

# BIKEN

## SÜDTIROL – DOLOMITEN

Die 40 Lieblingstouren zertifizierter  
Südtiroler Mountainbikeführer

Alle Touren E-Bike-tauglich!



TAPPEINER.



# INHALT

|  |    |
|--|----|
| VORWORT . . . . .  | 5  |
| <b>1</b> VOM HAIDER SEE ZUR BRUGGERALM . . . . .                             | 6  |
| <b>2</b> OBERVINSCHGER PANORAMATOUR . . . . .                                | 9  |
| <b>3</b> PLANKAMODUI . . . . .   | 12 |
| <b>4</b> RUNDTOUR AM NÖRDERBERG MIT BARBAROSSA-TRAIL . . . . .               | 14 |
| <b>5</b> ZUR MARZONER ALM OBERHALB VON KASTELBELL . . . . .                  | 17 |
| <b>6</b> UNTERVINSCHGER SONNENBERG . . . . .                                 | 20 |
| <b>7</b> DREI-ALMEN-TOUR AM TSCHÖGGLBERG . . . . .                           | 23 |
| <b>8</b> VON MOOS ZU DEN „STULLER MADERN“ . . . . .                          | 26 |
| <b>9</b> HÖFETOURL IM PASSEIERTAL . . . . .                                  | 28 |
| <b>10</b> AUF DIE VIDEGGER ASSEN HOCH ÜBER MERAN . . . . .                   | 31 |
| <b>11</b> TRAILTOUR „STOANERNE MANDLEN“ . . . . .                            | 34 |
| <b>12</b> DIE VIGILJOCHER ALMENTOUR . . . . .                                | 37 |
| <b>13</b> LARCHERBERGER ALMENTOUR . . . . .                                  | 40 |
| <b>14</b> ZUR SPITZNER ALM IN ULTEN MIT FLOWTRAIL . . . . .                  | 42 |
| <b>15</b> AUF DEM MOOSWEGTRAIL VON VILPIAN NACH TISENS . . . . .             | 48 |
| <b>16</b> GIPFELTOUR AUF DEN GANTKOFEL . . . . .                             | 51 |
| <b>17</b> STERNWARTETOURL IN STEINEGG UND OBERGUMMER . . . . .               | 54 |
| <b>18</b> ALMENTOUR UNTER DEM WEISSHORN . . . . .                            | 57 |
| <b>19</b> AUF DIE CISLONER ALM . . . . .                                     | 60 |
| <b>20</b> VON SIGMUNDSKRON ÜBER DEN KALTERER<br>UND MONTIGGLER SEE . . . . . | 63 |



|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>21</b> | MARGREID – FENNBURG – MARGREID . . . . .                    | 66  |
| <b>22</b> | SCHLOSS RODENEGG . . . . .                                  | 68  |
| <b>23</b> | JOCHTALTOUR . . . . .                                       | 71  |
| <b>24</b> | GLITTER SEEN . . . . .                                      | 74  |
| <b>25</b> | KLEINE GITSCH . . . . .                                     | 77  |
| <b>26</b> | VILLNÖSSER PANORAMATOUR . . . . .                           | 80  |
| <b>27</b> | DIE ELVASER KÖPFL-TRAILRUNDE . . . . .                      | 82  |
| <b>28</b> | RUND UM DEN DÜRRENSTEIN . . . . .                           | 84  |
| <b>29</b> | ZU DEN ERDPYRAMIDEN IN PLATTEN BEI OBERWIELENBACH . . . . . | 87  |
| <b>30</b> | DIE KRONPLATZ-TRAIL-TOUR . . . . .                          | 90  |
| <b>31</b> | IM LANGENTAL IN GRÖDEN . . . . .                            | 93  |
| <b>32</b> | DIE RASCHÖTZ TOUR . . . . .                                 | 96  |
| <b>33</b> | PANORAMA-RUNDTOUR AUF DER SEISER ALM . . . . .              | 99  |
| <b>34</b> | DIE SELLARONDA-BIKE-TOUR . . . . .                          | 102 |
| <b>35</b> | DIE LATEMARURUNDUNG . . . . .                               | 105 |
| <b>36</b> | DIE KARERSEETOURE . . . . .                                 | 108 |
| <b>37</b> | ÜBER DIE BRUNSTALM ZUM PRAGSER WILDSEE . . . . .            | 112 |
| <b>38</b> | DER BERGRADLWEG IM VILLGRATENTAL . . . . .                  | 115 |
| <b>39</b> | AUF DAS MARCHKINKELE UND ZUR MARCHHÜTTE . . . . .           | 118 |
| <b>40</b> | ZUR SILLIANER HÜTTE MIT TRAIL-SPASS IN SEXTEN . . . . .     | 121 |

# 1

## VOM HAIDER SEE ZUR BRUGGERALM

**Start + Ziel** Graun im Vinschgau, 1520 m

**Höchster Punkt** 2057 m

**Strecke** 31 km

**Hm bergauf** 700 m

**Hm bergab** 700 m

**Zeit MTB** 3 Std. 30 Min.

**Zeit E-MTB** 2 Std. 30 Min.

**Schwierigkeit** ●●○

Wunderschöne Tour mit ca. 700 Höhenmetern. Beim Haider See erfolgt die Auffahrt mit tollem Ausblick. Ab der Bruggeralm dann beginnt ein gemütliches „Rollen“ durch das ruhige, idyllische Zertzertal mit kurzem Anstieg zur Oberdörfer Alm. Gigantischer Blick zurück ins Zertzertal bis auf das gegenüberliegende Großhorn. Auf der Rückfahrt legt man auf Bruggeralm einen Stopp ein und genießt die Spezialitäten und die herrliche Aussicht.

### Tourenbeschreibung

Nach dem Start in Graun geht es entlang des Reschensees zur Staumauer und von dort weiter zum Haider See. Am Ende des Sees rechts abbiegen und bei guter Steigung Richtung Bruggeralm fahren. Vorbei am St.-Martins-Kirchlein erreicht man schließlich die Alm. Nun folgt man dem Weg durchs Zertzertal und gelangt auf die Oberdörfer Alm. Hier beginnt nun die Abfahrt, man radelt zurück zur Bruggeralm und dann über Plagött hinunter nach St. Valentin auf der Haide, eventuell auch über den Haideralm-Trail. Auf dem Fahrradweg entlang des Seeufers gelangt man zurück zum Ausgangspunkt in Graun.

### Variante:

Wer es ein bisschen knackiger haben möchte bzw. mit einem E-Bike unterwegs ist, startet beim Langtaufererhof in Melag, lässt sich zur Einstimmung nach Graun rollen und beginnt dann die Tour zur Bruggeralm.



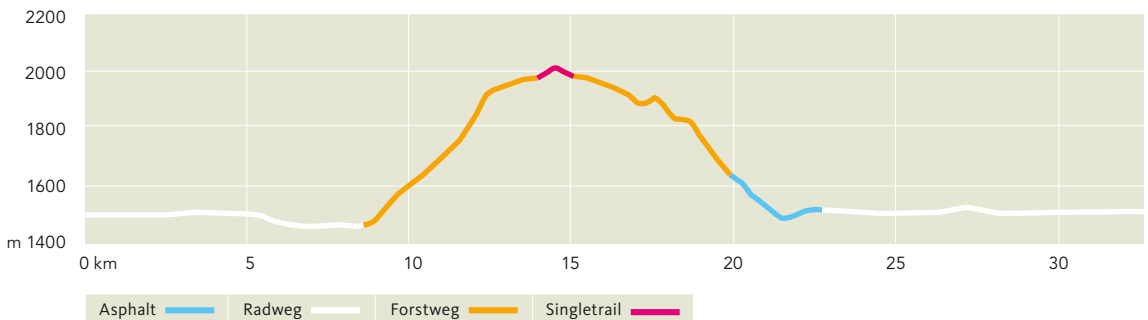
#### Einkehrmöglichkeiten

Oberdörfer Alm, 2057 m  
Bruggeralm, 1918 m



#### Bike-Verleih

Sport Tenne,  
St. Valentin auf der Haide  
[www.sport-tenne.com](http://www.sport-tenne.com)





