



## Alpenüberquerung von Landeck an den Comer See

\*\*\* Variante Cappuccino \*\*\*

### Samstag, Anreise nach Landeck/Zams

### Sonntag, von Landeck/Zams nach Ischgl \*)

In der Nähe von Landeck starten wir morgens unser großes Abenteuer Alpencross. Die ersten Höhenmeter stehen bereits nach einer kurzen Einrollphase an. Über Perfuchsberg und Tobadil erarbeiten wir uns relativ entspannt die ersten Höhenmeter auf überwiegend asphaltierten Nebenstraßen und genießen dabei immer wieder die Ausblicke zurück ins Inntal. Schon bald darauf wartet der erste Trail auf uns, der uns in schneller Fahrt ins Paznauntal zu unserer verdienten Mittagspause in See bringt. Auf unserem weiteren Weg über Feld- und Wirtschaftswege und einigen Trails begleitet uns die Trisanna bis zum Skiort Kappl. Die letzten Kilometer bis zu unserem heutigen Zielort rollen wir gemütlich entlang der Trisanna nach Ischgl ein.

↑ 1.400 hm ↓ 900 hm → 40 km

### Montag, von Ischgl nach Scuol

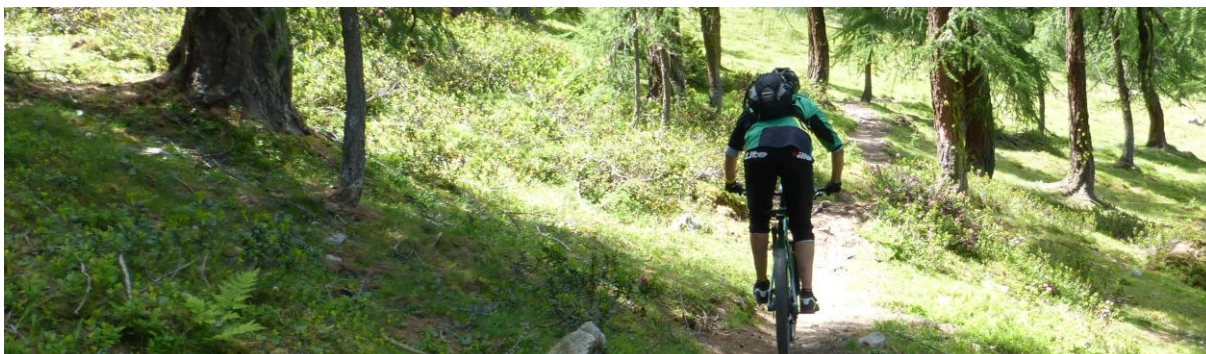
Heute geht es erstmals ins „richtige“ Hochgebirge. Für die ersten 250 steilen Höhenmeter können wir die Seilbahn zur Mittelstation der Silvrettaabahn nutzen – oder bei Lust und Laune selber strampeln. Die nächsten 600 Höhenmeter folgen wir jedoch dem Fimbabach, passieren die Bodenalpe und rollen zur Heidelberger Hütte (2.264m). Nach ausgiebiger Einkehr geht's „zur Sache“ – schiebend und tragend erreichen wir den höchsten Punkt unserer Alpenüberquerung – den 2.608m hohen Fimberpass. Inmitten einer Arena aus eisbepanzerten 3000ern jedoch eher Schauspiel als Anstrengung. Von der Passhöhe hinunter ins Engadin folgt dann einer der besten und längsten Singletrails der Alpen – teils anspruchsvoll, teils flowig, aber immer fordernd. Nach ausgiebigem Ausschütten von Glückshormonen und Adrenalin erreichen wir am Nachmittag das Engadin und die Schweiz.

