Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll
Associazione Turistica Parcines, Rablá e Tel
Spauregg–Straße 10/ Via Spauregg, 10
I-39020 Partschins/ Parcines
Tel. +39 0473 967157
Fax +39 0473 967798
www.partschins.com . info@partschins.com

Tourismusverein Naturns
Associazione Turistica Naturno
Rathausstraße/Via Municipio 1
I-39025 Naturns/Naturno
Tel. +39 0473 666077
Fax +39 0473 666369
www.naturns.it . info@naturns.it

Tourismusverein Kastelbell und Tchars
Associazione Turistica Castelbello e Ciardes
Rathausstraße/Via Municipio 1
I-39025 Naturns/Naturno
Tel. +39 0473 666077
Fax +39 0473 666369
www.kastelbell-tschars.com . info@kastelbell-tschars.com

Raiffeisen
Meine Bank
La mia banca

MTB Trails

Partschins Naturns Kastelbell
Parcines Naturno Castelbello

UPHILL
SINGLE TRAIL
FAMILY TOUR
BIKE-HIGHLINE

MTB Willkommen | Benvenuti | Welcome

Unglaubliche Panoramen, unverwechselbare Landschaften, mediterrane Flora und Fauna am Sonnenberg, schattige Touren am waldreichen Nörderberg sind die be-schreibenden Adjektive dieses MTB-Gebiets!
Kurzum: eine Fülle unwiderstehlicher Anreize, die es für Sie beim Mountain-Biken in Partschins, Naturns und Kastelbell, von der Talsohle bis hoch hinauf zu entdecken gibt. Unendliche Mountainbike-Strecken auf den Spuren der Transalp auf den beiden Tal-seiten der Region mit Blick auf unvergessliche Panoramen von malerischen Almen und Berggasthöfen sind garantiert. Und echte Südtiroler Gastlichkeit gibt's extra da-zu!
Geführte MTB-Touren und Techniktrainings mit professionellen Guides, Dienst- und Serviceleistungen (Fahrradshops-/verleihe, Bike-Shuttles, Fahrradwerkstätten), die es für Ihren gelungenen Aktivurlaub braucht, runden das Bike-Angebot ab. Ebenso gibt es für weniger trainierte „Radler" die Möglichkeit, E-Bikes auszuleihen und damit in eine unverwechselbare Naturkulisse durchzustarten.

Unglaubliche Panoramen, unverwechselbare Landschaften, mediterrane Flora und Fauna am Sonnenberg, schattige Touren am waldreichen Nörderberg sind die be-schreibenden Adjektive dieses MTB-Gebiets!
Kurzum: eine Fülle unwiderstehlicher Anreize, die es für Sie beim Mountain-Biken in Partschins, Naturns und Kastelbell, von der Talsohle bis hoch hinauf zu entdecken gibt. Unendliche Mountainbike-Strecken auf den Spuren der Transalp auf den beiden Tal-seiten der Region mit Blick auf unvergessliche Panoramen von malerischen Almen und Berggasthöfen sind garantiert. Und echte Südtiroler Gastlichkeit gibt's extra da-zu!
Geführte MTB-Touren und Techniktrainings mit professionellen Guides, Dienst- und Serviceleistungen (Fahrradshops-/verleihe, Bike-Shuttles, Fahrradwerkstätten), die es für Ihren gelungenen Aktivurlaub braucht, runden das Bike-Angebot ab. Ebenso gibt es für weniger trainierte „Radler" die Möglichkeit, E-Bikes auszuleihen und damit in eine unverwechselbare Naturkulisse durchzustarten.

Unglaubliche Panoramen, unverwechselbare Landschaften, mediterrane Flora und Fauna am Sonnenberg, schattige Touren am waldreichen Nörderberg sind die be-schreibenden Adjektive dieses MTB-Gebiets!
Kurzum: eine Fülle unwiderstehlicher Anreize, die es für Sie beim Mountain-Biken in Partschins, Naturns und Kastelbell, von der Talsohle bis hoch hinauf zu entdecken gibt. Unendliche Mountainbike-Strecken auf den Spuren der Transalp auf den beiden Tal-seiten der Region mit Blick auf unvergessliche Panoramen von malerischen Almen und Berggasthöfen sind garantiert. Und echte Südtiroler Gastlichkeit gibt's extra da-zu!
Geführte MTB-Touren und Techniktrainings mit professionellen Guides, Dienst- und Serviceleistungen (Fahrradshops-/verleihe, Bike-Shuttles, Fahrradwerkstätten), die es für Ihren gelungenen Aktivurlaub braucht, runden das Bike-Angebot ab. Ebenso gibt es für weniger trainierte „Radler" die Möglichkeit, E-Bikes auszuleihen und damit in eine unverwechselbare Naturkulisse durchzustarten.

Funivia | Sciovia
Sessellift Chair lift Seggiovia | Materialseilbahn Equipment cable car Teleferica

MTB Seilbahnen | Funivie | cable car + Bike-shuttle

Seilbahn Aschbach/Funivia Riolagundo, Rabland/Rablá	+39 0473 96 71 98
Seilbahn St. Martin am Kofel/Funivia S. Martino in Monte, Latsch/Laces	+39 0473 62 22 12
Sessellift Trascher Alm/Seggiovia Malga Tarscher Alm, Latsch/Laces	+39 0473 62 31 09
Holzer Jürgen, Naturns/Naturno – 4 Bikes	+39 338 37 66 104
Pircher Helmuth, Naturns/Naturno – 24 Bikes	+39 348 49 84 756
Platzgummer Walter, Naturns/Naturno– 12 Bikes	+39 335 65 23 230
Waldner Bernhard, Kastelbell/Castelbello – 20 Bikes	+39 335 68 28 514
Paulmichl Heiko, Latsch/Laces – 16 Bikes	+39 348 04 27 229

LEGENDE – LEGENDA – LEGENDA

MTB Schwierigkeitsgrad | Difficoltà | Difficulty

S0

Wegbeschaffenheit Condizioni Trail Trail conditions	Fester und griffiger Untergrund Fondo resistente e antiscivolo Resistant and non-slip base
Hindernisse Ostacoli Obstacles	Keine Nessuno None
Gefälle Gradiente Gradient	Leicht bis mäßig Da lieve a moderata Mild to moderate
Kurven | Curve | Curves	Weit | Ampie | Far
Fahrtechnik Tecnica di guida Driving technique	Kein besonderes fahrtechnisches Können nötig Non sono richieste particolari abilità di guida No special driving skills required

S1

Wegbeschaffenheit Condizioni Trail Trail conditions	Loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine Fondo con possibili radici e rocce Looser subsoil possible, small roots and rocks
Hindernisse Ostacoli Obstacles	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden Piccoli ostacoli, burroni, danni da erosione Small obstacles, gullies, erosion damage
Gefälle | Gradiente | Gradient	< 40%/22°
Kurven | Curve | Curves	Eng | Strette | Closely
Fahrtechnik Tecnica di guida Driving technique	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden Conoscenze tecniche necessarie per affrontare ostacoli di base Driving basic technical knowledge necessary obstacles can be rolled over