### Graun im Vinschgau Curon Venosta

- Stielegg-Kreuz
- Rojen Roia
- Schönen-Hf.
- Zehnerkopf Cima Dieci (2675, 2599)
- Gruberkopf
- Zwölferkopf Cima Dodici (2783)
- Zwischenkopf (2630)
- Elferkopf Cima Undici (2926)
- Hoaderschartl (2748)
- Plaschwerdakopf (2800)
- Nördl. Seebodenspitze (2596)
- Schwarzkopf (2783)
- Seebodenspitze (2442)
- Seeköpfel (2635)

Grauner Turm  
Torre di Curon  
St. Anna

Malsau

Spirnhöfe

St. Martin  
S. Martino

St. Valentin auf der Haide  
S. Valentino alla Muta

Dörfel Montepclair

Plawenn  
Plavenna

## SEPPS LIEBLINGS- TOUR, WEIL ...

die Tour sehr abwechslungsreich ist. Er hat diese Tour schon oft mit Gästen gemacht und nur positive Rückmeldungen bekommen. Die Besonderheiten sind die Idylle und Abgeschiedenheit des Zerzertals, die urige Oberdörfner Alm, der gigantische Blick aufs Großhorn, die Gastlichkeit auf der Bruggeralm sowie die aussichtsreiche Rückfahrt.



