

BIKEN

SÜDTIROL – DOLOMITEN

Die 40 Lieblingstouren zertifizierter
Südtiroler Mountainbikeführer



TAPPEINER.



INHALT

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



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





VORWORT

Die Idee zu diesem Buch entstand im „Coronajahr 2020. Die Urlaubsplanung war ungewiss und viele Südtiroler*innen haben sich vorgenommen, die eigene Heimat neu zu erkunden und besser kennen zu lernen. „Inser Landl“ ist wirklich wunderschön und die sportlichen Möglichkeiten fast unerschöpflich.

Da jede Art von Tour am spannendsten und ergiebigsten ist, wenn sie von einem lokalen Guide geführt wird und unsere Vereinigung knapp 400 aktive Mitglieder aus den verschiedensten Regionen zählt, wurde die Idee schnell in die Tat umgesetzt.

In diesem Bikeführer haben ausgewählte Guides aus Südtirol ihre absoluten Lieblingstouren verraten, sodass man einfach das Wunschgebiet auswählen und losbiken kann!

Zu jeder Tour gibt es eine Tourenbeschreibung, technische Daten, ein Höhenprofil sowie den Tourenverlauf auf einem topografischen Ausschnitt. Außerdem werden Einkehrmöglichkeiten aufgezeigt und jeder Guide wird bei seiner Lieblingstour kurz vorgestellt. Auf der kostenlosen Sentres-App gibt es die Touren zum Downloaden und Offline-Navigieren.

Ein Anliegen der Südtiroler Bikeguides ist es, auf die Trail-Etikette hinzuweisen, da die meisten der beschriebenen Wege dem „Share-Trail-Prinzip“ unterworfen sind, d. h. Biker und Wanderer teilen sich den Weg. Für ein respektvolles Miteinander sollten sich alle an folgende Weisungen halten:

- Respektiere den Berg: Karte lesen, Wetter checken, Zeitplan erstellen, Notrufnummern
- Respektiere den Weg: Hinterlasse so wenig Spuren wie möglich und bleibe auf dem Weg
- Respektiere dein Können: Fahre mit Einschätzungsvermögen und Reserven; handle risikobewusst und selbstverantwortlich
- Respektiere andere Naturnutzer und Tiere – Fair Play für Natur und Mensch

Ich wünsche viel Spaß mit diesem Bikeführer beim „Erbiken“ unserer Heimat!

Hannes Silbernagl



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.



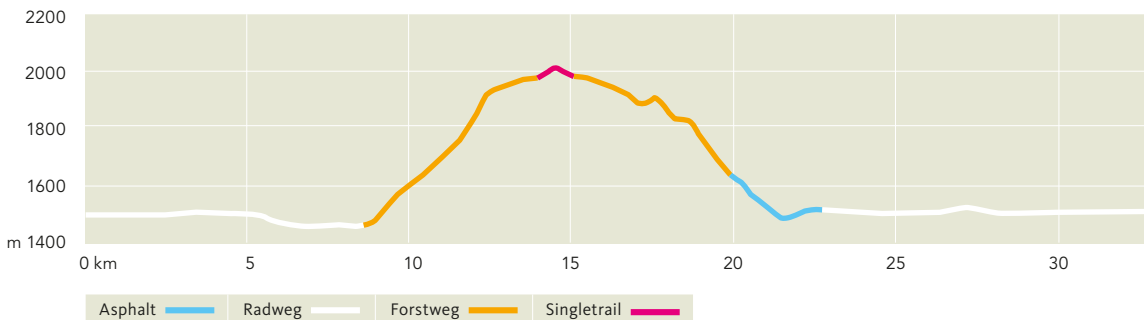
Einkehrmöglichkeiten

Oberdörfer Alm, 2057 m
Bruggeralm, 1918 m



Bike-Verleih

Sport Tenne,
St. Valentin auf der Haide
www.sport-tenne.com





**Graun im Vinschgau
Curon Venosta**

**ZEHNERKOPF
CIMA DIECI**
2675 2599
GRUBENKOPF

**ZWÖLFERKOPF
CIMA DODICI**
2783
ZWISCHENKOPF
2630
Jächl

**ELFERKOPF
CIMA UNDCI**
2926
Hoaderschartl
2748
PLASCHWERDAKOPF
2800

**NÖRDL.
SEEBODENSPIITZE**
2832
Drei Seen
2491
Haidler Alm

**SCHWARZKOPF
SEEBODENSPIITZ**
2783
2859
2446
2419

SEEKÖPFL
2635
Panoramaweg
Grüner See
2411

**St. Valentin auf der Haide
S. Valentino alla Muta**
1470

**Dörfel
Monteplair**
1493

**Plawenn
Plavenna**
1735

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



OBERVINSCHGER PANORAMATOUR

2

Diese Tour eignet sich perfekt als Halbtagestour und auch für Biker, die nicht auf viele Höhenmeter stehen. Tief atmen, denn die Luft hier soll besonders rein sein, rühmt sich Mals doch als erste pestizidfreie Gemeinde Südtirols.

