

# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week von Sa. 22. April bis So. 30. April 2017

sponsored by



**Samstag, 22. April 2017:** Anreise und Abendliches Briefing mit Vorstellung der Cross Country and Trail Week ab **21.30 Uhr im Hotel Lindenhof** in Naturns

**Sonntag, 23. April 2017**

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
Techniktraining mit dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf am Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy Der Kurs wird in 2 Leistungsklassen abgehalten!	ca.15	200	200	9.30
Anschließend kleine Biketour	20	500	500	13.00

Sonntagabend 21.30 Uhr: Videoanalyse vom Technikkurs mit Trainer Urs Graf und dem Fahrtechniktrainer Klaus Nischler



**Montag, 24. April 2017**

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
1. Propain Trail – Holzbruggtrails Tour	57	1.300	1.300	9.30
2. Propain Trail – Holzbruggtrails Tour light	36	750	1.300	10.00



**Dienstag, 25. April 2017**

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
1. Naturnser Sonnenberg Special	33	1.700	1.700	9.30
2. Naturnser Sonnenberg Special light	22	900	1.700	9.30



Mittwoch, 26. April 2017

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
Techniktraining II mit dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf und der Ötzi Bike Academy. Üben im freien Gelände Der Kurs wird in 2 Leistungsklassen abgehalten!	40	600	600	9.30



Mittwochabend 21.30 Uhr: Videoanalyse vom Technikkurs mit Trainer Urs Graf und dem Fahrtechniktrainer Klaus Nischler

Donnerstag, 27. April 2017

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
1. Südtirols Süden Trail Tour	40	1200	1.200	9.30
2. Südtirols Süden Trail Tour (light)	40	700	700	9.30



Freitag, 28. April 2017

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
1. Panorama Trailtour Tschöggelberg	34	1.400	1.400	9.30
2. Panorama Trailtour Tschöggelberg light	26	1.000	1.000	9.30



Samstag, 29. April 2017

Strecke	Km	HM ↑	HM ↓	Start
1. Marzoner Alm Tour	34	1.100	1.100	9.30
1. Marzoner Alm Tour light	20	500	600	10.00



Änderungen bleiben der Ötzi Bike Academy vorbehalten!!

#### Wissenswertes:

Die Teilnehmeranzahl ist limitiert und es ist nur möglich das Gesamtpaket der Woche zu buchen. Die Testräder stehen jedem Teilnehmer an 2 Tagen in der Woche zur Verfügung, somit ist gewährleistet, dass alle Teilnehmer in den Genuss der Testräder kommen.

#### Zusammensetzung Gruppen:

Um eine gute Woche zu garantieren sollten die Teilnehmer der Power Rider Gruppe min. 600 hm/ Std. Steigleistung schaffen bzw. 300 hm die Easy Rider Gruppe. Die Trails der Power Rider Gruppe sind meist S2 bis S3. Die Easy Rider Gruppe fährt meist auf Trails der Stufe S1 bis S2.

Siehe [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de)

## Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Unser prominenter Begleiter durch die Woche:

### Ex- Nationaltrainer Urs Graf



Urs Graf ist ein sehr kompetenter Trainer, kein Mann der lauten Worte, keiner der dauernd im Rampenlicht stehen will. Er lässt seine Arbeit für sich sprechen! Die sich mit dem Mountainbikesport auseinandersetzen, merken schnell, dass Urs Graf sein Ziel nicht aus den Augen verliert. Von 2002 bis 2009 arbeitete Urs Graf als Schweizer Nationaltrainer und erreichte mit seinen Athleten große Erfolge und führte die Schweiz an die Spitze der Nationenwertung.

Zu seiner Trainertätigkeit ist Urs Graf gleichzeitig Geschäftsinhaber eines Bikeshops, Scheibentöner und 50% als Berater bei der Zürichversicherung. [www.bsk-graf.ch](http://www.bsk-graf.ch)

## Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

### Techniktraining Grundkurs

Sonntag, 23. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Begleitet von unseren geprüften Bikeguides, von der Ötzi-Bike-Academy Naturns und dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf, starten wir vom Treffpunkt vor dem Ötzi Bike Shop und fahren zum Techniktrainingsplatz der Ötzi-Bike-Academy oberhalb des Sportplatzes (ca. 10 min.)

