



## Faszination Alpencross – mittelschwere Variante

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

Eigenanreise mit PKW oder Bahn nach Garmisch-Partenkirchen.

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

Eigenanreise mit PKW oder Bahn nach Garmisch-Partenkirchen. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Bahnhof. Wir starten gemeinsam mit der "leichten" Gruppe. Die Zugspitze immer vor Augen, erreichen wir auf überwiegend asphaltierten Radwegen nach kurzer Zeit Grainau. Der erste Anstieg zum Eibsee ist schnell geschafft. Nun trennen wir uns von der leichten Gruppe und nehmen den Anstieg zur Hochtörlöhütte unter die Stollen. Diese erreichen wir nach einer kurzen Abfahrt. Auf der Terrasse genießen wir die Ausblicke auf die Zugspitze und die Mieminger Kette. Tief unten liegt Ehrwald, das wir bald über einen schönen Singletrail erreichen. 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.

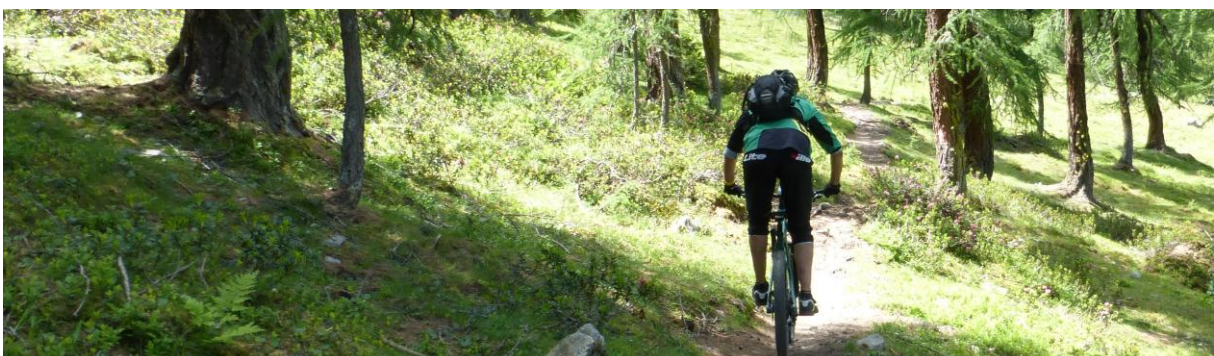
↑ 1.400 hm → 55 km



### Sonntag, von Tarrenz nach Pfunds

Ein kleiner Singletrail bis Imst bereitet uns auf die anschließende Auffahrt zur Venetalm vor. Tolle Ausblicke über das Inntal versüßen uns die 1.200 hm lange Auffahrt. Nach kurzer Rast an der Venetalm mit herrlichem Blick ins Pitztal fällt uns der Aufbruch schwer. Doch die noch vor uns liegenden Stationen des heutigen Tages locken! Kurz nach der Galflunalm wartet eine ca. 20minütige Schiebbestrecke über ein Hochmoor – belohnt werden wir mit einem flowigen Singletrail und traumhaften Tiefblicken ins Pitztal. In schnellem Tempo hinab zur Pillerhöhe und dem Gacher Blick mit atemberaubender Aussicht ins Inntal. Nach einer rasanten Schotterabfahrt wartet noch ein anspruchsvoller Singletrail entlang der Via Claudia auf uns, bevor wir unser wohlverdientes Abendessen im gemütlichen Hotel in Pfunds einnehmen können.

↑ 2.050 hm → 67 km





### Montag, von Pfunds nach Schlanders

Gemeinsam mit der leichten Gruppe starten wir frühmorgens in Pfunds und folgen dem Inn und der Via Claudia. Bei Martina überqueren wir die schweizerisch-/österreichische Grenze und erklimmen auf der Serpentinstraße die Norbertshöhe (1.454m). Über Nauders geht es hinauf zur "Plamort" genannten Bergkuppe, die die Grenze zwischen Italien und Österreich markiert. Bizarre Panzersperren aus dem 1. Weltkrieg umfahren wir gekonnt und genießen 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.