**Josef Thöni**

+39 0473 633551

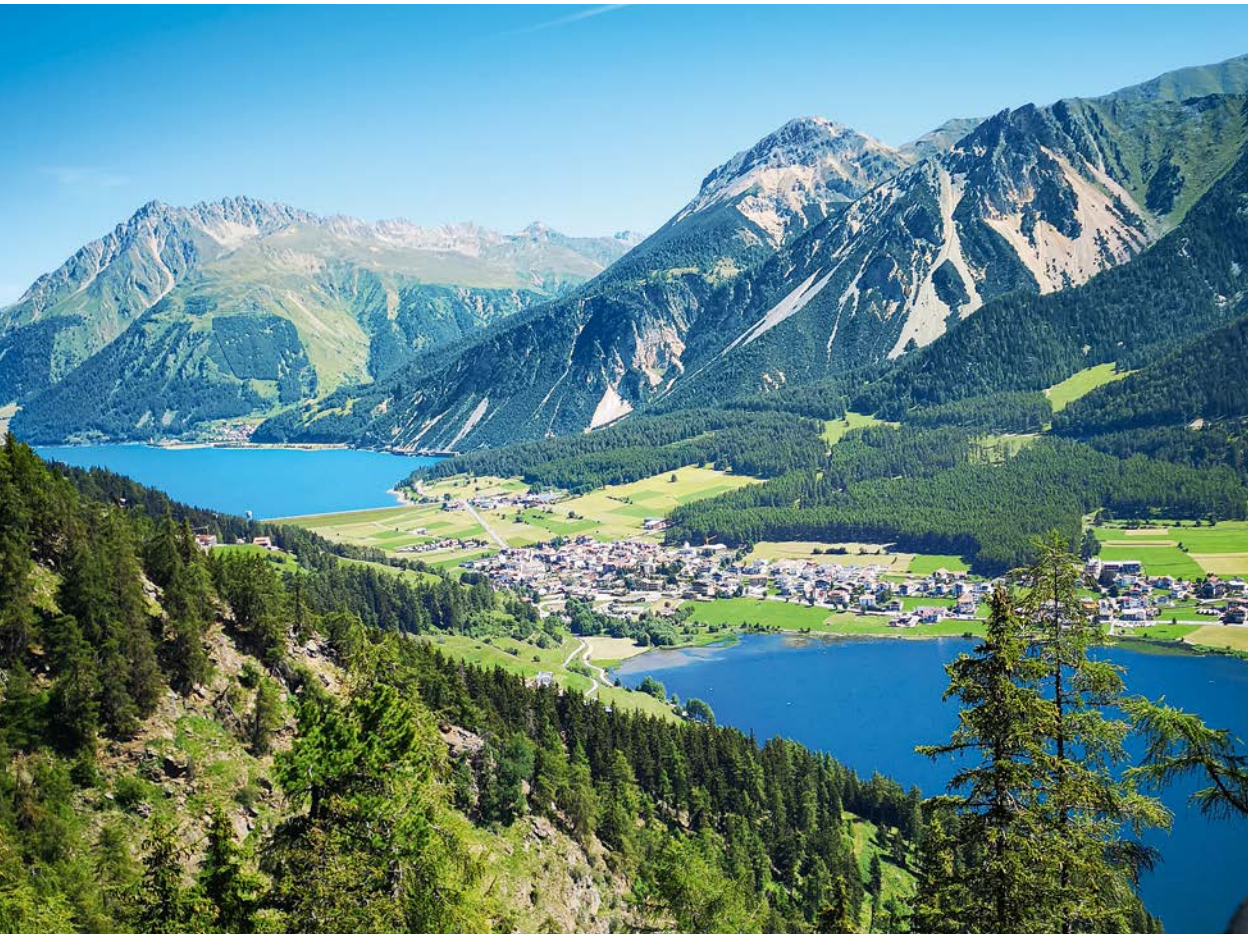
hotel@langtaufererhof.it

www.langtaufererhof.it

Passionierter Radfahrer  
ohne „E“; neuerdings auch  
mit „E“ 😊

61 Jahre, Seniorchef  
Hotel Langtaufererhof.

Der Haider und Reschensee im Obervinschgau



**Start + Ziel** St. Martin in Passeier, Parkplatz gegenüber Tourismusverein, 586 m

**Höchster Punkt** bei Gabelung  
Wegpunkt ③, 1190 m

**Strecke** ca. 19 km

**Hm bergauf** 730 m

**Hm bergab** 730 m

**Zeit MTB** 2–3 Std.

**Zeit E-MTB** 1–2 Std.

**Schwierigkeit** ●○○



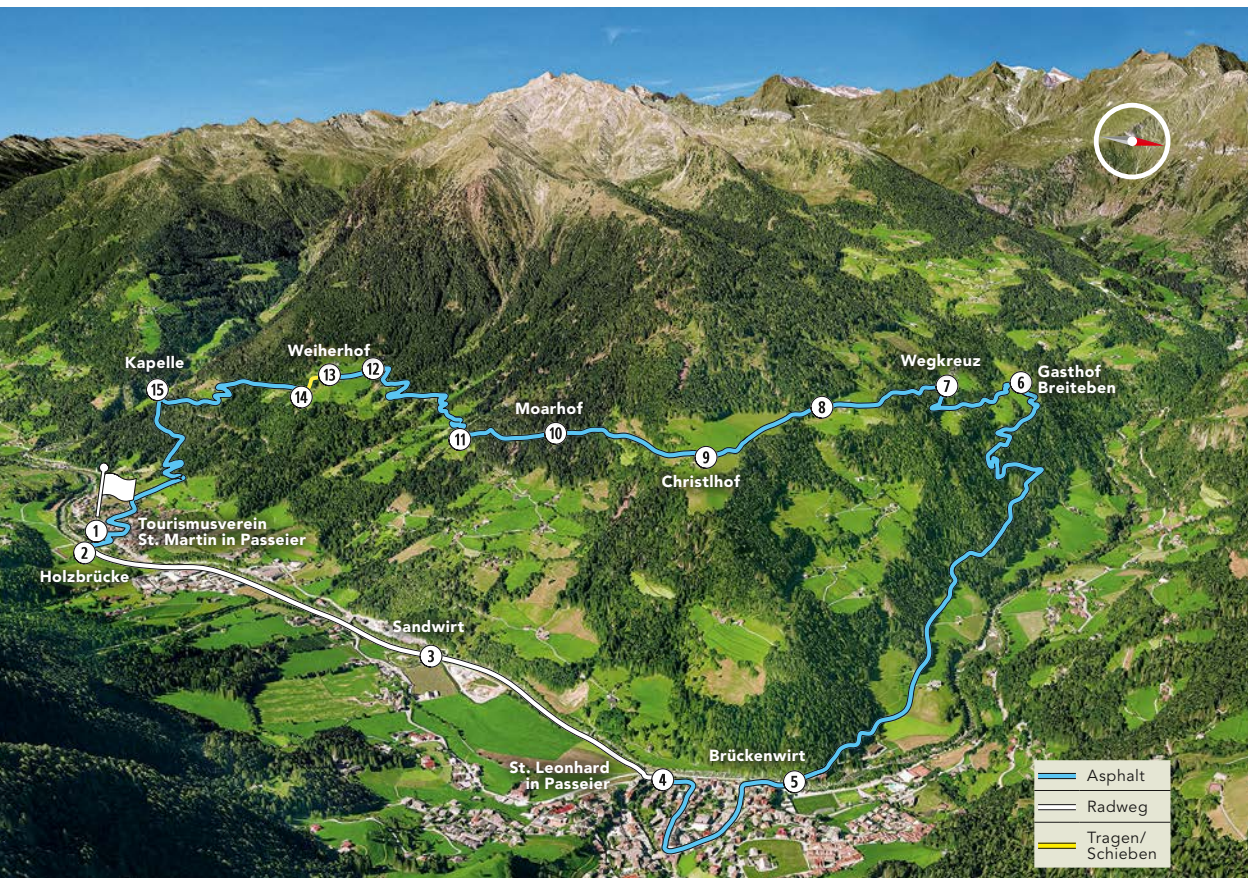
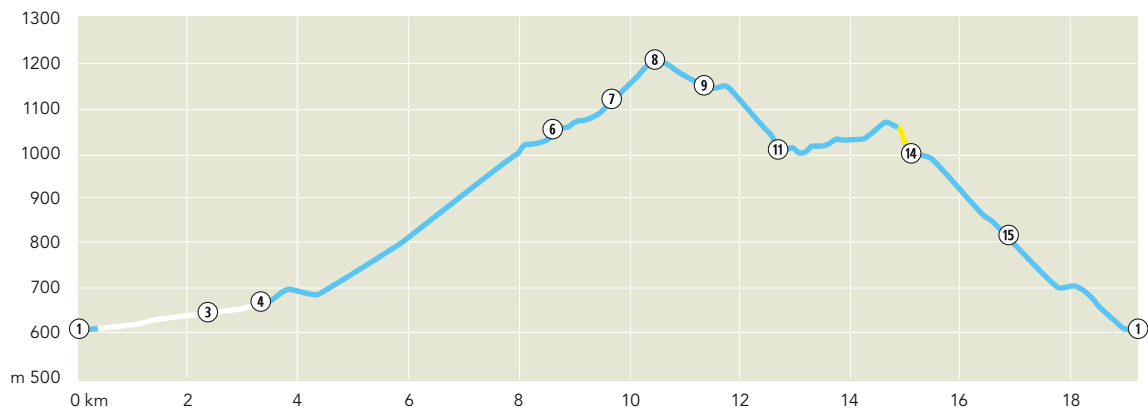
Bei den Mountainbikern ist das Passeiertal weniger bekannt. In den letzten Jahren haben aber auch die Touristiker das Potential dieser Zielgruppe erkannt und mit „bikerfreundlichen“ Angeboten geworben. Diese einfache Rundtour wird gegen den Uhrzeigersinn gefahren und eignet sich auch für E-Bikes. Nur auf dem Radweg trifft man auf Schotter und vom Weiherhof muss ohnehin das kurze Stück bergab geschoben werden. Der Rest der Tour verläuft auf asphaltierten Nebenstraßen. Von St. Leonhard bis Christl ist die Straße eng und steil, dort ist auf den Gegenverkehr (PKWs) zu achten.

### Tourenbeschreibung

Beim ① Tourismusverein (586 m) in St. Martin in Passeier die Hauptstraße überqueren und unweit davon über die ② Holzbrücke. Auf dem Radweg Richtung St. Leonhard einfahren; die ③ Wasserstelle beim Sandwirt passieren und bis ④ St. Leonhard (689 m) weiterfahren. Die kurze Steigung bis zur Dorfmitte überwinden, wenige Meter der Jaufenpassstraße folgen, beim Kreisverkehr links bleiben und bis zum Kreisverkehr unweit des

Das urige Passeiertal bei Meran







# VON SIGMUNDSKRON ÜBER DEN KALTERER UND MONTIGGLER SEE

20

Entlang dieser Tour kann man die wunderbare Landschaft im Überetsch so richtig genießen: Weingärten, Obstwiesen, Schlösser und historische Orte. Die Montiggler Seen laden zur Rast ein und es empfiehlt sich auf alle Fälle ein Abstecher zum Kalterer See, dem größten Badesee Südtirols und dem wärmsten im gesamten Alpenbogen. Diese Tour kann fast das ganze Jahr befahren werden.

## Tourenbeschreibung

Man fährt vom ❶ Bahnhof (241 m) in Sigmundskron zum Hotel Mendelhof, biegt links ab und fährt ein kurzes Stück weiter, bis man rechts auf den beschilderten Radweg trifft. Nachdem man die ❷ hydrographische Messstation erreicht hat, fährt man Richtung Bozen/Trient weiter und gelangt nach ca. 8,5 km zur

**Start + Ziel** Sigmundskron bei Bozen, 241 m

**Höchster Punkt** Zone Rungg, 580 m

**Strecke** ca. 41 km

**Hm bergauf** 720 m

**Hm bergab** 720 m

**Zeit MTB** 2–3 Std.

**Zeit E-MTB** 1–2 Std.

**Schwierigkeit** ●●○

Der Kalterer See inmitten der herrlichen Rebenlandschaft





③ Brücke in Pfatten (227 m). Man biegt rechts ab, folgt der Gemeindestraße und durchfährt die ④ Fraktion Birti hin zum land- und forstwirtschaftlichen Versuchszentrum ⑤ Laimburg. Nach einigen Kehren und Steilstücken bis zu 14% Steigung erreicht man den ⑥ Kreither Sattel (380 m) und fährt auf der anderen Seite gemütlich zur Kreuzung in der Nähe von ⑦ Klughammer ab. Man kann entweder dem ⑧ Kalterer See (214 m) einen Kurzbesuch abstatten oder direkt Richtung Kaltern weiterfahren. An der Kreuzung mit dem großen Holzkreuz hält man sich rechts (Nr. 20). Durch die Weingüter hindurch aufwärtsfahrend gelangt man zu einer Kreuzung im Wald, wo man auf die asphaltierte Forststraße ⑨ Unterberg (Hinweisschilder Montigggl/Nr. 5) trifft. Gleich nach der ⑩ Kirche zu den Hl. Drei Königen fährt man am ⑪ Hotel Garten vorbei zum ⑫ Montiggler See (490 m).

Bei der Weggabelung am Beginn des Parkplatzes hält man sich links und folgt der Radwegbeschilderung Richtung St. Michael/ Eppan und zum ⑬ Kleinen Montiggler See (520 m). Nach dem See gelangt man zu einer Schranke und fährt über die Schotterstraße Nr. 5 Richtung St. Michael. Nach ca. 2,7 km biegt man rechts Richtung ⑭ Rungg ab.

Man peilt die Ortschaft Girlan an und gelangt so zur Abzweigung in der Nähe des ⑮ Jesuheims. Links weiter bis zum großen Brunnen, wo man der Beschilderung Bozen/Frangart folgt. Bei der ⑯ Abzweigung (Verkehrsschild „Radfahrer erlaubt“) fährt man abwärts bis zum ⑰ Sparerhof, hält sich dort rechts und erreicht so das Zentrum von ⑱ Frangart. Man umfährt die Kirche und folgt dann der Sepp-Kerschbaumer-Straße bis zur ⑲ Einmündung in den Radweg. Über diesen gelangt man zur hydrographischen Messstation und zurück zum Ausgangspunkt beim ① Bahnhof.

