



## Faszination Alpencross – leichte Variante

### Freitag oder Samstag, Anreise nach Garmisch-Partenkirchen

Eigenanreise mit PKW oder Bahn nach Garmisch-Partenkirchen.

### Samstag, von Garmisch nach Tarrenz \*)

Treffpunkt ist um 10 Uhr dort am Bahnhof. Wir starten gemeinsam mit der "schweren" Gruppe. Die Zugspitze und das wunderschöne Karwendelgebirge immer vor Augen, erreichen wir auf überwiegend asphaltierten Radwegen nach kurzer Zeit Grainau. Der erste Anstieg zum Eibsee wartet mit kleinen, aber steilen Abschnitten. Nun trennen wir uns von der anderen Gruppe. Entlang des Eibsee-Ufers biken wir hinab ins Loisachtal und folgen dem Fluss bis nach Ehrwald. Ein schöner Ort für eine Pause. Über den Bike Trail Tirol radeln wir hinauf zum Fernpass und erreichen kurz danach den Fernsteinsee. In rauschender Fahrt folgen wir der Via Claudia bis nach Tarrenz.

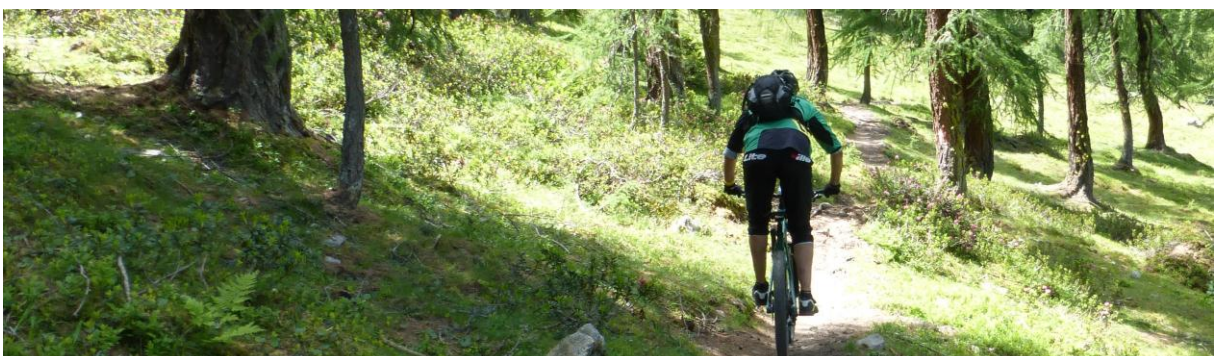
↑ 1.100 hm → 60 km



### Sonntag, von Tarrenz nach Pfunds

Gleich am frühen Morgen erwartet uns ein leichter flowiger Singletrail, der uns nahezu ohne Höhenmeter zum Fuße des Pitztals leitet. Der folgende Anstieg auf der Pitztal Bike Route ist leicht und die Höhenmeter werden bei angenehmer Steigung auf asphaltierten Straßen und Wegen gesammelt. Über Arzl und Wenns gelangen wir zur Pillerhöhe (1.559m). Der Gacher Blick hinunter ins Inntal ist ein Aussichtspunkt, den wir nun genießen. Von hier aus können wir auch schon unser Tagesziel erahnen - nach einer langen Schotterabfahrt und einem etwas anspruchsvolleren Singletrail erreichen wir Tösens und im weiteren Verlauf auf asphaltierten Rad- und geschotterten Forstwegen das Örtchen Pfunds.

↑ 1.150 hm → 50 km





### Montag, von Pfunds nach Schlanders

Über Wirtschaftswege und Nebenstraßen folgen wir auf unserer „Königsetappe“ dem Inn und der Via Claudia. Bei Martina überqueren wir die schweizerisch-/österreichische Grenze und schrauben uns auf der leicht ansteigenden Serpentinstraße hoch zur Norbertshöhe (1.454m). Der Ort Nauders ist nur eine kurze Zwischenstation. Dort nehmen wir die Bergkastel-Seilbahn hinauf zur Bergstation auf 2.200m. Wir gönnen uns eine kurze Pause und radeln zur "Plamort" genannten Bergkuppe, die die Grenze zwischen Italien und Österreich markiert. Bizarre Panzersperren aus dem 1. Weltkrieg stellen sich uns in den Weg. Wir umfahren sie jedoch und gönnen uns kurze Zeit später herrliche Blicke ins Vinschgau und zum tief unter uns liegenden Reschensee. Bei gutem Wetter können wir den Gletscher von "König" Ortler in der Ferne glitzern sehen. Eine schnelle Schotterabfahrt bringt uns hinunter an den Reschensee. Dort sehen wir die Spitze des Grauner Turms mitten im Reschensee - ein Relikt aus der Zeit, als Teile des Ortes Graun der Flutung des Sees zum Opfer fielen. Wir radeln nun auf asphaltierten Radwegen am Reschensee entlang auf der Via Claudia hinunter ins Vinschgau. Mit jedem Meter wird es wärmer und nach so vielen Apfelplantagen freuen wir uns auf unsere Unterkunft in Schlanders.

