mit Fontana Trail

|       |                       |    |       |           |               |             |
|-------|-----------------------|----|-------|-----------|---------------|-------------|
| 35 km | +1.550 hm / -1.550 hm | CC | S2 S3 | Kategorie | Schwierigkeit | Mai–Oktober |
|-------|-----------------------|----|-------|-----------|---------------|-------------|



## Unterstell Naturnser Sonnenberg

**Diese Tour auf den Naturnser Sonnenberg hält gleich zwei Varianten bereit. Für das leibliche Wohl und eine spektakuläre Aussicht ist in beiden Fällen gesorgt.**

Naturns von oben – so könnte man diese Tour am Sonnenberg auch nennen. Wir lassen uns vom E-Bike die Anstrengung erleichtern und weichen der Hitze des Tages aus. Von der Brücke am Bahnhof in Naturns fahren wir geradeaus ins Dorfzentrum und folgen bergauf dem Schlossweg vorbei an Schloss Hochnaturns, das bis 1992 ein Schlosshotel war. Auf einer Asphaltstraße geht es vorbei an den Weinreben des Gasthofs Falkenstein mit hofeigenem Wein. Unter uns präsentiert sich Naturns in Miniatur und zwischen den Apfelwiesen ragt das St. Prokulus Kirchlein hervor, ein historisches Kleinod: In seinem Inneren finden sich die ältesten Fresken des deutschsprachigen Raumes. In angenehmer Steigung führt uns die asphaltierte Straße immer höher auf den Sonnenberg. Nach etwa drei Kilometern haben wir an einer Abzweigung die Wahl: Rechts geht es nach Hochforch auf 1.555 Metern, links bringt uns die kürzere Strecke zum Gasthaus Unterstell (1.300 m). Ob an der Bergstation der Seilbahn Unterstell, wo eine Aussichtsplattform weit über den Felsen ragt, oder beim Hochforchhof bei Plaus: Der Ausblick auf den Meraner Talkessel ist in beiden Fällen lohnenswert. Jetzt müssen wir uns nur noch entscheiden!



|       |                   |           |               |               |
|-------|-------------------|-----------|---------------|---------------|
|       |                   |           |               |               |
| 16 km | +750 hm / -750 hm | Kategorie | Schwierigkeit | März–November |

### Variante Hochforch

|       |                       |           |               |               |
|-------|-----------------------|-----------|---------------|---------------|
|       |                       |           |               |               |
| 20 km | +1.050 hm / -1.050 hm | Kategorie | Schwierigkeit | März–November |



Shuttle Parkplatz Kreuzbrünnl – Uphill Naturnser Alm  
bis Kreuzung Abfahrt Brand-Trail – Brandhof – Plon –  
Platzgumm – Ötzi-Trail – Ötzi Flow Tail – Naturns

Diese Tour hat es in sich! Sie zeigt uns den jüngsten Trail am Nörderberg und belohnt mit Köstlichkeiten aus der Käserei des Brandhofs. Noch Wünsche offen?

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 km                                                                            | +350 hm / -1350 hm                                                                | Kategorie                                                                         | Brand-Trail                                                                       | Ötzi-Trail                                                                        |                                                                                   |                                                                                   | Mai–Oktober                                                                       |

Auf geht's zum Brandtrail! Um den jüngsten Zuwachs in der Riege der Flow-Trails auf eigene Faust zu entdecken, bringt uns der Bike-Shuttle zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Hier folgen wir den Schildern Uphill Naturnser Alm ein Stück über den Forstweg. Nach rund eineinhalb Kilometern erreichen wir auf 1.690 Höhenmetern eine Abzweigung. Wir biegen nach links in den Forstweg ein und stehen nach einigen Kehren am Traileinstieg. Sattel runter und los geht's! Wir surfen über Waldboden und kleine Tannenzapfen durch den Nörderberger Wald, lenkerbreite Passagen wechseln sich ab. Der Trailspaß endet direkt am Brandhof, dem der Trail seinen Namen verdankt: Ein Hofschank

mit eigener Käserei! Bei einer Marende gibt es Käse und hofeigene Produkte zum Verkosten – die perfekte Zwischenstation auf unserer Tour, denn schon wartet ein weiterer Trail auf uns. Vorbei am Hof Steil und auf Asphalt gelangen wir zu einer Kurve, bei der wir links hochfahren. Ein kurzes Stück nehmen wir die Asphaltstraße auf dem Uphill Naturnser Alm, dann folgen wir den Schildern in Richtung Platzgummhof. Kurz vor Platzgumm markiert ein Schild den Zustieg zum Ötzi Trail (S3). Wir folgen dem Wegverlauf und steigen auf 1.230 Metern in den Trail ein. An einigen Stellen ist Technik gefragt, insgesamt cruisen wir auf dem Trail aber flüssig talwärts. Krönender Abschluss ist der ca. 1.000 Meter lange Ötzi Flow Trail, der sich in einigen weiten Kehren und flowigen S1-Passeagen hinunter bis nach Tschirland schlängelt. Von hier geht es über den Feldweg zurück nach Naturns.



Shuttle bis zum Weiler Freiberg – Uphill Marzoner Alm –  
Bike Highline Meran – Fontana Trail

Südtiroler Spezialitäten auf der Alm, lohnende Ausblicke entlang der Bike Highline Meran und technische Herausforderungen auf dem Trail: eine Tour mit einmaligen Etappen.

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 12 km                                                                             | +430 hm / -1100 hm                                                                  | Kategorie                                                                           | S2                                                                                  | S3                                                                                  | Mai–Oktober                                                                         |

Vom Bike-Shuttle lassen wir uns zum Weiler Freiberg kutschieren. Die ersten Meter radeln wir zum Parkplatz-Säge, einer alten Brettersäge auf 1.480 Höhenmetern. Von hier fahren wir das kurze Stück zur Marzoner Alm, eine der am tiefsten gelegenen Almen Südtirols. Alternativ nehmen wir den Uphill Marzoner Alm ab der Etschbrücke Kastelbell und kurbeln uns die 1.070 Höhenmetern aus eigener Kraft zur Alm. Satte Wiesen, die Sonnenterrasse und eine Kegelbahn erwarten uns an unserem ersten Etappenziel. Anschließend nehmen wir die Bike Highline Meran von ihrem Startpunkt an der Marzoner Alm zum Einstieg in den Fontana-Trail. Dieses Stück der Höhenlinie hat's in sich: Es ist technisch abwechslungsreich anspruchsvoll, quert einen Bach und ist stellenweise schmal und ausgesetzt. Unterhalb des Parkplatzes Schartegg erreichen wir den Fontana-Trail. Jetzt liegen vier Kilometer Sahne-Trail und technisch anspruchsvolle 840 Meter abwärts bis hinunter nach Tschars vor uns. Aufsteigen und los geht's! Der erste Streckenabschnitt ist gleich wie der Lupo-Trail und ein einfacher Waldboden-Trail (S1), später biegt der Fontana-Trail nach links ab, die Schwierigkeit nimmt zu: Verblockte Stellen, Wurzeln und größere Steine, sehr steile Abschnitte und enge Spitzkehren wechseln sich ab. Immer wieder trifft der Trail auf die Straße, daher ist Vorsicht angesagt. Manchmal ruppig, insgesamt aber sehr flowig geht es bergab durch den Wald, bis uns der Trail in Tschars wieder ausspuckt – müde, aber glücklich.

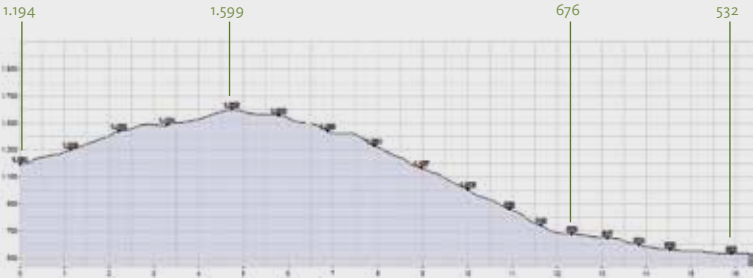


Shuttle bis zum Weiler Freiberg – Uphill Marzoner Alm –  
Bike Highline Meran – Lupo Trail Naturns

Nach der Einkehr auf der urigen Marzoner Alm rollen wir über die Bike Highline Meran bis zum Einstieg in den Lupo-Trail, auf dem auch Anfänger ihr Ticket ins Trail-Glück lösen.

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |
| 16 km                                                                             | +430 hm / -1.100 hm                                                               | Kategorie                                                                         |
|  |  |  |
| Schwierigkeit                                                                     | S1                                                                                | Mai–Oktober                                                                       |

Vom Parkplatz Säge zur Marzoner Alm und über die Bike Highline Meran zum Lupo-Trail – das sind die Eckpunkte dieser abwechslungsreichen Tour. Zur alten Säge auf 1.480 Metern bringt uns kräftesparend der Bike-Shuttle. Von hier erreichen wir über einen Forstweg in sparsamen 120 Höhenmetern die Alm. Alternativ kurbeln wir uns die 1.070 Höhenmeter ab Kastelbell in elf anfangs sehr steilen Kilometern bis zur Marzoner Alm hoch. In beiden Fällen ist eine Einkehr bei Sepp und Gudrun Gerstgrasser beinahe schon Pflicht. Andernfalls lässt man sich die hausgemachten Gerichte entgehen, deren Zutaten im Almgarten auf 1.600 Höhenmetern wachsen. So gestärkt folgen wir der Bike Highline Meran bis zum Einstieg in den Lupo-Trail. Große Teile der Höhenlinie sind einfache Forststraßen, auf uns wartet ein technisch anspruchsvoller Abschnitt – der Weg führt auf Schotter über einige ausgesetzte Stellen. Unterhalb vom Parkplatz Schartegg haben wir den Einstieg von Lupo- und Fontana-Trail erreicht. Beide sind bestens beschildert. Technisch versierte Fahrer zweigen nach dem ersten gemeinsamen Teilstück auf den Fontana-Trail (S3) ab, weniger anspruchsvoll geht's auf dem Lupo-Trail (S1) weiter. Obacht an der Wolfs-Höhle, dem der Lupo-Trail seinen Namen verdankt. Der Trail ist mit losen Steinen übersät, trotzdem aber flüssig zu fahren und auch für Anfänger machbar. Vorsicht an den Kreuzungen mit der Straße! Auf breiten 4,5 Kilometern geht's nun durch den Wald und im unteren Bereich sind noch einmal die Bremsen gefordert – schließlich sind es 730 Höhenmeter bis zur Ziellinie bei Tabland. Ausrollen lassen wir es auf der Rückfahrt nach Naturns, vorbei an den Apfelwiesen – ein landschaftlich würdiger Abschluss!



Kastelbell – Uphill Marzoner Alm – Bike Highline Meran –  
Tomberg – über Forststraße und Asphaltstraße nach  
Tschars – Kastelbell

Den fordernden Uphill krönen wir auf dieser Tour mit einer gemütlichen Rast auf der Marzoner Alm. Auf dem Weg entlang der Bike Highline Meran steht das Landschaftserlebnis im Mittelpunkt.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |
| 25 km                                                                               | 1.100 hm / -1.100 hm                                                                | Kategorie                                                                           |
|  |  |  |
| Schwierigkeit                                                                       | S0 S1                                                                               | Mai–Oktober                                                                         |

An der Etschbrücke in Kastelbell geht's los. Wir folgen den Schildern Uphill Marzoneralm über eine anfangs sehr steile Asphaltstraße und erreichen nach 6,6 Kilometern den Pramanthof. Hier wechselt der Belag auf Schotter und der Weg verliert an Steigung. Auf dem Forstweg geht es weiter bis zum Parkplatz Säge. Von der alten Brettersäge treten wir die letzten 120 Höhenmeter bis zur Alm noch einmal in die Pedale. 11 Kilometer und 1.070 Höhenmeter haben wir jetzt hinter uns. Das nächste Stück der Bike Highline Meran entlang mit seinen einmaligen Ausblicken auf den unteren Vinschgau und die gegenüberliegende Texelgruppe ist technisch anspruchsvoller, der Trail stellenweise schmal und ausgesetzt. Wer unsicher ist, steigt ab und schiebt. Kurz unterhalb des Parkplatzes Schartegg beginnt die Abfahrt. Über die Asphaltstraße rückt die Ortschaft Tschars unter uns Kurve um Kurve näher. Es geht vorbei an den verschiedenen Höfen, satten Wiesen und Marillenbäumen, bevor uns im Tal die Apfelwiesen empfangen. Über die Etschbrücke in Tschars gelangen wir auf den Radweg, der uns zum Ausgangspunkt zurückbringt.



## Kastelbell – Sonnenberg – Schloss Annenberg – Vetzan – Latsch – Kastelbell

Eine Rundtour auf dem Vinschger Sonnenberg, die gleich drei Schlösser zu ihren Höhepunkten zählt

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 24 km                                                                            | 1.000 hm / -1.000 hm                                                              | Kategorie                                                                         | Schwierigkeit                                                                     | April–November                                                                    |

Wir starten vor dem Tourismusbüro Kastelbell an der Hauptstraße, halten uns am Dorfplatz rechts und gelangen auf die St. Martiner Asphaltstraße in Richtung Trumsberg und St. Martin im Kofel. Sie führt uns vorbei an Apfelwiesen, Weinbergen und Kastanienhainen bis zum Gasthof Köstenplon. Hier sehen wir den mächtigen Cevedale hinter dem gegenüberliegenden Martelltal aufragen, in dem die Bauern noch auf 1.700 Metern Erdbeeren anbauen. Wir bleiben auf der gleichmäßig ansteigenden Straße bis zum

Platzmairhof und weiter in Richtung St. Martin am Kofel und zweigen nach 9 Kilometern links zu den Ratschillhöfen ab. Es geht 1,2 Kilometer bergab, kurz vor dem Ratschillhof biegen wir scharf links in den Fahrweg in Richtung Schloss Annenberg ab, der durch den Wald über teilweise groben, losen Schotter steil abwärts führt. Nach 400 Tiefenmetern erreichen wir Schloss Annenberg. Wir genießen den Ausblick, bevor wir erneut in die Pedale treten und weiter nach Vetzan fahren. Hier biegen wir links ein in Richtung Goldrain.

Auf unserer Fahrt über den Tschanderleweg lassen wir Schloss Goldrain und die St.-Luzius-Kirche hinter uns und gelangen so nach Tiss. Der Tisserweg führt uns zur Hauptstraße, die wir überqueren, um zum Radweg und damit zurück nach Kastelbell zu gelangen.



## Latscher Trailzauber

Ein flowiger Trail mit technischen Passagen, Anstiegen, Spitzkehren und dem Zauber zweier Burgruinen

|                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 12 km                                                                             | +300 hm / -300 hm                                                                  | Kategorie                                                                           | Schwierigkeit                                                                       | April–November                                                                      |

Vom Bahnhof Latsch fahren wir in Richtung Dorf und an der Kreuzung links hoch zum AquaForum. Hier beginnt der Trailzauber im Uphill Richtung Tarsch und führt über die Rehpromenade und den Trimm-Dich-Pfad bis zum Speicherteich der Bewässerungsanlagen. Los geht's: Wir steigen in die kupierte Strecke entlang des Jägersteigs ein. Teils flowig auf Waldboden, teils technisch über grö-

ßere Steine und Wurzeln geht es abwechselnd bergab und in einigen steilen Treppassagen bergauf. Der Neuwaalweg – Waale sind frühere Bewässerungskanäle – führt uns an einem Felsen vorbei. Ein Waaler, seines Zeichens Verwalter des Wasserlaufs, hat hier einst Jahreszahlen und zwei Selbstbildnisse eingeritzt. An den Inschriften vorbei verläuft der Weg weiter zur Burgruine Obermontani. Die Verschnaufpause ist ideal, um den sagenhaften Ausblick auf die Burg zu genießen. Wir halten uns links und nach einem kleinen Stück bergab geht's wieder bergauf – schon hat uns der Latscher Trailzauber wieder. Die Räder drehen sich schneller, es folgt die schwungvolle Abfahrt über eine Reihe kniffliger Spitzkehren und vorbei an der zweiten Burgruine Untermontani, die nicht weniger Eindruck hinterläßt. Auf diesem Abschnitt ist technisches Können gefragt, der Fahrspaß stellt sich dann ganz von alleine ein. Unten angekommen führt ein Feldweg vor einem Gatter und zum nächsten Einstieg in den Trail, der direkt beim Latscher Bierkeller endet. Auf ebenen Wegen geht es jetzt den Mareinwaal entlang zurück zum Ausgangspunkt oder alternativ auf einen verdienten Abstecher in den Bierkeller, der früher einmal eine Brauerei beherbergte.