Am Techniktrainingsplatz wird ein Grundkurs zum Thema „Fahrtechnik am Bike“ abgehalten:

- Richtige Sitz- und Tretposition am Bike
- Grundschulung am Bike (Richtiges Schalten und Bremsen)
- Gleichgewichtsschulung am Bike
- Kurventechniken (Schotterkehre, Spitzkehre)
- Uphill / Downhill
- Überwinden von Hindernissen

Die ausgebildeten Guides und Trainer geben Ihnen Tipps und zeigen Ihnen Tricks für mehr Sicherheit beim Biken.

Das Techniktraining dauert ca. 3 Stunden.

Anschließend kleine Biketour zum Üben im Gelände. Falls Teilnehmer diese kleine Tour nicht mitmachen möchten endet das Techniktraining um 13.00 Uhr. Für die Teilnehmer, die an der kleinen Übungstour mitmachen, endet das Techniktraining um ca. 14.30 Uhr.

Der Kurs wird in 2- 3 Leistungsgruppen abgehalten!

Sonntagabend 21.30 Uhr: Videoanalyse vom Technikkurs mit Trainer Urs Graf und dem Fahrtechniktrainer Klaus Nischler

# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

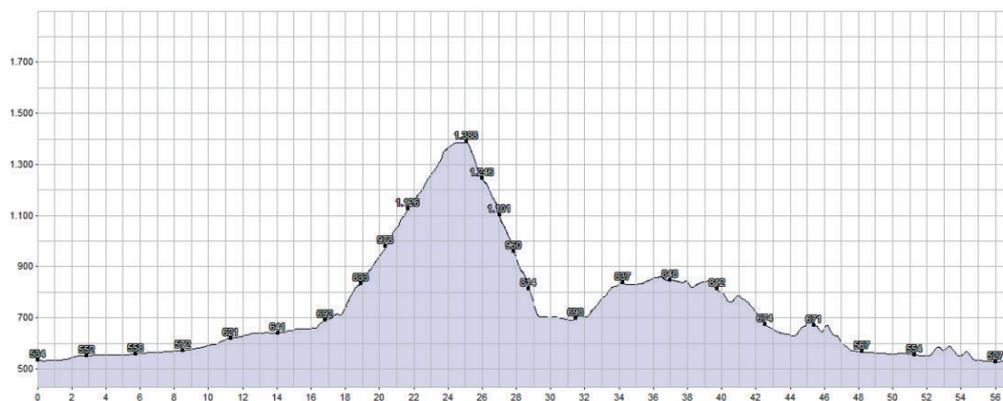
## Propain Trail - Holzbruggtrails

Montag, 24. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten unsere Tour von Naturns (554 m) und fahren den Radweg Richtung Vinschgau bis nach Vezzan. In Vezzan beginnt der Anstieg zum Schlanderser Sonnenberg. Die ersten 2 Kilometer der Steigung sind sehr steil und der Rest der Auffahrt schlängelt sich in vielen Serpentinien mit herrlicher Aussicht ins Vinschgau bis zum Einstieg des Propain Trails. Hier haben wir den höchststen Punkt erreicht und nun nehmen wir den Propain Trail unter unsere Stollen. Der Großteil des Trails geht flowig durch die Wälder des Sonnenberg bis nach Schlandes. Das letzte Stück hat es ein wenig in sich mit einigen verblockten Stellen. In Schlanders angekommen gibt es eine wohlverdiente Einkehr. Nach der Pause wechseln wir die Talseite und biken die Holzbruggtrails zurück nach Latsch. Von Latsch gibt's noch die letzten Kilometer zum ausradeln nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
57 km	1.300 m	1.300 m	50%	10%	40%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
🚲🚲🚲🚲🚲🚲🚲		S2		5 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