↑ 1.100 hm ↓ 1.400 hm → 40 km (ohne Einsatz der Silvrettaabahn +300 Höhenmeter)

### Dienstag, von Scuol nach Sta. Maria

Über die bekannte Brücke über den En verlassen wir Scuol. Anfangs noch auf wenig durch Autoverkehr frequentiertem Asphalt, später auf breiten Schotterstraßen erreichen wir den abgelegenen Weiler S-charl, wunderschön gelegen und 450 Höhenmeter vor dem Passo da Costainas ein Muss für eine kurze Einkehr. Der weitere Weg hinauf zum Pass ist anfangs noch gleichmäßig steil und zwingt uns selten aus dem Sattel. Wir passieren God da Tamangur, den höchstgelegenen Arvenwald Europas. Ab der Alp Astras geht es nun die letzten Höhenmeter trailig über den Passo da Costainas, den Bärenpass. Wir genießen den fantastischen Blick in die umliegenden Berge. Nach einer Mittagseinkehr warten 800 Tiefenmeter auf Trails, Wald- und Forstwegen, die ganz sicher keine Langeweile aufkommen lassen. In Lü mit seinem astronomischen Observatorium biegen wir unverhofft in einen spannenden Serpentintrail ein. Der weiche Waldboden lädt zu Höchstgeschwindigkeit ein – aber Vorsicht! Die nächste Kurve kommt bestimmt!

↑ 1.150 hm ↓ 1.050 hm → 40 km





---

### Mittwoch, von Sta. Maria nach Arnoga

Von Sta. Maria schrauben wir uns am frühen Morgen hinauf zur Hochebene von Döss Radond (2.234m). 900 Höhenmeter haben wir zu diesem Zeitpunkt bereits in den Beinen. Wenn man in dieser herrlichen Landschaft überhaupt eine weitere Belohnung braucht – sie folgt in Form einer 10 km langen, leicht abfallenden, teilweise trailigen, aus Schotter-, Trail- und Pfadanteilen bestehenden Abfahrt. Umgeben von 3.000ern mündet der Weg in einem flowigen Singletrail, der sich durch das Val Mora schlängelt. Mit etwas Glück überraschen wir Gämsen und Rothirsche in der Mittagssonne, ganz sicher werden uns Murmeltiere neugierig beäugen. Es ist schon Nachmittag, wenn wir den Lago di Cancano verlassen und zu den Torri di Fraele kommen, alte Wehrtürme hoch oben über Bormio. Tief unter uns grüßt der bekannte italienische Skiort. Auf den unter uns liegenden Serpentinaen könnten wir Bormio erreichen, ohne auch nur einmal in die Pedale zu treten. Wir biegen jedoch von den Serpentinaen auf einen Schotterweg ab und rollen entspannt und fast höhenmeter-frei durch's Veltlin in Richtung Valdidentro und Decauville bis nach Arnoga.

↑ 1.150 hm ↓ 550 hm → 50 km

---

### Donnerstag, von Arnoga nach Silvaplana

Die Bikes sind startklar! Hoffentlich auch unsere Beine, denn viel Zeit und Strecke zum Einrollen bleibt uns heute nicht! Über Asphalt und später Schotter schraubt sich der Weg hinauf zum Passo da Val Viola (2.467m). Im urigen Rifugio Val Viola gönnen wir uns eine kurze Rast, bevor wir die letzten Höhenmeter zum Pass erklimmen. Unter uns schimmert bald der Lago da Val Viola in der Mittagssonne. Durch ein Meer aus kleinen und großen Steinen zirkeln wir trailig hinunter zur Alpe Campo. Mittagspause! Und Vorbereitung auf einen 1.000 Tiefenmeter-Sinkflug über Sfazu und Angeli Custodi nach Poschiavo. Hoffentlich bekommen wir noch pünktlich unsere Bahn! Denn für uns heißt es nun: Einsteigen in „die kleine Rote“. Mit der Rhätischen Bahn rollen wir durch spiralförmige Eisenbahntunnel, unzählige Serpentinaen und ein fantastisches Panorama hinauf zur Alp Grüm (2.091m). Wie ein Adlerhorst liegt dort das Hotel Belvedere über dem Valposchiavo (Puschlav). Im Südwesten funkelt zum Greifen nah der Gletscher des Piz Palü. Doch wir müssen weiter. Noch 150 Höhenmeter im Angesicht der umliegenden 4.000er - dann folgt eine epische Fahrt über 20 Kilometer immer leicht abfallend entlang der Diavolezza hinunter nach Pontresina. Über flowige Waldtrails erreichen wir das Hotel Morteratsch mit seinem tollen Blick auf den gleichnamigen Gletscher. Durch das Bernina-Tal rollen wir ins Oberengadin nach Silvaplana. Was für ein Tag!