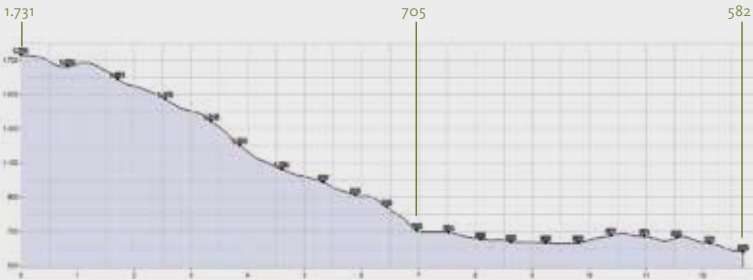
Seilbahn St. Martin im Kofel – St. Martin im Kofel –  
Montesole Trail – Latsch (und Variante Uphill)

Der Montesole Trail wurde vom Bike Magazin zum schönsten Trail der Alpen gekürt und ist eine willkommene Spielwiese für anspruchsvolle Biker.

Fahrtechnik, Panorama und knochentrockene Böden von März bis November machen diesen Trail zum Filetstück auf dem Sonnenberg: ein Mekka für technisch versierte Biker. Den Trail erreichen wir über die Seilbahn St. Martin mit Start in Latsch (Bike-Transport zu festgesetzten Zeiten) oder den Uphill St. Martin ab Kastelbell. Dafür überqueren wir vor dem Touris-musbüro Kastelbell die Hauptstraße. Am Dorfplatz halten wir uns rechts und fahren auf die St. Martiner Asphaltstraße, die in 12,5 Kilometern und 1.100 Höhenmetern bis zur Bergstation führt. Ideal, um sich für die Traum-abfahrt aufzuwärmen. An der Bergstation folgen 1,2 Kilometer auf Asphalt, dann biegen wir rechts in den Wanderweg 9 und in die erste aufwärmende Wurzelpassage ein. Der Trail mündet in einen Forstweg, der rechter Hand verheißungsvoll zur Einkehr bei Bäuerin Heidi im Ratschillhof lockt. Wer dem Fahrspaß keine Pause gönnen will, dreht links ab, nimmt über ein kurzes Asphaltstück Fahrt auf und steigt in den Hauptteil der Strecke ein. Was dann folgt, ist Fahrspaß pur und laut Bike Magazin der schönste Trail der Al-pen: Lenkerbreite Passagen und verblockte Stellen wechseln sich ab, es geht über Wurzelteppiche und Steine steil bergab. Anleger und Absprungrampen verwandeln den Wald in eine Spielwiese, knifflige Schlüsselstellen und enge Kurven fordern Konzentration und technisches Können.

Variante mit Seilbahn

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 13 km                                                                              | +50 hm / -1.300 hm                                                                  | Kategorie                                                                           | Schwierigkeit                                                                       | März–November                                                                       |



Weiter geht's in Richtung Annenberger Böden, wo die Räder über Step-pengras laufen und sich grandiose Ausblicke auf das Talbecken auftun. Vor der schmalen Hängebrücke schieben sich Felsplatten vor die Räder, es wird noch einmal technisch. Über den Panoramaweg führt uns der Weg zum Weiler Tiss und entlässt uns in die Vinschger Apfelwiesen, wo im Herbst die Früchte gelb und rot leuchten: was für ein Finale! Von hier gelangen wir auf den Talradweg und zurück zum Ausgangspunkt nach Latsch oder Kastelbell.

Variante Uphill St. Martin im Kofel

|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 26 km                                                                               | +1.300 hm / -1.300 hm                                                                 | Kategorie                                                                             | Schwierigkeit                                                                         | März–November                                                                         |



Seilbahn St. Martin im Kofel – St. Martin im Kofel –  
Tschillitrail – Latsch

Mitten im Tschilli-Rausch – ein Flow-Trail mit Suchtpotenzial, flüssig zu fahren und landschaftlich wunderschön

|                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  12 km |  +50 hm / -1.300 hm |  Kategorie |  Schwierigkeit |  März–November |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wer bergab will, muss selbstverständlich erst einmal bergauf und deshalb steigen wir in Latsch in die Seilbahn St. Martin (Bike-Transport zu festgesetzten Zeiten) und lassen uns mit unserem Bike in luftige Höhen kutschieren. Von der Bergstation führt der Weg zunächst wie der Montesole Trail (S. 38) 1,2 Kilometer über Asphalt, dann biegen wir in den Wanderweg 9 ein, wo die erste Wurzelpassage die noch kalten Glieder wachrüttelt. Der Trail mündet in einen Forstweg, dem wir nach rechts in Richtung Ratschillhöfe folgen. Nach etwa 500 Metern kommen wir zum Oberratschillhof und kehren bei Bäuerin Heidi für eine Jause ein – schließlich ist ihr uriger Hofschank Namensgeber für den Trail, der sich da verheißungsvoll vor uns auftut. Gestärkt und bereit für den Tschilli-Rausch nehmen wir die übrigen knapp 600 Tiefenmeter in Angriff. Der flowige Trail führt uns über Wurzeln und kupierte Passagen zu den Annenberger Böden. Die steppenartige Hochfläche bildet den landschaftlichen Kontrast zum dichtbewaldeten Nörderberg auf der gegenüberliegenden Talseite. Hier verliert der Trail an Steigung und lenkt unseren Blick auf das sensationelle Panorama. Kurz vor der schmalen Hängebrücke wird es steil, Steinplatten testen unsere Konzentration. Immer noch im Tschilli-Rausch entlässt uns der Trail schließlich mitten in die Apfelwiesen beim Weiler Tiss. Wir biegen nach links ab und fahren in östliche Richtung, überqueren die Hauptstraße und gelangen schließlich auf den Radweg, der uns zurück nach Latsch bringt.



Seilbahn St. Martin im Kofel – St. Martin im Kofel –  
Easy Trail – Latsch

Ein einfacher Genusstail mit besonderem Highlight. Hoch geht's kräftesparend mit der Seilbahn, hinunter über teils losen Schotter direkt am Schloss Annenberg vorbei.

|                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  13 km |  +50 hm / -1.200 hm |  Kategorie |  Schwierigkeit |  März–November |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

Warum sich mit Höhenmetern abmühen, wenn die Tiefenmeter so vielversprechend sind! Das Bike im Gepäck, besteigen wir am Dorfeingang in Latsch die Seilbahn St. Martin (Bike-Transport zu festgesetzten Zeiten), gleiten 1.100 Meter in die Höhe und lassen uns zuerst einmal vom Blick über den Vinschgau den Atem rauben. Dann geht's los, zuerst noch harmlos über einige Kehren auf Asphalt, dann biegen wir rechts ab und in den eigentlichen Trail ein. Der Easy Trail (S1) führt über breite, teils lose Schotterwege mit einigen steilen Passagen durch den Wald. Anfänger werden hier ihre Freude haben, anspruchsvollen Bikern bietet der Trail immer wieder die Möglichkeit, auf den Montesole und den Tschilli Trail (beide S2) zu wechseln. Das Highlight ist eine Etappe bei Schloss Annenberg, absteigen ist hier beinahe schon Pflicht: Unter uns die Apfelwiesen, auf der gegenüberliegenden Talseite das Martelltal – diesen Anblick muss man auskosten. Weiter geht es nach Goldrain und vorbei am Schloss Goldrain und der Kirche St. Luzius bis nach Tiss, mitten in die Obstgärten. Wir folgen dem Tisserweg bis zur Hauptstraße und nehmen auf der gegenüberliegenden Straßenseite den Radweg, der uns zurück nach Latsch bringt.



# BERG- BAHNEN LATSCH



Biken und genießen  
am Latscher Sonnen-  
& Nörderberg

**SEILBAHN  
ST. MARTIN**

1.740m

**SESSELLIFT  
TARSCHER ALM**

1.940m



© IDM – Kristen Sörries + Frieder Blicke

info@bergbahnen-latsch.com  
**www.bergbahnen-latsch.com**

## MTB

### Latsch – Uphill Töbrunn – Latscher Alm – 4-gewinnt-13-Trail – Latsch

Die Latscher Alm ist ein beliebtes Ziel für Biker. Bergauf führen Forstwege, bergab geht's über zwei Singletrails, die in ihrer Kombination das perfekte Duett ergeben.

|       |                       |           |                     |             |
|-------|-----------------------|-----------|---------------------|-------------|
| 22 km | +1.150 hm / -1.150 hm | Kategorie | S2 S3 Schwierigkeit | Mai–Oktober |
|-------|-----------------------|-----------|---------------------|-------------|

Vom Bahnhof Latsch starten wir in Richtung Dorf, wo wir an der Kreuzung links abbiegen und der Straße zum AquaForum folgen. Hier halten wir uns rechts Richtung Eisstadion IceForum und gelangen am Latscherhof vorbei auf den Forstweg in Richtung Magrinböden. Jetzt beginnt die lange, mäßig steile Auffahrt zur Jausenstation Töbrunn. Am Picknickplatz legen wir eine kurze Rast ein. Das größte Stück der Strecke ist geschafft, die anstehende Schlussetappe führt abwechselnd leicht bergauf und bergab bis zur urigen Latscher Alm. Zeit für eine Einkehr, bevor wir uns an die Rückfahrt über den 4-gewinnt-13-Trail (S2) machen, der die beiden Wanderwege zu einem knackigen, technisch anspruchsvollen Singletrail kombiniert. Nach 1,2 Kilometern Abfahrt über die Auffahrtsstraße biegen wir rechts in den legendären Wanderweg 4 ein. Sattel runter und ab auf den Trail, der laut dem Magazin MountainBIKE zu den Top-Ten-Trails der Alpen zählt. Durch den idyllischen Märchenwald surfen wir hinunter bis zur Forststraße Töbrunn. Da glühen die Bremscheiben! Der untere Teil des 4er-Weges ist den Wanderern vorbehalten, deshalb folgen wir ein Stück der Forststraße und biegen in den 13er-Weg ein. Und der hat es in sich: Der schmale Trail führt zuerst vorbei an einigen leicht ausgesetzten Stellen (S1), gegen Ende gesellen sich Wurzel- und Geröllpassagen dazu und der Schwierigkeitsgrad erhöht sich. Diese Herausforderung nehmen wir gerne an! Schließlich kreuzt der Trail den Neuwaal-Weg, und von hier ist es nun nicht mehr weit nach Latsch und zurück zum Bahnhof.



Latsch – Tarsch – Tarscher Alm – Roatbrunn Trail Latsch  
(Variante: Sessellift)

Auf der Sonnenterrasse auf knapp 2.000 Metern Kraft tanken, denn danach geht's ordentlich zur Sache: Der Roatbrunn-Trail ist ein flowiger Waldbodentrail mit einigen herrlich ruppigen Passagen.

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 24 km                                                                            | +1.300 hm / -1.300 hm                                                             | Kategorie                                                                         | Schwierigkeit                                                                     | Mai–Oktober                                                                       |

Für diese Tour nehmen wir uns den einigermaßen steilen Uphill Tarscher Alm vor und kurbeln uns über einige fordernde Anstiege auf 1.935 Metern. Wer seine Energien nicht in den Uphill stecken will, nimmt den Sessellift hoch zur Alm. In beiden Fällen müssen wir erst einmal zur Talstation der Seilbahn. Dazu fahren wir vom Bahnhof Latsch in Richtung Dorf und biegen an der Kreuzung links ab auf die Straße zum AquaForum. Dort geht es nach links in Richtung Tarsch. Vom Dorfplatz Tarsch folgen wir der Beschilderung bis zur Talstation. Wir besteigen die Seilbahn oder treten weiter und biegen beim Zielhaus der Rodelbahn rechts ab in Richtung Platzleng. Vom Picknickplatz führt uns eine Forststraße bis zur idyllischen Tarscher Alm. Jetzt wird's Zeit für eine Einkehr. Nach der Rast auf der Sonnenterrasse ruft schon die nächste Alm. Ein 2,4 Kilometer langer Verbindungsweg bringt uns zur Latscher Alm und zum Einstieg in den Roatbrunn-Trail. Etwa einen Kilometer folgen wir der Forststraße in Richtung Töbrunn, dann nehmen wir rechter Hand den Wanderweg 4. Im Anschluss an die erste steile Passage wird's flowig bis zur Forststraße. Nach der Querung biegen wir rechts ab und folgen der Trail-Beschilderung – vorbei am roten Brunnen, der dem Trail seinen Namen gibt. Ein kurzes Stück fahren wir über eine Forststraße, dann geht's hinein ins nächste Teilstück, das auf den Tarscher Alm Trail trifft. Flowig über Waldboden und leichte Stufen cruisen wir bergab durch den Wald. Im letzten Abschnitt steigt der Anspruch (S3), es wird steinig und steil, vor allem vor der Kreuzung mit dem Ramini-Waal. Am Speicherteich vorbei fahren wir zurück zum AquaForum und zum Bahnhof Latsch.



Morter – Uphill Morterer Leger – Haslhof – Holy Hansen  
Trail – Göflan

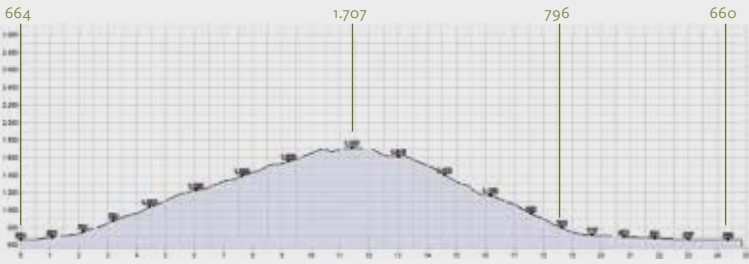
Diese Tour verbindet den schattigen Uphill zum wunderschönen Rastplatz am Morterer Leger mit der Abfahrt auf dem kultigen Holy Hansen Singletrail.

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 25 km                                                                             | +1.100 hm / -1.100 hm                                                               | Kategorie                                                                           | Schwierigkeit                                                                       | Mai–Oktober                                                                         |

Los geht's am Bahnhof Goldrain und von hier bis zum Kreisverkehr nach Osten, wo wir den Weg in Richtung Martelltal bis nach Morter nehmen. An der Feuerwehrhalle Morter fahren wir rechts die Asphaltstraße hoch und folgen dem Wegverlauf bis zur Forstschranke. Schweißtreibende Steigungen von bis zu 19 Prozent erwarten uns auf dem Forstweg hoch zum Morterer Leger (1.705), dafür spendet der Wald am Nörderberg auch im Sommer ausreichend Schatten. Die erste Streckenhälfte geht's über weißen Marmorschotter, später rollen die Räder über Grasboden. Nach 9 Kilometern und 1.000 Höhenmetern haben wir das Etappenziel erreicht. Die Aussicht auf das Hasenohr (3.257



m), dem östlichsten Gletscher des Ortlergebiets, raubt uns für einen Augenblick glatt den Atem. Hier am Morterer Leger – Leger bezeichnet im Volksmund einen Weideplatz – legen wir eine Rast ein, bevor wir auf dem Verbindungsweg zur Jausenstation Haslhof und damit direkt zum Einstieg in den Singletrail gelangen. Der Holy Hansen zählt zu den beliebtesten Trails im Vinschgau und ist der erste Trail von Bikern für Biker. Unter den Bike-Magazinen genießt er bereits Kultstatus. Der flowige Waldbodentrail ist fast durchgehend S1–S2 mit einigen wenigen S3 Stellen. Der Holy Hansen ist perfekt beschildert und in acht Sektoren unterteilt. Bergab geht's über Anlieger und längere Rollpassagen bis nach Göflan. Von hier gelangen wir auf den Radweg, der uns zurück nach Goldrain bringt. Nach Regen sollte man den Holy Hansen Trail einen Tag schonen, damit der Boden trocknen kann.



## Schlanderser Sonnenberg – Tappein – Propain Trail – Schlanders

An Kurventechnik verlangt der im Frühjahr 2015 eröffnete Propain-Trail Bikern einiges ab, dazwischen wird es aber auch für Anfänger ganz schön flowig.