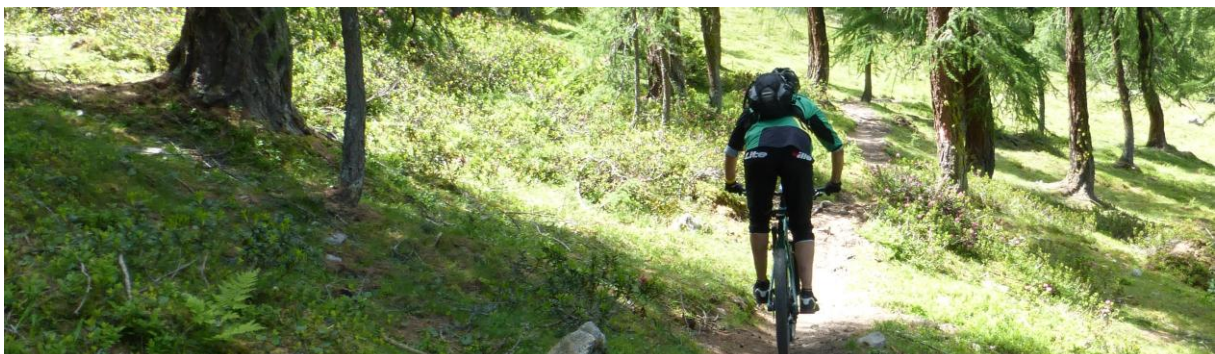
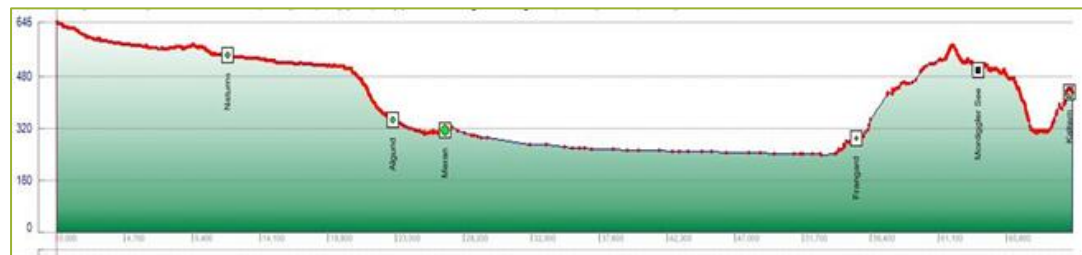
↑ 1.200 hm → 80 km



### Dienstag, von Schlanders nach Kaltern

Überwiegend auf asphaltierten Radwegen verläuft die heutige lange Etappe, die uns aus dem Vinschgau ins Weinparadies Kaltern führt. Über Naturns radeln wir ins sonnenverwöhnte Meran, wo wir einen Cappuccino oder einen Latte Macchiato genießen. Weiter rollen wir auf der Via Claudia bis in die alte Römerstadt Bozen. Über Frangart geht es nun hinauf auf die Hochebene Appiano/Eppan, wo wir tolle Ausblicke zurück nach Bozen genießen. Unser nächstes Ziel sind die idyllisch im Wald gelegenen Montiggler Seen. Wir umrunden die Seen und auf einem tollen Singletrail rollen wir ins Tal, bevor es in einem letzten kleinen Anstieg hinauf nach Kaltern geht, unserem heutigen Etappenziel.

↑ 800 hm → 80 km





### Mittwoch, von Kaltern nach Andalo

Heute steht für uns eine entspannte Strecke mit einem knackigen Schlussanstieg auf dem Programm. Von Kaltern aus rollen die Bikes fast von alleine zum Kalterer See. Wir genießen die herrliche Aussicht zum Monte Roen (wo die andere Gruppe gerade unterwegs ist) und rollen dann ganz gemütlich am See entlang und auf der Südtiroler Weinstraße in Richtung Tramin. Weiter auf der Weinstraße erreichen wir Magreid, Kurtatsch und schließlich Mezzocorona. Hier verlassen wir nach einer ordentlichen Mittagspause Südtirol und wechseln in das Val di Non im Trentino. Es erwarten uns nun noch einige Höhenmeter bis zu unserem Hotel in Andalo. Die Auffahrt nehmen wir aber ganz locker und entspannt in Angriff. Trotzdem haben wir uns unser Abendessen heute mal wieder redlich verdient.