S2

Wegbeschaffenheit Condizioni Trail Trail conditions	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine Terreno non solido, radici più grandi e pietre Ground usually does not solidify, larger roots and stones
Hindernisse Ostacoli Obstacles	Flache Absätze und Treppen Dilivelli e scalini leggeri Shallow ramps and steps
Gefälle | Gradiente | Gradient	< 70%/35°
Kurven | Curve | Curves	Leichte Spitzkehren | Spigolose | Light hairpins
Fahrtechnik Tecnica di guida Driving technique	Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig Servono tecniche di guida avanzate Advanced driving techniques is necessary

S3

Wegbeschaffenheit Condizioni Trail Trail conditions	Verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, Rutschiger Untergrund, loses Geröll Molte grandi radici, rocce e superfici scivolose, ghiaione sciolto Splinted many large roots/rock, slippery surfaces, loose scree
Hindernisse Ostacoli Obstacles	Hohe Absätze Alti dislivelli High heels
Gefälle | Gradiente | Gradient	> 70%/35°
Kurven | Curve | Curves	Enge Spitzkehren | Tornanti stretti | Tight hairpins
Fahrtechnik Tecnica di guida Driving technique	Sehr gute Bike-Beherrschung nötig Si richiede ottimo controllo della bici Very good bike control is required

MTB Trails

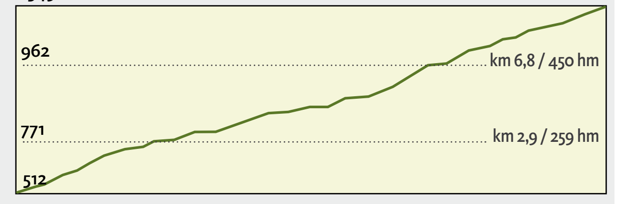
Uphill Aschbach / Uphill Riolagundo

11,9 km
840 Hm

Startpunkt: Töll Etschbrücke (525 m)
Endpunkt: Bergstation Seilbahn Aschbach (1.342 m)
Nach dem Start folgen 2,4 km sehr steiler Anstieg (16%), dann über die verschiedenen Höfe bis zum Weiler Aschbach (1.342 m). Die gesamte Strecke ist asphaltiert.

Partenza: Tel Ponte sull'Adige (525 m)
Arrivo: Stazione a monte Funivia Riolagundo (1.342 m)
Subito dopo la partenza 2,4 km di forte salita (16%), poi si passa per diversi masi fino a Riolagundo (1.342 m). Tutto il percorso è asfaltato.

Startpunkt: Töll Etschbrücke (525 m)
Endpunkt: Bergstation Seilbahn Aschbach (1.342 m)
Nach dem Start folgen 2,4 km sehr steiler Anstieg (16%), dann über die verschiedenen Höfe bis zum Weiler Aschbach (1.342 m). Die gesamte Strecke ist asphaltiert.



Fontana-Trail

4,0 km
-843 Hm
S3

Startpunkt des Fontana-Trails ist unterhalb des Parkplatzes Schartegg. Der erste Teil ist ein technisch einfacher Waldboden-Trail (S1) und führt die gleiche Strecke wie der Lupo-Trail. Ab der Trennung Fontana- und Lupo-Trail wird der Trail dann schwieriger (S2). In Richtung Tal wird der Trail anspruchsvoller (S3). Verschiedene Zwischeneinstiege sind möglich.

Il Fontana-Trail parte subito sotto il parcheggio Schartegg.
La prima parte è un Trail boscoso tecnicamente non impegnativo (S1) e corre lungo lo stesso tracciato del Lupo-Trail.
A partire dal bivio Lupo-Trail – Fontana-Trail, il tracciato diventa più impegnativo (S2). Verso valle il Trail diventa sempre più difficile (S3).
Varie possibilità per immettersi lungo il tracciato.

Startpunkt des Fontana-Trails ist unterhalb des Parkplatzes Schartegg. Der erste Teil ist ein technisch einfacher Waldboden-Trail (S1) und führt die gleiche Strecke wie der Lupo-Trail. Ab der Trennung Fontana- und Lupo-Trail wird der Trail dann schwieriger (S2). In Richtung Tal wird der Trail anspruchsvoller (S3). Verschiedene Zwischeneinstiege sind möglich.

Ötzi-Trail

5,4 km
-1080 Hm
S3

Startpunkt des Ötzi Trails ist unterhalb der Mauslochalm. Flowiger Waldboden-Trail (S2) abwechselnd mit einigen steilen, verblockten Stellen (S3) führt der Trail über den Naturnser Nörderberg bis ins Vormazontal und weiter zur Waldschenke. Es gibt die Möglichkeit auf ca. halber Strecke beim Platzgummhof in den Ötzi- Trail einzusteigen.

La partenza per l'Ötzi-Trail si trova immediatamente sotto malga Mausloch Alm. Questo Trail boscoso (S2), molto variegato e con alcuni tratti bloccati (S3), porta lungo il Monte Tramontana di Naturno fino in valle Formazontal e da lì al ristorante Waldschenke, a Cirlano e a Naturno. Possibile passare all'Ötzi-Trail a circa metà del percorso presso il maso Platzgummhof.

Startpunkt des Ötzi Trails ist unterhalb der Mauslochalm. Flowiger Waldboden-Trail (S2) abwechselnd mit einigen steilen, verblockten Stellen (S3) führt der Trail über den Naturnser Nörderberg bis ins Vormazontal und weiter zur Waldschenke. Es gibt die Möglichkeit auf ca. halber Strecke beim Platzgummhof in den Ötzi- Trail einzusteigen.

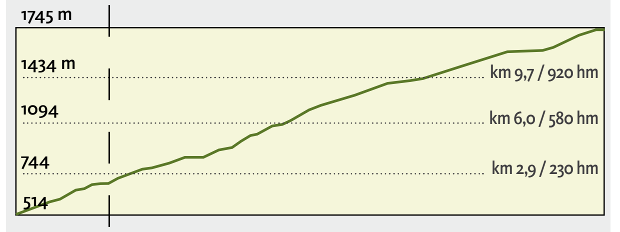
Uphill Seespitz

13,8 km
1250 Hm

Startpunkt: Töll Etschbrücke (525 m)
Endpunkt: Gasthaus Seespitz (1.750 m)
Nach dem Start folgen 2,8 km sehr steiler Anstieg (16%), dann über die verschiedenen Höfe bis zum Gasthaus Seespitz (1.750 m). Die gesamte Strecke ist allgemein ein sehr steiler Anstieg und bis km 8 ist die Straße asphaltiert. Anschließend folgt man dem Forstweg bis zum Gasthaus Seespitz.

Partenza: Tel Ponte sull'Adige (525 m)
Arrivo: Locanda Seespitz (1.750 m)
Subito dopo la partenza 2,8 km di forte salita (16%), poi si passa per diversi masi fino alla locanda Seespitz (1.750 m). In generale tutto il percorso è una salita abbastanza impegnativa. La strada è asfaltata fino al chilometro 8. Poi si prosegue lungo una strada forestale fino alla locanda Seespitz.

Startpunkt: Töll Etschbrücke (525 m)
Endpunkt: Gasthaus Seespitz (1.750 m)
Nach dem Start folgen 2,8 km sehr steiler Anstieg (16%), dann über die verschiedenen Höfe bis zum Gasthaus Seespitz (1.750 m). Die gesamte Strecke ist allgemein ein sehr steiler Anstieg und bis km 8 ist die Straße asphaltiert. Anschließend folgt man dem Forstweg bis zum Gasthaus Seespitz.