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 19 km                                                                            | +750 hm / -750 hm                                                                 | Kategorie                                                                         | Schwierigkeit                                                                     | März–November                                                                     |

In nur drei Wochen ist er entstanden, im Frühjahr 2015 wurde er eröffnet: Nach dem legendären Holy Hansen Trail zauberten seine Erbauer zuletzt den Propain-Trail in das steile Gelände des Schlanderser Sonnenbergs auf der gegenüberliegenden Talseite. Er soll den alten 14er-Trail entlasten, der jetzt den Wanderern vorbehalten ist. Den Bikern dürfte das wenig ausmachen, schließlich hat der Propain-Trail einiges zu bieten. Wir starten beim Bahnhof Goldrain nach Vetzan und folgen den Schildern in Richtung Tappein. Die Asphaltstraße führt in 900 Höhenmetern vorbei an Apfelbäumen und Weinreben – anhalten, durchatmen, die Idylle genießen! Kurz vor Tappein wechselt der Belag auf Schotter und wir folgen dem 11er-Wanderweg in Richtung Patsch. Dort steigen wir in den 14er-Trail ein. Den ersten kurzen Abschnitt teilen sich die Biker noch mit den Wanderern, danach übernimmt großteils der Propain-Trail. Nur mehr auf kurzen Abschnitten auf dem Weg nach Schlanders ist Trail-Tolerance gefordert. Doubles

und Anlieger, vor allem aber enge, verspielte Kurven sorgen in diesem steilen Gelände für Abwechslung und fordern die Technik. Ein Gefühl wie auf der Achterbahn! Auch wer sich fürs Absteigen entscheidet, kommt auf dem Rest der Strecke voll auf seine Kosten – er ist nämlich durchwegs flowig und auch für Anfänger geeignet. Nach 6,9 Kilometern und 730 Tiefenmetern entlässt uns der Propain-Trail nach Schlanders. Von hier radeln wir über den Talradweg zurück nach Goldrain.



## Genuss-Adressen

Tagtäglich genießen wir auf unserem gedeckten Tisch alpenländische Würze gepaart mit südlicher Raffinesse. Diese Momente puren Genusses möchten wir auch Ihnen näherbringen! In diesem Genuss(ver)föhrer haben wir für Sie die kulinarischen Leckerbissen in den vier Gemeinden Partschins, Naturns, Schnalstal und Kastelbell notiert und laden Sie herzlich ein, sich von typischer Südtiroler Herzlichkeit, alpin-mediterranen Gerichten und gemütlicher Atmosphäre verführen zu lassen!

**Genuss-Adressen  
hier erhältlich:**

Spaureggstr. 10  
39020 Partschins  
www.partschins.com  
Tel. +39 0473 96 71 57



Rathausstr. 1  
39025 Naturns  
www.naturns.it  
Tel. +39 0473 66 60 77



Karhaus 42  
39020 Schnals  
www.schnalstal.it  
Tel. +39 0473 67 91 48



Vinschgauerstr. 5  
39020 Kastelbell  
www.kastelbell-tschars.com  
Tel. +39 0473 62 41 93

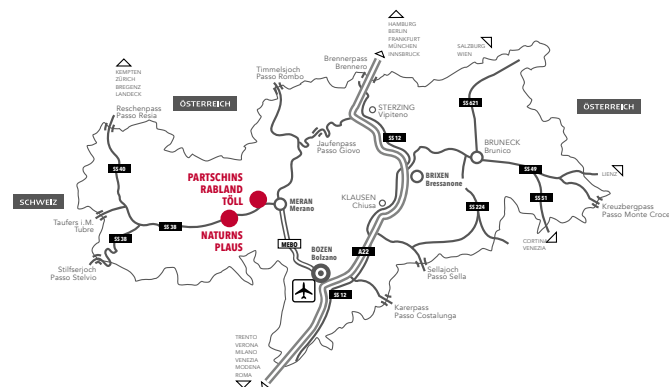


## Rennradtouren

Dass das Herz der Radfahrer in Naturns und Partschins/Rabland höher schlägt, liegt – inmitten der sonnigen Berge Südtirols – in der Natur der Sache, denn hier wartet ein Ganzjahres-Bikerevier mit 315 Sonnentagen auf Sie: ganzjährig unterwegs an der Via Claudia Augusta zwischen dem Reschenpass und dem Gardasee, auf den Panoramastraßen am einzigartigen Vinschgauer Sonnenberg oder am Meraner Tschöggelberg, und dazu locken die vielen Alpenpässe der Umgebung:

- » Stilfserjoch (2.757 m)
- » Ofenpass (2.149 m)
- » Reschenpass (1.507 m)
- » Schnalstal (2.000 m)
- » Timmelsjoch (2.509 m)
- » Martelltal (2.055 m)
- » Penserjoch (2.211 m)
- » Matschertal (1.824 m)
- » Gampenpass (1.512 m)
- » Langtaufers (1.912 m)
- » Mendelpass (1.363 m)
- » Taufers (1.250 m)

Die Dolomitenpässe und der Gardasee liegen ebenfalls nicht weit entfernt.



Mendelpass – Gampenpass Tour

Naturns – Meran – Lana – St. Pauls – Eppan – Mendelpass –  
Fondo – Gampenpass – Meran – Naturns

Über die Weinstraße und hoch zum Mendelpass, ins Nonstal und über den Gampenpass zurück nach Lana: Diese sportliche Tour zeigt uns gleich zwei Gebirgspässe.



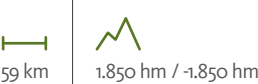
Los geht's an der Radbrücke am Bahnhof in Naturns. Von dort aus gelangen wir nach Meran und über den sogenannten Apfelradweg Lana. Dort folgen wir den Schildern nach Niederlana, passieren die Pfarrkirche mit dem berühmten Schnatterpeckaltar und weiter geht's durch herrliche Obstanlagen in Richtung Bozen. Über den Apfelradweg und die Südtiroler Weinstraße gelangen wir zur Kreuzung nach St. Pauls. Nach einem kurzen Anstieg durchqueren wir das Dorf und setzen unsere Fahrt Richtung Eppan und Kaltern fort. Auf der Verbindungsstraße nach Kaltern beginnt beim Einkaufszentrum Maxi Mode Center die Auffahrt zum Mendelpass. Entlang der Auffahrt haben wir die ganze Pracht des südlichsten Südtirols und des Kalterer Sees voll im Blick. Nach 15 Kilometern und gut einer Stunde Fahrtzeit haben wir die Mendel auf 1.363 Metern erreicht. Am Pass nehmen wir die Abfahrt ins Trentiner Nonstal. Über die Via Guglielmo Marconi und die Via Bellavista gelangen wir nach Fondo. Ein Abstecher zum smaragdgrünen Stausee Lago Smeraldo ist bei der Gelegenheit Pflicht! Nach der erfrischenden Pause folgt die Auffahrt zum zweiten Pass des Tages. In 14 nicht sehr steilen Kilometern schrauben wir uns immer wieder im Schatten der Bäume zum Gampenpass auf 1.518 Metern, dem höchsten Punkt der Tour. Nach Kilometer 8 passieren wir den Wallfahrtsort Unsere Liebe Frau im Walde, zusammen mit St. Felix eine der drei deutschsprachigen Gemeinden im Nonstal. Nach unserer Ankunft am Gampenpass erwartet uns eine lange Abfahrt durch einige Tunnel (Vorsicht!) zurück nach Lana und über den Radweg nach Meran und schließlich zurück nach Naturns.



Timmelsjoch Tour

St. Leonhard in Passeier – Moos in Passeier – Timmelsjoch –  
Moos in Passeier – St. Leonhard in Passeier

Das Timmelsjoch, als letzte Etappe des Ötztaler Radmarathons, gilt als einer der schwierigsten Pässe im Alpenraum – und macht die Tour damit nur noch attraktiver.



Auf 2.509 Metern verbindet das Timmelsjoch Sölden im österreichischen Ötztal mit St. Leonhard im Passeiertal. Der Weg über die Südtiroler Seite hinauf ist der berühmtere – und der anspruchsvollere. Nicht umsonst ist er Teil des Ötztaler Radmarathons. Wir schwingen uns in St. Leonhard im Passeiertal auf den Sattel und radeln uns die ersten acht Kilometer bis zur Ortschaft Moos warm. Nach dem Ortsausgang und den ersten Serpentin haben wir bereits anständig an Höhe gewonnen, der Wald lichtet sich schon. Bei Kilometer 18 kehren wir im Gasthaus Schönaun ein, um uns für die noch anstehenden Höhenmeter zu stärken, die sich auf den verbleibenden elf Kilometern ab der Timmelsbach-Brücke in steilen Anstiegen und Serpentin deutlich spürbar machen. Die karge Hochgebirgslandschaft zeigt ihre ganze Schönheit, Schneefelder links und rechts des Weges begleiten uns auf den letzten Kilometern – auch im Hochsommer. Wir durchqueren die letzten beiden Tunnel (Vorsicht: unbeleuchtet) und stehen nach dem letzten Kilometer am Timmelsjoch. Spätestens hier öffnet sich der Blick auf Landschaft und Geschichte des Timmelsjochs. Am Ziel der Tour ragt das Pass-Museum von der Tiroler Seite her ins Bild – eine imposante Station der „Timmelsjoch-Erfahrung“. Bei der Abfahrt zurück nach St. Leonhard begegnen wir vier weiteren solcher Infopunkte. Schautafeln informieren über die Besonderheiten des Timmelsjochs – die Schmuggler-Tradition, seine Geologie oder das Heuschießen – Aussichtsplattformen setzen die Landschaft in Szene.



Stilfserjoch Tour

Prad am Stilfser Joch – Stilfs – Gomagoi – Trafoi – Stilfser Joch – Umbrailpass – St. Maria – Taufers im Münstertal – Glurns – Prad am Stilfser Joch

Jeden Sommer gehört die „Königin der Pass-Straßen“ mit ihren 48 langgezogenen Kehren einen Tag lang tausenden von Radfahrern.



Das Stilfserjoch mitten im gleichnamigen Nationalpark verbindet Südtirol mit der Provinz Lombardei. Es ist der zweithöchste befahrbare Gebirgspass der Alpen und der höchste Italiens: Nicht umsonst nennt man die Straße auf das Stilfserjoch auch „Königin der Pass-Straßen“. 48 Kehren, 25 Kilometer und 1.850 Höhenmeter, das sind die Eckpunkte dieser beliebten Tour. Die asphaltierte Hauptstraße führt bis hinauf in die Gletscherregion des Ortlermassivs, wo auf 2.760 Metern der Stilfserjoch das Ziel markiert. Vom Startpunkt Prad im grünen Talboden aus erreichen wir zunächst Gomagoi. Ab hier sind die Serpentina jeweils abwärts nummeriert, jede Kehre kündigt eine neue Herausforderung an. Am Ortsausgang Trafoi, dem Geburtsort von Skifahrer-Legende Gustav Thöni, beginnt der eigentliche Anstieg. Die ersten 24 Kehren führen hauptsächlich durch Wald, bei Kehre 22 lädt ein Berggasthaus zur Rast ein. Von hier können wir das Ziel bereits sehen, ein Ende ist aber noch nicht in Sicht. Der sechs Kilometer steile Anstieg, der nun folgt, verlangt uns einiges an Kondition ab. Belohnt werden unsere Anstrengungen mit dem Blick auf die gewaltige Gletscherfront des Ortlers, die Meter für Meter näher rückt. Die letzten paar Radlängen bis zum Ziel treibt uns der Stolz an, die Königin der Pass-Straßen gleich bezwungen zu haben. Ein Hochgefühl, das auch dann noch anhält, wenn wir die Abfahrt über den Umbrailpass ins Münstertal nehmen, den höchsten Pass der Schweiz.



Diesen zweiten Triumph gibt es bei unserer Tour fast ohne Anstrengung dazu. Von Santa Maria im Münstertal geht es schließlich über die Grenze (Ausweis nicht vergessen) nach Taufers und Glurns und über den Radweg zurück nach Prad. Wegen des Verkehrs empfiehlt es sich, Fahrten am Wochenende zu meiden und früh loszufahren. Ganz ohne Verkehr fährt man einmal jährlich im Sommer. Dann sind die Nordost-Rampe ab Trafoi und die Abfahrt über den Umbrailpass bis nach Santa Maria am sogenannten Radtag für den Verkehr gesperrt: Kein Motorengeräusch, nur das leise Surren der Räder tausender Biker, vielleicht die Pfiffe der Murmeltiere und der Anblick von weidenden Kühen und im Sonnenlicht kreisenden Vögeln.

**Jaufenpass Tour**

**St. Leonhard in Passeier – Walten – Jaufenpass – Walten –  
St. Leonhard in Passeier**

Wie der Ötztaler Radmarathon nimmt auch diese Tour den Weg auf den Jaufenpass. Auf dem Rückweg durchs Passeiertal lockt Volksheld Andreas Hofer mit seiner Geschichte.



Vier Pässe müssen die Teilnehmer des legendären Ötztaler Radmarathons bezwingen – der Jaufenpass ist einer davon. Er verbindet auf 2.094 Metern das Wipptal mit dem Passeiertal und ist die kürzeste Verbindung zwischen Meran und Sterzing. In Angriff nehmen können wir den Jaufenpass sowohl von Sterzing als auch von St. Leonhard aus – die Landschaft überzeugt auf beiden Seiten, Länge und Steigung machen den Aufstieg vom Passeiertal aus etwas anspruchsvoller. 20 Kehren führen hier über eine Strecke von

20 Kilometern und 1.400 Höhenmetern ans Ziel zum nördlichsten Alpenübergang, der gänzlich auf Südtiroler Terrain liegt. Ab dem Ortsausgang von St. Leonhard fahren wir durch Wälder und Wiesen und passieren nach der Hälfte des Anstiegs die Ortschaft Walten. Über langgezogene Serpentine überwinden wir die Steigung bis über die Baumgrenze hinaus. Hier rückt das Landschaftserlebnis in den Mittelpunkt: Mit Blick auf die Texelgruppe und die Ötztaler Alpen kommen wir der Edelweißhütte an der Passstraße immer näher und damit auch unserem Ziel. Nach der Stärkung im kleinen Gasthaus geht es nur mehr abwärts – entweder auf der anderen Seite über Sterzing oder über den Aufstieg wieder zurück, der uns in St. Leonhard am Sandhof mit dem Museum Passeier vorbeiführt. Dieses Museum im Geburtshaus von Andreas Hofer widmet sich in einer Dauerausstellung der Figur des Tiroler Volkshelden.



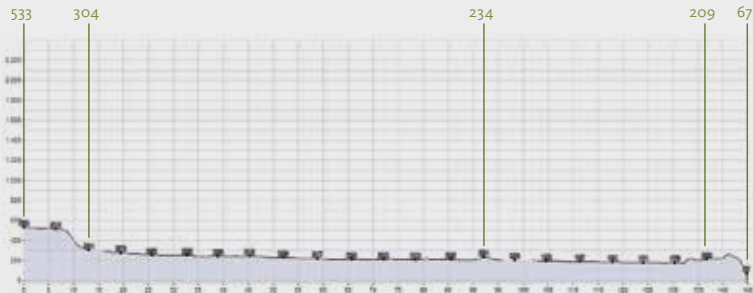
**Fahrt zum Gardasee**

**Naturns – Meran – Bozen – Trient – Rovereto – Mori –  
Nago – Torbole**

Von der alpin-mediterranen Kurstadt Meran direkt zum „Dolce Vita“ an den Ufern des Gardasees – was will man mehr?