Tourenbeschreibung

Von St. Valentin auf dem Radweg zur Staumauer des Reschen-sees. Kurz dem Ostufer folgen, dann durch die Unterführung auf die andere Straßenseite. Auf dem alten Ziehweg durch den Wald bis zum Dorf Monteplair. Auf der wenig befahrenen Straße über die Malser Haide, an Plawenn vorbei bis zur kleinen Ortschaft Alsack. In rasanter Abfahrt an Ulten vorbei bis zum Sackhof. An der folgenden Brücke links und 300 Höhenmeter bis zur Hochebene Malettesböden. Hier jagt ein Fotospot den nächsten. Der Beschilderung Maletttestour folgen und in gemütlicher Abfahrt über Muntatschinig zurück nach Mals.

Herrliche Aussicht in den Obervinschgau



Start Parkplatz Talstation Haideralm, St. Valentin auf der Haide, 1500 m

Ziel Mals, 1000 m

Höchster Punkt 1718 m

Strecke 24 km

Hm bergauf 620 m

Hm bergab 1050 m

Zeit MTB 2 Std. 30 Min.

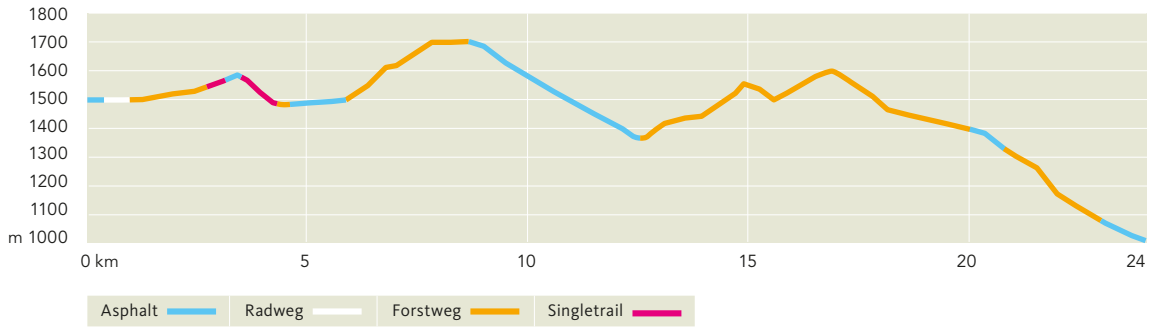
Zeit E-MTB 1 Std. 40 Min.

Schwierigkeit ●○○



Den Haider See gut im Blick





Der Fröhlichsturm in Mals



3

PLANKAMODUI

Start + Ziel Prad am Stilfser Joch,
915 m

Höchster Punkt 1400 m

Strecke 11 km

Hm bergauf 510 m

Hm bergab 510 m

Zeit MTB 1 Std. 40 Min.

Zeit E-MTB 1 Std.

Schwierigkeit ●●●



Diese kurze, knackige Trailrunde findet im Kurvenäußeren statt, da wo sich der Vinschgau nach rechts zum Reschenpass windet, weswegen sie weite Ausblicke in Richtung Meran bietet. Sie führt direkt an der sehenswerten Burgruine Lichtenberg vorbei.

Tourenbeschreibung

Vom Start in Prad geht es über den Suldenbach nach Agums und über einen Wiesenweg weiter recht flach bis nach Lichtenberg. Die Auffahrt beginnt auf Asphalt und führt hinauf zur Ruine Lichtenberg, dann auf Schotter bis zum Platzhof. Nach diesem startet der flowige Downhill, der mit einigen Spitzkehren aufwartet. Ab den Agumsbergerhöfen rollt man die letzten paar Höhenmeter zurück zur Brücke über den Suldenbach nach Prad am Stilfser Joch.