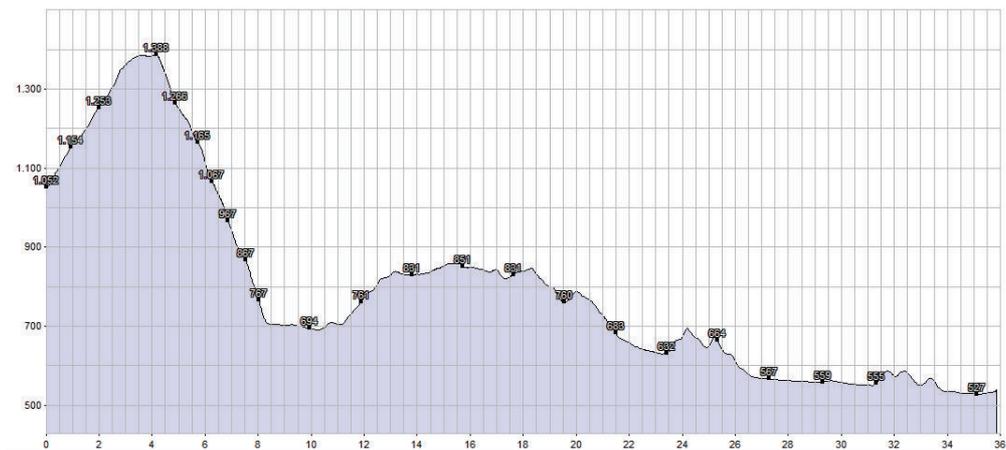
## Propain Trail - Holzbruggtrails light

Montag, 24. April 2017 (10.00 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten von Naturns (554 m) und der Bikeshuttle bringt uns bequem bis nach Vezzan und weiter auf den Schlanderser Sonnenberg. Auf einer Höhen von ca. 1000m geht's nun mit dem Bike weiter. Wir folgen der Serpentinstraße berghoch bis zum Einsteig in den Propain Trail. Hier haben wir den höchsten Punkt erreicht und nun nehmen wir den Propain Trail unter unsere Stollen. Der Großteil des Trails geht flowig durch die Wälder des Sonnenberg bis nach Schlandes. Das letzte Stück hat es ein wenig in sich mit einigen verblockten Stellen. In Schlanders angekommen gibt es eine wohlverdiente Einkehr. Nach der Pause wechseln wir die Talseite und biken die Holzbruggtrails zurück nach Latsch. Von Latsch gibt's noch die letzten Kilometer zum ausradeln nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
36 km	750 m	1.300 m	50%	10%	40%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
○○○○○○○○		S2		3,5 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Naturnser Sonnenberg Special

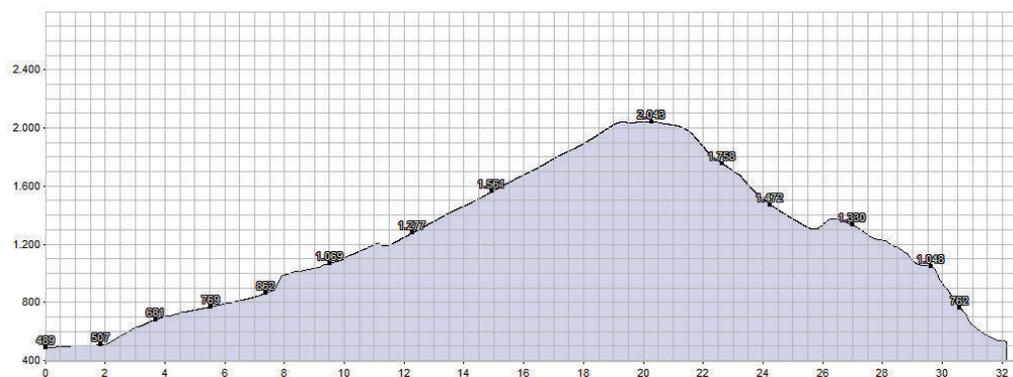
Dienstag, 25. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten von Naturns (554 m) und radeln bis ans westliche Ende von Naturns. Hier fahren wir ein paar Meter auf der Staatsstraße und zweigen dann ab ins Schnalstal. Wir folgen der Straße durch die gut beleuchteten Tunneln und fahren bis ins kleine Dorf Katharinaberg (1.245 m). Hinter dem Dorf mit der malerischen Aussicht folgen wir der Straße weiter berghoch und gelangen auf Schotterbelag. Wir folgen der Forststraße und erreichen die Baumgrenze. Wir folgen nun den schönen Trails über Almenwiesen und fantastischen Ausblicken zur Moaralm und Dickeralm. Eine Abfahrt bringt uns nun zum Dickhof. Hier machen wir eine wohlverdiente Einkehr.