**Start + Ziel** Margreid, 2.41 m

**Höchster Punkt** Maria-Hilf-Kirchlein,  
1201 m

**Strecke** ca. 22 km

**Hm bergauf** 1000 m

**Hm bergab** 1000 m

**Zeit MTB** 2–3 Std.

**Zeit E-MTB** 1–2 Std.

**Schwierigkeit** ●●○



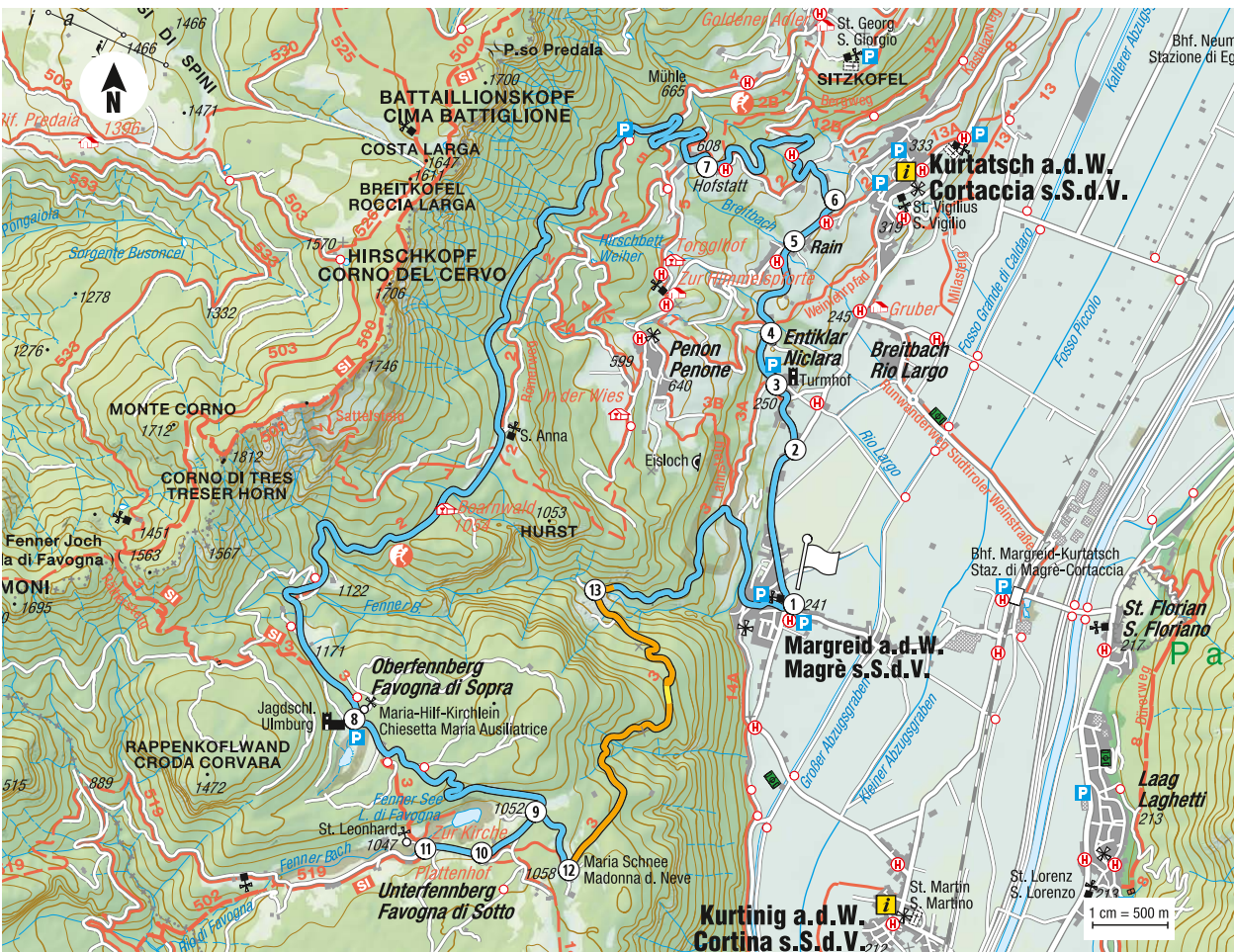
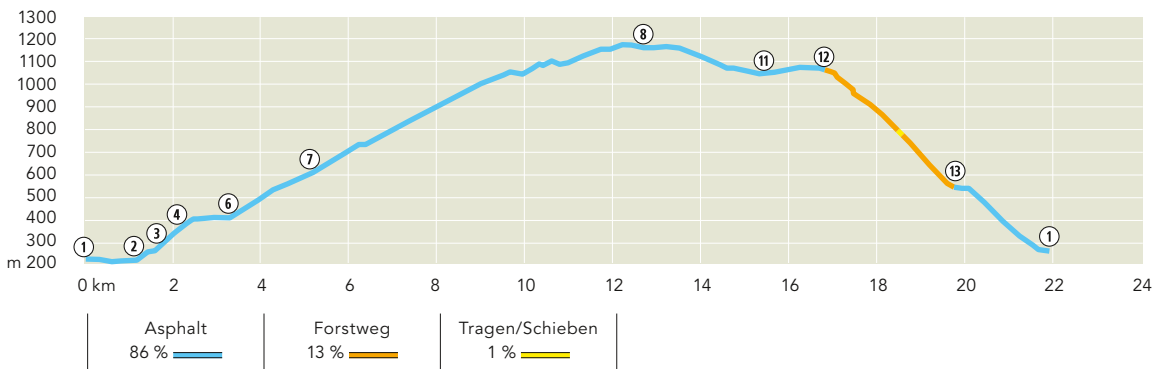
St.-Leonhard-Kirche

Margreid an der Weinstraße ist eine sehr alte Gemeinde, die in einem der bekanntesten Weinanbaugebiete Südtirols liegt. Das historische Zentrum der Ortschaft hat über die Jahre hinweg sein wunderbares Aussehen beibehalten; schmale Sträßchen, Brunnen und schöne Winkel verwandeln Margreid in ein bezauberndes, altes Dorf. Die Fraktion Fennberg mit seinen Kirchlein, den Wäldern, der wunderbaren Vegetation und dem Bergsee ist ein beliebtes Tages-Ausflugsziel für den Ruhesuchenden. In Fennberg, auf 1034 m Meereshöhe liegt auch das höchste Müller-Thurgau-Weinanbaugebiet Südtirols.

Diese Panoramatour wird gegen den Uhrzeigersinn gefahren. Außer einer kurzen Schiebestrecke auf der Abfahrt weist die Route keine nennenswerten technischen Schwierigkeiten auf. Asphalt und Sonne im Aufstieg, Schotterstraße und Schatten während der Abfahrt, die zudem einen atemberaubenden Panoramablick bietet.

### Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz in ① Margreid (2.41 m) folgt man der Provinzstraße vorbei am Friedhof und fährt über die Weinstraße bis zur Kreuzung mit der Franz-von-Fenner-Straße ②, der man zur Kirche in ③ Entklar folgt. Man fährt um die Kirche herum und weiter zur Kreuzung mit dem ④ Mühlenweg. Diesem folgt man bis in die Örtlichkeit ⑤ Rain, fährt dort rechts weiter und leicht abwärts bis zur Einmündung in die ⑥ Provinzstraße. Über die bis zu 15% steile Straße aufwärts, vorbei an der Fraktion Hofstatt und Richtung Fennberg. Beim ⑧ Maria-Hilf-Kirchlein (1201 m) überfährt man den höchsten Punkt der Tour. Ungefähr 2 km abwärts bis zur ⑨ Gabelung mit einem Wegweiser aus Holz (Unterfennberg). Vorbei am ⑩ Plattenhof bis zum Ziel- und Umkehrpunkt ⑪ Gasthof zur Kirche (1013 m) in Unterfennberg und zurück bis zur ⑨ Weggabelung. Rechts weiter bis zum ⑫ Kirchlein Maria Schnee. Links über die Forststraße der Beschilderung nach Margreid (Nr. 3) folgen (Achtung, steile und holprige Abschnitte!). Bei der ⑬ Holzbrücke links abbiegen und abwärts zum ① Ausgangspunkt.

