

50 MTB-Touren

Mauro Tumler  
Barbara Benedini

# Mountainbiken im Meraner Land

Meran & Umgebung, Tschöggelberg, Passeiertal, Untervinschgau,  
Tisner Mittelgebirge, Deutschonsberg und Ultental



**+APP**

**3D-Maps**  
GPS-Tracks  
Höhenprofile





## Mauro Tumler

Mauro Tumler, Jahrgang 1960, lebt in Algund bei Meran. Er ist gelernter Maschinenschlosser, aber seit 35 Jahren hauptberuflich als Feuerwehrmann tätig. 2004 hat er die Ausbildung zum Bikeguide abgeschlossen. Bereits in den 90er Jahren erkundete er mit den ersten „Bergradln aus dem Verleih“ die Gardaseeberge und deren Hinterland. Nach seinen zwei Bänden „Mountainbiken in den Dolomiten“ inspirierte ihn die ungebrochene Leidenschaft zum Biken einen Bike-Guide über die wohl bekannteste Touristik-Destination Südtirols zusammenzustellen. In diesem Buch beschreibt er nicht nur bekannte Touren in den Tourismushochburgen, sondern stellt neue Routen abseits von Hektik und Verkehr vor ...

## Barbara Benedini

Jahrgang 1965, erkundete schon als Kind mit ihren Eltern die Berge in Südtirol und im benachbarten Trentino. Nach unzähligen Wanderungen, Skitouren und Klettersteigen hat sie in den 1990ern die ersten „Mountainbikes“ ausprobiert und dabei eine neue Passion entdeckt.

Kostenloser Download aller GPS-Tracks unter  
[www.sentres.com/de/buch/Mountainbike-Meranerland](http://www.sentres.com/de/buch/Mountainbike-Meranerland)



## Meran und Umgebung

1	Almenrunde auf Meran 2000 . . . . .	12
2	Von Meran 2000 zur Vöraner Alm . . . . .	14
3	Tschöggelberg-Überschreitung . . . . .	16
4	Passeirer Radweg . . . . .	20
5	Hecherrunde . . . . .	22
6	Übers Eisjöchl . . . . .	24
7	Von Meran ins Spronser Tal . . . . .	28
8	Meran – Gsteier . . . . .	30
9	Schenna-Cross . . . . .	32
10	Über den Marlinger Berg . . . . .	34
11	Marlinger Panoramatour . . . . .	36
12	Von Alm zu Alm am Hirzer . . . . .	38
13	Von Schenna zur Ifingerhütte . . . . .	40
14	Obertall – Grube . . . . .	42
15	Hirzertour light . . . . .	44
16	Genusstour zum Kienegger . . . . .	46
17	Zu den Muthöfen hoch über Meran . . . . .	48

## Tschöggelberg

18	Tschöggelberger Panoramatour . . . . .	52
19	Zu Füßen des Ifingers . . . . .	54
20	Jöcher- und Almentour auf Meran 2000 . . . . .	56
21	Stoanerne Mandln . . . . .	58
22	Burgstall – Wurzeralm . . . . .	62

## Passeiertal

23	Höfetour im Passeiertal . . . . .	66
24	Auf den Spuren von Andreas Hofer . . . . .	68
25	Über Dörfer und Weiler hoch über St. Leonhard . . . . .	70
26	Von Moos zu den „Stuller Mader“ . . . . .	72
27	Stuls – Hochalm . . . . .	74
28	Ins Pfelderer Tal . . . . .	76

## Vinschgau/Naturns und Schnalstal

29	Töll – Aschbach – Vigiljoch – Töll . . . . .	80
30	Wasserfalltour in Partschins . . . . .	82
31	Steinbruchtrail light . . . . .	84
32	Steinbruchtrail heavy . . . . .	88
33	Özitrail . . . . .	90
34	Familytour Naturns . . . . .	92
35	Karthaus – Klosteralm . . . . .	94
36	Vernagt – Lazaunhütte . . . . .	96

## Etschtal/Tisens und Vigiljoch

37	Der Moosweg-Klassiker . . . . .	100
38	Lana – Laugenalm . . . . .	102
39	Rund um das Vigiljoch . . . . .	104
40	Panoramatour von Tisens nach Völlan . . . . .	106
41	Zum Platzerer Jöchl . . . . .	108
42	Völlaner-Gallberg-Umrundung . . . . .	110

## Deutschnonsberg und Ultental

43	Zur Novellaschlucht . . . . .	114
44	Von Alm zu Alm im Nonstal . . . . .	116
45	Gipfeltour auf den Gantkofel (Monte Macaion) . . . . .	120
46	Kuppelwies – Spitzner Alm . . . . .	124
47	Kleine Ultner Waldrunde . . . . .	126
48	Mit der Gondel auf die Schwemmalm . . . . .	128
49	Larcherberger Almentour . . . . .	130
50	St. Gertraud – Fiechtalm . . . . .	132