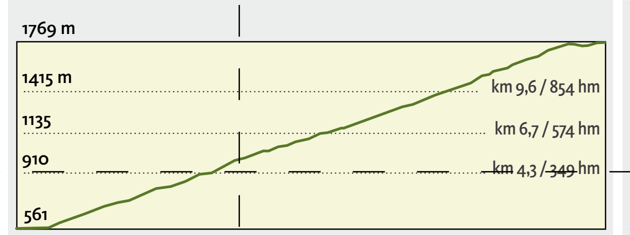
Uphill Tablanderalm

13,6 km
1240 Hm

Startpunkt: Tschars Etschbrücke (560 m)
Endpunkt: Tablanderalm (1.758 m)
Von der Etschbrücke in Tschars (Gasthaus Winkler) führt der Uphill in angenehmer Steigung an den verschiedenen Höfen vorbei zum Tomberg und weiter zum Parkplatz Schartegg (1.460 m). Das letzte Stück vom Parkplatz zur Alm braucht noch ein wenig Kraft, da die Strecke ein wenig steiler wird. Die ersten 8,3 km sind asphaltiert und der Rest der Strecke ist Schotterbelag. Es gibt beim Uphill zur Tablanderalm verschiedene Möglichkeiten in die Lupo und Fontana-Trails einzusteigen. Km 6,7 und 570 hm zum Zwischeneinstieg Fontana-Trail und 4,3 km und 360 hm zum Zwischeneinstieg Lupo-Trail.

Partenza: Ciardes Ponte sull'Adige (560 m)
Arrivo: Malga Tablanderalm (1.758 m)
Dal ponte sull'Adige a Ciardes (Hotel Winkler) questo Uphill sale leggermente, passando per diversi masi, fino al Monte Fontana e da lì al parcheggio Schartegg (1.460 m). L'ultimo tratto, dal parcheggio alla malga, richiede un certo sforzo, perché il tracciato diventa più ripido. I primi 8,3 km sono asfaltati e il resto è una strada sterrata. Lungo l'Uphill per la Malga Tablanderalm si presentano diverse possibilità per immettersi nei Trail Lupo o Fontana. Al chilometro 6,7, dopo 570 m di dislivello, si gira per il Trail Fontana, al chilometro 4,3 e 360 m di dislivello per il Trail Lupo.

Startpunkt: Tschars Etschbrücke (560 m)
Endpunkt: Tablanderalm (1.758 m)
Von der Etschbrücke in Tschars (Gasthaus Winkler) führt der Uphill in angenehmer Steigung an den verschiedenen Höfen vorbei zum Tomberg und weiter zum Parkplatz Schartegg (1.460 m). Das letzte Stück vom Parkplatz zur Alm braucht noch ein wenig Kraft, da die Strecke ein wenig steiler wird. Die ersten 8,3 km sind asphaltiert und der Rest der Strecke ist Schotterbelag. Es gibt beim Uphill zur Tablanderalm verschiedene Möglichkeiten in die Lupo und Fontana-Trails einzusteigen. Km 6,7 und 570 hm zum Zwischeneinstieg Fontana-Trail und 4,3 km und 360 hm zum Zwischeneinstieg Lupo-Trail.



Stuanbruch-Trail

5,9 km
-925 Hm
S3

Start beim Gasthaus Seespitz (1.750), flowiger Waldboden-Trail (S2) mit einzelnen verblockten Wurzelpassagen (S3). Möglicher Zwischeneinstieg über Bergstation Seilbahn Aschbach folgend der Family-Tour nach 3 km.

Partenza dalla locanda Seespitz (1.750 m), Trail boscoso flow (S2) con singoli passaggi su radici esposte (S3). Possibilità di immettersi nel Trail dalla stazione a monte della Funivia Riolagundo, seguendo il Family-Trail, dopo 3 km. La discesa termina a Tel.

Start beim Gasthaus Seespitz (1.750), flowiger Waldboden-Trail (S2) mit einzelnen verblockten Wurzelpassagen (S3). Möglicher Zwischeneinstieg über Bergstation Seilbahn Aschbach folgend der Family-Tour nach 3 km.

Montesole

7,2 km
-1045 Hm
S2

Der fast ganzjährig befahrbare Trail führt durch die herbe Kulturlandschaft am Vinschgauer Sonnenberg. Der traumhafte Panoramablick auf den Nörderberg und die umliegenden Gletscher garantieren eine einmalige Bike-Tour. Der Trail beginnt kurz unterhalb St. Martin am Kofel und führt über wurzelige und verblockte Wege ins Tal.

Questo Trail, percorribile quasi tutto l'anno, passa per il paesaggio straordinario del Monte Sole della Val Venosta. Parte poco sotto S. Martino al Monte e porta a valle per sentieri con vari blocchi e radici.

Der fast ganzjährig befahrbare Trail führt durch die herbe Kulturlandschaft am Vinschgauer Sonnenberg. Der traumhafte Panoramablick auf den Nörderberg und die umliegenden Gletscher garantieren eine einmalige Bike-Tour. Der Trail beginnt kurz unterhalb St. Martin am Kofel und führt über wurzelige und verblockte Wege ins Tal.

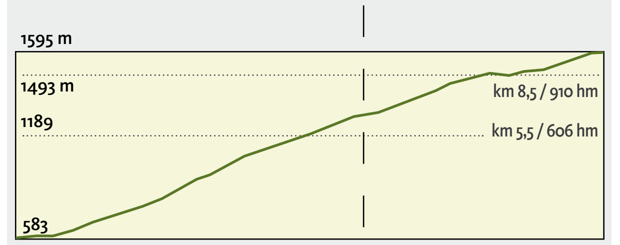
Uphill Marzoneralm

11 km
1070 Hm

Startpunkt: Kastelbell Etschbrücke (577 m)
Endpunkt: Marzoneralm (1.600 m)
Von der Etschbrücke in Kastelbell führt der Uphill Marzoneralm zuerst über eine sehr steile, asphaltierte Bergstraße zum Weihler Freiberg (1.200 m). Oberhalb von Freiberg beim Pramanthof (km 6,6) wechselt der Belag auf Schotter und die Steigung ist nicht mehr so steil. Der Forstweg schlängelt sich bis zum Parkplatz Säge (1.480 m) und weiter zur Marzoneralm.

Partenza: Castelbello Ponte sull'Adige (577 m)
Arrivo: Malga Marzoner Alm (1.600 m)
Dal ponte sull'Adige a Castelbello l'Uphill Malga Marzoner Alm porta prima per una strada molto ripida fino al paesino di Montefranco (1.200 m). Sopra Montefranco (km 6.6), presso il maso Pramanthof, si passa dall'asfalto alla ghiaia e la pendenza diminuisce un po'. La strada forestale s'inoltra fino al parcheggio della vecchia segheria (1.480 m) e da lì si prosegue per Malga Marzoner Alm.

Startpunkt: Kastelbell Etschbrücke (577 m)
Endpunkt: Marzoneralm (1.600 m)
Von der Etschbrücke in Kastelbell führt der Uphill Marzoneralm zuerst über eine sehr steile, asphaltierte Bergstraße zum Weihler Freiberg (1.200 m). Oberhalb von Freiberg beim Pramanthof (km 6,6) wechselt der Belag auf Schotter und die Steigung ist nicht mehr so steil. Der Forstweg schlängelt sich bis zum Parkplatz Säge (1.480 m) und weiter zur Marzoneralm.



