



Traumtage in den Dolomiten – the only way ist down!

6 Tage – 6.200 hm – 13.300 tm – 260 km – Level 3

Reiseablauf

1. Tag: Anreise nach Brixen. Die Zimmer in unserem 4*-Hotel können ab dem frühen Nachmittag bezogen werden. Um 18:30 Uhr treffen wir uns zum Begrüßungsdrink und zur Besprechung der Tour. Südtiroler Köstlichkeiten aus Küche und Keller verwöhnen uns am Abend *)

➤ **Brixen**

Brixen ist die älteste Stadt Tirols, bestehend aus romantischen Feriendörfern und einer lebendigen Innenstadt. Brixen ist Kultur- und Naturerlebnis im Sommer wie im Winter. Hier trifft atemberaubende Natur auf mittelalterlichen Charme, erinnern Stadttore, Lauben, Zinnen und Plätze an Brixens ehemalige Bedeutung als Bischofsstadt.

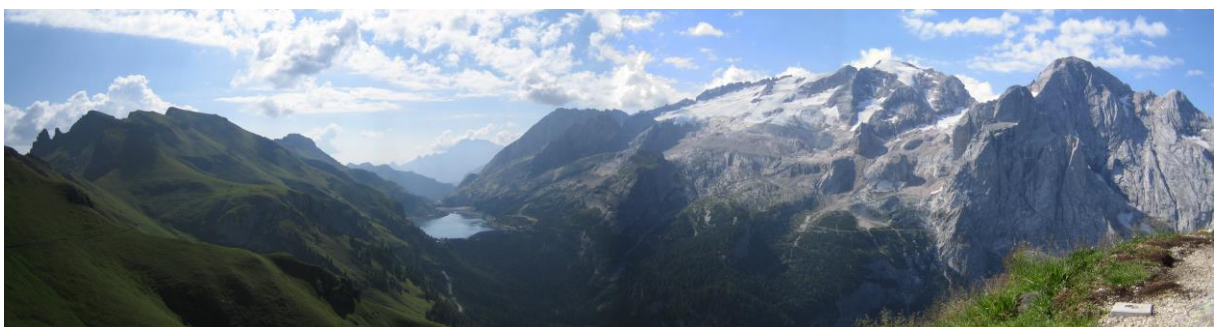
Mit ca. 22.000 Einwohner ist Brixen (ital.: Bressanone) die drittgrößte Stadt Südtirols, 45 km südlich vom Brennerpass gelegen auf 560m Höhe. Heimat des traditionellen Mountainbike-Testivals des Mountainbike-Magazins, wo auf und in der Umgebung des Hausbergs Plose schon im Herbst die Neuheiten des kommenden Jahres getestet werden können.

2. Tag: Entlang der Eisack radeln wir über die ersten kleinen Anhöhen und Trails nach Mühlbach im Pustertal, wo uns ein Shuttlebus aufnimmt und uns 1.000 Höhenmeter später auf der Rodenecker Alm wieder ausspuckt. Mittags genießen wir auf der urigen Starkenfeldhütte die ersten grandiosen Ausblicke in die Dolomiten und freuen uns auf die teils trailige Abfahrt nach Enneberg. In St. Vigil, am Fuße des Fanes-Sennes-Nationalparks, erwartet uns ein 4*-Hotel mit Wellness.

42 km – 1.250 hm – 1.600 tm - Shuttle

➤ **Rodenecker Alm**

Die Rodenecker Alm ist eines der größten Hochplateaus Europas. Sie liegt auf einer Höhe zwischen etwa 1.500m bis hinauf auf fast 2.200m. Im Winter Wander- und Langlaufgebiet, bietet sie in den Sommermonaten für Mountainbiker auf ihrem Weg in den Naturpark Fanes-Sennes-Prags fantastische Wege und atemberaubende Ausblicke in die Dolomiten. Eines der beliebtesten Ausflugsziele auf der Rodenecker Alm ist das Astjoch, zudem führen bekannte Fernwanderwege wie München-Venedig und zahlreiche Mountainbike-Alpenüberquerungen über dieses herrliche Hochplateau. Vorzügliche Berghütten laden zur Einkehr.