RUNDTOUR AM NÖRDERBERG MIT BARBAROSSA-TRAIL

Start + Ziel Maxx Bike Eldorado,
Latsch, 640 m

Höchster Punkt 1960 m

Strecke 27 km

Hm bergauf 1335 m

Hm bergab 1335 m

Zeit MTB 3 Std. 30 Min.

Zeit E-MTB 1 Std. 45 Min.

Schwierigkeit ●●●



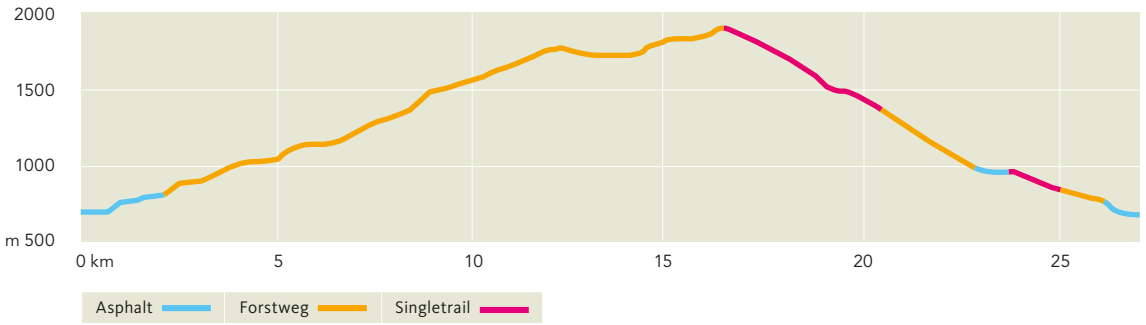
Tolle Biketour am Latscher Nörderberg mit Einkehrmöglichkeiten auf der Latscher Alm, Tarscher Alm sowie auf dem Berggasthof Tarscher Alm mit anschließendem Trail-Feuerwerk am neuen Barbarossa-Trail.

Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz am Maxx-Bike-Shop in Latsch startet man in südlicher Richtung bis zum Erlebnisbad AquaForum, dort rechts zum Eisstadion (IceForum) und am Latscherhof gerade vorbei zum Forstweg Richtung Margrinböden. Der Forstweg zieht sich nun mäßig steil, aber konstant in Richtung Töbrunn. Von dort kurbelt man das Schlusstück leicht auf und ab bis zur ersten Einkehrmöglichkeit auf der Latscher Alm. Selbstgemachte Produkte und gute Knödel sowie elektrolythaltige Getränke erfreuen jedes Bikerherz. Wer hier noch nicht einkehren möchte, kann direkt von der Latscher Alm weiter über den sogenannten

Es lockt ein flowiger Trail durch den Wald.







Einkehrmöglichkeiten

Latscher Alm, 1715 m
Berggasthof
Tarscher Alm, 1939 m
Tarscher Alm, 1960 m



Bike-Verleih

Maxx Bike Eldorado, Latsch
www.maxx-bike-eldorado.com



Der Berggasthof Tarscher Alm

Schwellerweg die letzten 200 Höhenmeter bis zur Tarscher Alm in Angriff nehmen. Hier bietet sich eine weitere urige Alm mit großartigen Südtiroler Produkten. Gestärkt steigt man jetzt direkt neben der Tarscher-Alm-Wiese in den Barbarossa-Trail ein, der seinen Namen dem Trailbauer und Traildoctor-Chef Gabriel Tappeiner verdankt. Der flowige Trail mit einer Länge von 4,5 km und einer Höhendifferenz von ca. 600 m schlängelt sich durch dichten Wald, schöne Querpassagen und abwechslungsreiche Kurven. Auf der sogenannten Platzleng-Wiese gibt es nun die Möglichkeit, zur Talstation vom Sessellift oder über den Roatbrunntrail (S2-S3) bis zum Ausgangspunkt nach Latsch zu biken.

MARTINS LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

die Tour eine sehr schattige Auffahrt auf dem Forstweg sowie eine geniale Abfahrt auf dem Barbarossa- und Roatbrunn-Trail zurück zum Ausgangspunkt ist. Es gibt mehrere Einkehrmöglichkeiten mit traditionellen Südtiroler Gerichten.



Martin Pirhofer

+39 0473 622299

martin@jagdhof.com

www.jagdhof.com

Bergauf helfen dir keine Heiligen, bergab aber alle Teufel!