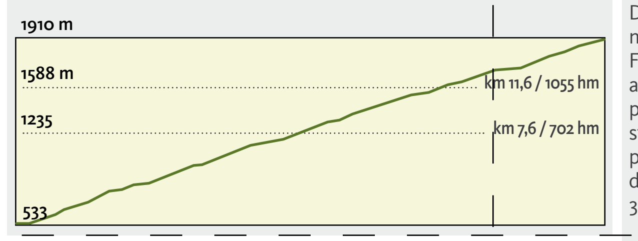
Uphill Naturnser Alm

15,5 km
1420 Hm

Startpunkt: Naturns Etschbrücke (540 m)
Endpunkt: Naturnseralm (1.910 m)
Von der Etschbrücke in Naturns führt diese klassische Transalpstrecke in angenehmer Steigung, die ersten 7,3 km auf asphaltierter Straße und später auf Schotter, bis zum Parkplatz Kreuzbrünnl (1.570 m) und weiter zur Naturnseralm (1.910m). Es gibt die Möglichkeit nach 7,6 km und 710 hm zum Platzgummhof zu fahren und dort in den Ötzi-Trail auf halber Höhe einzusteigen. Shuttle- Dienste zum Parkplatz Kreuzbrünnl werden an verschiedenen Tagen angeboten. Informationen dazu im Tourismusbüro Naturns.

Partenza: Naturno Ponte sull'Adige (540 m)
Arrivo: Malga Naturnser Alm (1.910 m)
Dal ponte sull'Adige a Naturno questo classico tracciato transalpino sale gradevolmente, i primi 7,3 km su strada asfaltata e poi su sterrato, fino al parcheggio di Kreuzbrünnl (1.570 m) per poi continuare fino alla Malga Naturnser Alm (1.910 m).
Dopo 7,6 km e 710 m di dislivello, c'è la possibilità di deviare verso il maso Platzgummhof e di immettersi a mezza altezza nell'Ötzi-Trail.
Ci sono giorni in cui è disponibile un servizio shuttle fino al parcheggio Kreuzbrünnl.
Informazioni presso l'Ufficio Informazioni Turistiche Naturno.

Startpunkt: Naturns Etschbrücke (540 m)
Endpunkt: Naturnseralm (1.910 m)
Von der Etschbrücke in Naturns führt diese klassische Transalpstrecke in angenehmer Steigung, die ersten 7,3 km auf asphaltierter Straße und später auf Schotter, bis zum Parkplatz Kreuzbrünnl (1.570 m) und weiter zur Naturnseralm (1.910m). Es gibt die Möglichkeit nach 7,6 km und 710 hm zum Platzgummhof zu fahren und dort in den Ötzi-Trail auf halber Höhe einzusteigen. Shuttle- Dienste zum Parkplatz Kreuzbrünnl werden an verschiedenen Tagen angeboten. Informationen dazu im Tourismusbüro Naturns.



Holly Hansen Trail

6,2 km
-820 Hm
S2

Start des Trails ist oberhalb des Haslhofs am Schlanderser Nörderberg. Schöner flowiger Trail mit viel Waldbodenanteil.

La partenza si trova poco sopra il maso Haslhof sul Monte Tramontana di Silandro. Bellissimo Trail boschivo.

Start des Trails ist oberhalb des Haslhofs am Schlanderser Nörderberg. Schöner flowiger Trail mit viel Waldbodenanteil.

Lupo-Trail

4,5 km
-733 Hm
S1

Startpunkt des Lupo-Trails ist unterhalb des Parkplatzes Schartegg. Technisch einfacher Waldboden-Trail (S1) der vom Tscharser Nörderberg nach Tabland führt. Es gibt die Möglichkeit verschiedener Zwischeneinstiege.

Il Lupo-Trail parte subito sotto il parcheggio Schartegg.
Trail boscoso tecnicamente non impegnativo (S1) che porta dal Monte Tramontana di Ciardes a Tablà.
Varie opportunità di immettersi lungo il percorso.

Startpunkt des Lupo-Trails ist unterhalb des Parkplatzes Schartegg. Technisch einfacher Waldboden-Trail (S1) der vom Tscharser Nörderberg nach Tabland führt. Es gibt die Möglichkeit verschiedener Zwischeneinstiege.

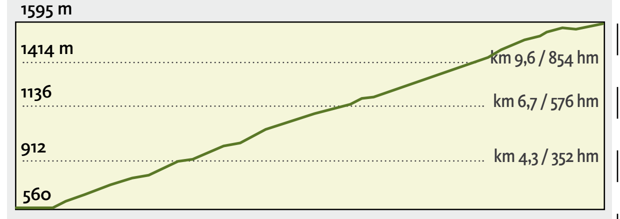
Uphill Marzoneralm 2

11,9 km
1095 Hm
S1

Startpunkt: Tschars Etschbrücke (560 m)
Endpunkt: Marzoneralm (1.600 m)
Von der Etschbrücke in Tschars (Gasthaus Winkler) führt der Uphill Marzoneralm 2 in angenehmer Steigung an den verschiedenen Höfen vorbei zum Tomberg und weiter bis zur Kreuzung Zirmtal. An der Kreuzung Zirmtal zweigt man nach rechts ab und erreicht über einen weiteren Anstieg die Marzoneralm (1.600 m). Die ersten 8,3 km sind asphaltiert und der Rest der Strecke ist Schotterbelag. Es gibt beim Uphill Marzoneralm 2 verschiedene Möglichkeiten in den Lupo und Fontana-Trail einzusteigen. Km 6,7 und 570 hm zum Zwischeneinstieg Fontana-Trail und 4,3 km und 360 hm zum Zwischeneinstieg Lupo- Trail.

Partenza: Ciardes Ponte sull'Adige (560 m)
Arrivo: Malga Marzoner Alm (1.600 m)
Dal ponte sull'Adige a Ciardes (Hotel Winkler) l'Uphill Malga Marzoner Alm 2 sale leggermente, passando per diversi masi, fino a Monte Fontana e da lì fino al bivio Zirmtal. A questo bivio si volta a destra e attraverso un'altra salita si raggiunge Malga Marzoner Alm (1.600 m). I primi 3,8 km sono asfaltati e il resto del percorso si svolge su una strada sterrata. Lungo l'Uphill per Malga Marzoner Alm 2 si presentano diverse possibilità per immettersi nei Trail Lupo o Fontana. Al chilometro 6,7, dopo 570 m di dislivello, si gira per il Trail Fontana, al chilometro 4,3 e 360 m di dislivello per il Trail Lupo.

Startpunkt: Tschars Etschbrücke (560 m)
Endpunkt: Marzoneralm (1.600 m)
Von der Etschbrücke in Tschars (Gasthaus Winkler) führt der Uphill Marzoneralm 2 in angenehmer Steigung an den verschiedenen Höfen vorbei zum Tomberg und weiter bis zur Kreuzung Zirmtal. An der Kreuzung Zirmtal zweigt man nach rechts ab und erreicht über einen weiteren Anstieg die Marzoneralm (1.600 m). Die ersten 8,3 km sind asphaltiert und der Rest der Strecke ist Schotterbelag. Es gibt beim Uphill Marzoneralm 2 verschiedene Möglichkeiten in den Lupo und Fontana-Trail einzusteigen. Km 6,7 und 570 hm zum Zwischeneinstieg Fontana-Trail und 4,3 km und 360 hm zum Zwischeneinstieg Lupo- Trail.