Bei der Vorstellung, von der schmucken Kurstadt Meran direkt bis zum blauen Wasser des Gardasees zu fahren, würde man am liebsten sofort aufs Rennrad steigen und in die Pedale treten. Und warum auch nicht? Von Mai bis Oktober erwartet uns auf dieser Strecke eine durch und durch lohnende Tour mit besonderen landschaftlichen Highlights. Wir lassen deshalb Lauben, Promenaden und Palmen im alpin-mediterranen Meran hinter uns und brechen auf nach Süden. Es geht nach Bozen und auf dem Etschtalradweg vorbei an Neumarkt, Auer und Salurn, das die Grenze zur Nachbarprovinz Trentino markiert. Die Tour führt uns weiter durch San Michele und Nave San Rocco bis nach Trient. Anstiege gibt es bis hierher kaum, meist verläuft die Strecke flach, ab und zu können wir die Räder auch ganz einfach rollen lassen. Das nächste Etappenziel ist Rovereto, wo wir den Weg nach Mori nehmen und uns auf den Endspurt einstellen. Die anschließende Auffahrt zum Passo San Giovanni klingt anstrengender, als sie tatsächlich ist, denn auf 287 Höhenmetern haben wir den Pass bereits bezwungen. Jetzt geht's hinunter nach Nago und an die Abfahrt nach Torbole zum Gardasee. 52 Kilometer lang und bis zu 17 Kilometer breit ist der See – ganze 370 Quadratkilometer glitzernde Wasseroberfläche liegen uns hier direkt zu Füßen. Zeit, es sich bei einem Cappuccino oder am Wasser gemütlich zu machen. Wer seine Tour verlängern und den Gardasee einmal umrunden will, der hat danach noch einmal 160 Kilometer mehr in den Beinen. Zurück geht es entweder wieder radelnd oder vorerst bis nach Rovereto: Von dort aus kann man samt Bike in den Zug nach Bozen und von dort aus nach Meran steigen.



Kalterer See Tour

Naturns – Marling – Lana – Unterrain – St. Pauls –

Kalterer See – Auer – Lana – Naturns

Eine Traumtour durch Apfelwiesen – der Südtiroler Weinstraße entlang, an idyllischen Weindörfern vorbei bis zum Kalterer See



Wer auf Panorama steht, sollte diese Rennradtour ganz oben auf seine Liste setzen. Von ihrer schönsten Seite zeigt sie sich während der Apfelblüte und zur Zeit der Ernte, an heißen Tagen sorgt der Kalterer See für Kühlung. Wir starten an der Bahnhofsbrücke in Naturns und nehmen den Radweg Richtung Meran. Vorbei an Plaus und Rabland gelangen wir zur Töll, wechseln dort auf die andere Seite der Hauptstraße und folgen weiter dem Radweg. Beim Algunder Schwimmbad überqueren wir die Holzbrücke und biegen bei der nächsten Kreuzung, links zur Brauerei Forst ab. Der Brauerei gegenüber nehmen wir den kleinen Anstieg in Richtung Marling in Angriff. Dann geht's für ein Weilchen bergab, zuerst nach Tscherm's, dann nach Lana, wo wir nach Niederlana abzweigen. Vorbei an der Pfarrkirche Niederlana folgen wir der Straße durch die Obstgärten und fahren dann auf dem Apfelradweg in Richtung Bozen. Ab Unterrain bringt uns die Südtiroler Weinstraße zur Kreuzung nach St. Pauls. Wir zweigen rechts ab und erreichen nach der kurzen Steigung den Dorfkern mit seinen verwinkelten Gassen, urigen Gewölbekellern, schattigen Weinlauben, der imposanten Pfarrkirche und den stattlichen, historischen Höfen. Von St. Pauls führt die Tour bergab in Richtung Eppan und Kaltern. Wir folgen der Verbindungsstraße bis zum Kalterer See, dem bekanntesten Weinanbaugebiet des Landes. Jetzt ist es Zeit für eine Rast, bevor wir am See vorbei an der nächsten Kreuzung den Weg nach Auer nehmen. In Auer fahren wir in Richtung Bahnhof und biegen links ein in den Radweg, der uns nach Lana und zurück nach Naturns bringt.



Tisens – Prissian Panorama Tour

Naturns – Töll – Marling – Lana – Tisens – Prissian –

Nals – Lana – Naturns

„Burgendörfer“ werden die Ortschaften Tisens und Prissian genannt, vier ihrer Schmuckstücke zeigt uns diese Tour. Grund genug, das Rennrad zu satteln.



800 Burgen und Schlösser verteilen sich auf ganz Südtirol, allein sechs davon auf Tisens und Prissian. Adelige verbrachten schon vor hunderten von Jahren ihre Sommerfrische in den sogenannten Burgendörfern. Sie sind das Ziel unserer Tour, die an der Brücke am Bahnhof in Naturns beginnt. Hier gelangen wir auf den Radweg nach Meran. Der Etsch entlang folgen wir der Strecke bis zur Töll, wo wir die Straßenseite wechseln und bergab zum Algunder Schwimmbad fahren. Über die Holzbrücke gelangen wir zur Kreuzung und biegen nach links zur Brauerei Forst ab. Der Brauerei gegenüber nehmen wir den kleinen Anstieg in Richtung Marling in Angriff, fahren durchs Dorf und dann bergab in Richtung Lana. Am zweiten Kreisverkehr der Dorfstraße biegen wir nach rechts in Richtung Gampenpass ab. Jetzt beginnt die Steigung nach Tisens. Schon nach wenigen Kilometern belohnen uns atemberaubende Ausblicke: unter uns die Weite des Etschtals, zwischen den fein säuberlich gezogenen Linien der Apfelwiesen der Lananer Golfplatz, ein kleiner Wasserfall, die Ruine der Burg Brandis. Dort geht es jetzt hin, vorbei an Schloss Leonburg – dem nächsten Vorboden der Burgendörfer vor der Abzweigung nach Tisens. Nach einer kurzen Abfahrt erreichen wir Tisens mit seinen verwinkelten Gassen und kleinen Plätzen. Die anschließende Fahrt nach Prissian führt an der Fahlburg vorbei zum Castel Katzenzungen. Vor seinen Toren wächst eine Rebe der Superlative: Die Versoaln-Rebe ist mit 300 Quadratmetern der größte und wahrscheinlich älteste Rebstock der Welt. Anschließend geht es steil und kurvig bergab nach Nals. Hier nehmen wir den Rückweg in Richtung Meran und gelangen über Lana und Marling zur Brauerei Forst und zurück nach Naturns.



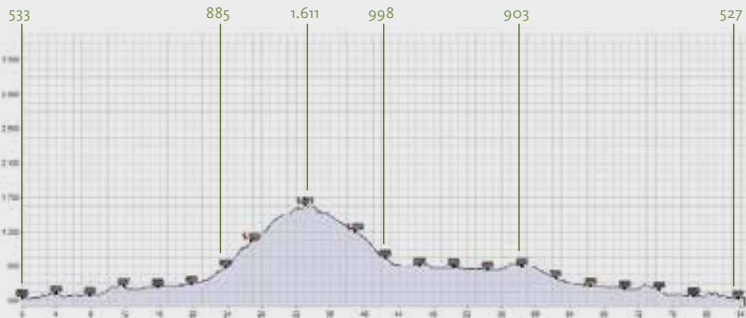
Vinschgau Panorama Tour

Naturns – Schlanders – Kortsch – Allitz – Tanas – Schluderns – Naturns

Diese fünfstündige Rennradtour in den oberen Vinschgau führt uns bis auf 1.580 Metern, vorbei an malerischen Dörfern und ursprünglichen Höfen am kargen Sonnenberg.



Der Vinschgau tickt anders: Bergbauernhöfe, entlegene Dörfer und Burgen zeigen Südtirol hier von seiner ursprünglichen Seite. Also auf in den Westen des Landes! An der Brücke am Bahnhof in Naturns nehmen wir den Radweg in Richtung Reschenpass bis nach Latsch. Wir folgen der Straße durchs Dorf und den Schildern durch die Obstwiesen nach Goldrain und in Richtung Schlanders bis nach Göflan. In Göflan verlassen wir den Radweg, fahren rechts ein Stück auf Schlanders zu und biegen in einen Feldweg ein, der uns zur Obstgenossenschaft bringt. Am Bahnhof vorbei fahren wir aufwärts und folgen dem Weg bis zur Staatsstraße. Nun geht es weiter nach Kortsch in der Gemeinde Schlanders. Hinter dem Dorf folgen wir dem Feldweg in Richtung Allitz. Nach dem Anstieg nach Allitz durchqueren wir die Ortschaft und nehmen die Steigung zum Bergdörflein Tanas, der einzigen geschlossenen Siedlung am Vinschger Sonnenberg, in Angriff. Über die Panoramastraße erreichen wir oberhalb von Tanas den höchsten Punkt der Tour (1.580 m). Hier erwartet uns ein Wahnsinns-Ausblick auf die gegenüberliegende Ortlergruppe und den Vinschger Talboden! Jetzt beginnt die längere Abfahrt nach Schluderns und zum Wahrzeichen des Ortes, der Churburg. Der Wohnsitz der Grafen von Trapp zeigt eine einmalige Sammlung von Ritterrüstungen und ist im Sommer Austragungsort der Ritterspiele. Über den Radweg führt die Tour anschließend zurück nach Naturns.



# Genussradtouren

## Unterwegs auf den Talradwegen

Vom Reschen bis nach Meran, ins Passeiertal und durch das Unterland erstreckt sich das Radwegenetz. Unterwegs auf den Talradwegen entdecken Familien, Genussradler und ambitionierte Biker Südtirols Kultur und Natur.

Ob auf dem Vinschger Radweg von Reschen nach Meran, von der Kurstadt ins Passeiertal oder weiter durchs Unterland und bis zur italienischsprachigen Nachbarprovinz Trentino: Südtirols Talradwege geben Einblicke in Natur und Kultur des Landes.

Auf trainierte Radfahrer warten hier hunderte Streckenkilometer, über die Landesgrenze hinweg und bis zum glitzernden Wasserspiegel des Gardasees. Familien und Genussbiker rollen auf den ebenen Talradwegen zu den schönsten Ecken Südtirols. Sehenswürdigkeiten wie der Kirchturm im Reschensee, die kleinste Stadt Südtirols oder das Geburtshaus von Volksheld Andreas Hofer wechseln sich dabei mit Apfelwiesen und Weinbergen ab. Immer im Gepäck: Eine faszinierende Umgebung, in der Gletscher und Palmen, kleine Bergdörfer und belebte Flaniermeilen gleichermaßen Platz finden.



## Unterwegs auf der Via Claudia Augusta

Der Vinschger Radweg zählt zu den schönsten Radrouten der Alpen und führt in 80 Streckenkilometern vom Reschen auf 1.500 Höhenmetern bis in die alpin-mediterrane Kurstadt Meran. Er ist ein Teilstück des Etschradweges und verläuft meist parallel zur Etsch, vorbei an den landschaftlichen und kulturellen Highlights des Vinschgaus.

Dabei ist der Radweg selbst bereits ein Stück Kultur: Als einstige Hauptverkehrsader zwischen Italien und Augsburg ist er Teil der antiken Römerstraße Via Claudia Augusta, die um 47 nach Christus fertiggestellt wurde. Heute ist die insgesamt 700 Kilometer lange Strecke mit dem Rad befahrbar, besonders beliebt ist bei Radlern der Abschnitt zwischen Reschen und Meran. Hier sind Biker nicht nur mit Treten beschäftigt, immer wieder gibt es etwas Neues zu sehen. Schon am Reschensee ragt der erste Blickfang entlang des Radweges aus dem spiegelglatten Wasser: Ein Kirchturm erinnert an die Seestauung im Jahr 1950, bei der das Dorf Altgraun und Teile von Reschen geflutet wurden. Mit Blick auf das mächtige Ortlermassiv geht's in flottem Tempo von Reschen abwärts und genauso schnell bringt die Via Claudia Augusta Radfahrer von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten: Zur kleinsten Stadt Südtirols Glurns, in die Rüstkammer der Churburg, vorbei am international bekannten Laaser Marmor oder ins Messner Mountain Museum auf Schloss Juval. Kultur und Geschichte, wohin man schaut! In den Ortschaften Partschins, Rabland und Töll befinden sich die bekanntesten Zeitzeugen der Via Claudia Augusta.

Wer von all den Highlights entlang der Radstrecke so viel wie möglich sehen will, schwingt sich auf das E-Bike und erhöht sein Fahrtempo. Leihstationen für E-Bikes und Fahrräder gibt es entlang der Strecke.

Ab der Ortschaft Mals verläuft die Vinschger Bahn entlang der Radstrecke bis hinunter nach Meran. Damit können Biker mit ihren Fahrrädern an den Bahnhöfen bequem in den Zug steigen. Und wer eine kurze Pause braucht vom Treten, macht an den zahlreichen bikerfreundlichen Einkehrmöglichkeiten entlang des Radweges Halt. Bei einem Eis oder Cappuccino können Radfahrer die müden Glieder ausstrecken, bevor es mit frischer Energie weitergeht.

**Die Highlights:** Kirchturm am Reschensee, Benediktinerkloster Marienberg oberhalb von Burgeis, mittelalterliche Stadt Glurns, Churburg, Laaser Marmor, Messner Mountain Museum Schloss Juval, St.-Prokulus-Kirche in Naturns, Nachbildung Römischer Meilenstein Rabland, Römische Grabinschrift in Partschins (allemaal einen Abstecher wert), Töll - ehemalige Zollstation der Römer, Trauttmansdorffer Thronsessel.

## Von der Kurstadt ins Passeiertal

In 20 Kilometern führt der Passeirer Radweg von der alpin-mediterranen Kurstadt Meran zur Ortschaft St. Leonhard im urigen Passeiertal. Die ansprechende Strecke mit wenigen, leichten Steigungen eignet sich gut für eine Radtour mit der ganzen Familie. Auf Schotter und Kies führt der Weg entlang der Passer, die das Tal durchfließt und auch im Hochsommer für angenehme Kühle sorgt. Ab und zu kommen den Radlern Reiter auf ihren Pferden entgegen. Der Radweg ist über den Sissi-Park in Meran zu erreichen und beginnt rechts vor der Brücke am Eingang ins Passeiertal. Er führt an Riffian vorbei und passiert nach der Hälfte der Strecke die Hirzer Seilbahn bei Saltaus. Picknickplätze entlang des Weges laden zur Rast. Kulturinteressierte radeln kurz vor St. Leonhard zum Sandwirt, dem Geburtshaus von Andreas Hofer samt Museum und Fischerteich.

**Die Highlights:** Meraner Altstadt, Promenaden in Meran, Schloss Trauttmansdorff, Schloss Schenna, Sandwirt in St. Leonhard mit Fischerteich.

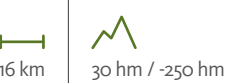
## Ab ins Unterland

Der Radweg Unterland führt von der Landeshauptstadt Bozen ohne nennenswerte Steigungen bis nach Salurn. Beeindruckende Ausblicke auf die Dolomiten mit dem Rosengarten und dem Schlern begleiten Biker auf dem Weg gen Süden. Nach jedem gefahrenen Kilometer verändert sich die Landschaft: Weinberge ersetzen bald Apfelmiesen, die Berge weichen zurück, immer mehr Italienisch mischt sich unter den Südtiroler Dialekt. Die Ortschaft Salurn markiert die Südtiroler Landesgrenze, die Salurner Klausse die Grenze des deutschen Sprachraums. Doch hier muss die Fahrt längst noch kein Ende haben. Wer mag, radelt weiter nach Trient – 60 Kilometer sind es von Bozen in die historische Bischofsstadt. Und auch da müssen Biker nicht unbedingt vom Sattel: Wer genügend Kraftreserven übrig hat, fährt weiter in Richtung Verona und bis zum Gardasee. Entlang der Radstrecke bietet sich immer wieder die Möglichkeit, in die Regionalzüge zu steigen.

**Die Highlights:** Schloss Sigmundskron mit Messner Mountain Museum Firmian, Bozner Lauben und Altstadt, Ötzi im Südtiroler Archäologiemuseum, Original des Rablander Meilensteins der Via Claudia Augusta im Stadtmuseum, Bischofsstadt Trient.

Naturns – Plaus – Rabland – Töll – Algund – Meran – zurück mit dem Bikeshuttle oder der Vinschger Bahn

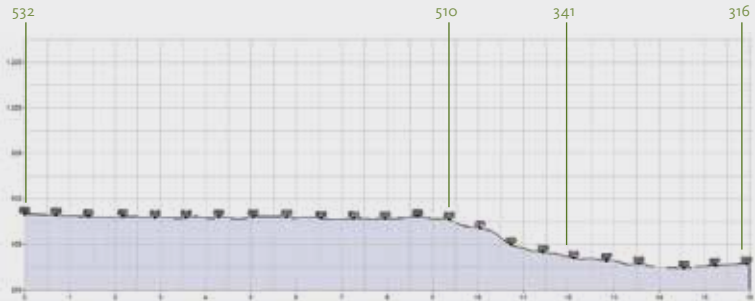
Eine einfache Tour mit hohem Erlebnisfaktor. Von Naturns geht's an den historischen Plätzen der Via Claudia Augusta vorbei in die mondäne Kurstadt Meran, die mit mediterranem Flair verzaubert.