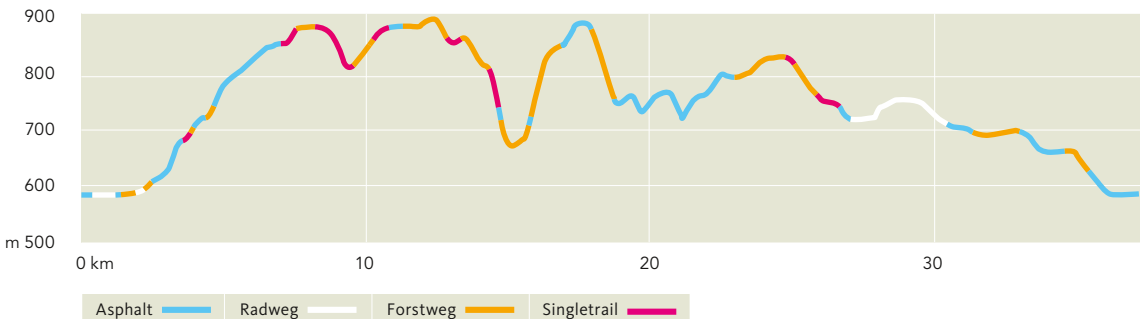


**Start + Ziel** Brixen, 560 m  
**Höchster Punkt** 904 m  
**Strecke** 37 km  
**Hm bergauf** 967 m  
**Hm bergab** 967 m  
**Zeit MTB** ca. 3–4 Std.  
**Zeit E-MTB** 2–3 Std.  
**Schwierigkeit** ●●○

Diese abwechslungsreiche Tour bietet einen guten Einblick in die Vielfalt der Umgebung von Brixen. Zwischen Brixen und Mühlbach befindet sich die 17 km lange Rienzschlucht, die man insgesamt zweimal überquert.

### Tourenbeschreibung

Von Brixen Richtung Norden und östlich des Eisacks dem Schotterweg Nr. 16/16A bis nach Neustift folgen. Dann Richtung Gasthof Alter Pacher, und weiter zum Strasserhof. Nach 300 m auf dem Trail Nr. 8 rechts abbiegen und weiter nach Raas; dann weiter auf der Dorfstraße mit der Markierung Nr. 4. Nach einigen Metern rechts auf den blau-weiß markierten Schotterweg auffahren. Vorbei an den kleinen Seen Raiermoos, Speicher, Nato Kaserne und Biotop Laugen bis nach Natz. Von dort auf Wald- und Wiesen-Trails weiter bis zum Walder Tor; dann von der Forststraße rechts in einen sehr schwierigen Trail einbiegen, der zum Rundlhof und kurz darauf zur urigen Rundlbrücke führt. Von dort geht es erst gemächlich, dann sehr steil hoch bis zum Schloss Rodenegg und Rodeneck. Über Wiesenwege und Trails geht es zum Mühlbacher Stausee und durch den Tunnel direkt in die Marktgemeinde Mühlbach. Erst über den Radweg und





## Einkehrmöglichkeiten

Weißer Lilie, Mühlbach  
Krone, Brixen



Herrlicher Bikeweg mit Schloss Rodeneck im Hintergrund

dann über gemütliche Forst- und Wiesenwege weiter bis nach Aicha und zum Franzensfester Stausee und der gleichnamigen Festung. Der Brennerautobahn entlang führt der Radweg bis zum Parkplatz des Vahrner Sees und von dort weiter bis zum kleinen Dörfchen Vahrn. Noch ein kurzer Anstieg und dann vorbei am Krankenhaus von Brixen zurück bis zum Ausgangspunkt in Brixen.

## ALEX' LIEBLINGSTOUR, WEIL ...

diese Tour das ganze Jahr befahrbar ist und alles hat, was ein Biker-Herz begehrt: Tolle Uphills und technisch anspruchsvolle Trails. Zwischen Brixen und Mühlbach befindet sich einer der uraltesten Orte seiner Heimat, die 17 Kilometer lange Rienzschlucht, die man zweimal überquert.



**Alex Resch**

+39 334 6716271

alex@brixbike.it

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

Egal, welcher Bikertyp du bist,  
ich mag alle ... Auch dabei bin  
ich sehr sportlich 😊

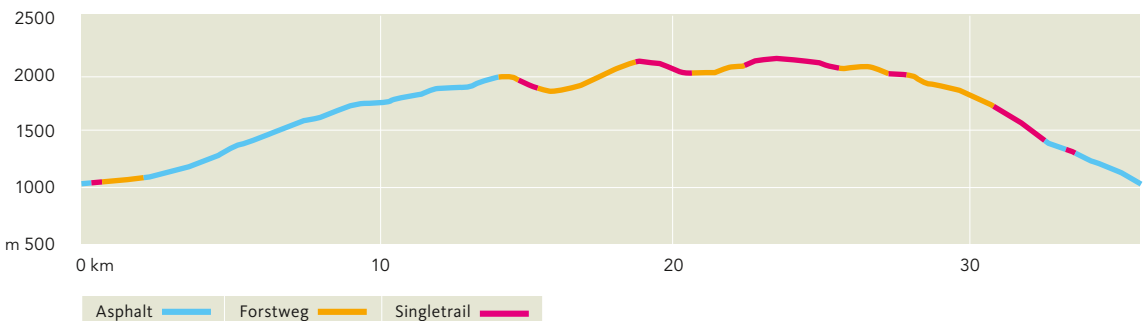


**Start + Ziel** Lüsen, 975 m  
**Höchster Punkt** Col dal Lé, 2175 m  
**Strecke** 36 km  
**Hm bergauf** 1549 m  
**Hm bergab** 1549 m  
**Singletrail** So-S3  
**Zeit MTB** ca. 4 Std.  
**Zeit E-MTB** ca. 3 Std.  
**Schwierigkeit** ●●●

Der mühsame und lange Anstieg ist bis zur Kalkofenhütte recht unspektakulär. Was aber danach kommt, entschädigt uns für die Mühe: die atemberaubende Aussicht auf den Peitlerkofel, die schönen Trails auf der Lüsner Alm und die umwerfend, ja fast schon kitschige Idylle am Glitter See sind es allemal wert, diese Tour unter die Stollen zu nehmen. Ab Petschied verengt sich das Lüsner Tal in eine unwirkliche und finstere Kluft, die sich erst wieder in die Nähe des Würzjoches öffnet. Auf der Lüsner Alm angekommen genießt man dann den weiten freien Blick bis zu den Drei Zinnen im Osten, dem Ortler im Westen, den Alpenhauptkamm im Norden und bis zur Brentagruppe (über 100 km entfernt) im Süden.

### Tourenbeschreibung

Start im Dorfzentrum von Lüsen, den Bach entlang auf dem Kreuzweg 1 bis zum Sportplatz und weiter nach Petschied. Ab hier wird's vor allem im Sommer angenehm kühl und finster und das Tal lichtet sich erst wieder bei der Kalkofenhütte. Der Beschilderung folgen, um bald darauf das Würzjoch auf fast genau 2000 m zu erreichen. Hinter der Hütte beginnt der Weg/Trail Nr. 1 erst etwas bergab und dann auf der Schotterstraße hoch bis zur Maurerberghütte. Hinter der Hütte geht dieser Weg Nr. 1 auf einem spaßigen Trail weiter bis zum Lüsner Joch. Hier rechts in den Weg 1A einbiegen und bald links den Trail Nr. 26 nehmen. Diesen hochfahren oder schieben, über den Col da Lé (2175 m),





### Einkehrmöglichkeiten

Wieseralm, 1850  
Maurerberghütte, 2157 m



Wiesenweg zum Glittner Joch

um bald darauf den herrlichen Glitter See zu erreichen. Jedes Foto hier wird hier garantiert zu einem Bildschirmschoner oder Facebook-Titelbild. Auf dem Anton-Schwingshackl-Weg Nr. 10 geht's sportlich weiter bis zur Wieseralm, wo man mit etwas Glück manchmal herrschaftlich bewirtet wird. Auf dem Trail Nr. 10 weiter bis zum Jakobsstöckl, wo Trail Nr. 2 beginnt, der nach Flitt führt. Wem dieser Trail zu schwierig ist, kann gleichzeitig auf die Forst- und Asphaltstraße ausweichen und darauf abfahren. Die letzten Kilometer gehen durch den Weiler Rungg und bald darauf ist man wieder am Ausgangspunkt.