Uphill St. Martin

12,5 km
1169 Hm

Startpunkt: Kastelbell Tourismusverein (577 m)
Endpunkt: St. Martin am Kofel (1.740 m)
Tourismusverein Kastelbell überquert man die Staatsstraße und gelangt über den Dorfplatz zum Startpunkt Uphill St. Martin. Die komplett asphaltierte Straße führt an einigen Höfen vorbei bis ins Bergdorf St. Martin (1.740). Kurz unterhalb von St. Martin kann man in die verschiedenen Trail am Sonnenberg einsteigen. Monte Sole Trail, Tschilitrail und Easy Trail

Partenza: Castelbello Associazione Turistica (577 m)
Arrivo: San Martino in Monte (1.740 m)
Dall'Associazione Turistica di Castelbello si attraversa la statale e dopo la piazza del paese si giunge al punto di partenza dell'Uphill San Martino. La strada, completamente asfaltata, passa per diversi masi di montagna fino al paese di S. Martino in Monte (1.740 m). Poco prima di raggiungere S. Martino ci si può immettere nei diversi Trail del Monte Sole: Monte Sole Trail, Tschilli Trail ed Easy Trail.

Startpunkt: Kastelbell Tourismusverein (577 m)
Endpunkt: St. Martin am Kofel (1.740 m)
Tourismusverein Kastelbell überquert man die Staatsstraße und gelangt über den Dorfplatz zum Startpunkt Uphill St. Martin. Die komplett asphaltierte Straße führt an einigen Höfen vorbei bis ins Bergdorf St. Martin (1.740). Kurz unterhalb von St. Martin kann man in die verschiedenen Trail am Sonnenberg einsteigen. Monte Sole Trail, Tschilitrail und Easy Trail .

Tschilli-Trail

7,8 km
-1045 Hm
S2

Die ersten 2,8 km verlaufen wie beim Montesole-Trail (1,2 km Asphaltstraße, dann So - Abschnitt mit S1 bis S2-Trail). Bei der Schotterstraße Richtung Ratschillhof rechts und nach ca. 500 m Möglichkeit zur Jause. Dem Hof verdankt der Trail seinen Namen. Der zweite Streckenteil bietet von Wurzelpassagen über kupierte S1 Stellen für alle Trail-Begeisterten etwas. Von den einzigartigen Annaberger Böden geht es entlang des 5er Wanderwegs bis zur Hängebrücke und weiter nach Tiss.

I primi 2,8 km sono gli stessi del Montesole-Trail (1,2 km di strada asfaltata, poi tratto So con Trail da S1 a S2). Arrivati alla strada sterrata si procede in direzione maso Ratschillhof. Questo maso ha dato il nome al Trail. La seconda parte del tracciato offre, passaggi per radici e passaggi S1 tagliati. Dal piano di Monte S. Anna (Annaberger Böden) si percorre il sentiero nr. 5 fino al ponte sospeso e da lì per la località Tiss fino a Laces.

Die ersten 2,8 km verlaufen wie beim Montesole-Trail (1,2 km Asphaltstraße, dann So - Abschnitt mit S1 bis S2-Trail). Bei der Schotterstraße Richtung Ratschillhof rechts und nach ca. 500 m Möglichkeit zur Jause. Dem Hof verdankt der Trail seinen Namen. Der zweite Streckenteil bietet von Wurzelpassagen über kupierte S1 Stellen für alle Trail-Begeisterten etwas. Von den einzigartigen Annaberger Böden geht es entlang des 5er Wanderwegs bis zur Hängebrücke und weiter nach Tiss.

Annaberg-Easy-Trail

9,2 km
-1028 Hm
S1

Nach den ersten Kehren auf Asphalt biegt der Annaberg-Easy-Trail in den eigentlichen Trail ein. Über einen etwas breiteren Weg mit teils losem Schotter verläuft die Strecke bergab. Dabei wird der Tschilli- und Montesole-Trail immer wieder gekreuzt. Achtung: abschnittsweise steile, lose Schotterpassagen! Vorbei am Schloss Annaberg kann noch einmal der Blick hinunter ins Tal genossen werden, bevor es auf Forststraßen weiter nach Vetzan geht.

Dopo i primi tornanti asfaltati l'Annaberg-Easy-Trail inizia il suo vero percorso. Il tracciato corre verso valle su una strada sterrata con ghiaino in parte scivoloso. Si incrocia varie volte il Tschilli-Trail e il Montesole-Trail. Attenzione: a tratti molto ripido con ghiaino scivoloso! Passando per Castel S. Anna si può godere ancora una volta della vista panoramica su tutta la valle, prima di scendere lungo la strada forestale fino a Vezzano.

Nach den ersten Kehren auf Asphalt biegt der Annaberg-Easy-Trail in den eigentlichen Trail ein. Über einen etwas breiteren Weg mit teils losem Schotter verläuft die Strecke bergab. Dabei wird der Tschilli- und Montesole-Trail immer wieder gekreuzt. Achtung: abschnittsweise steile, lose Schotterpassagen! Vorbei am Schloss Annaberg kann noch einmal der Blick hinunter ins Tal genossen werden, bevor es auf Forststraßen weiter nach Vetzan geht.

Uphill Latscher Alm

14,1 km
1112 Hm

Startpunkt: SportForum (651 m)
Endpunkt: Latscher Alm (1.716 m)
Start am Parkplatz des Sportstadions Latsch in südlicher Richtung bis zum Erlebnisbad AquaForum. Rechtsabbiegung in Richtung Eisstadion (IceForum) und am Latscherhof gerade vorbei zum Forstweg Richtung Magrinböden. Der Forstweg zieht sich nun mäßig steil aber konstant in Richtung Töbrunn. Von dort geht das Schlussstück leicht auf- und abwärts bis zur Latscher Alm. Hinunter geht es entweder über den Forstwerg, den Roatbrunn-Trail (S2) oder den 4 gewinnt 13-Trail (S2/S3).

Partenza: SportForum (651 m)
Arrivo: Malga Latscher Alm (1.716 m)
Dal parcheggio della zona sportiva di Laces si parte in direzione sud fino alla piscina AquaForum. Si gira a destra per lo stadio del ghiaccio (IceForum) e passando per l'albergo Latscherhof si prende la strada forestale per Magrinböden. La forestale sale piano ma costantemente in direzione Töbrunn. L'ultimo tratto fino a Malga Latscher Alm è poi un leggero saliscendi. La discesa avviene o attraverso la strada forestale, il Trail Roatbrunn (S2) o il Trail 4 vince 13 (S2/S3).

Startpunkt: SportForum (651 m)
Endpunkt: Latscher Alm (1.716 m)
Start am Parkplatz des Sportstadions Latsch in südlicher Richtung bis zum Erlebnisbad AquaForum. Rechtsabbiegung in Richtung Eisstadion (IceForum) und am Latscherhof gerade vorbei zum Forstweg Richtung Magrinböden. Der Forstweg zieht sich nun mäßig steil aber konstant in Richtung Töbrunn. Von dort geht das Schlussstück leicht auf- und abwärts bis zur Latscher Alm. Hinunter geht es entweder über den Forstwerg, den Roatbrunn-Trail (S2) oder den 4 gewinnt 13-Trail (S2/S3).