Los geht's an der Brücke am Bahnhof in Naturns, wo wir in den asphaltierten Talradweg einbiegen. Ziel unserer Tour ist die Stadt Meran, die sich schon Kaiserin Sissi für ihre Kuraufenthalte auserwählt hatte. Wen wundert's – die üppige mediterrane Vegetation im Tal, die hohen Bergketten ringsum, malerische Lauben und Gassen und urgemütliche kleine Cafés ergeben ein einmaliges Flair. Für uns geht es schließlich doch

weiter: Der Weg führt uns der Etsch entlang vorbei an den Ortschaften Plaus, Rabland und Töll, wo wir die Staatsstraße überqueren und anschließend dem Radweg folgen. Gleich hinter der Töll, direkt an der Via Claudia Augusta, finden wir den perfekten Ort zum Innehalten und Genießen: Zwei überdimensionale Holz-sessel, die Trauttmansdorff'schen Thron-sessel, geben den Blick frei auf das Etschtal, ein Fernrohr lässt uns direkt in die Gärten von

Schloss Trauttmansdorff auf der gegenüberliegenden Talseite spähen. Nach kurzer Rast folgt die Abfahrt über Algund ins Zentrum von Meran. Hier spazieren wir über die Promenade, bummeln durch die Lauben der Altstadt oder entspannen in der Therme. Wer sehen will, wo Kaiserin Sissi ihre Aufenthalte verbrachte, besucht Schloss Trauttmansdorff mit seinen Gärten. Nach dem Besuch in Meran nehmen wir den Bike-Shuttle oder die Vinschger Bahn vom Bahnhof zurück nach Töll, Rabland oder Naturns.



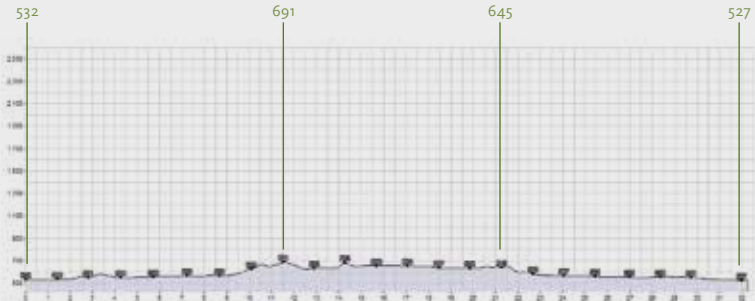
Partschins/Rabland – Naturns – Kastelbell – Latsch – Goldrain – Goldrainer See und retour

Eine kurzweilige Tour, bei der die ganze Familie auf ihre Kosten kommt. Am Goldrainer See warten ein Spielplatz und eine Jausenstation.



Schloss Juval, Schloss Kastelbell und der Goldrainer See, das sind die Höhepunkte dieser familienfreundlichen Genuss-tour. An der Rablander Brücke nehmen wir den Radweg in Richtung Vinschgau.

Der Etsch entlang führt uns der asphaltierte, flache Weg durch die Apfelwiesen des Untervinschgaus nach Naturns. Schon nach den ersten paar Metern erscheint rechter Hand Schloss Juval. Die Sommerresidenz von Bergsteigerlegende Reinhold Messner thront hoch auf den kargen Hängen des Sonnenberges. Das Schloss immer im Blick, gelangen wir schließlich nach Staben, wo wir die Bahnhofsbücke überqueren und links in das nächste Teilstück des Radweges auffahren. Weiter geht's zur Ortschaft Kastelbell mit dem gleichnamigen Schloss, dem zweiten Höhepunkt unserer Tour. In leichter Steigung folgen wir dem Radweg weiter nach Latsch und Goldrain. Am Goldrainer See mit Kinderspielplatz und Jausenstation haben wir unser Ziel erreicht und uns eine Rast verdient. Wer will, kann sich eine Tagesfischerkarte holen und im Goldrainer See zusammen mit anderen Fischern sein Glück versuchen. Zurück gehts wieder über den Radweg.



Naturns – Plaus – Meran – Sigmundskron (Schloss Firmian – Messner Mountain Museum) – Zug und Shuttle zurück

**Bergfans aufgepasst! Diese Genusstour führt uns mitten in die Festungsmauern von Schloss Sigmundskron, zum Messner Mountain Museum Firmian.**



Als eines von sechs Bergmuseen in ganz Südtirol ist das MMM Firmian das Herzstück des Projekts von Bergsteigerlegende Reinhold Messner. Wir verbinden den Museumsbesuch mit einer ausgedehnten Genusstour, für die sich aufgrund der zurückzulegenden Distanz ein E-Bike anbietet. An der Brücke am Bahnhof in Naturns biegen wir auf den Radweg nach Meran ab. Über Plaus und Rabland geht's nach Töll, wo wir die Staatsstraße überqueren und dem Radweg folgen. Auf dem Weg nach Algund kommen wir an den Trauttmansdorffer Thronsesseln vorbei, zwei überdimensional großen Holzstühlen mit großartiger Aussicht aufs Burggrafenamt. Weiter geht's in die Kurstadt Meran, wo wir den Schildern durch die Stadt in Richtung Bozen folgen. Auf dem Radweg gelangen wir weiter nach Sinich und anschließend bis kurz vor Bozen nach Sigmundskron. Dort zweigen wir nach Frangart ab, folgen der Straße und den Schildern „Messner Mountain Museum“ bis zum Schloss hoch über Bozen. Zu Fuß geht's jetzt auf

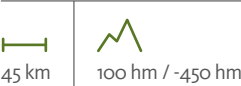


Erkundungstour durchs Museum. Ein Parcours über schmale Treppen und in uralte Türme gibt Einblicke in Entstehung und Ausbeutung der Gebirge, erzählt von der religiösen Bedeutung der Gipfel, der Geschichte des Bergsteigens und dem alpinen Tourismus heute. Auf dem Rückweg nehmen wir den Radweg zurück zum Bahnhof Sigmundskron. Der Zug bringt uns nach Meran. Von dort geht es mit der Vinschger Bahn zurück nach Naturns.

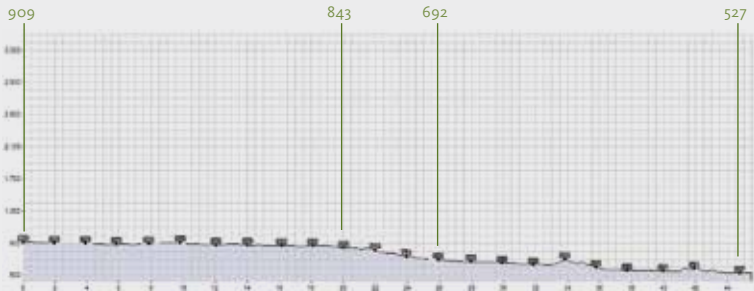


Mit Shuttle-Service bis Glurns – Radweg Via Claudia Augusta von Glurns bis Naturns

**Eine Stadt mit knapp 900 Einwohnern, vollständig ummauert und wie ein lebendes Museum: Glurns muss man gesehen haben!**



Glurns ist ein wahres Faszinosum, denn hier ist die Stadt selbst die größte Sehenswürdigkeit. Der Bike-Shuttle fährt sie zweimal wöchentlich von Naturns aus an. Bei unserer Ankunft in Glurns muss das Genussradeln aber erst einmal warten, die Erkundungstour durch die kleinste Stadt des Landes geht vor – und gleicht einer Zeitreise! Der erste Eindruck: Hier ist alles so, wie es einst war. Wuchtige Stadtmauern, Wehrtürme, prächtige Bürgerhäuser und malerische Gassen, wohin man schaut. Direkt an der Via Claudia Augusta gelegen, war Glurns einst ein blühender Knotenpunkt für den Handel. Bei der Calvenschlacht von 1499 wurde die Stadt geplündert und vollkommen zerstört. Die Ringmauer, die man beim Wiederaufbau von Glurns 1580 errichtete, ist dagegen noch vollständig erhalten – so wie vieles andere. Beim Bummel durch die faszinierende Stadt wird klar: Hektik ist hier ein Fremdwort. Entspannt schwingen wir uns auf den Sattel und lassen Glurns auf dem Radweg hinter uns. Über Prad erreichen wir das Marmordorf Laas. Hier sind sogar die Gehsteige mit dem weißen Gold gepflastert. Der Laaser Marmor ist nicht nur in Europa, sondern sogar in Übersee ein Begriff. Der Pallas-Athene-Brunnen in Wien, das Queen-Victoria-Denkmal in London oder die U-Bahn-Station Ground Zero in New York: Sie alle schmückt der Laaser Marmor. Anschließend geht es weiter nach Schlanders und Latsch. Durch Apfelwiesen und vorbei an Schloss Kastelbell und Reinhold Messners Schloss Juval geht's auf flachen Strecken zurück nach Naturns. Übrigens: Wer über die bike Mobilcard verfügt und somit mit einem Leihfahrrad unterwegs ist, kann dieses an Verleihstellen entlang der Bahnhöfe sowie in verschiedenen gekennzeichneten Außenstellen („Südtirol Rad“) ohne Aufpreis zurückgeben und bequem mit dem Zug weiterfahren.



Relax

Family

Fun



inienwerk.com | foto: shutterstock.com

- > Freibad mit 75 m Riesen-Rutsche
- > Hallenbad (31°) mit 51 m Rutsche
- > Kinderbecken im Frei- u. Hallenbad
- > Sole- und Whirlpool (36°)
- > Große Saunalandschaft
- > Restaurant / Pizzeria



# Erlebnisbad Naturns

T +39 0473 668 036 / Feldgasse 5 / I-39025 Naturns / [www.erlebnisbad.it](http://www.erlebnisbad.it)

## Genussradtour vom Reschenpass bis nach Naturns

Mit Shuttle – Service nach Graun im Vinschgau – Radweg

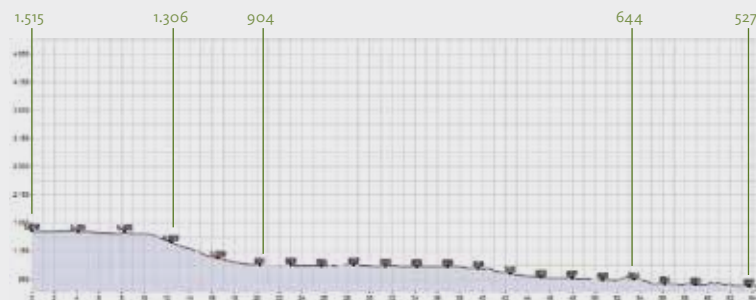
Via Claudia Augusta vom Reschenpass bis Naturns

67

**Eine versunkene Stadt, eine Zeitreise ins Mittelalter und weltberühmtes weißes Gold: Der Vinschgau hat mehr zu bieten, als er anfangs vielleicht vermuten lässt.**



Zweimal die Woche verkehrt ein Shuttle-Service zwischen Naturns und Graun, dem Startpunkt dieser Genuss-tour. Der markante Kirchturm, der an diesem kleinen Ort heute noch aus dem See ragt, erzählt von einer ganz besonderen Geschichte: Das berühmte Postkartenmotiv des Vinschgaus ist das sichtbare Überbleibsel der Ortschaft Alt-Graun. 1950 legte man einen Stausee zur Stromgewinnung an, Graun und Teile von Reschen wurden zu diesem Zweck geflutet. Das Bild des Kirchturms im türkisblauen Wasser erinnert uns auf unserem Weg bergab bis nach St. Valentin auf der Haide an die versunkene Stadt. Mit Blick auf das mächtige Ortlermassiv passieren wir den Haider See und die Dörfer Mals, Burgeis und Laatsch und gelangen ins mittelalterliche Glurns. Mit knapp 900 Einwohnern ist es die kleinste Stadt Südtirols und noch heute vollständig von einer Ringmauer umgeben. Ein Besuch in Glurns gleicht einer Zeitreise. Weiter geht's durch den oberen Vinschgau, vorbei an Spondinig und Prad am Stilfser Joch bis nach Laas, das bekannt ist für seinen Marmor. Vom Radweg aus erkennen wir die Schrägbahn, die das weiße Gold ins Tal transportiert. In riesigen Blöcken gelangt es von hier in Großstädte wie Wien, London und sogar New York. Über eine kleine Abfahrt führt uns unsere Tour weiter nach Schlanders und Latsch. Immer weitläufiger werden die Apfelwiesen links und rechts von uns, an den Hängen breiten sich die Weinreben aus. Am kargen Sonnenberg schiebt sich bei Kastelbell das gleichnamige Schloss ins Panorama, kurz vor Naturns dann Schloss Juval. Das letzte große Highlight, bevor wir in Naturns vom Sattel steigen.

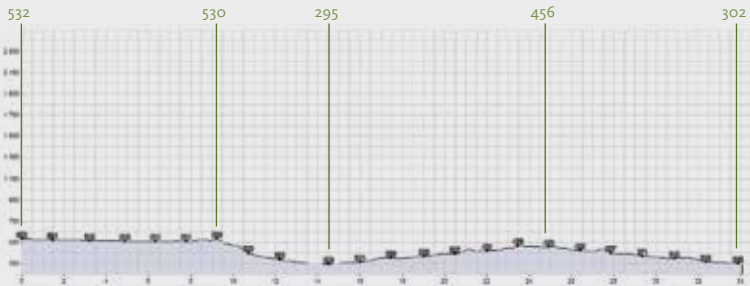


**Naturns – Plaus – Töll – Meran – Riffian – Torgglerhof –  
zurück nach Meran – Shuttle Service oder Zug zurück  
nach Naturns (Variante bis St. Leonhard)**

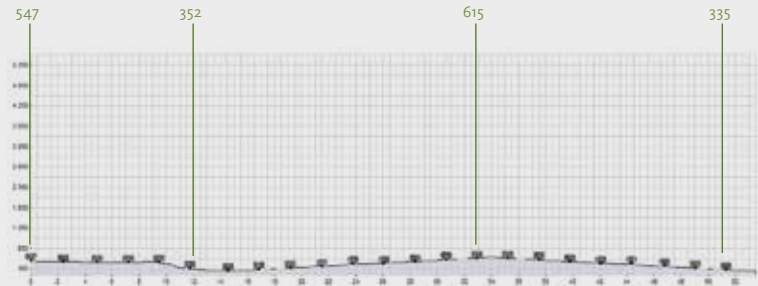
**Im Passeiertal lassen wir uns beim Besuch im ersten Apfelhotel des Landes schmecken, was der Südtiroler Apfel zu bieten hat.**

Landschaft, Geschichte und Kulinarik mischen sich auf dieser ausgedehnten Tour ins Passeiertal, die an der Brücke am Bahnhof in Naturns beginnt. Wir biegen nach rechts in den Radweg nach Meran ab. Über Plaus und Rabland erreichen wir Töll, wo wir die Staatsstraße überqueren und in die nächste Etappe des Radweges einfahren. Hier direkt am Radweg bilden zwei überdimensionale Holzstühle den perfekten Aussichtspunkt: Die Trauttmansdorffer Thronsessel geben den Blick frei auf das Burggrafenamt. Über Algund geht's weiter in die Kurstadt Meran und zum Sissi-Park, wo der Radweg ins Passeiertal beginnt. An Riffian vorbei fahren wir taleinwärts nach Saltaus. Hier an der Radstrecke liegt zwischen Apfelwiesen der Torgglerhof. Das Thema Apfel präsentiert sich an allen Ecken und Enden, zu dem auch die hofeigene Apfelsektkellerei gehört. Grund genug, einen Zwischenstopp einzulegen und selbst zu testen, was der Südtiroler Apfel kulinarisch zu bieten hat. Auf dem Radweg geht's anschließend zurück nach Meran und mit dem Shuttle-Service oder der Vinschger Bahn weiter nach Naturns. Wer vom Passeiertal noch nicht genug gesehen hat, schwingt sich in Saltaus auf den Sattel und folgt dem Radweg weiter taleinwärts. An St. Martin vorbei führt er uns zum Sandwirt in St. Leonhard. Im Geburtshaus von Andreas Hofer hat man dem Volkshelden ein Museum eingerichtet.