Doch dann wird's anspruchsvoll! Ein Singletrail der Extraklasse biegt plötzlich in den Wald ab. Wir gelangen nach Reschen und können die Spitze des Grauner Turms mitten im Reschensee sehen - 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 bis Schlanders, unserem Etappenziel.

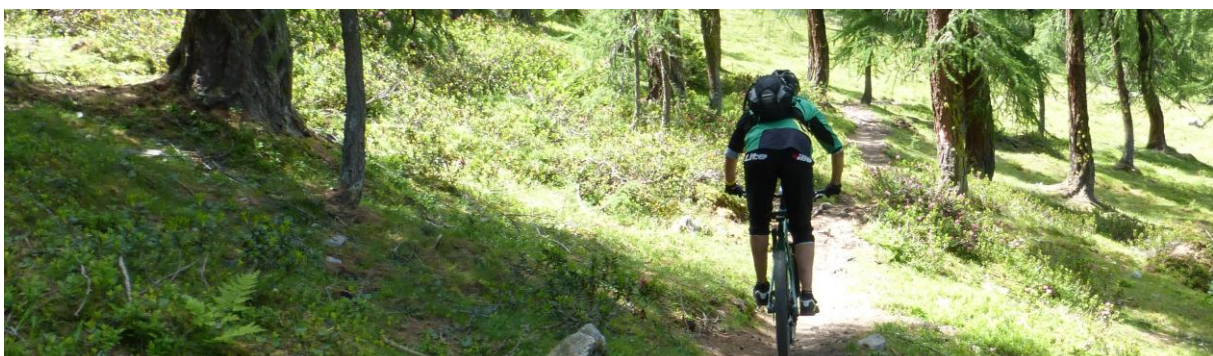
↑ 2.050 hm → 90 km



### Dienstag, von Schlanders nach Kaltern

In schneller Fahrt rauschen wir über den Vinschgau-Radweg hinab nach Meran. Dort erwartet uns ein Shuttle-Bus, der uns nach Falzeben auf 1.600m Höhe bringt. Ab jetzt heißt es aber „selber strampeln“. Über die Meraner Hütte erreichen wir den Europäischen Fernwanderweg 5, den wir nun unter unsere Stollen-Reifen nehmen. Begleitet von grandiosen Ausblicken in die Dolomiten radeln wir auf dem Höhenweg über das Auener Jöchel und das Kreuzjöchel. „Stoarnernen Mandln“, von Menschenhand aufgetürmten Steinhäufen, säumen den Weg. Der folgende Singletrail treibt uns die Freudentränen in die Augen. Kaum sind die Bremsscheiben abgekühlt stehen wir schon vor der nächsten Herausforderung: dem Serpentin-Trail nach Vipiano. Voller Adrenalin nehmen wir die kurze Auffahrt zur Hochebene Appiano und cruisen durch das hübsche Örtchen St. Pauls, wo sich Weinlokal an Weinlokal reiht. Wir umrunden die idyllisch im Wald gelegenen Montiggler Seen und rollen auf einem letzten coolen Singletrail nach Kaltern.

↑ 1.500 hm → 80 km





### Mittwoch, von Kaltern nach Andalo

Zur heutigen Königsetappe starten wir ganz relaxed: mit der Standseilbahn überwinden wir die 850 hm von Kaltern bis zum Mendelpass. Bis zum höchsten Punkt des heutigen Tages, dem Monte Roen, sind es jedoch noch gut 750 hm. Die anstrengende Auffahrt und die kräftezehrenden Schiebepassagen spüren wir aber fast nicht, da wir bereits jetzt von der Aussicht und der herrlichen Natur fasziniert sind. Die dicke Belohnung kommt aber zum Schluss: ein 360°-Panorama der Extraklasse auf dem Gipfel des Monte Roen. Eigentlich wollen wir hier nie wieder weg. Aber die Abfahrt über knapp 1.800 Tiefenmeter zieht uns magisch an: auf teils anspruchsvollen, teils flowigen Trails erreichen wir über den Kamm des Mendelgebirges das Grauner Joch. Wir genießen die schnelle Abfahrt über das Rifugio Predaia, Vervo und das Schloss Thun bis wir den Talboden des Val di Non erreichen. Die letzten Höhenmeter bis Andalo verlangen uns noch mal alles ab und erlauben uns heute zum Abendessen eine Extraportion Nachtisch.