↑ 1.200 hm ↓ 2.400 hm → 60 km (+ ca. 1-stündige Bahnfahrt)

---

### Freitag, von Silvaplana an den Comer See

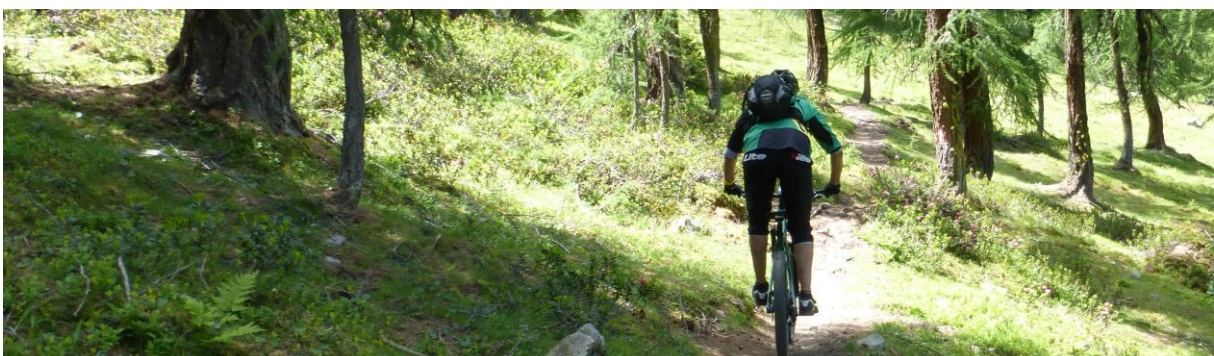
Unter ständiger Beobachtung des Piz Corvatsch cruisen wir zunächst gemütlich an den Ufern des Lej da Silvaplana und des Lej da Segl in Richtung Malojapass. Die rauschende Abfahrt über 400 Höhenmeter wird uns durch 17 spannende Serpentinaen versüßt, bevor wir ab Cassacia auf spaßigen Trails und Wirtschaftswegen fast ohne Anstrengung "Strecke machen". Auch nachdem wir die Schweiz bei Castagna verlassen haben, setzt sich in Italien die rasante Abfahrt entlang der Fiume Mera ungebremst fort. Ab Chiavenna nehmen wir die letzten ca. 30 Kilometer bis zum Comer See am Ende überwiegend auf Radwegen entspannt in Angriff. Spätestens am Lago Mezzola wissen wir unser Ziel bereits in greifbarer Nähe und freuen uns auf das Bad im Comer See.

↑ 500 hm ↓ 2.100 hm → 85 km

---

### Samstag, Rückreise

---





### Höhenmeter und Kilometer im Überblick \*)

1. Tag: Sonntag, von Landeck nach Ischgl	↑ 1.400 hm ↓ 900 hm → 40 km
2. Tag: Montag, von Ischgl nach Scuol	↑ 1.100 hm ↓ 1.400 hm → 40 km
3. Tag: Dienstag, von Scuol nach Sta. Maria	↑ 1.150 hm ↓ 1.050 hm → 40 km
4. Tag: Mittwoch, von Sta. Maria nach Arnoga	↑ 1.150 hm ↓ 550 hm → 50 km
5. Tag: Donnerstag, von Arnoga nach Silvaplana	↑ 1.200 hm ↓ 2.400 hm → 60 km
6. Tag: Freitag, von Silvaplana an den Comer See	↑ 500 hm ↓ 2.100 hm → 85 km
<b>Summe</b>	<b>↑ 6.500 hm ↓ 8.400 hm → 315 km</b>

### Shuttles und Aufstiegshilfen im Überblick

1. Tag: Sonntag, von Landeck nach Ischgl	keine
2. Tag: Montag, von Ischgl nach Scuol	Silvretta-Seilbahn möglich
3. Tag: Dienstag, von Scuol nach Sta. Maria	keine
4. Tag: Mittwoch, von Sta. Maria nach Arnoga	keine
5. Tag: Donnerstag, von Arnoga nach Silvaplana	1 Stunde Bahnfahrt mit der Rhätischen Bahn
6. Tag: Freitag, von Silvaplana an den Comer See	keine

\*) Streckenänderungen, Höhenmeter und Kilometer je nach Hotelstandort möglich