3. Tag: Ein angenehm zu radelnder Singletrail führt uns hinauf zur Pederü-Hütte, dem Tor zum Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Bis zur Fanes-Hütte auf 2.060m radeln wir danach in fantastischer Kulisse. Der Traileinstieg am Col Locia (2.178m) ist für die meisten von uns sicher ein „No Go“. Der weitere Verlauf ist jedoch einsame Spitze und ein breites Grinsen zaubert sich uns ins Gesicht. Über den Piz Soraga biken wir in das Skigebiet der Sella Ronda hinauf nach Pralongia. Ein endloser Trail beschließt den Tag mit einem Trail über 600 Tiefenmeter hinab nach Arabba, wo wir in einem 4*-Hotel verwöhnt werden.

42 km – 1.500 hm – 1.500 tm - Seilbahn Piz Soraga

➤ Naturpark Fanes-Sennes-Prags

Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags ist ein Regionalpark in den Südtiroler Dolomiten und wurde 1980 gegründet. Im Jahr 2009 wurde er durch die UNESCO als Teil des Welterbes Dolomiten anerkannt. Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags weist eine typische Dolomitenlandschaft auf.

Beim Anblick seiner schroffen Gipfel und Wände entsteht der Eindruck, sich vor einem fast unüberwindlichen und schwer zugänglichen Gebirge zu befinden. In Wirklichkeit aber umgeben diese Gipfel und Felswände gleichsam schützend ein ausgedehntes Gebiet von Almen und Hochebenen mit den Herzstücken Fanes- und Sennesalm sowie die Plätzwiese.

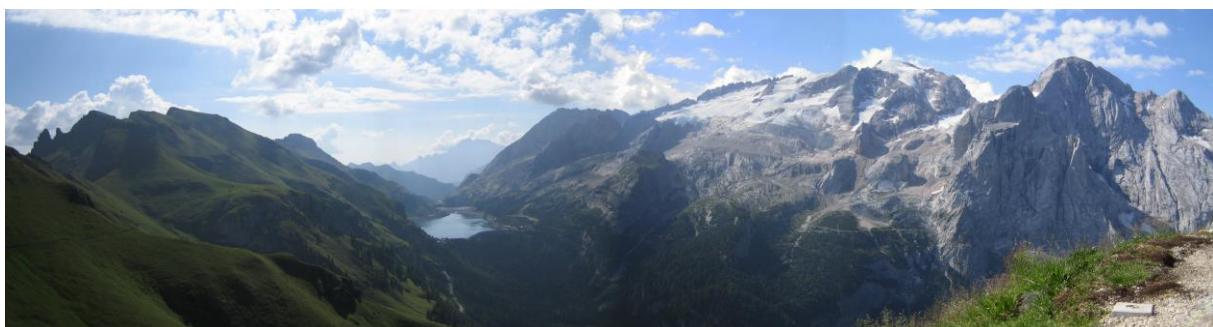
4. Tag: Mit 900 Höhenmetern starten wir in den Tag. Das Zwischenziel, die Porta Vescovo, liegt auf fast 2.500m. Die Gletscher der Marmolata vor Augen biegen wir in den Bindelweg-Trail ein. Trail und Aussicht sind Weltklasse. Über feinste Singletrails erreichen wir in atemberaubender Landschaft über Canazei und Campitello di Fassa das Sella Joch. Mit Blick auf den Langkofel cruisen wir zum Rifugio Comici. Über die Seiser Alm geht's trailig hinab nach Wolkenstein im Grödner Tal, wo wir in einer freundlichen Pension mit TOP-Verpflegung die nächsten zwei Tage verbringen.