ZUR MARZONER ALM OBERHALB VON KASTELBELL

5

Schöne Biketour am Untervinschger Nörderberg mit gutem, regionalem Essen auf der Marzoner Alm und flowiger Abfahrt über den Lupo-Trail nach Naturns!

Tourenbeschreibung

Vom Ötzi-Bike-Shop in Naturns folgt man der Hauptstraße ins Zentrum, biegt links in die Bahnhofstraße ein und folgt dieser bis zur Brücke, wo der Etschradweg beginnt. Man fährt rechts in den Radweg und auf diesem bis nach Staben, Tschars und weiter bis Kastelbell. In Kastelbell fährt man links über die Brücke und folgt der Straße in Richtung Freiberg und Marzoner Alm (MTB-Beschilderung „Uphill Marzoner Alm“). Das erste Stück ist sehr steil und führt bis ins Bergdorf nach Freiberg. Von Freiberg (1200 m) schlängelt sich eine schöne Forststraße in angenehmer Steigung bis zur Marzoner Alm (1600 m). Von dort folgt man der „Bike-Highline-Meran“ (schöner Waldtrail) zum Tomberg. An der Kreuzung mit der Forststraße, die zur Tablander Alm führt,

Start + Ziel Ötzi-Bike-Shop, Naturns, 530 m

Höchster Punkt 1600 m

Strecke 32 km

Hm bergauf 1100 m

Hm bergab 1100 m

Zeit MTB 4 Std.

Zeit E-MTB 3 Std.

Schwierigkeit ●●●

Gemächliche Auffahrt zur Marzoner Alm



Die idyllische Marzoner Alm



Einkehrmöglichkeiten

Marzoner Alm, 1600 m



Bike-Verleih

Ötzi-Bike-Shop, Naturns

www.oetzi-bike-academy.com



Flowige Abfahrt entlang des Lupotrails

hält man sich rechts und folgt dieser ein kleines Stück bergauf bis zum Einstieg in den Weg Nr. 4 (Lupotrail). Dieser flowige Singletrail bringt uns mit einer herrlichen Waldabfahrt hinunter nach Tabland. Dort angekommen fährt man rechts zur Kirche und weiter nach Tschirland. Beim Restaurant Tschirlanderhof rechts weiter Richtung Sportplatz Naturns. Nun links hinunter und über die Bahnhofstraße ins Dorfzentrum zum Ausgangspunkt zurück.

KLAUS' LIEBLINGS-TOUR, WEIL ...

die netten Wirtsleute auf der Marzoner Alm – mit herrlichem Panorama – für das leibliche Wohl sorgen und anschließend der Spaßfaktor mit der Abfahrt über den Lupotrail auch nicht zu kurz kommt.



Klaus Nischler

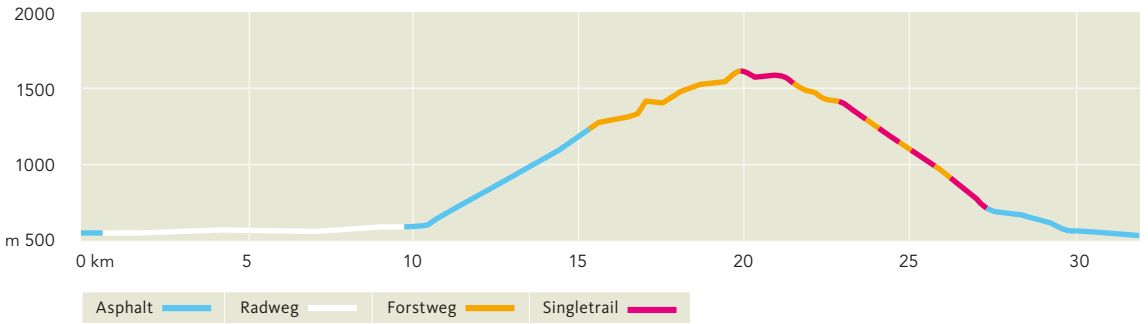
+39 347 1300926

info@oetzi-bike-academy.com

www.oetzi-bike-academy.com

Egal ob Mountainbike, E-Bike oder Rennrad, wir machen euren Rad- und Bikeurlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis!





HINWEIS

Alle Angaben in diesem Bikeführer wurden von den Autoren 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 von den Autoren 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.

TITELBILD

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

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.

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Kartografie: geomarketing, www.geo-marketing.eu

Druck: GZH, Zagreb

ISBN 978-88-7073-961-9

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

TAPPEINER.

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.

Alle Touren können mit der Sentres APP offline genutzt werden!