Uphill Morter Leger

8,5 km
985 Hm

Startpunkt: Kulturhaus Morter (720 m)
Endpunkt: Morterer Leger (1.705 m)
Vom Start beim Kulturhaus Morter an der Feuerwehrhalle rechts (vorbei) und die Asphaltstraße aufwärts dem Wegverlauf folgen in einem Linksbogen bis zum Wildzaun. Im Schatten des Nörderberges zieht sich nun der Forstweg teils rechts steil bis zum Morterer Leger auf 1.705 m. Zuerst ist der Weg teilweise mit weißem Marmorschotter gut gefestigt, ab der Hälfte ist er fast ausschließlich mit Gras und Moos bedeckt. Am Ziel wird man durch einen traumhaften Ausblick auf das Hasenohr (3.257 m) belohnt.

Partenza: Casa della Cultura Morter (720 m)
Arrivo: Malga Morterer Leger (1.706 m)
Dalla partenza presso la Casa della Cultura Morter si passa a destra per la caserma dei pompieri e si sale lungo la strada asfaltata in un grande arco verso sinistra fino al recinto della selvaggina. All'ombra del Monte Tramontana una strada forestale abbastanza ripida s'inerpica poi fino alla malga Morterer Leger a 1.706 m. All'inizio la strada è consolidata abbastanza bene con ghiaia bianca di marmo, da metà in poi è coperta invece quasi esclusivamente da erba e muschio.

Startpunkt: Kulturhaus Morter (720 m)
Endpunkt: Morterer Leger (1.705 m)
Vom Start beim Kulturhaus Morter an der Feuerwehrhalle rechts (vorbei) und die Asphaltstraße aufwärts dem Wegverlauf folgen in einem Linksbogen bis zum Wildzaun. Im Schatten des Nörderberges zieht sich nun der Forstweg teils rechts steil bis zum Morterer Leger auf 1.705 m. Zuerst ist der Weg teilweise mit weißem Marmorschotter gut gefestigt, ab der Hälfte ist er fast ausschließlich mit Gras und Moos bedeckt. Am Ziel wird man durch einen traumhaften Ausblick auf das Hasenohr (3.257 m) belohnt.

4-gewinnt-13-Trail

6,7 km
-1052 Hm
S2

Der berühmte 4er Weg ist mit dem wunderschönen 13er Weg kombiniert. Nach dem Einstieg an der Latscher Alm verläuft der Trail durch die bezaubernde Waldlandschaft entlang des 4er-Wanderweges bis zur Forststraße nach Plumargun. Der Forststraße folgen und unterhalb des markanten Baums in den 13er-Weg einbiegen. Oft leicht ausgesetzt auf einem flowigen und schmalen S1-er Trail geht die Strecke gegen Ende in eine S2-Passage mit einigen Wurzeln und etwas Geröll über.

Il famoso sentiero nr. 4 si combina con il bellissimo sentiero nr. 13. Dopo la partenza da Malga Latscher Alm, il Trail percorre un incantevole paesaggio boschivo lungo il sentiero nr. 4 fino alla strada forestale per Plumargun. Seguire la strada forestale e immettersi nel sentiero nr. 13 all'altezza dell'albero secolare. Spesso un po' esposto, il percorso è uno stretto Trail S1, che verso la fine presenta alcuni passaggi S2 con radici e detriti.

Der berühmte 4er Weg ist mit dem wunderschönen 13er Weg kombiniert. Nach dem Einstieg an der Latscher Alm verläuft der Trail durch die bezaubernde Waldlandschaft entlang des 4er-Wanderweges bis zur Forststraße nach Plumargun. Der Forststraße folgen und unterhalb des markanten Baums in den 13er-Weg einbiegen. Oft leicht ausgesetzt auf einem flowigen und schmalen S1-er Trail geht die Strecke gegen Ende in eine S2-Passage mit einigen Wurzeln und etwas Geröll über.

Roatbrunn-Trail

9 km
-1052 Hm
S2

Von der Latscher Alm startend geht es zuerst auf dem Forstweg Richtung Töbrunn, Rechtsabbiegung nach ca. 1 km beim Marterl in den 4er Weg. Einer kurzen, steilen Passage folgt ein flowiger Weg bis zur Forststraße. Nach der Querung vorbei am Roatbrunn (roter Brunnen – eisenhaltig). Nach einem kurzen Stück auf der Forststraße beginnt der nächste Abschnitt, welcher nach etwa 800 m auf den steileren, teils steinigen Tarscher-Alm-Trail trifft. Über den Tamini-Waalweg und den Forstweg geht es zurück ins Tal.

Da Malga Latscher Alm si va prima sulla strada forestale verso Töbrunn. Dopo circa 1 km, presso il capitello, si gira a destra e si prende il sentiero nr. 4. Dopo un breve passaggio ripido c'è un sentiero boscoso fino alla strada forestale. Dopo l'attraversamento si passa da Roatbrunn (fontana rossa – ferrosa). Dopo un breve tratto sulla strada forestale inizia il prossimo tratto che, dopo circa 800 m, si congiunge al Trail della Malga Tarscher Alm, più ripido e più sterrato. Lungo il sentiero delle rogge Tamini e la strada forestale si torna a fondovalle.

Von der Latscher Alm startend geht es zuerst auf dem Forstweg Richtung Töbrunn, Rechtsabbiegung nach ca. 1 km beim Marterl in den 4er Weg. Einer kurzen, steilen Passage folgt ein flowiger Weg bis zur Forststraße. Nach der Querung vorbei am Roatbrunn (roter Brunnen – eisenhaltig). Nach einem kurzen Stück auf der Forststraße beginnt der nächste Abschnitt, welcher nach etwa 800 m auf den steileren, teils steinigen Tarscher-Alm-Trail trifft. Über den Tamini-Waalweg und den Forstweg geht es zurück ins Tal.

Uphill Tarscher Alm

9,5 km
1105 Hm
S1

Startpunkt: Tarsch Hauptplatz (830 m)
Endpunkt: Tarscher Alm (1.935 m)
Die Strecke startet am Dorfplatz Tarsch (Schulweg). Wir folgen der Beschilderung bis zur Talstation Tarsch (1.200 m). Beim Zielhaus der Rodelbahn Rechtsabbiegung Richtung Platzleng. Von diesem traumhaften Picknickplatz geht es über die teilweise sehr steile Forststraße bis zur Tarscher Alm.

Partenza: Tarres Piazza principale (830 m)
Arrivo: Malga Tarscher Alm (1.935 m)
Il percorso parte dalla piazza di Tarres. Si seguono le indicazioni fino alla stazione a valle della seggiovia di Tarres (1.200 m). Al traguardo della pista di slittino si gira a destra per Platzleng. Da qui si raggiunge Malga Tarscher Alm per una strada forestale molto ripida.

Startpunkt: Tarsch Hauptplatz (830 m)
Endpunkt: Tarscher Alm (1.935 m)
Die Strecke startet am Dorfplatz Tarsch (Schulweg). Wir folgen der Beschilderung bis zur Talstation Tarsch (1.200 m). Beim Zielhaus der Rodelbahn Rechtsabbiegung Richtung Platzleng. Von diesem traumhaften Picknickplatz geht es über die teilweise sehr steile Forststraße bis zur Tarscher Alm.