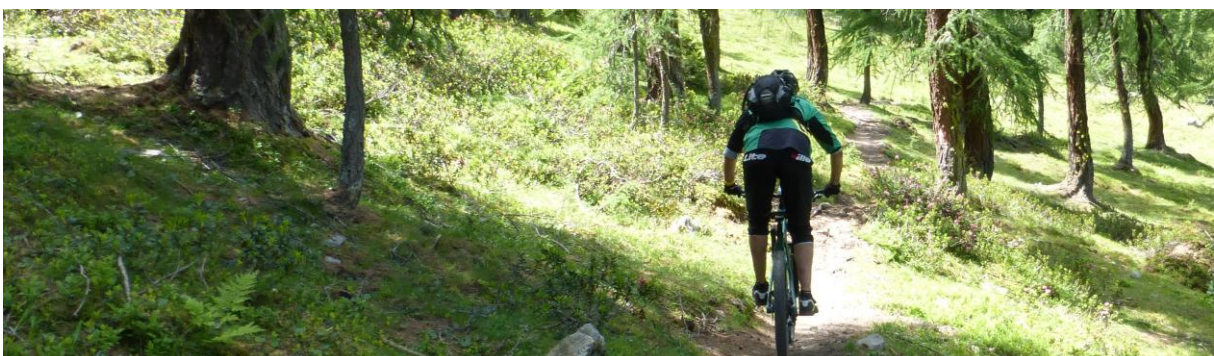
↑ 2.100 hm → 60 km



### Donnerstag, von Andalo an den Gardasee

Früh am Morgen nehmen wir die Auffahrt zum Monte Gazza. Schiebe- und Tragepassagen stellen sich uns in den Weg. Herrliche Blicke auf den unter uns liegenden Molveno-See: die „leichte“ Gruppe fährt jetzt da unten an den Ufern entlang! Vielleicht hätte ich heute Morgen besser die andere Gruppe ... Nein! Denn jeder Anstieg hat ein Ende und wenn sich der Berg krümmt und ins Tal fällt, wartet ein Singletrail, der die ganze Anstrengung vergessen lässt. Nach endlos langer Fahrt spuckt er uns im Dörfchen Ranzo aus. Am Lago di Toblino vereinigen wir uns mit der anderen Gruppe und sind noch voller Adrenalin - aber bestimmt nicht mehr neidisch auf die Ufer des Molveno-Sees. Die Trails in der Marocche, deren Steinablagerungen von sich zurückziehenden Gletschern aus der Eiszeit zeugen, fliegen unter unseren Stollen nur so dahin. Immer leicht abwärts gleiten wir 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.

↑ 1.100 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	↑ 1.400 hm	→ 55 km
2. Tag: Sonntag, von Tarrenz nach Pfunds	↑ 2.050 hm	→ 67 km
3. Tag: Montag, von Pfunds nach Schlanders	↑ 2.050 hm	→ 90 km
4. Tag: Dienstag, von Schlanders nach Bozen	↑ 1.500 hm	→ 80 km
5. Tag: Mittwoch, von Bozen nach Andalo/Paganella	↑ 2.100 hm	→ 60 km
6. Tag: Donnerstag, von Andalo an den Gardasee	↑ 1.100 hm	→ 55 km
7. Tag: Freitag, Ruhetag am Gardasee	↑ ? hm	→ ? km
<b>Summe</b>	<b>↑ 10.200 hm</b>	<b>→ 407 km</b>