**Variante bis  
Torgglerhof**



**Variante bis  
St. Leonhard**





## BIKEVERLEIH

- Mountainbikes
- Rennräder
- Trekkingräder
- E-Bikes
- Kinderräder

**CENTURION** FORGE AHEAD

**Kalkhoff**  
E-BIKE

**FOCUS**

Zur Online-  
Reservierung  
Bikeverleih



## Verkauf • Reparaturen Bekleidung • Zubehör

Wir führen folgende Marken:



## Ötzi Bike Academy

Sie ist die erste Adresse für Biker und beliebter Treffpunkt für Ausflüge auf zwei Rädern: die Ötzi Bike Academy in Naturns, die größte dieser Art in Südtirol. Das Team rund um Leiter Klaus Nischler will Spaß und Freude am Biken vermitteln und bietet ein Service-Paket, das von Bikern für Biker gemacht ist. Dazu gehören ein volles Wochenprogramm von Montag bis Samstag ebenso wie ein Techniktrainingsplatz, ein Bike-Verleih samt Testcenter und Shop sowie Partnerbetriebe in Naturns, Plaus, Partschins/Rabland und Kastelbell.

### Unterwegs mit Experten

Das Team der Ötzi Bike Academy besteht aus geprüften Bike-Guides, die wöchentlich im Wechsel mit Fahrtechnikkursen auch ein pralles Tourenprogramm anbieten. Von Mitte März bis Mitte November treten Guides und Biker hier gemeinsam in die Pedale. Ob bei geführten Mountainbike- und Rennradtouren oder bei Genusstouren mit dem E-Bike oder Trekking-Rad, für jeden und jede Leistungsklasse ist etwas dabei. Mindestteilnehmerzahl gibt es keine, die einzelnen Touren finden schon ab einem Teilnehmer statt.

Ambitionierte Biker folgen den Locals im Uphill hoch auf die Bike Highline Meran und belohnen sich anschließend mit der rasanten Abfahrt über den Ötzi-Trail (siehe S. 25). Genussbiker radeln nach einer kurzen Einführung zum Thema E-Bike den Talrandweg entlang durch Apfelwiesen und weiter hoch zum Brandhof mit eigener Käseherstellung. Nach einer Verkostung der hofeigenen Produkte geht es gemütlich zurück nach Naturns. Rennradfahrer werden mit dem Shuttle nach Laas kutschiert. Von hier schrauben sie sich gemeinsam mit den Guides über die 48 Kehren der Königin der Pass-Straßen hinauf auf das Stilfser Joch (siehe S. 52).

Die Guides der Bike Academy kennen das Wegenetz rund um Naturns wie ihre Westentasche und werden nicht müde, begeisterte Biker zu den Highlights der Umgebung zu entführen.

Und damit ist es nicht genug. Spezielle Highlight-Wochen stellen das Biken rund um Naturns immer wieder unter ein anderes Motto. Technikseminare, die Trail-Week, ein Kids-Camp oder ein Sonnenaufgangsspecial für Early Bird Rider – für bike-affine Gäste lässt sich das Team der Ötzi Bike Academy ständig etwas Neues einfallen.

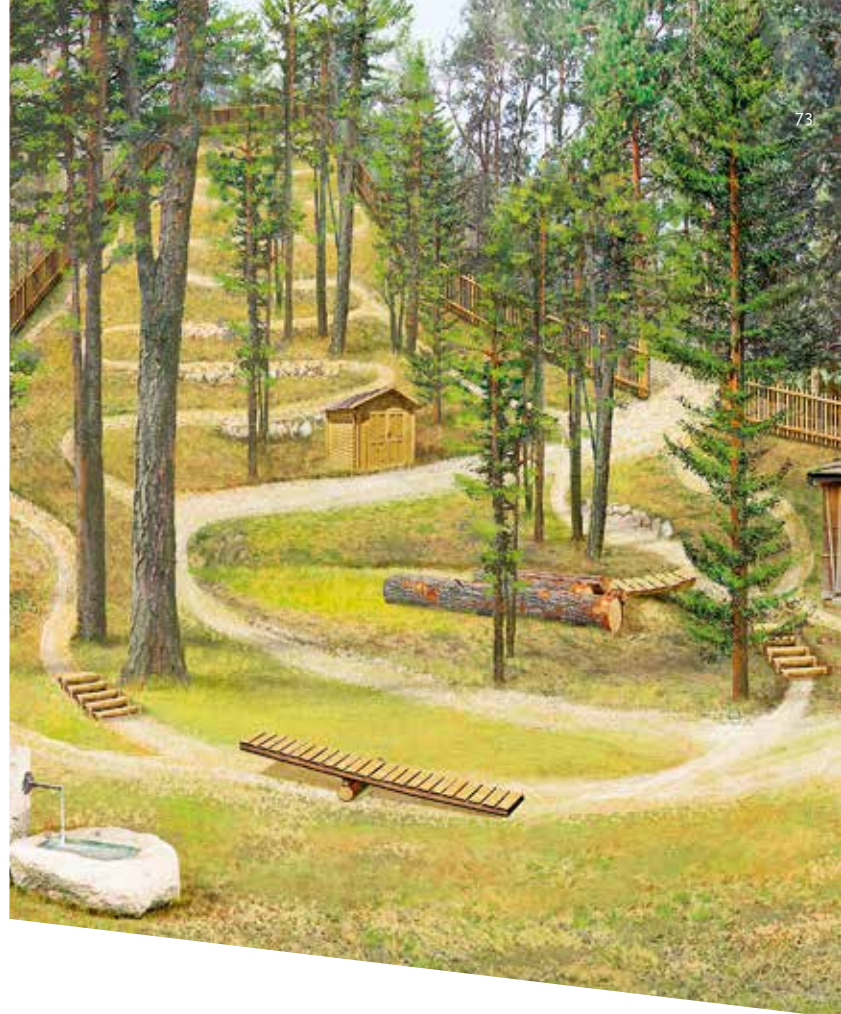
Auf Mountainbiker wartet in Naturns seit 2010 ein ganz besonderes Schmankerl: der Techniktrainingsplatz mit Trainingsparcours. Im Nadelwald zu Füßen des Naturnser Nörderbergs verfeinern Profis auf 3.500 Quadratmetern Parcours ihre Kurventechnik. Einsteiger testen in den Workshops der Ötzi Bike Academy ihr Gleichgewicht und lernen die wichtigsten Tricks und Kniffe. Neben den Grundkursen für Anfänger und leicht fortgeschrittene Biker gibt es Kinder-Techniktrainings und Trainings für Fortgeschrittene, bei denen anhand von Videoanalysen der Technik der letzte Schliff verpasst wird.

An den offenen Nachmittagen können die Biker den Park auf eigene Faust nutzen, um mehr Sicherheit auf dem Sattel zu erlangen. Die Guides der Bike Academy stehen ihnen auch da bei Bedarf immer zur Seite. Und wenn die Technik sitzt, ist beim Blick auf den Naturnser Nörderberg klar: Der Berg ruft.

### Mehr Partner für mehr Service

Als Klaus Nischler auf die Idee kam, seine Bike-Leidenschaft zum Beruf zu machen, setzte er sie 2007 in Zusammenarbeit mit drei Hotelbetrieben um und gründete die Ötzi Bike Academy. Bis heute ist die Zahl der Partnerbetriebe in und um Naturns auf über 20 angestiegen – und mit ihr erweiterte sich auch der angebotene Service. Die Gäste der Mitgliedsbetriebe profitieren von den speziell auf Biker zugeschnittenen Leistungen. Dazu zählen:

- » Bike-kompetenter Ansprechpartner im Hotel
- » Bike-Infothek mit Informationen zu Tourenmöglichkeiten, Wetter, öffentlichen Straßen (Pässen), Wegsperrungen usw.
- » kostenlose Nutzung der Ötzi Bike APP zum einfachen Navigieren der Touren
- » abschließbarer Fahrradraum mit Aufhängung für die Räder
- » Bike-Montageständer, Werkzeugbox, Pumpen und Flickzeug
- » Waschplatz mit Schlauch und Schwamm
- » Radverleih mit bestens gewarteten Bikes und Leihhelme im Haus oder in Kooperation mit dem Ötzi Bike Shop
- » Einrichtung zum Trocknen von Bike-Bekleidung
- » Wäscheservice innerhalb von 24 Stunden gegen Bezahlung
- » Verbandsmaterial an der Rezeption
- » bei Bedarf werden Verleih-Räder direkt zur Unterkunft in Mitgliedsbetrieben außerhalb von Naturns geliefert



### Guides im Check

Das Team der Ötzi Bike Academy besteht aus geprüften und reviererefahrenen Guides, die dem Verband der Südtiroler Mountainbike-Guides angehören. Sie begleiten Biker zu Genuss- und Kulturradtouren, auf anspruchsvollen Abfahrtstrails und Rennradtouren und geizen dabei nicht mit Technik- und Ausflugstipps.

Chef und Kopf der Truppe ist Klaus Nischler. Mit der Gründung der Ötzi Bike Academy machte er 2007 seine Leidenschaft zum Beruf. Eine Leidenschaft, die er schon als Kind entdeckte: „Das BMX war sozusagen mein erstes Spielzeug“, erzählt er heute. Der Chef-Guide steht für den Rundum-Service. Er zeigt Gästen nicht nur die schönsten Trails und Radwege der Umgebung. Sie bekommen auch Einblicke ins Leben am Berg und lernen, unterwegs in der Natur abzuschalten und zu entspannen.

**Montag**

- » Fahrtechniktraining (Basic) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy mit Bikekontrolle und Vermessung
- » MTB-Tour für anspruchsvolle Biker (700 - 1.300 Höhenmeter)
- » Rad- Genusstour um Naturns
- » Offener Nachmittag auf dem Techniktrainingsplatz mit Infos zum Bikeprogramm – Freies Training am Übungsplatz für Jedermann (15 bis 17 Uhr - KOSTENLOS)
- » Bike-Info an der Ötzi Bike Academy + Shop um 17 Uhr (Vorstellung Wochenprogramm der Ötzi Bike Academy und der allgemeinen Tourenmöglichkeiten Rund um Naturns)

**Dienstag**

- » Fahrtechniktraining (Advanced) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy. Motto: Heranführen ans Gelände
- » Family- Trailtour für die bikende Familie (Kinder ab 8 Jahren)/ leichte Single Trail Tour
- » Pässefahrt mit dem Rennrad. Frühjahr und Herbst: Martelltal/ versteckte Rennradtouren im Vinschgau. Sommer: Stilfser Joch

**Mittwoch**

- » Mountainbiketouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen
  - Leistungsklasse 1: Power Rider Variante mit mehr als 1.000 Höhenmetern und reichlichen Trailabfahrten
  - Leistungsklasse 2: Easy Rider Variante mit max. 800 Höhenmetern (Aufstiegshilfen Bergbahn oder Shuttle), Forststraßen und leichten Trails bei den Abfahrten
- » E-Mountainbike Tour (Möglichkeit

zum E-Bike testen und mieten beim Ötzi Bike Shop)

- » Kindernachmittag am Techniktrainingsplatz für Kinder und Jugendliche (10–16 Jahre) von 16.30–18.00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

**Donnerstag**

- » Fahrtechniktraining (Basics) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy mit Bikekontrolle und Vermessung
- » Fahrtechniktraining (Expert) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy. Motto: Alles was der Profi macht! Anschl. kleine Tour im Gelände
- » Rad-Genusstour für Trekkingrad und E-Bikes
- » Pässefahrt mit dem Rennrad. Frühjahr und Herbst: Gampenpass/ versteckte Rennradtouren im Meraner Raum. Sommer: Timmelsjoch

**Freitag**

- » Mountainbiketouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen
  - Leistungsklasse 1: Power Rider Variante mit mehr als 1.000 Höhenmetern und reichlichen Trailabfahrten
  - Leistungsklasse 2: Easy Rider Variante mit max. 800 Höhenmetern (Aufstiegshilfen Bergbahn oder Shuttle), Forststraßen und leichten Trails bei den Abfahrten

**Samstag**

- » MTB-Trailtour

**Sonntag und an allen Wochentagen**

- » Individuelle Biketouren oder Techniktrainings mit privatem Bikeguide möglich!

Änderungen vorbehalten (Stand: März 2018)

**Bike Guides der Ötzi Bike Academy**

Alle Guides der Ötzi Bike Academy sind geprüft, reviererfahren und Mitglied im Verband der Südtiroler Mountainbikeguides. Das garantiert unseren Bikegästen 100 % Spaß, Erholung, die schönsten Trails - einfach einen perfekten Bikeurlaub. Lassen Sie sich führen, lassen Sie sich die Landschaft erklären - die erfahrenen Guides zeigen Ihnen die schönsten Singletrails der Alpen, und auch fahrtechnisch erhalten Sie vielleicht noch den einen oder anderen wertvollen Tipp...



**Klaus Nischler**, der Chef und Kopf der Ötzi Bike Academy  
*Hobby:* Biken, Laufen, Kegeln, Lachen  
*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch  
*Bikespruch:* Der Trail ins Tal ist die Belohnung für die Arbeit am Berg.



**Freddy Wallnöfer**, der Rennfahrer, der schnellste Guide in Naturns  
*Hobby:* Biken, Tischler, Witze erzählen  
*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch  
*Bikespruch:* Wer später bremsen fährt länger schnell. Fahr nie schneller, als dein Schutzengel fliegen kann.



**Markus Gemassmer**, der beste Koch unter den Guides. Als langjähriger Chefkoch weiß er die hungrigen Biker zu verwöhnen.

*Hobby:* Biken, Skitouren, Laufen  
*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch



**Karl Lanpacher**, es gibt keinen versteckten Trail den „ER“ nicht kennt  
*Hobby:* Biken, Laufen, Skitouren und Langlauf

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch



**Oskar Mantinger**, er verwöhnt die Guides beim Grillen.

*Hobby:* Biken, Laufen, Schwimmen, Kochen

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch



**Luis Koch**, der Kulturfachmann im Vinschgau.

*Hobby:* Biken

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch

*Bikespruch:* „Vor dem Absteigen das Anhalten nicht vergessen!“



**Ernst Alber**, der Weltenbummler.

*Hobby:* Biken, Bergsteigen und Skitouren

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch

*Bikespruch:* Lieber mit dem Mountainbike auf die Alm, als mit dem Porsche zur Arbeit.



**David Perkmann**, als ausgebildeter Sportlehrer kann er den Gästen auch mit vielen weiteren Trainingstipps weiterhelfen.

*Hobby:* Biken, Skitouren, Laufen, Fußball

*Sprachen:* DE, IT, EN, Südtirolerisch



**Franz Höllrigl**, der Speckspezialist unter den Guides. Den besten Speck gibts bei Franz!

*Hobby:* Biken Skitouren, Bergsteiger

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch



**Siegfried Weisenhorn**, Spitzname Alpenbiest, für ihn ist keine Tour zu lang.

*Hobby:* Biken, Taxifahrer, Lachen

*Sprachen:* DE, IT, Südtirolerisch

*Bikespruch:* Im Windschatten pedaliert es sich leichter, aber den letzten beißen die Hunde oder die Bären, und von denen gibt es bei uns in den Bergen viele.



**Patrick Tumler**, als ehemaliger Biathlet und Mitglied der ital. Nationalmannschaft steht er nun auf dem Bike seinen Mann.

*Hobby:* Biken, Skitouren, Laufen, Langlauflehrer

*Sprachen:* DE, IT, EN, Südtirolerisch



**Daniel Jung**, Extremsportler unter den Guides: Bike-Transalp Sieger, Trailrunner und vieles mehr!

*Hobby:* Biken, Trailrunning, Skitouren

*Sprachen:* DE, IT, EN, Südtirolerisch



**Joachim Nischler**, Hotel-Besitzer und begeisterter Rennradfahrer. Die Gäste kennen ihn als „Stilfser Joachim“

*Hobby:* Biken, Skitouren, Laufen

*Sprachen:* DE, IT, EN, Südtirolerisch



**Markus Webs**

*Hobby:* Biken, Gleitschirmfliegen, Klettern

*Sprachen:* DE, EN

*Bikespruch:* Der Weg ist das Ziel!