Uphill Vigiljoch / Uphill Monte San Vigilio

5 km
420 Hm

Startpunkt: Bergstation Seilbahn Aschbach (1.342 m)
Endpunkt: Vigiljoch (1.743 m)
Nach dem Uphill Aschbach, oder mit der Seilbahn Aschbach von Rabland aus, kommt man zum Startpunkt des Uphill Vigiljoch an der Bergstation der Seilbahn Aschbach. Die ersten 500 m sind noch asphaltiert, dann folgt man einem schönen Forstweg in einigen Serpentinen bis zum Vigiljoch.

Partenza: Stazione a monte Funivia Riolagundo (1.342 m)
Arrivo: Monte S. Vigilio (1.743 m)
Dall'arrivo dell'Uphill Riolagundo oppure con la Funivia Riolagundo da Rablà, si arriva alla partenza dell'Uphill Monte S. Vigilio alla stazione a monte della Funivia Riolagundo. I primi 500 m sono ancora asfaltati, poi si prosegue su una bella strada forestale con diverse serpentine che porta fino a Monte S. Vigilio.

Startpunkt: Bergstation Seilbahn Aschbach (1.342 m)
Endpunkt: Vigiljoch (1.743 m)
Nach dem Uphill Aschbach, oder mit der Seilbahn Aschbach von Rabland aus, kommt man zum Startpunkt des Uphill Vigiljoch an der Bergstation der Seilbahn Aschbach. Die ersten 500 m sind noch asphaltiert, dann folgt man einem schönen Forstweg in einigen Serpentinen bis zum Vigiljoch.

Tarscher Alm-Trail

8,3 km
-1271 Hm
S2

Nach einem steilen und technisch anspruchsvollen Beginn bietet der darauf folgende, etwas breitere Trail wunderbare Passagen, welche durch den moosgrünen Wald schlängeln. Schöne Waldboden-Trails mit einigen steileren Passagen führen zurück ins Tal.

Dopo un inizio ripido e tecnicamente impegnativo, il tratto successivo e più largo offre passaggi splendidi che passano attraverso un bosco verde muschio. Riportando a valle il Trail attraversa boschi con alcuni passaggi più ripidi.

Nach einem steilen und technisch anspruchsvollen Beginn bietet der darauf folgende, etwas breitere Trail wunderbare Passagen, welche durch den moosgrünen Wald schlängeln. Schöne Waldboden-Trails mit einigen steileren Passagen führen zurück ins Tal.

Latscher Trail-Zauber

10,8 km
-194 Hm
S1

Vom SportForum verläuft der Trail über die Rehpromenade und den Trimm-Dich-Pfad hinauf zum Speicherteich der Bewässerungsanlagen. Von der Brücke rechts abbiegend schlängelt sich die kupierte Strecke entlang des Jägersteigs sowie Neuwaal-Weges bis zur Burgruine Obermontani. Dabei fordert der Wechsel zwischen Tretpassagen und leichtem Bergab-Flow immer wieder technisches Fahrkönnen. Von der Burgruine Obermontani hinunter wartet ein feiner Spitzkehren-Trail darauf gefahren zu werden. Auf relativ ebenen Wegen und entlang des Mareinwaals zurück zum Start.

Dallo SportForum il Trail corre, passando per la Rehpromenade e il percorso vita, fino al bacino per gli impianti d'irrigazione. Girando a destra presso il ponte, il percorso si snoda lungo lo Jägersteig e il sentiero della roggia Neuwaal fino a Castello Obermontani. L'alternanza tra passaggi da pedalare e leggere discese flow richiede non poca abilità tecnica. Da Castello Obermontani fino a valle c'è un impegnativo Trail con tornanti ad angolo retto. Poi si torna al punto di partenza su sentieri relativamente piani e lungo il sentiero della roggia Mareinwaal.

Vom SportForum verläuft der Trail über die Rehpromenade und den Trimm-Dich-Pfad hinauf zum Speicherteich der Bewässerungsanlagen. Von der Brücke rechts abbiegend schlängelt sich die kupierte Strecke entlang des Jägersteigs sowie Neuwaal-Weges bis zur Burgruine Obermontani. Dabei fordert der Wechsel zwischen Tretpassagen und leichtem Bergab-Flow immer wieder technisches Fahrkönnen. Von der Burgruine Obermontani hinunter wartet ein feiner Spitzkehren-Trail darauf gefahren zu werden. Auf relativ ebenen Wegen und entlang des Mareinwaals zurück zum Start.

Family-Tour

11,8 km
+90 Hm
-930 Hm
S1

Start bei der Bergstation der Seilbahn Aschbach (1.342 m). Es geht zunächst kurz berghoch (90 hm) und anschließend über Forstwege und einen kleinen Karrenweg (S1) wieder zurück ins Tal. Beim Gasthaus Brünnl gibt es für die Kinder einen Streichelzoo und beim Niederhof einen Spielplatz.

Partenza dalla stazione a monte della Funivia Rio Lagundo (1.342 m). All'inizio si sale un po' (90 m di dislivello) e poi si raggiunge la valle attraverso una strada forestale e una stradina per carri (S1). Presso il ristorante Brünnl i bambini possono incontrare piccoli animali e presso l'agriturismo Niederhof si trova un parco giochi. La discesa termina a Tel.

Start bei der Bergstation der Seilbahn Aschbach (1.342 m). Es geht zunächst kurz berghoch (90 hm) und anschließend über Forstwege und einen kleinen Karrenweg (S1) wieder zurück ins Tal. Beim Gasthaus Brünnl gibt es für die Kinder einen Streichelzoo und beim Niederhof einen Spielplatz.

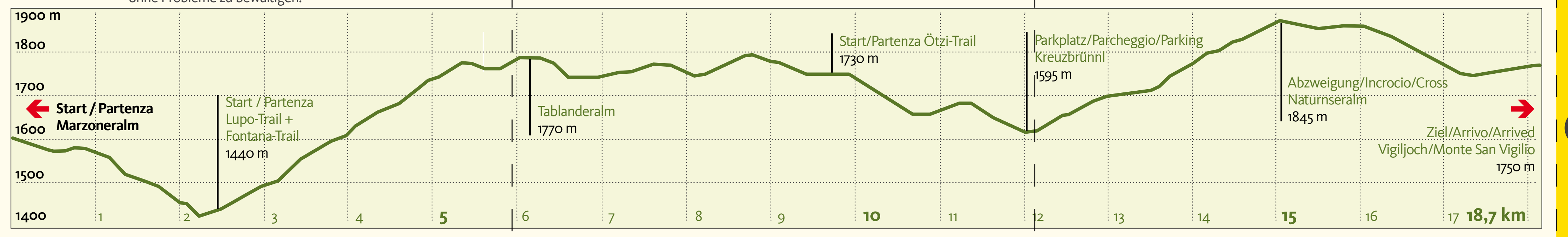
BIKE-HIGHLINE MERAN(O)

18,7 km
940 Hm

Die Bike-Highline-Meran/o verbindet die einzelnen Almen auf dem Nörderberg. Somit haben die Biker die Möglichkeit in einer Höhe von 1.450 m bis 1.900 m den Nörderberg sowohl in westliche als auch in östliche Richtung zu queren. Die Bike- Highline Meran/o erreicht man über die verschiedenen Uphills oder mit der Bergbahn Aschbach oder den Shuttle-Services. Von der Bike-Highline-Meran/o führen dann die verschiedenen Trails wieder zurück ins Tal, oder man nutzt die Forstwege um wieder ins Tal zu gelangen.
Der Teil zwischen der Tablanderalm und der Mauslochalm ist technisch anspruchsvoll. Die anderen Verbindungen sind meist ohne Probleme zu bewältigen.