↑ 1.100 hm → 55 km

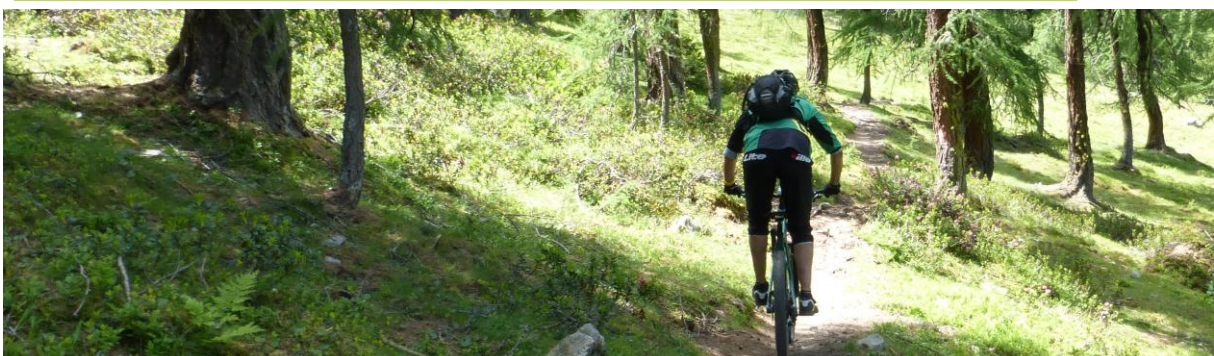


### Donnerstag, von Andalo an den Gardasee

Wir verlassen den Skiort Andalo am frühen Morgen. Die erste Abfahrt führt uns hinunter an den Molveno-See. Seinem Ufer folgen wir einige Kilometer. Eine Einladung zum Bad hängt unausgesprochen in der Luft. Warum nicht einfach die Bikeklamotten ausziehen und ins kühle Nass springen? In ständigem Auf und Ab erreichen wir das Örtchen Ranzo, das verschlafen auf einem Berg auf unser Eintreffen wartet. Wir rauschen hinab zum Toblino-See, an dem wir auf das Eintreffen der anderen Gruppe warten. Am Gardasee wollen wir ja schließlich zusammen ankommen! Letzte Trails in der Marocche, deren Steinablagerungen von sich zurückziehenden Gletschern aus der Eiszeit zeugen, sind auf unseren letzten Kilometern zum Gardasee willkommene Spielzeuge für unsere Bikes. Ein letztes Mal lassen wir es krachen und rollen ins Ziel: das Abenteuer ist vollbracht! Wir sind am Gardasee!

Mit einem Gläschen Rotwein, landestypischen Gerichten und zum Abschluss vielleicht einem Grappa und Espresso feiern wir am Abend unsere Ankunft am Gardasee.

↑ 600 hm → 55 km





### Freitag, Ruhetag am Gardasee?

Wenn man schon einmal am Gardasee ist, dann sollte man ihn auch mindestens einen Tag genießen können! Zur freien Verfügung steht daher der Freitag, wobei wir euch bei der Gestaltung gern beraten. Ihr könnt euch an den Strand legen, baden, surfen oder einfach nur faulenzen. In den Städtchen Torbole, Riva, Limone oder Malcesine shoppen oder das bunte Treiben in den kleinen Häfen und Gassen beobachten. Oder vielleicht noch den ein oder anderen legendären Gardasee-Trail unter die Stollen nehmen? Wir sind dabei ...

### Samstag, Rückreise

In einem modernen Reisebus verlassen wir den Gardasee in Richtung Garmisch-Partenkirchen.

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

### Höhenmeter und Kilometer im Überblick \*)

1. Tag: Samstag, von Garmisch nach Tarrenz	↑ 1.100 hm → 60 km
2. Tag: Sonntag, von Tarrenz nach Pfunds	↑ 1.150 hm → 50 km
3. Tag: Montag, von Pfunds nach Schlanders	↑ 1.200 hm → 80 km
4. Tag: Dienstag, von Schlanders nach Bozen	↑ 800 hm → 80 km
5. Tag: Mittwoch, von Bozen nach Andalo/Paganella	↑ 1.150 hm → 55 km
6. Tag: Donnerstag, von Andalo an den Gardasee	↑ 600 hm → 55 km
7. Tag: Freitag, Ruhetag am Gardasee	↑ ? hm → ? km
<b>Summe</b>	<b>↑ 6.000 hm → 380 km</b>