## ALEX' LIEBLINGSTOUR, WEIL ...

das Biken im hochalpinen Gelände zur Paradedisziplin eines jeden Bikeguides gehört. Die Kleine Gitsch schafft fast jeder und ist immer ein Abenteuer. Die Trails sind nicht zu schwer und dennoch hat man das Gefühl, ordentlich gefordert zu werden ...



**Alex Resch**

+39 334 6716271

alex@brixbike.it

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

Egal, welcher Bikertyp du bist,  
ich mag alle ... Auch dabei bin  
ich sehr sportlich 😊





# KLEINE GITSCH

**25**

Eine tolle Tour bis zum Gipfel der Kleinen Gitsch auf über 2240 m. Die Aufstiege sind nicht zu unterschätzen, aber die ganz „Harten“ treten alles durch. Der Gitschberg hat eine kleine Schwester, die oft links liegen gelassen wird. Aber der Umstand, dass ein fahrbarer Trail über diese Gipfel führt, macht die kleine Gitsch zu einem fixen Bestandteil der Lieblingstouren des Autors. „Gitsch“ heißt übrigens auf südtirolerisch „Mädchen“. Wenn man die Form des Gitschberges von Brixen aus betrachtet, kann man sich mit etwas Fantasie sehr gut zusammensetzen, warum dieser Berg diesen femininen Namen absolut verdient.

## Tourenbeschreibung

Start von Meransen und weiter auf der Straße bis zur Talstation der Umlaufbahn. Manche nehmen gerne den Service der Bergbahn in Anspruch; alle anderen fahren auf der Straße rechts weiter bis zum Pichlerhof. Hier beginnt die Forststraße (Nr. 14), die bis zum alten Skiweg führt. Hier geht es auf der Forststraße

**Start + Ziel** Meransen, 1414 m  
**Höchster Punkt** Kleine Gitsch, 2243 m  
**Strecke** 15 km  
**Hm bergauf** 877 m  
**Hm bergab** 877 m  
**Singletrail** So–S2  
**Zeit MTB** ca. 3 Std.  
**Zeit E-MTB** 1 Std. 30 Min.  
**Schwierigkeit** ●●○

Kurze Rast am Ochsenboden



**Start + Ziel** Olang, Alpinhotel Keil,  
1050 m

**Höchster Punkt** 2040 m

**Strecke** 63,6 km

**Hm bergauf** 990 m

**Hm bergab** 990 m

**Zeit MTB** 5 Std.

**Zeit E-MTB** 3 Std.

**Schwierigkeit** ●●●



#### Einkehrmöglichkeiten

Dürrensteinhütte, 2040 m

Plätzwiese, 2000 m

Restaurant Seeschuppe am  
Toblacher See, 1260 m

Restaurant Dürrensee am  
Dürrensee, 1410 m

Restaurant Brückekele, 1500 m



#### Bike-Verleih

Bikehotel Alpinhotel Keil

Bikeverleih Papin Sport,  
Olang

Bikeverleih Bike store  
Niederdorf

Bikeverleih Dolomiti Slow-  
bike, Toblach

Diese Tour kann man, ohne zu übertreiben, als eine Traumtour bezeichnen. Eine wunderschöne Radtour mit abwechslungsreicher Landschaft auf guten Forst- und Radwegen im Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Ein wahrer Mountainbike-Klassiker in den Dolomiten.

#### Tourenbeschreibung

Vom Bike-Alpinhotel Keil auf dem Radweg bis nach Toblach (1210 m). Von dort rechts in das Höhlensteintal abbiegen, auf einer alten Bahntrasse leicht ansteigend in Richtung Cortina, vorbei am Toblacher See (1260 m) und Dürrensee (1410 m) mit „Dreizinnen-Blick“ bis nach Schluderbach. Nach der Ferienanlage Ploner geht es auf einer Forststraße ca. 7 Kilometer und ca. 1 Stunde auf das Hochplateau der Pragser Dolomiten, auf die Plätzwiese (2040 m). Entlang der Auffahrt wird man von der Hohen Gaisl, den Drei Zinnen und dem Dürrenstein „verfolgt“. Oben beim Hotel Hohe Gaisl angekommen, biegt man links auf den Wanderweg Nr. 18 zur Stolla-Alm ab, hier führt ein flowiger Trail S1/S2 bis nach Brückekele. Gleich nach dem Parkplatz links den Wanderweg Nr. 37 nehmen, über diesen teilweise spritzigen Trail gelangt man nach ca. 10 Kilometern nach Außerprags. Von dort für ca. 1 Kilometer auf der Fahrstraße und dann links abbiegen Richtung Olang.

Auffahrt zur Plätzwiese





## LUKAS' LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

diese Tour unglaublich vielfältig ist und die Schönheit der Dolomiten so richtig zum Ausdruck kommt. Der krönende Abschluss ist der Gipfelerfolg am Strudelkopf mit direktem Blick zu den Drei Zinnen.



**Lukas Brunner**  
 +39 349 8360508  
 info@alpinhotel.it  
 www.alpinhotel.it

Bei uns kann man in sieben Tagen sieben Täler erkunden – da wird's garantiert nie langweilig!

## DIE RASCHÖTZ-TOUR

**Start + Ziel** St. Ulrich, Seceda-Bahn,  
1236 m

**Höchster Punkt** 2164 m

**Strecke** 14,1 km

**Hm bergauf** 930 m

**Hm bergab** 930 m

**Zeit MTB** 3 Std.

**Zeit E-MTB** 2 Std.

**Schwierigkeit** ●●○



Der Langkofel, Hausberg der Grödner, ist von der Raschötz Alm in seiner ganzen Pracht zu bewundern.

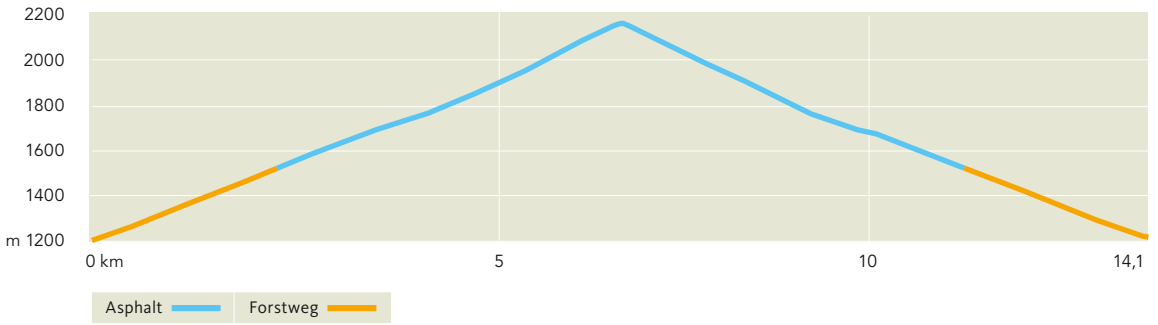
Die Tour ist wie geschaffen für starke Waden und Genuss-E-Biker: Beide werden mit einem atemberaubenden Dolomitenpanorama und Schmankerln auf den uralten Hütten belohnt.