La Bike-Highline-Meran/o congiunge le malghe del Monte Tramontana. In questo modo i ciclisti possono attraversare il Monte Tramontana a un'altitudine tra 1.450 e 1.900 metri sia verso ovest che verso est. Si raggiunge la Bike-Highline-Meran/o attraverso i vari Uphill, con la Funivia Riolagundo oppure con il servizio shuttle. Dalla Bike-Highline-Meran/o ci sono poi vari Trail che riportano a valle, oppure si raggiunge il fondovalle attraverso le strade forestali.
Il tratto tra Malga Tablanderalm e Malga Mausloch è tecnicamente impegnativo. Tutti gli altri collegamenti sono generalmente fattibili senza problemi.

Die Bike-Highline-Meran/o verbindet die einzelnen Almen auf dem Nörderberg. Somit haben die Biker die Möglichkeit in einer Höhe von 1.450 m bis 1.900 m den Nörderberg sowohl in westliche als auch in östliche Richtung zu queren. Die Bike- Highline Meran/o erreicht man über die verschiedenen Uphills oder mit der Bergbahn Aschbach oder den Shuttle-Services. Von der Bike- Highline-Meran/o führen dann die verschiedenen Trails wieder zurück ins Tal, oder man nutzt die Forstwege um wieder ins Tal zu gelangen.
Der Teil zwischen der Tablanderalm und der Mauslochalm ist technisch anspruchsvoll. Die anderen Verbindungen sind meist ohne Probleme zu bewältigen.



MTB 10 Empfehlungen | Raccomandazioni | Recommendations

1 Gesund aufs Rad Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam.
Bici e salute ciclismo è uno sport di resistenza. Le sollecitazioni per il cuore, il sistema circolatorio e la muscolatura fanno bene a patto che il fisico sia sano e presupponendo una realistica valutazione delle proprie capacità. Evita di trovarti a corto con i tempi e aumenta intensità e lunghezza delle tue uscite con progressione adeguata.
Be healthy on your bike Mountain biking is an endurance sport. It is a sport that provides positive stimulation for the heart, muscles and circulation and requires you to be healthy and to realistically assess your own capabilities. Try not to rush and increase the intensity and length of your bike rides slowly.

2 Sorgfältig planen Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetter-bericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen.
Pianifica con cura Manuali, cartine, internet e il parere di esperti sono validi sussidi per pianificare una gita in mountain bike che sia adatta alle tue capacità e alla tua forma fisica. Pianifica l'uscita sempre in base al livello del gruppo e alle condizioni meteo e del terreno. Attenzione alle uscite in solitaria: anche incidenti banali possono trasformarsi in emergenze serie.
Careful planning Specialist literature, maps, the Internet and experts are valuable tools to help you choose a bike tour that suits your fitness and ability. Always adapt tours to the group, weather report and current condi-tions. Note for single mountain bikers: even small incidents can lead to serious emergencies.

3 Nur geeignete Wege befahren Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.
Rimani su percorsi idonei Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Usa i percorsi "giusti", strade forestali e sentieri, rispettando eventuali limitazioni e regolamenti locali, in modo da scongiurare conflitti con i proprietari dei terreni o i gestori delle strade e attriti con gli altri fruitori dell'ambiente naturale.
Only cycle on suitable trails Do not cycle off road to avoid erosion damage. Use only approved roads and trails and respect local re-strictions and regulations in order to avoid conflicts with landowners, those responsible for maintenance of trails and other users.

4 Check dein Bike Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition
Controlla il tuo mezzo Prima di partire controlla sempre i freni, la pressione delle gomme, il bloccaggio delle ruote, le sospensioni e il cambio della tua bici. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicurerà condizioni tecniche sempre perfette. Regola la sella in modo da evitare danni alla salute
Check your bike Check your brakes, tyre pressure, the tightness of the wheels, suspension and gears before every trip. Annual maintenance of the bike by a specialist company will ensure its perfect technical condition. Ensure the seat is in a healthy position.

5 Vollständige Ausrüstung Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.
Dotazione completa Metti nello zaino indumenti per proteggerti dal freddo, dalla pioggia e dal vento, portati il set di attrezzi per le riparazioni ed il kit di pronto soccorso, non scordare il telefono (numero di emergenza europeo: 112) e la luce. Fai in modo di avere del cibo e liquidi a sufficienza. Proteggi mani e occhi con guanti e occhiali. Per l'orientamento usa cartine o il GPS.
Make sure you have everything you need Warm clothing, rain and wind protection, a repair kit and a first aid kit should be in your rucksack, as well as your mobile phone (Euro emergency number: 112), a torch and enough food and drink. Gloves and glasses protect your hands and eyes. Map and GPS provide valuable guidance.

6 Immer mit Helm Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.
Casco sempre in testa Sia in salita che in discesa tieni sempre il casco! In caso di caduta o collisione il casco è in grado di prevenire lesioni alla testa e può addirittura salvarti la vita. Paraginocchia e paragomiti possono proteggerti da altre ferite.
Always wear a helmet Uphill and down dale, always wear a helmet! In case of a fall or a collision, a helmet can protect you against head injuries or even save your life. Protectors can prevent injuries.

7 Fußgänger haben Vorrang Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.
Precedenza ai pedoni Rispetta i pedoni rallentando e segnalando per tempo che stai arrivando. Se è il caso, fermati. Un cenno di saluto favorirà la comprensione. Meglio dividersi in piccoli gruppi ed evitare percorsi fortemente frequentati da escursionisti a piedi.
Pedestrians have right of way Have consideration for pedestrians by announcing your presence at an early stage and slowing down. Stop if necessary. A friendly greeting promotes acceptance. Cycle in small bike groups and avoid trails that are heavily used by hikers.

8 Tempo kontrollieren Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.
Controlla la velocità Adegua la tua velocità alle caratteristiche del terreno. Procedi con attenzione e stai sempre pronto a frenare: in ogni momento possono presentarsi ostacoli imprevisti. Frequentando appositi corsi puoi apprendere le corrette tecniche di guida e frenata.
Control your speed Match your speed to the situation! Ride carefully and be ready to brake, because unexpected obstacles can appear at any time. You can learn biking and brake techniques in mountain bike courses.

9 Hinterlasse keine Spuren Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.
Non lasciare tracce Dosando i freni in modo che le ruote non si blocchino eviterai di causare erosione e danni ai sentieri. Riporta a casa i rifiuti ed evita gli schiamazzi.
Leave no traces You can prevent soil erosion and damage to trails by braking gently so that the wheels don't lock. Take your rubbish with you and do not make a noise.

10 Rücksicht auf Tiere Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.
Rispetta gli animali L'alba e il tramonto sono momenti critici per gli animali perché sono intenti a nutrirsi. Perciò viaggia alla luce del giorno per evitare di stressarli. Avvicinati ad eventuali animali a passo d'uomo e richiudi i cancelli delle recinzioni dopo che sei passato.
Think of the animals Twilight is feeding time for wild animals so cycle in the daylight to avoid disturbing them. Approach an-imals at a walking pace and close cattle gates after you.