Wir folgen weiter den versteckten Sonnentrails und erreichen in einer langen Abfahrt wieder Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
33 km	1.700 m	1.700 m	40%	15%	45%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
🚲🚲🚲🚲🚲🚲		S2 – S3		4 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

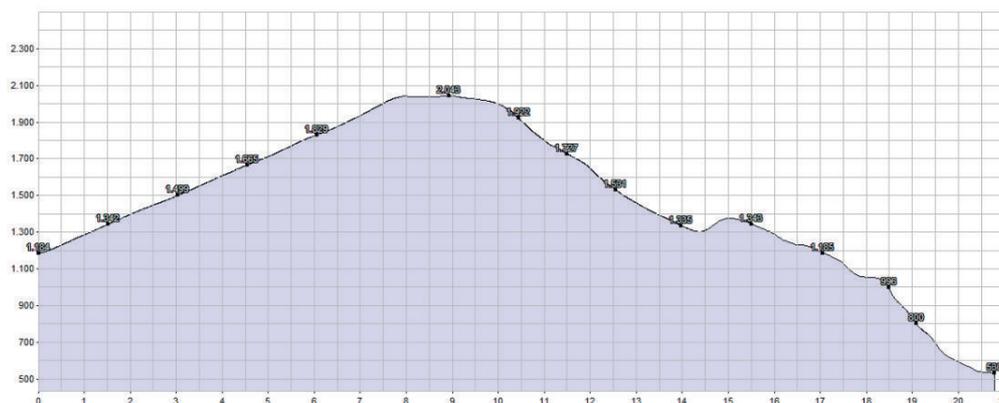
## Naturnser Sonnenberg Special light

Dienstag, 25. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten von Naturns (554 m) und der Bike-Shuttle bringt uns bis ins Bergdorf Katharinaberg im Schnalstal. Von dort starten wir mit den Bikes und biken bergauf auf einer schönen Forststraße. Wir folgen dieser für ca. 800 hm und erreichen unseren höchsten Punkt der Tour. Mit malerischem Blick und auf schönen Almentrails biken wir zur Moaralm und weiter zur Dickeralm. Ein alter Karrenweg bringt uns zum Dickhof. Hier machen wir eine wohlverdiente Einkehr. Wir folgen nun der Straße und den verschiedenen Trails zurück nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
22 km	900 m	1.700 m	20%	40%	40%
Kondition	Fahrtechnik		Reine Fahrzeit		
	S1 – S2		3,5 h		



## Techniktraining II - Fahrtechnik im Gelände

Mittwoch, 26. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Begleitet von unseren geprüften Guides und dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf begeben wir uns auf die Latscher Trailtour. Bei dieser Tour findet gleichzeitig ein Techniktraining für Fortgeschrittene statt. Die beste Technikschiung bekommt man im freien Gelände und mit Tipps vom Schweizer Ex-Nationaltrainer und den Guides der Ötzi-Bike-Academy bewältigen die Teilnehmer die einzelnen Passagen im Gelände. Die einzelnen Schwierigkeiten werden mit der Videokamera aufgezeichnet und beim abendlichen Briefing mit Urs Graf analysiert.

- Weiterführung des Grundkurses und Intensivierung einzelner Elemente
- Kurventechnik (Schotterkehre)
- Kurventechnik (Spitzkehren, bergauf und bergab)
- Uphillfahren
- Downhillfahren
- Überwinden von Hindernissen

Bei der Latscher Trailtour machen wir ca. 40 km und 600 Höhenmeter.

Der Kurs wird in 2 Leistungsgruppen abgehalten!