42 km – 1.250 hm – 2.300 tm - Seilbahn Col Rodella (optional: Seilbahn Porta Vescovo)

➤ Bindelweg und Marmolada

Der Bindelweg (Viale del Pane - übersetzt Brotstraße) war früher ein mittelalterlicher Handelsweg für Mehl und Getreide. Heute ist der *Viel dal pan* ein leicht ausgesetzter befahrbarer Höhenweg mit außergewöhnlichen Panoramen auf den Gletscher der Marmolada, den Gran Vernel und den Fedaia-See.

Die Marmolata (italienisch Marmolada) ist der höchste Berg der Dolomiten. Die sanft abfallende Flanke trägt den einzigen größeren Gletscher der Dolomiten. Die Marmolata war im Ersten Weltkrieg als Grenzberg zwischen Österreich-Ungarn und Italien Frontgebiet. Um den Nachschub zu den Stellungen am Kamm sicherzustellen, gruben bzw. sprengten die Österreicher Stollen in den Gletscher, die neben der Versorgung auch Unterkunftszwecken dienten, was zur Errichtung einer regelrechten „Eisstadt“ führte.





5. Tag: Wir sind in Wolkenstein (Selva Gardena) im Grödner Tal und genießen zwei Tage das coole und entspannte Flair dieses beliebten Wintersportortes. So viele Möglichkeiten zum Mountainbiken bieten sich uns! Ein Beispiel ist der Besuch der Seceda. Der 2.519m hoch gelegene Berg oberhalb von St. Ulrich liegt in der Geislergruppe und am Rande des Naturparks Puez-Geisler. Im Winter als Skigebiet genutzt, befinden sich hier etliche Hütten, die zur Einkehr locken und einzigartige Blicke auf das Sella-Massiv, den Langkofel und die Seiser Alm bieten. Allein die Felsformation der Pieralongia ist einen Blick wert.

Beispiel: 30 km – 300 hm – 1.100 tm - Seilbahn Seceda (andere Tagestouren sind möglich)

6. Tag: Die Sella Ronda auf Skiern kennt jeder, der in diesem Tal schon einmal Winterurlaub gemacht hat. Durch Nutzung der Bergbahnen ist das Befahren dieser spektakulären Runde um das Sella-Massiv nun auch für Mountainbiker möglich, wobei der verbleibende Höhenunterschied relativ gering bleibt.

Beispiel: 52 bis 60 km – 350 bis 1.100 hm – 3.500 bis 4.200 tm – diverse Seilbahnen und Aufstieghilfen (andere Tagestouren sind möglich)

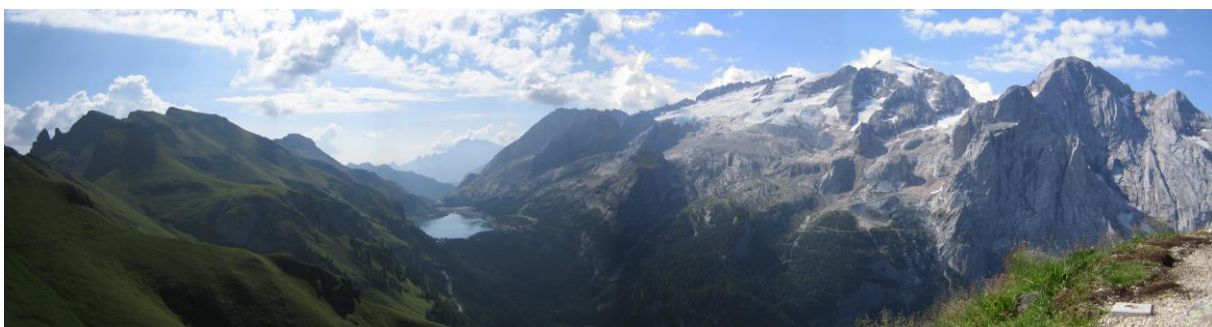
➤ Sella Ronda

Die Sella Ronda ist ursprünglich eine Skirundtour, seit ein paar Jahren jedoch auch ein Rundweg für Radler um das Sella-Massiv in Südtirol und Trentino.