## Je besser die Fahrtechnik, desto größer der Spaß...

... und die eigene Sicherheit. Wer im Gelände auf dem Mountainbike unterwegs ist, weiß, wann er lieber absteigt. Unsere Fahrtechnikkurse geben Abhilfe und bringen Sie sicher über die Trails. 2010 wurde extra ein neuer Platz für das Training der Fahrtechnik angelegt. Auf einer Waldfläche von 3.500m<sup>2</sup> haben Einsteiger die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Gelände zu sammeln. Fortgeschrittene Biker können auf kniffligen Spitzkehren ihre Technik verfeinern. Drei Mal in der Woche werden Kurse für Erwachsene in verschiedenen Leistungsstufen angeboten. Mittwochs am Nachmittag führen wir speziell für Kinder ab 8 Jahren ein Schnupperkurs zur Fahrtechnik durch.

Private Techniktrainings oder Trainingsstunden können direkt beim Ötzi Bike Shop oder unter Tel. +39 347 130 09 26 vereinbart werden.

Bei der Ötzi Bike Academy kann man auch privates Guiding buchen. Somit steht einem persönlichen, individuellen Bike-Erlebnis nichts im Weg! Gerne organisieren wir für Bikegruppen und Clubs individuelle Touren und Trainingslager dem gewünschten Leistungsniveau entsprechend.

Anfahrt zum Techniktrainingsplatz: vom Dorfzentrum über die Bahnhofstraße bis zur Etschbrücke/ Radweg. Etschbrücke überqueren und geradeaus zum Sportplatz. Beim Gasthaus Zollwies vorbei der Straße Richtung Nörderberg folgen. Unmittelbar oberhalb des Festplatzes befindet sich das Übungsgelände.

## Mai, Juni und September

Biken zwischen Bergen und Seen – Burgen und Schlössern – auf Entdeckungsreise mit dem E-Mountainbike in Südtirol. Mögen Sie Natur pur, atemberaubende Aussichtspunkte, urige Almhütten, ruhige Bergseen erfahren, und das alles ohne viele Trainingskilometer in den Beinen zu haben? Dann haben wir das optimale Angebot für Sie! E-Mountainbiketouren in der Region Meraner Land und Vinschgau. Ein offizielles Testcenter der Firma FOCUS bietet Ihnen die Möglichkeit die neuesten Modelle zu testen und die Vorzüge dieser neuen Räder zu erfahren. Bei den geführten Touren zeigen Ihnen die Guides der Ötzi Bike Academy die schönsten Plätze der Region und erklären Ihnen auch die optimale Verhaltensweise auf den E-Mountainbikes, für Ihr sicheres Erlebnis! Im Paket enthalten:

- » 3 Std. Fahrtechnikkurs mit E-Mountainbike zum sicheren Fahren und Kennenlernen des Rades
- » 2 geführte Touren zu den schönsten Plätzen und Almen der Region Meraner Land und Vinschgau
- » Verschiedene Testräder an den 3 Tagen (E-Mountainbikes) der Firmen FOCUS und CENTURION stehen den Teilnehmern zur Verfügung

## Programm

- » **Montag:** 3 stündiger Fahrtechnikkurs mit Einstellungstipps und Anleitungen zum sicheren Fahren auf Schotter und im Gelände.
- » **Mittwoch und Freitag:** Geführte E-Mountainbiketour, der Jahreszeit entsprechend, zu den schönsten Plätzen der Region

Infos über Termine, Preise und Anmeldungen finden Sie auf [www.oetzi-bike-academy.com](http://www.oetzi-bike-academy.com)



**April, Mai und Juni**

Sie sind bereits mit dem Mountainbike im Wald unterwegs gewesen, fühlten sich öfters unsicher, steigen bergauf und bergab auch mal ab und schieben ihr Rad. Lernen Sie mit System und Methode in unserem 2 Tages-Grundkurs die Fahrtechnik auf Ihrem Mountainbike im Gelände zu verbessern:

- » Bikekontrolle (Einstellen der Sitzposition und Tretposition)
- » Grundhaltung auf dem Bike (Steuern und Balance)
- » Gleichgewichtstraining
- » Bremstechnik
- » Richtiges Schalten, optimale Trittfrequenz, richtige Gangwahl
- » Sicher unterwegs mit Klickpedalen
- » Berghoch fahren
- » Bergrunter fahren
- » Sicheres Absteigen
- » Kurvenfahren auf Schotterstraße
- » Leichte Spitzkehren fahren
- » Überwinden leichter Hindernisse

**Voraussetzungen Grundkurs**

Ohne oder geringe Vorkenntnisse, bisher meistens Forstwege gefahren, geringe bis keine Geländeerfahrungen. Kondition für ca. 3/3,5 Std. reine Fahrzeit und ca. 30 km pro Tag sollte vorhanden sein.

Die Anreise am Freitag wird empfohlen!

Infos über Termine, Preise und Anmeldungen finden Sie auf [www.oetzi-bike-academy.com](http://www.oetzi-bike-academy.com)



Wer die Basics des Mountainbike Grundkurses bereits beherrscht, ist in unserem Fahrtechnikkurs „Spaß am Trail“ genau richtig.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die mehr Spaß und Sicherheit beim Fahren im Gelände erreichen wollen. Egal ob zur Vorbereitung einer Transalp oder eines Alpencross, ob Tourenbiker, Marathonfahrer oder All Mountain Biker, alle werden am Ende des Kurses mehr Spaß und Sicherheit auf den Trails haben. Folgende Elemente werden im Kurs behandelt:

- » Verbesserung des Gleichgewichts auf dem Bike
- » Verfeinerung der Bremstechnik
- » Steile Passagen berghoch auf Trails meistern
- » Steile Passagen bergrunter auf Trails meistern
- » Überwinden von Hindernissen (berghoch und bergrunter)
- » Spitzkehrentechnik (berghoch und bergrunter)
- » Kurvenfahren auf Forststraßen
- » Richtige Linienwahl auf den Trails
- » Videoanalysen

**Voraussetzungen für den Kurs „Spaß am Trail“**

Hier sind sowohl die technischen, als auch die konditionellen Anforderungen höher als im Grundkurs. Mittlere Kondition und fahrtechnische Grundkenntnisse sind Voraussetzungen für diesen Kurs.

Wochenendkurs Samstag und Sonntag, jeweils von 9:30 Uhr bis ca. 16 Uhr  
Die Anreise am Freitag wird empfohlen!

Infos über Termine, Preise und Anmeldungen finden Sie auf [www.oetzi-bike-academy.com](http://www.oetzi-bike-academy.com)



Perfekter Saisonstart mit Techniktrainings und Tipps vom Profitrainer Urs Graf (Ex-Nationaltrainer der Schweizer Cross Country-Profis) und den Guides der Ötzi Bike Academy!

Kaum sind die schönsten Trails der Alpen halbwegs frei, geht's auch schon los über Stock und Stein, up- und downhill. Und ein optimaleres Basecamp für engagierte Biker/innen als die Ötzi Bike Academy Mitgliedsbetriebe kann sich niemand wünschen: Perfekte Betreuung durch geprüfte MTB-Coaches, neueste MTB-Technologie zum Testen, unvergleichlicher Wohnkomfort für Body & Soul vor und nach der Tour. Für einen gelungenen Start ist das Beste gerade gut genug...

- » 7 Tage geführte Biketouren oder Technikkurse
- » In jeweils 2 unterschiedlichen Leistungsgruppen (Power Rider + Easy Rider), ausgehend von Naturns
- » Testimonial fährt alternierend in den einzelnen Leistungskategorien mit
- » Geführt von der Ötzi-Bike-Academy
- » Testcenter mit verschiedenen Bikes
- » Tägliche Betreuung durch unsere geprüften Bike-Guides und dem Trainer Urs Graf
- » Täglich Trainings- und Techniktipps von unseren Profis
- » Abends Videoanalyse von den Techniktrainings und Trainingstipps vom Profi-Trainer

### Wissenswertes

Die Teilnehmeranzahl ist limitiert und es ist nur möglich, das Gesamtpaket der Woche zu buchen. Die Testräder stehen jedem Teilnehmer an 2 Tagen in der Woche zur Verfügung. Somit ist gewährleistet, dass alle Teilnehmer in den Genuss der Testräder (FOCUS) kommen.

### Zusammensetzung Gruppen

Um eine gute Woche zu garantieren, sollten die Teilnehmer der Power Rider Gruppe min. 600 hm/ Std. Steigleistung schaffen bzw. 300 hm die Easy Rider Gruppe. Die Trails der Power Rider Gruppe sind meist S2 bis S3. Die Easy Rider Gruppe fährt meist auf Trails der Stufe S1 bis S2. Siehe [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de)!



### Unser prominenter Begleiter durch die Cross Country and Trail Week:

**Ex-Nationaltrainer Urs Graf** ist ein sehr kompetenter Trainer, kein Mann der lauten Worte, keiner der dauernd im Rampenlicht stehen will. Er lässt seine Arbeit für sich sprechen! Die sich mit dem Mountainbikesport auseinandersetzen, merken schnell, dass Urs Graf sein Ziel nicht aus den Augen verliert. Von 2002 bis 2009 arbeitete Urs Graf als Schweizer Nationaltrainer und erreichte mit seinen Athleten große Erfolge und führte die Schweiz an die Spitze der Nationenwertung. Zu seiner Trainertätigkeit ist Urs Graf gleichzeitig Geschäftsinhaber eines Bikesshops, Scheibentöner und 50 % als Berater bei der Zürichversicherung. [www.bsk-graf.ch](http://www.bsk-graf.ch)



Sonnenaufgangs-Special mit den Guides der Ötzi Bike Academy

Bei Dunkelheit starten wir mit den Bikeshuttles, die uns bis zum Wald-Parkplatz Kreuzbrünnl auf ca. 1.500 m bringen. Von hier geht's bei Vollmondlicht über einen Forstweg zur Naturnser Alm (1.920 m) und weiter auf den höchsten Punkt der Tour, zum „Rauhen Bühel“ – ein unbewaldetes Hochplateau auf 2.000 m. Hier angekommen warten wir auf einen unvergesslichen Sonnenaufgang, genießen die wohltuende Stille und den Ausblick auf die Vinschger und Meraner Bergwelt bis hin zu den Dolomiten. Spüren Sie die wärmenden Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut und erleben Sie, wie die Gipfel der umliegenden Berge in der Morgenröte erstrahlen.

Die nun folgende Abfahrt hat es in sich. Über flowige Trails geht's hinunter zum Vigiljoch und weiter zur Bärenbad Alm (1.700m). Hier erwartet uns die Wirtin mit frischem Brot, Marmelade, Käse und Speck zu einem zünftigen Südtiroler Frühstück. Frisch gestärkt geht's über herrlich menschenleere Waldtrails ins 1.500 m tiefer gelegene Vinschgau.

Im Hotel angekommen, können Sie zu einer Zeit bereits mit einem Gipfelerlebnis prahlen, an der für alle anderen der Tag noch nicht mal begonnen hat.

Tourdaten

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 29 km                                                                            | +600 hm / -1.500 hm                                                               | Schwierigkeit                                                                     |

Ausrüstung

Bike, Helm und warme Bikebekleidung (wenn möglich Stirnlampe)

Achtung

Begrenzte Teilnehmerzahl mit max. 16 Personen (also schnell buchen!). Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen (z.B. schlechtes Wetter) wird die Tour abgesagt. Anmeldungen und Infos unter [info@oetzi-bike-academy.com](mailto:info@oetzi-bike-academy.com)

Sonnenaufgangs-Special mit den Guides der Ötzi Bike Academy

Bei Dunkelheit starten wir mit den Bikeshuttles, die uns bis zum Wald-Parkplatz Grüner Baum in Vöran (1.350m) bringen. Von hier geht's bei Mondlicht über einen asphaltierten Feldweg zur Leadner Alm und weiter führt uns ein Forstweg bis zur Vöraner Alm (1.873m). Hier steigt der Weg nochmals stark an und wir schalten unsere E-Bikes auf die höchste Unterstützungsstufe und erreichen den Aussichtspunkt am Kreuzjoch (2.086m). Hier angekommen warten wir auf einen unvergesslichen Sonnenaufgang. Die nun folgende Querfahrt über das Hochplateau zum „Stoanarne Mandl“ hat es in sich. Über flowige Trails geht's bergab und anschließend wieder bergauf und wir erreichen den mystischen Berg bei den Stoanerne Mandln (2.000m). Hier stehen auf einem Gipfel hunderte Steinmännchen! Nach dem obligatorischen Bau eines Steinmännleins und einem Gipelfoto geht's zum Frühstückessen zur Vöraner Alm. Hier wartet bereits die Sennerin mit frischem Brot, Almbutter, selbstgemachten Marmeladen und Spiegeleiern auf uns. Nach einem tollen südtiroler Bauernfrühstück geht's wieder zurück zum Parkplatz Grüner Baum in Vöran. Für die Abfahrt gibt es mehrere Möglichkeiten und kann je nach Fahrkönnen von den Teilnehmern gewählt werden. Mit den Bikeshuttles geht's dann wieder zurück nach Naturns.

Tourdaten

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |    |
| 29 km                                                                             | +850 hm / -850 hm                                                                   | <small>kleine Passage</small><br>Schwierigkeit                                                                                                                                                                                                              |

Ausrüstung

Bike, Helm und warme Bikebekleidung (wenn möglich Stirnlampe)

Achtung

Begrenzte Teilnehmerzahl mit max. 14 Personen (also schnell buchen!!). Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen (z.B. schlechtes Wetter) wird die Tour abgesagt. Anmeldungen und Infos unter [info@oetzi-bike-academy.com](mailto:info@oetzi-bike-academy.com)



### Special Trail- Week mit Chefguide Klaus Nischler

Eine Woche unterwegs mit dem Chef der Ötzi Bike Academy, seinen persönlichen Highlight- Touren, schönsten Trails und kulinarischen Favoriten. Erleben Sie eine unvergessliche Bikewoche mit Gleichgesinnten, wo viel Spaß, flowige Trails und grandiose Panoramas garantiert sind!

#### Motto der Woche: Spaß haben und TRAILS, TRAILS, TRAILS!

- » 5 unvergessliche Tage mit dem Chef der Ötzi Bike Academy
- » 1x Fahrtechnikkurs (erster Tag)
- » 3x Touren (Eisjöchl, Madrischjoch, Enduro Safari am Reschenpass)
- » 1x Early bird ride (Sonnenaufgangstour)
- » alle Bergbahnen und Bike- Shuttle sind im Paket enthalten
- » Frühstück bei der Sonnenaufgangstour
- » Video und Fotos der Woche zum downloaden

#### Wissenswertes

Die Teilnehmeranzahl ist limitiert auf 14 Personen und es ist nur möglich das Gesamtpaket der Woche zu buchen. Die Trails haben wir laut [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de) eingestuft.

Zusammensetzung Gruppe: Um eine gute Woche zu garantieren sollten die Teilnehmer min. 500 - 600 hm/ Std. Steigleistung schaffen und eine solide Fahrtechnik aufweisen, da wir bei einem Großteil der Touren uns im Hochalpinen Gelände befinden.

### Ötzi Bike Kids Camp

An 3 Nachmittagen in der Woche führen wir die Youngsters pädagogisch und spielerisch an eine solide Bike-Fahrtechnik heran. Viel Spiel und Spaß in der Gruppe lassen die Kinder und Jugendlichen schnell lernen und die „Qualen“ berghoch werden durch schöne Trailabfahrten schnell vergessen. Eine wirklich lehr- und actionreiche Woche findet mit dem Action-Bild der Woche und einem Diplom seinen Abschluss.

„Je besser die Fahrtechnik, desto größer der Spaß“ heißt das Motto der Ötzi Bike Academy Naturns.

Aus diesem Grund wurde 2010 ein neuer Techniktrainingsplatz für Mountainbiker erbaut. Wir sind unserem Motto treu geblieben „von Mountainbiker für Mountainbiker“ und somit entstand ein kompletter Trainingsparcours auf 3.500 qm Waldfläche. Hier haben Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit Erfahrungen im Gelände zu sammeln und ihre Technik zu verfeinern bevor diese ins freie Gelände und auf Trails biken.

#### Voraussetzungen Grundkurs

- » Mindestalter 10 Jahre, Höchstalter 14 Jahre
- » Gute Beherrschung des Fahrrads
- » Sportliche Grundkondition
- » Unterschriebene Haftungsausschlusserklärung durch die Erziehungsberechtigten
- » Mountainbike, Fahrradhelm, Radhandschuhe, Sonnenbrille, Trinkflasche (Mountainbike kann man beim Ötzi Bike Shop mieten - Bitte reservieren!)