## Südtirols Süden Trailtour

Donnerstag, 27. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir fahren von Naturns mit dem Bike-Shuttle nach Sigmundskron (ca. 30 min.) zum neuen Messner-Mountain-Museum. Dort startet unsere abwechslungsreiche „Südtirols Süden Trailtour“. Die ersten Kilometer unserer Tour führen uns in einer kleinen Steigung nach Girlan (434 m). Wir fahren weiter zum bekannten Weinberg Schreckbichl und über schöne Forstwege und Trails erreichen wir den „Wilden Mann Bühel“. Wir biken weiter zum ersten Highlight der Tour, dem Aussichtspunkt bei den Hirschplätzen. Nun erwartet uns die Abfahrt zu den Montiggler Seen (519 m). Dort genießen wir das herrliche Panorama und machen eine erste Pause. Vom Montiggler See geht's nun über schöne Trails in Richtung Lavasontal und dort erwartet uns ein weiterer Anstieg. Wir fahren bergauf bis wir den höchsten Punkt (630 m) unserer Tour erreicht haben und folgen nun einem geilen Trail hinunter zum Keith Hof. Vom Keith Hof geht's weiter über einen schönen Trail bergab zum Kalterer See (225 m). Am See machen wir unsere wohlverdiente Mittagspause. Die Tour führt uns nun wieder zurück in Richtung Montiggler Wald und über Forststraßen und kleine Trails erreichen wir wieder die Montiggler Seen. Wir fahren an den Seen vorbei und gelangen zur finalen Abfahrt unserer Tour. Der längste Singletrail des Tages wartet nun als Belohnung auf die Biker! Am Schloss Sigmundskron angekommen verladen wir wiederum die Bikes und fahren mit dem Bike-Shuttle zurück nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
40 km	1.200 m	1.200 m	25%	35%	45%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
○○○○○○○		S2 – S3		4 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Südtirols Süden Trailtour light

Donnerstag, 27. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir fahren von Naturns mit dem Bike-Shuttle nach Sigmundskron (ca. 25 min.).

Die ersten Kilometer unserer Tour führen uns bergauf, über die alte Bahnstraße, ins Weindorf Girlan (434 m). Girlan, das Dorf am bekannten Weinberg Schreckbichl, durchqueren wir und fahren in den Montiggler Wald. Über Forststraßen und einen kleinen Trail gelangen wir zu den Montiggler Seen (519 m). Vom Montiggler See fahren wir über einen weiteren Trail zum Kalterer See. Dort genießen wir das herrliche Panorama und stärken uns nach Belieben. Auf dem Rückweg durchfahren wir das malerische Lavasontal und gelangen nach Eppan. Weiter geht's durch die bekannten Weindörfer St. Michael und St. Pauls wieder zurück nach Sigmundskron. Mit dem Kleinbus fahren wir wieder nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
40 km	700 m	700 m	70%	20%	15%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
○○○○○○		S0 - S1		3 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Panorama Trailtour Tschöggelberg

Freitag, 28. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir verladen die Bikes auf den Bikeshuttle und fahren mit diesen bis nach Hafling (ca.30 min).

Vom Parkplatz am Dorfeingang bei Hafling (1270m) startet unsere Tour. Wir biken bergauf zuerst auf Asphalt und später über einen schönen Forstweg zur Moschwaldalm (1760m) und weiter zur Maiser Alm. Von dort führt uns unsere Tour zum Kreuzjöchl (1984m) und weiter zum Kreuzjoch (2086m). Schöne flowige Trails und ein 360 Grad Panorama erwartet uns auf der Fahrt zum Auener Joch und weiter zu den „Stoanarne Mandln“. Bei den Steinmännchen genießen wir die Aussicht und machen das obligatorische Gipfelfoto. Die Abfahrt von den Stoanarne Mandln führt über einen Trail bis zur Möltner Kaser. Eine wohlverdiente Pause bei einer der schönsten Almen am Tschöggelberg, darf natürlich nicht fehlen.

Die Forststraße führt uns nun bergab zur Sattler Hütte und weiter geht's bis zur Leadner Alm. Von hier haben wir nochmals einen kleinen Anstieg zur Wurzer Alm. Von der Alm führen uns die Almen- Trails wieder zurück zum Auto.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
34 km	1.400 m	1.400 m	30%	30%	40%
Kondition	Fahrtechnik		Reine Fahrzeit		
	S2 – S3		5 h		



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Panorama Trailtour Tschöggelberg light

Freitag, 28. April 2017 (9.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir verladen die Bikes auf den Bikeshuttle und fahren mit diesen bis nach Hafling (ca.30 min).

Vom Parkplatz am Dorfeingang bei Hafling (1270m) startet unsere Tour. Wir biken bergauf über einen Forstweg zur Wurzer Alm (1707m) und weiter geht's über einen herrlichen Waldweg Richtung Vöraner Alm. Von der Alm (1875m) führt uns unsere Tour weiter über einen Forstweg und später über einen Trail zum Auener Jöchel (1950m).