### Tourenbeschreibung

Von St. Ulrich im Grödental (Parkplatz an der Seceda-Bahn) geht die 900 Höhenmeter-Steigung los: Richtung Norden an der Standseilbahn Resciesa (die von jenen genutzt werden kann, die keine Lust auf 900 Höhenmeter Bergauftreten haben) vorbei und weiter auf der Streda Cuca bis Martin. Hier verlässt man die Asphaltstraße. In Serpentina geht es nun nach Norden, man unterquert mehrmals die Standseilbahn und sammelt Höhenmeter für Höhenmeter. Mitten im Raschötzer Wald wird die Ruhe nur vom Gezwitscher der Vögel gestört und besonders die Waldflora verzaubert auf diesem Abschnitt. Auf der langen Zielgeraden, an dessen Ende die Schutzhütte Raschötz steht, lichtet sich der Wald und gibt schließlich das

Haflinger Pferde und Kühe prägen das Landschaftsbild auf der Raschötz-Alm







### Einkehrmöglichkeiten

Bergrestaurant Chalet  
Resciesa, 2282 m

Cason – Saltnerhütte, 2111 m  
Raschötzhütte, 2164 m



Ab St. Ulrich sind es 900 Hm bergauf, aber die Anstrengung wird durch dieses atemberaubende Dolomitenpanorama belohnt.

atemberaubende Panorama auf die umliegenden Dolomiten frei. Die Anstrengung ist bei diesem Anblick schnell vergessen und bei traditionellen Grödner und Südtiroler Speisen wird dieses einzigartige Bergpanorama aufgesaugt. Die Rückfahrt erfolgt nun bergabwärts auf der gleichen Strecke.

Wer noch Lust und Laune hat, kann die Tour noch etwas verlängern, die Seceda-Bahn nutzen und von Seceda über die Regensburger Hütte, Juac und den Kreuzweg bis nach Wolkenstein und dann über den Talradweg nach St. Ulrich zurückfahren.

## DANIELS LIEBLINGS- TOUR, WEIL ...

ich es ab und zu liebe, meine Waden zu beanspruchen und die unglaubliche Ruhe und das einzigartige Panorama zu genießen.



**Daniel Bernardi**

+39 333 6076421

dbernardi93@gmail.com

[www.hotel-piccolo.com](http://www.hotel-piccolo.com)

Mit meiner humorvollen Art begleite ich Sie bei spannenden Touren mit unvergesslichen Abenteuern!



## ÜBER DIE BRUNSTALM ZUM PRAGSER WILDSEE

**Start + Ziel** Pustertal, Dorfzentrum  
Oberolang, 1080 m  
**Höchster Punkt** Brunstalm, 1898 m  
**Strecke** 35 km  
**Hm bergauf** 1100 m  
**Hm bergab** 1100 m  
**Zeit MTB** 4–5 Std.  
**Zeit E-MTB** 3–4 Std.  
**Schwierigkeit** ●●○



### Einkehrmöglichkeiten

Brunstalm, 1898 m  
 Hotel Pragser Wildsee, 1496 m

### Bike-Verleih

RH Racing Antholz / Niedertal  
 Bike Store, Martin Toger,  
 Niederdorf

Eine Tour, welche wunderschöne Einblicke in das mittlere Pustertal bietet. Von Radwegen, Forstwegen bis hin zu Singletrails ist alles dabei und dazu kommt der Abstecher zum einzigartigen Pragser Wildsee. Außerdem erwartet man bestes Südtiroler Essen auf der Brunstalm und einen bemerkenswerten Ausblick auf Olang und den Kronplatz.

### Tourenbeschreibung

Vom Dorfzentrum in Oberolang aus folgt man der Markierung Nr. 20 bis ins Brunsttal. Nach einer Brücke führt der Weg Nr. 20b zuerst auf asphaltierter Straße und dann auf einer etwas steileren Forststraße bis zur Brunstalm hinauf. Nach einer ausgiebigen Rast und köstlichen Südtiroler Gerichten geht es über den Weg hinter der Almhütte weiter Richtung Prags. Zuerst fährt man auf einem Singletrail über Almwiesen entlang, der dann in einen Forstweg übergeht, dann folgt man dem Wanderweg Nr. 35A und kommt schließlich ins Pragser Tal nach St. Veit. Von hier aus folgt man der Asphaltstraße SP47 bis zum Pragser Wildsee. Über den Radweg Richtung Bruneck kehrt man dann nach Oberolang zum Ausgangspunkt zurück.

Die Brunstalm mit dem Kronplatz im Hintergrund



## NADINES LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

diese Tour sehr vielseitig ist und deshalb für jeden etwas dabei ist. Sie bietet ein Naturerlebnis und belohnt auf jeden Fall mit einem wunderschönen Panorama die erbrachten Anstrengungen.



**Nadine Ellecosta**

T +39 366 4514155

[nadineellocosta99@gmail.com](mailto:nadineellocosta99@gmail.com)

Lust auf Action, Spaß und technisch anspruchsvolle Trails? Alles möglich rund um den Brunecker Talkessel!



Der Prager Wildsee –  
malerischer See in den Dolomiten





## DER BERGRADLWEG IM VILLGRATENTAL

38

Das Osttiroler Bergsteigerdorf Villgratental mit seinen Ortschaften Außervillgraten und Innervillgraten zählt zu den ursprünglichsten Natur- und Kulturlandschaften in den Alpen. Diese Tour verläuft durchgehend auf Asphalt oder Schotterstraßen, vorbei an alten Bauernhöfen, uralten Almen und Kulturgütern.

### Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz im Dorfzentrum in Innervillgraten (1402 m) geht es zuerst bergauf Richtung Norden zur Taletalm. Kurz vor der Taletalm biegt die Route links ab zu den Berglet-Höfen und von dort weiter zu einer Weggabelung. Hier rechts und weiter über die Bachlet- und Schettletthöfe (1740 m) bis zur Abzweigung Kamelisenalm. Dort nimmt man die linke Abzweigung – wer möchte, kann auch einen Abstecher zur Kamelisenalm machen. Es geht leicht bergab zu den Fürathhöfen (1690 m), von dort weiter bergab über eine Schotterstraße, bis diese wieder in eine Asphaltstraße mündet. Dann mit leichter Steigung zur malerisch gelegenen Unterstalleralm (1670 m) und weiter zum Almdorf Oberstalleralm (1864 m). Nach einer Erfrischung am Brunnen nahe der Kapelle fährt man zurück zur Unterstalleralm; weiter geht die Route talauswärts bis zu Kilometer 14. Dort biegt man rechts ab, fährt

**Start + Ziel** Innervillgraten Parkplatz  
Dorfzentrum, 1402 m

**Höchster Punkt** 1864 m

**Strecke** 26,1 km

**Hm bergauf** 840 m

**Hm bergab** 840 m

**Zeit MTB** 5 Std. 30 Min.

**Zeit E-MTB** 4 Std.

**Schwierigkeit** ●○○



Almensemble Oberstalleralm





### Einkehrmöglichkeiten

Unterstaller Alm, 1673 m  
Badl-Alm, 1640 m (E-Bike  
Ladestation)



### Bike-Verleih

Sport Sunny, E-Bike-Verleih,  
Sillian, Villgratental

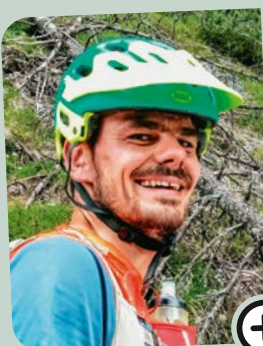


Der erste Anstieg ab Innervillgraten-Dorf

bergab über eine kleine Brücke entlang des Baches, vorbei am Naturdenkmal Sinkersees, wieder zurück auf die Asphaltstraße, vorbei am Naturdenkmal „Wegelate Säge“, bis zur Bodemairbrücke. Hier rechts bergauf zum Schöneghof, mit wunderschöner Aussicht über das Villgratental, und weiter über den Peststeig zur Wallfahrtskirche Maria Schnee und dem Berggasthof Badl-Alm in Kalkstein. Direkt unter der Badl-Alm geht es rechts über eine Brücke und über die Winterrodelbahn zum Alpengasthof Bad Kalkstein, dann weiter über die Landesstraße bis Maxer. Hier radelt man noch einmal kurz taleinwärts und quert nach ca. 300 m den Bach erneut, bevor es entlang des Villgraterbaches über den Uferbegleitweg zurück ins Dorfzentrum geht.