#### Leistungen

- » Betreuung durch die Guides und Trainer der Ötzi Bike Academy Naturns
- » 2x 2 stündiges Fahrtechniktraining am Techniktrainingsplatz
- » 1x 3 stündige Trailtoun im Gelände mit Bergbahn oder Bike-Shuttle
- » Fotos und Video zum Download
- » Action-Foto der Woche und Ötzi Bike Trail-Diplom





## Windschatten in der Frühlingssonne...

Saisonstart mit dem Schweizer Straßenweltmeister Oscar Camenzind, dem Giro-, Tour Favoriten und Weltmeister Alex Zülle und den Guides der Ötzi Bike Academy.

Die herrliche Umgebung der Vinschgauer Bergwelt und das professionelle Coaching durch die Ex-Profifahrer, den sympathischen Guides der Ötzi Bike Academy, Hubert und Luis mit den Begleitfahrzeugen – ein besseres „Doping“ können sich begeisterte Rennradler zum Saisonauftakt nicht wünschen. Perfekte Betreuung, motivierende Sportlergemeinschaft, dazu der legendäre Komfort der Ötzi Bike Academy Mitgliedsbetriebe, da werden die ersten Rennrad-Kilometer des neuen Jahres zum puren Genuss!

- » 6 Rennrad-Touren
- » In jeweils 4 unterschiedlichen Leistungsgruppen, ausgehend von Naturns
- » Mittwoch Ruhetag
- » Ex-Profis zum small talk täglich in jeder Leistungskategorie
- » die Ex-Profis geben Tipps & Tricks zum richtigen Rennradfahren in der Gruppe
- » Testcenter mit verschiedenen Rennrädern und Komponenten
- » Tägliche Betreuung durch unsere geprüften Rennrad-Guides
- » Begleitfahrzeuge mit Brötchen, Bananen, Energieriegeln und Säften
- » Täglich Shuttledienst für Rennradler und Räder (falls erforderlich)
- » große Abschlussparty mit allen Teilnehmern

## Wissenswertes

Die Teilnehmeranzahl ist limitiert und es ist nur möglich das Gesamtpaket der Woche zu buchen. Die Testräder stehen jedem Teilnehmer an 2 Tagen in der Woche zur Verfügung. Somit ist gewährleistet, dass alle Teilnehmer in den Genuss der Testräder kommen.

## Unsere prominenten Begleiter durch die „Storck“ Rennrad Opening Woche

**Oscar „ÖSI“ Camenzind** wurde 1996 Profi. 1997 gewann er das Etappenrennen Grand Prix Tell, beendete die Tour de Suisse auf Rang zwei und wurde Schweizer Radstraßenmeister. Sein erfolgreichstes Jahr war 1998: Er belegte den vierten Gesamtrang beim Giro d'Italia und gewann die Straßenrad-Weltmeisterschaft im niederländischen Valkenburg. Wenige Tage später holte sich der Schweizer außerdem den Sieg bei der Lombardei-Rundfahrt. Im Jahr 2000 gewann er die Tour de Suisse und 2001 siegte Camenzind beim schweren Rad-Klassiker Lüttich–Bastogne–Lüttich, einem der fünf Monumente des Radsports.



**Alex Zülle** begann seine Profikarriere 1991. Ab Mitte der 1990er Jahre gehörte er zu den besten Etappenfahrern des Radsports. So wurde er Zweiter bei der Tour der France 1995. 1996 und 1997 gewann der sympathische Schweizer die Vuelta a Espana. 1996 wurde er außerdem Weltmeister im Zeitfahren. Sein letzter großer Erfolg war der Sieg bei der Tour de Suisse 2002.



**Dani Schnider** war von 1996 bis 2005 Schweizer Radprofi. In dieser Zeit fuhr Schnider rund 1000 Rennen, dabei gelangen ihm 14 Siege, darunter vier Schweizer Meistertitel: als Bergmeister (2000), als Straßenmeister (2003). 1997 gewann Schnider das australische Rennen Melbourne to Warrnambool Cycling Classic. 2003 wurde er Dritter der Gesamtwertung der Sachsen-Tour. Im Jahr 2001 gewann er zudem mit Matthew Gilmore und Scott McGrory das Zürcher Sechstagerennen.

Viele der schönsten Pässe und Bergstraßen befinden sich in Südtirol und deshalb bietet die Region vieles für Rennradfahrer. Die Ötzi Bike Academy veranstaltet eine Rennradwoche der Superlative mit vielen bekannten Pässen und dem gewohnten „Best Road Bike Service“!

- » 6 Rennrad-Touren in 3 unterschiedlichen Leistungsklassen (Highlight Touren wie Stilfser Joch, Sellaronda usw.)
- » Ruhetag am Mittwoch
- » Gemeinsame Verpflegung am Peakpoint
- » Testcenter mit Rennrädern der Firmen STORCK und FOCUS
- » Begleitfahrzeuge und Betreuung
- » Abendlicher „smal talk“ mit Jan Ullrich und den anderen Teilnehmer
- » Roadbook mit Höhenprofilen und Streckendaten
- » Teilnehmerzahl limitiert
- » Abschlussfeier mit Fotos und Video der Woche

### Wissenswertes

Die Teilnehmeranzahl ist limitiert und es ist nur möglich das Gesamtpaket der Woche zu buchen. Die Testräder stehen jedem Teilnehmer an 2 Tagen in der Woche zur Verfügung, somit ist gewährleistet, dass alle Teilnehmer in den Genuss der Testräder kommen.

### Zusammensetzung Gruppen

Um eine gute Woche zu garantieren sollten die Teilnehmer der Pässewoche eine gewisse Grundkondition besitzen. Es gibt täglich 3 Leistungsgruppen, aber es werden bei allen Gruppen einige Höhenmeter absolviert. Die Teilnehmer sollten in der schwächsten Gruppe 500 hm pro Stunde bergauf schaffen und im Vorfeld ca. 1000 km in den Beinen haben. Somit steht einer tollen und erlebnisreichen Woche nichts im Wege!

Im Meraner Land und im Vinschgau gibt es eine Reihe von Liften und Seilbahnen, die Biker zu den schönsten Trails bringen. Und davon profitieren Freerider und Mountainbiker genauso wie Radwanderer und Genussbiker, die Panoramatauren in Almlandschaften lieben. Hier ein kurzer Überblick über Lifte und Seilbahnen mit Biketransport.

#### » Seilbahn Aschbach in Rabland

Fahrzeiten & Preise: [www.aschbach.it](http://www.aschbach.it)  
Tel. +39 0473 967198

#### » Seilbahn St. Martin im Kofel in Latsch

Fahrzeiten & Preise: [www.bergbahnen-latsch.com](http://www.bergbahnen-latsch.com)  
Tel. +39 0473 623109

#### » Sessellift Tarscher Alm

Fahrzeiten & Preise: [www.bergbahnen-latsch.com](http://www.bergbahnen-latsch.com)  
Tel. +39 0473 623109

#### » Seilbahn Meran 2000

Fahrzeiten & Preise: [www.meranz000.com](http://www.meranz000.com) - Tel. +39 0473 234821

#### » Seilbahn Vigilihoch

Fahrzeiten & Preise: [www.vigilio.com](http://www.vigilio.com) - Tel. +39 0473 561333

#### » Seilbahn Hirzer

Radtransport nur bis zur Mittelstation  
Fahrzeiten & Preise: [www.hirzer.info](http://www.hirzer.info) - Tel. +39 0473 645498

### WICHTIGER HINWEIS

In der Hauptsaison empfehlen wir schon frühzeitig mit den Seilbahnen hochzufahren, da zu den Spitzenzeiten in der Regel kein Fahrradtransport möglich ist.



## Bikeshuttle

Unsere komfortablen Reisebusse bringen Sie und Ihr Rad direkt zum Reschensee, Ausgangspunkt für eine herrliche Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschgauer Radweges oder nach einer erlebnisreichen Radtour durch die Apfelfelder und Weinlagen des Etschtales zum idyllischen Kalterer See, wieder bequem zurück nach Naturns. Ebenfalls bringen Sie unsere Bikeshuttle hinauf auf den Nörderberg zu den schönsten Ausgangspunkten für Panorama-Rad-Touren und erlebnisreiche Talabfahrten oder nach einer gemütlichen Genussradtour in die Kurstadt Meran wieder zurück nach Naturns.

### » Bikeshuttle Naturns-Reschensee

Dienstag (Mitte März bis Mitte November)

Donnerstag (Anfang Juni bis Ende Oktober)

### » Bikeshuttle Kalterer See-Naturns

Donnerstag (Mitte März bis Ende Mai & Anfang bis Mitte November)

### » Bikeshuttle Meran-Naturns

Mittwoch und Freitag (Mitte März bis Mitte November)

### » Shuttle Naturns-Nörderberg

Montag, Mittwoch und Donnerstag (Mitte Mai bis Anfang November)

### » Shuttle Naturns-Schartegg

Dienstag (Mitte Mai bis Ende Oktober)

Nähere Informationen über die Bikeshuttle finden Sie im **Folder „Bike & Hike“**, welcher in den Tourismusbüros in Naturns und Plaus erhältlich ist.

## Bikeshuttle-Service

### » Pircher Helmuth

Naturns, Tel. +39 348 498 47 56, [pircher@naturns-shuttle.com](mailto:pircher@naturns-shuttle.com)

Transport: 24 Bikes

### » Platzgummer Walter

Naturns, Tel. +39 335 652 32 30, [platzgummer@naturns-shuttle.com](mailto:platzgummer@naturns-shuttle.com)

Transport: 24 Bikes

### » Holzer Jürgen

Naturns, Tel. +39 338 376 61 04, [juergen.holzer@gmx.net](mailto:juergen.holzer@gmx.net)

Transport: 4 Bikes

### » Vinschgau-Shuttle

Kastelbell, Tel. +39 335 682 85 14, [info@vinschgau-shuttle.it](mailto:info@vinschgau-shuttle.it)

Transport: 20 Bikes



## Das Biker-Brettl

**Exklusiv in Kastellbell, Naturns und Partschins!**

Biker aufgepasst! In unserem Bikegebiet überlegt man sich nicht nur ständig neue Touren und Trails, die den Adrenalinspiegel steigen und Bike-Genuss neu erleben lassen. Hier stimmt man auch das kulinarische Angebot auf die Biker ab. Deshalb haben eine Reihe von Betrieben neuerdings das sogenannte Biker-Brettl auf ihrer Speisekarte. Die Speisenfolge für das Biker-Brettl stellen die teilnehmenden Betriebe selbst zusammen. Es besteht aus warmen und kalten Gerichten, die saisonal und regional abgestimmt sind. Außerdem enthält das Biker-Brettl einen regionalen Power-Riegel – damit ist der Energieschub für die Weiterfahrt gesichert!

„Brettl“ nennt man in Südtirol ein kleines Holzbrett. Südtiroler servieren darauf zumeist die typische „Marende“, eine Zwischenmahlzeit mit Speck, Kaminwurz, Käse und Brot. Auch das Biker-Brettl wird stilecht auf einem Holzbrett serviert. Wer jetzt neugierig geworden ist und das Biker-Brettl einmal probieren möchte: Die Küche der teilnehmenden Betriebe ist mindestens von 12:00 bis 16:00 Uhr geöffnet, in manchen sogar durchgehend.

Die Biker-Brettl Betriebe haben aber noch mehr zu bieten: In jedem der Gastbetriebe finden Biker eine Grundausstattung an Reparaturwerkzeug wie etwa Pumpe, Schläuche, Lademöglichkeit für E-Bikes und ausreichend Fahrradständer, die in den meisten Fällen abschließbar oder in Sichtweite der Gäste sind. MTB-Karten, Infos zu Shuttlediensten, Fahrplänen und Touren gehören ebenfalls zum Angebot. Das Biker-Brettl ist damit ein Angebot, das zeigt, wie sehr man um das Wohl der Biker bemüht ist.

**Nach der Anstrengung wartet die Belohnung!**

Seitdem immer mehr Mountainbiker das Bike-Revier im Raum Kastellbell, Naturns und Partschins/Töll für sich entdecken, haben sich auch die am Weg liegenden Gastronomiebetriebe auf die Sportler & Genussbiker eingestellt. Mit dem neuen kulinarischen Angebot „Biker-Brettl“ genießen Sie Regionales und Saisonales zum Energietanken für die Weiterfahrt. Warme Küche von 12-16 Uhr, genügend Fahrradständer, Bike-Reparaturwerkzeug, Infomaterial und Lademöglichkeit für e-bikes sind mit die Vorteile, die hier angeboten werden.

### Kastellbell-Tschars

#### » **Gasthof Gstirnerhof**

Spineidweg 5/Via Spineid 5, I-39020 Kastellbell-Tschars  
Tel. +39 0473 62 40 32, [gstirnerhof@rolmail.net](mailto:gstirnerhof@rolmail.net), [www.gstirnerhof.eu](http://www.gstirnerhof.eu)

#### » **Bar Café Mondschein**

Staatsstrasse 6, I-39020 Kastellbell-Tschars, Tel. +39 0473 62 44 03  
[info@landhaus-mondschein.com](mailto:info@landhaus-mondschein.com), [www.landhaus-mondschein.com](http://www.landhaus-mondschein.com)

#### » **Marzoner Alm**

Freiberg/Monte Franco, I-39020 Kastellbell-Tschars  
Tel. +39 335 560 58 62, [info@marzoneralm.it](mailto:info@marzoneralm.it), [www.marzoneralm.it](http://www.marzoneralm.it)

### Naturns-Plaas

#### » **Hofschank Brandhof**

Nörderberg 51, I-39025 Naturns, Tel. +39 0473 66 82 25  
Mobil +39 339 451 86 60, [hofschank.brandhof@gmail.com](mailto:hofschank.brandhof@gmail.com)

#### » **Kleinkunst-Restaurant Kreuzwirt**

Hauptstr. 47, I-39025 Naturns  
Tel. +39 0473 66 71 10, [info@kreuzwirt.net](mailto:info@kreuzwirt.net), [www.kreuzwirt.net](http://www.kreuzwirt.net)

### Partschins-Rabland-Töll

#### » **Gasthaus Brünnl**

Quadratstr. 23, I-39020 Partschins/Töll, Ortsteil Quadrat  
Tel. +39 0473 96 80 77, [info@bruennl.com](mailto:info@bruennl.com), [www.bruennl.com](http://www.bruennl.com)

#### » **Restaurant Pizzeria Botango**

Vinschgauer Str. 105, I-39020 Partschins, Töll, Tel. +39 0473 96 71 28  
[info@edelweissferien.com](mailto:info@edelweissferien.com), [www.edelweissferien.com](http://www.edelweissferien.com)

#### » **Gasthaus Unterobereben**

Aschbacher Str. 4, I-39020 Partschins/Töll, Ortsteil Quadrat  
Tel. +39 0473 96 75 41, [gasthaus.unterobereben@gmail.com](mailto:gasthaus.unterobereben@gmail.com)



### **Notruf – 112**

### **Krankenhaus Meran**

Tel. +39 0473 26 33 33

### **Fundbüro Südtirol**

[www.fundinfo.it](http://www.fundinfo.it)

### **Verkehrsmeldezentrale**

Tel. +39 0471 41 61 00

[www.provinz.bz.it/verkehr](http://www.provinz.bz.it/verkehr)

### **Wettervorhersage**

Tel. +39 0471 27 05 55

[www.provinz.bz.it/wetter](http://www.provinz.bz.it/wetter)

## **Info**

### **Tourismusverein Naturns**

I-39025 Naturns · Rathausstraße 1

T +39 0473 66 60 77

E [info@naturns.it](mailto:info@naturns.it)

W [www.naturns.it](http://www.naturns.it)



### **Tourismusverein Kastelbell-Tschars**

I-39020 Kastelbell · Vinschgauerstr. 5

T +39 0473 62 41 93

E [info@kastelbell-tschars.com](mailto:info@kastelbell-tschars.com)

W [www.kastelbell-tschars.com](http://www.kastelbell-tschars.com)



### **Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll**

I-39020 Partschins · Spaureggstraße 10

T +39 0473 96 71 57

E [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

W [www.partschins.com](http://www.partschins.com)