Das Jöchel besticht durch seine landschaftliche Schönheit, einzigartig am Tschöggelberg und im gesamten Meraner Land. Über einen Trail geht's abwärts zum Möltner Kaser und weiter über einen geschotterten Forstweg bis zur Sattler Hütte. Über Forstwege und Trails fahren wir weiter in Richtung Leadner Alm. An der Alm vorbei geht es wieder zurück nach Hafling.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
26 km	1.000 m	1.000 m	30%	40%	30%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
○○○○○○		S1 – S2		4 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Marzoner Alm Tour

Samstag, 29. April 2017 (09.30 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten von Naturns (554m) und fahren Richtung Vinschgau bis nach Kastelbell.

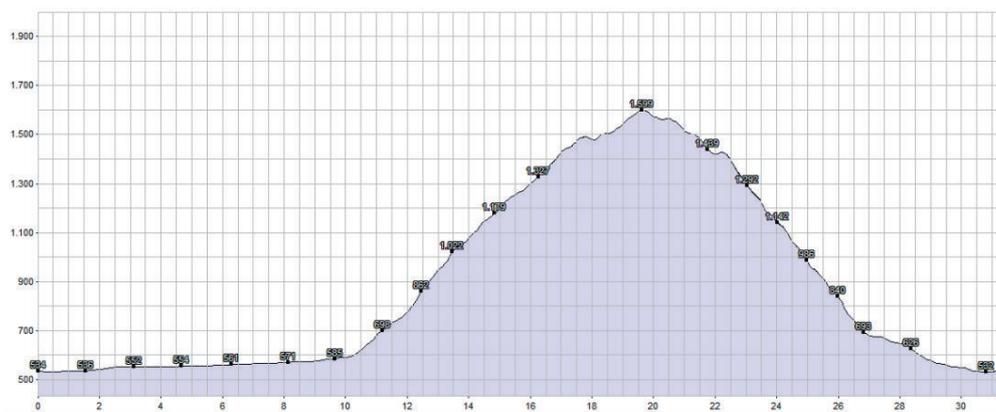
Nun beginnt die Steigung über Marein und Latschingig nach Freiberg. Nach etlichen Kilometern und einem Kräftezehrenden Anstieg auf asphaltierter Straße, folgen wir einem sehr schönen Wirtschaftsweg, hinauf zur Marzoner Alm auf 1600m.

Am Ziel angekommen, legen wir eine wohlverdiente Pause ein.

Nun folgt eine schöne Abfahrt über einen sensationellen Trail.

Das erste Stück queren wir ein kleines Stück den Tomberg und anschließend startet das Trailfeuerwerk Richtung Tal. Schöne, flowige Waldtrails bringen uns bis zu unserem Ausgangspunkt nach Naturns zurück.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
34 km	1.100 m	1.100 m	40%	30%	30%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
		S2 – S3		4 h	



# Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

## Marzoner Alm Tour light

Samstag, 29. April 2017 (10.00 Uhr)

Treffpunkt: am Ötzi Bike Shop

Wir starten von Naturns (554m) und der Bikeshuttle bringt uns bis ins Bergdorf Freiberg (1200 m).

Von hier starten wir mit den Bikes und nehmen die letzten 400 Höhenmeter zur Marzoner Alm in Angriff. Hinter dem Bergdorf beginnt eine schöne Forststraße und diese bringt uns bis zur Marzoner Alm auf 1600m.

Am Ziel angekommen, legen wir eine wohlverdiente Pause ein. Nun folgt eine schöne Abfahrt über einen flowigen, nicht allzu schwierigen Trail. Dieser Lupo-Trail wie wir ihn nennen bringt uns bis nach Tomberg und weiter ins Schleidertal. Von hier führt uns die Forststraße bergab in Richtung Naturns. An Tabland und Tschirland vorbei erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
20 km	500 m	1.100 m	30%	30%	40%
Kondition		Fahrtechnik		Reine Fahrzeit	
○○○○○		S1		3 h	



Das Team der Ötzi Bike Academy wünscht allen Teilnehmern eine sturzfreie und erlebnisreiche Bikewoche!

**ÖTZI BIKE**   
ACADEMY - SHOP - RENT A BIKE