## ROBERTS LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

er schon als Kind hier unterwegs war und die Ruhe liebt. Die Tour ist einfach, ohne extreme Anstiege und bietet neben Blicken in die Kulturlandschaft des Tales schöne Rast- und Einkehrplätze.



**Robert Weitlaner**

+43 664 1324033

office@yellowtravel.net

www.yellowtravel.net

Wir bieten aussichtsreiche Touren vom Hochbelvedere Villgratental übers Osttiroler und Südtiroler Hochpustertal bis zu den Drei Zinnen.



## AUF DAS MARCHKINKELE UND ZUR MARCHHÜTTE

**Start** Bahnhof Innichen, 1120 m  
**Ziel** Bahnhof Sillian, 1100 m  
**Höchster Punkt** 2545 m  
**Strecke** 42,2 km  
**Hm bergauf** 1350 m  
**Hm bergab** 1460 m  
**Zeit MTB** 6 Std. 30 Min.  
**Zeit E-MTB** 5 Std.  
**Schwierigkeit** ●●○



Das Marchkinkele ist ein bekannter Gipfel im Hochpustertal bzw. im Villgratental und beliebtes Ausflugsziel für Mountainbiker und Skitourengeher. Die gute Erreichbarkeit von Süden auf einer Militärstraße, die fast bis zum Gipfel führt, und ein in eine Gastrohütte verwandelter Bunker unter dem Gipfel machen diese Tour zu einem besonderen Erlebnis. Dazu kommen atemberaubende Blicke zu den Sextner Dolomiten im Süden und den „dunklen“ Villgrater Bergen im Norden. Das Marchkinkele ist zudem ein Wegpunkt auf dem bekannten Stoneman Biketrail, der eine besondere sportliche Herausforderung für alle Mountainbiker ist.

**Tipp:** Die Tour kann in beide Richtungen gefahren werden!

### Tourenbeschreibung

Vom Bahnhof Toblach (1200 m) startet die Tour Richtung Norden in das Silvestertal. Zuerst über Asphalt, dann über einen Schotterweg Richtung Silvesteralm (1720 m). Von dort folgt man der alten Militärstraße, die sich über den Silvesterberg in zahlreichen Serpentinafzügen hochschlingelt und die teilweise sehr steinig und daher nicht einfach zu befahren ist. Schließlich erreicht man den Sattel zwischen Strickberg und Marchkinkele. Nach einem kurzen Abstecher auf den Strickberg (2553 m) fährt man in wenigen Minuten weiter zum Marchkinkele (2545 m) mit der Marchhütte, die 2019 in alten Bunkeranlagen errichtet wurde und die zu einer Stärkung einlädt. Die letzten 10 Höhenmeter zum Gipfel müssen zu Fuß bewältigt werden. Die Abfahrt verläuft entlang der Auffahrt bis zum Gabelungspunkt Bodeneck (1800 m) bei der Silvesterkapelle. Von dort fährt man über das Hechile-Silvestertal nach Winnebach. Von dort weiter Richtung Bundesstraße, bis man auf den Pustertaler Radweg stößt. Über diesen Richtung Osten zum Bahnhof Sillian (1100 m).



#### Einkehrmöglichkeiten

Silvesteralm, 1820 m  
 Marchhütte, 2530 m

#### Bike-Verleih

Sport Sunny, E-Bike-Verleih,  
 Sillian, Villgratental

Tourenanbieter:  
 Yellowtravel.net;  
 T +43 664 1324033

## ROBERTS LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

sie einen herrlichen Blick auf die Sextner und Lienzer Dolomiten im Süden, den Alpenhauptkamm und die Villgrater Berge im Norden bietet und weil die historische Dimension dieses Militärstraßenbaus immer wieder beeindruckt und zugleich berührt.



**Robert Weitlaner**

+43 664 1324033

office@yellowtravel.net

www.yellowtravel.net

Wir bieten aussichtsreiche Touren vom Hochbelvedere Villgratental übers Osttiroler und Südtiroler Hochpustertal bis zu den Drei Zinnen.



Wunderbarer Ausblick in die Sextner Dolomiten



**Hinweis:** Alle Angaben in diesem Bikeführer wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Sollten Sie bei Ihren Touren dennoch Unstimmigkeiten bemerken, nimmt der Verlag Ihre Hinweise gerne entgegen (buchverlag@athesia.it). Die Benutzung dieses Führers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird weder vom Autor noch vom Verlag übernommen.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### Text- und Bildnachweis

Athesia-Tappeiner Verlag, TV Latsch-Martell | cinemepic, Harald Wisthaler – wisthaler.com, Wolfgang Watzke, Maxi Dickerhoff, Andrea Costa, IDM Südtirol (Benjamin Pfitscher, Kirsten-J. Sörries, Harald Wisthaler, Matt Cherubino), Photo Grüner Thomas, Christjan Ladurner, Österreichischer Alpenverein Sillian, Karmen Nahberger, Colin Stewart, adobe.stock.com, Jens Staudt, Marion Lafogler, Freizeitproduktionen GmbH, Greta Weithaler, David Niederkofler, Lorenzo De Simone, Florian Andergassen, Angelika Schwarz, Katharina Avi, Laurent Avi, Daniel Bernardi, Lukas Brunner, Nadine Ellecosta, Stephan Höfler, Agnes Innerhofer, Elli Kasslatter, Gerhard Krautwurst, Michael Lageder, Mirko Mocatti, Walter Mussner, Klaus Nischler, Ingrid Pernstich, Martin Pirhofer, Christian Ploner, Kurt Resch, Alex Resch, Hartmann Schuster, Hannes Silbernagl, Josef Thoeni, Christian Thurner, Marcel Tschannerl, Mauro Tumler, Mark Vinatzer, Robert Weitlaner, Michaela Zingerle sowie Bilder aus dem Privatbesitz der Inserenten.

2. Auflage 2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen (2021)

**Umschlaggestaltung:** Nele Schütz Design, München

**Kartografie:** geomarketing, www.geo-marketing.eu

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Druck:** Athesia Druck, Bozen

Gesamtkatalog unter  
[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

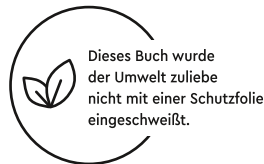
Fragen und Hinweise bitte an  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-7073-961-9

### Umschlag

Genuss-Biken pur in Gröden mit unnachahmlichen Dolomiten-Panorama, wie hier auf der Seceda mit herrlichem Blick auf den Hausberg der Grödner, den Langkofel.

© Harald Wisthaler, Dolomites Val Gardena/Gröden



# BIKEN

## Südtirol – Dolomiten

Mountainbiken zählt zu den stärksten Freizeitthemen in Südtirol. Die Landschaft Südtirol eignet sich nahezu bilderbuchmäßig, um mit dem Bike Almen, Seen, Pässe, Sattel und Anhöhen zu erkunden. In diesem außergewöhnlichen Buch werden die Lieblingstouren von zahlreichen ausgewählten, zertifizierten Südtiroler Bikeguides vorgestellt. Jeder Guide wird neben seiner Lieblingstour inklusive Foto und Kontaktdaten kurz vorgestellt.

Alle Touren sind vielgefahrene Touren der Guides und werden entweder von Bikehotels, Bikeschulen oder von den Guides privat regelmäßig angeboten. Es handelt sich um Touren mit leichter bis mittelmäßiger Schwierigkeit, für jedermann mit Grunderfahrung im Biken machbar. Jede Tour enthält neben den technischen Daten, eine ausführliche Wegbeschreibung, ein technisches Höhenprofil sowie einen topografischen Kartenausschnitt für die bessere Orientierung. Zudem sind nahezu alle Touren E-Bike-tauglich, sodass auch weniger Trainierte die Strecken ohne Probleme fahren können! Die Touren verlaufen weder auf sehr schmalen, ausgewiesenen Wanderwegen, noch auf Privatgrundstücken. Im Buch werden 40 Biketouren in ganz Südtirol präsentiert.

ISBN 978-88-7073-961-9



9 788870 739619

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

24,90 € (I/D/A)