Dabei überquert man die Pässe Sellajoch, Pordoijoch, Campolongo und das Grödner Joch. Die Strecke ist zwischen 52 und 60 Kilometer lang und es sind zwischen 350 und 1.100 Höhenmeter zu bewältigen. An zwei Tagen pro Jahr stehen alle Dolomitenpässe in Gröden ausschließlich ambitionierten Radfahrern und fitten Mountainbikern zur Verfügung, die Straße ist somit für den Autoverkehr gesperrt. Es ist dann Volksradtag für Jedermann bzw. Sella Ronda Bike Day. Am 28. Juni 2015 nahmen mehr als 22.000 Teilnehmer an der Veranstaltung teil.

➤ Gröden

Das Grödner Tal ist ein sehr beliebter Skiort. Als Seitental des Eisacktals liegt es in West/Ost-Richtung mit seinen Hauptorten St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein. Weltbekannt für seine Holzschnitzkunst und berühmte Persönlichkeiten wie dem Bergsteiger Luis Trenker, dem Musiker Giorgio Moroder und vielen erfolgreichen alpinen Skirennläufern wie Isolde Kostner und Peter Runggaldier bietet das Grödner Tal mit einem 5*-Skigebiet im Winter und unzähligen Möglichkeiten für Wanderer und Mountainbiker ein Urlaubsgebiet par excellence.





7. Tag: Es heißt Abschied nehmen aus Wolkenstein! Mit der Standseilbahn erklimmen wir den Hausberg von St. Ulrich, den Raschötz. Auf dem Grödner Höhenweg mit atemberaubenden Blicken in die Geislergruppe erreichen wir kurze Zeit später die Brogles-Alm. Eine Einkehr ist hier Pflicht, denn an der Umgebung möchte man sich unbedingt sattsehen. Über den folgenden Sahne-Trail erreichen wir Villnöss und schrauben uns hinauf zum Russi's Kreuz. In rasender Abfahrt vernichten wir durch das Aferer Tal die nächsten 1.000 Tiefenmeter. Auf dem Marktplatz von Brixen klingen nachmittags und dann am Abend bei den Südtiroler Köstlichkeiten unseres 4*-Hotels unsere Traumtage in den Dolomiten langsam aus ...

44 km – 800 hm – 2.600 tm – Standseilbahn Raschötz

➤ Brogles-Hütte

Diese urige Hütte befindet sich auf der Brogles-Alm im Bergkamm, der Villnöss im Norden und Gröden im Süden trennt. Sie liegt auf 2.045 m Höhe auf dem Gebiet der Gemeinde Villnöss und bietet grandiose Blicke auf die Geislerspitzen.

8. Tag: Sicher habt ihr nochmal gut geschlafen und im Traum die abwechslungsreichen und spannenden 6 Biketage im „schönsten Gebirge der Welt“ Revue passieren lassen. Wir treffen uns am Morgen zum Frühstück und treten danach die Heimreise an.

Überblick

Brixen	→ St. Vigil	42 km	1.250 hm	1.600 tm	Shuttle
St. Vigil	→ Arabba	42 km	1.500 hm	1.500 tm	Seilbahn
Arabba	→ Wolkenstein	42 km	1.250 hm	2.300 tm	Seilbahn
Wolkenstein	→ Wolkenstein	30 km	300 hm	1.100 tm	Seilbahn
Wolkenstein	→ Wolkenstein	60 km	1.100 hm	4.200 tm	diverse Seilbahnen
Wolkenstein	→ Brixen	44 km	800 hm	2.600 tm	Seilbahn
Summe		260 km	6.200 hm	13.300 tm	diverse Seilbahnen

Änderungen im Reiseablauf und den Übernachtungen vorbehalten. Die Höhenmeter können je nach Niveau der Gruppe und evtl. auftretender Wetteränderungen variieren.

*) bei Buchung Halbpension