## Allgemeine Hinweise und Informationen

Die Stadt Meran kann als Drehachse für die Ferienregion Meraner Land bezeichnet werden; weltbekannter Luftkurort, alpin-mediterran, gelegen an der Südseite der Alpen oder das Tor zum Norden, deutsch-italienische Mischung, von der Apfelblüte bis zum Gletscher, 300 Sonnentage im Jahr ... dies sind nur einige Werbe-slogans, mit denen für diese Region geworben wird. Das milde Klima verdankt die quirlige Stadt ihrer strategischen Lage, vom Norden her von der mächtigen Texelgruppe geschützt und nach Süden hin offen. In den vielen Parkanlagen in und um Meran gedeiht deshalb eine üppige alpin-mediterrane Vegetation mit Palmen, Olivenbäumen und Kakteen.

Die Meraner Lauben mit den schmucken Geschäften, der Wochenmarkt am Freitag, die Terme Meran, die Gärten von Schloss Trauttmansdorff sowie der Tappeinerweg sind nur eine kleine Auswahl von Sehenswürdigkeiten, die wie Magnete jährlich Tausende von Besuchern anziehen.

Als Wandergebiet ist die gesamte Region schon seit vielen Jahren beliebt. Das Wegenetz wurde und wird von Jahr zu Jahr erweitert, die kunstvollen Themenwege, die Beschilderungen sowie die Wartung der Wege und Sehenswürdigkeiten sind vorbildlich und makellos.

In den letzten Jahren haben die Tourismus-treibenden immer mehr auf den Rad- und Bike-Tourismus gesetzt: In vielen Hotels (unter anderem in der Gruppe BikeHotels Südtirol) und Beherbergungsbetrieben bietet man vermehrt bikespezifische Pakete an, z.B. Aufenthalt inklusive geführter Touren und Fahrtechnikkursen in verschiedenen Leistungsgruppen, eigene Abstellräume mit Werkstatt für die Fahrräder, Tourenvorschläge mit GPS-Tracks, Bikeverleihe, Wäscheservice, Shuttledienst usw.

In Naturns ist man noch einen Schritt weitergegangen; eine Bikeschule wurde gegründet; mehrere Touren am Naturnser Nörderberg wurden ausgeschildert und in den Sommermonaten führt ein Shuttledienst bis zur „Bike Highline Meran/o“. Dieser 25 km lange Höhenweg verbindet die einzelnen Almen, von ihr zweigen die vier Trails Lupo, Fontana, Ötzi und Steinbruch talwärts ab.

Auch Radwanderer und Rennradfahrer kommen im Meraner Land auf ihre Kosten. Auf dem familienfreundlichen Radweg Via Claudia Augusta kann man vom Reschenpass gemütlich bis nach Meran hinunterrollen oder auf dem Passeirer Radweg der Passer entlang bis nach St. Leonhard. Nebenbei dienen diese Radwege als Ausgangspunkt und Verbindungsweg für zahlreiche Mountainbiketouren.

Die Regionen der Touren für diesen Mountainbikführer können im Uhrzeigersinn zwischen folgenden Eckpunkten festgehalten werden:

- › im Westen von der Fiechtalm im hintersten Ultental über das Vigiljoch nach Naturns;
- › vom Vinschgau mit dem bekannten Etschradweg Via Claudia Augusta durchs Schnalstal ins Pfossental bis zum Eisjöchl auf fast 3000 Meter, den Stuller Mader hoch über Stuls, durchs Passeiertal mit dem schönen Passeirer Radweg;
- › entlang dem sonnenverwöhnten Hirzergebiet und Schennaberg;
- › im Osten von Hafling/Meran 2000 und südwärts auf dem langgezogenen Tschöggelberg bis nach Mölten;
- › vom weiten Meraner Talkessel nach Lana im Etschtal bis zu den Hochebenen von Tisens und Völlan.



### **Tourengebiete**

- › Meran und Umgebung
- › Tschöggelberg
- › Passeiertal
- › Vinschgau/Naturns und Schnalstal
- › Etschtal/Tisens und Vigiljoch
- › Deutschnonsberg und Ultental

### **Beste Tourenzeit**

März bis November (bei schneearmen Wintern können viele der Touren auch ganzjährig gefahren werden)

### **Kartenmaterial**

Tappeiner, MTB Meran und Umgebung, 1:35.000  
Tappeiner 141, Meranerland, 1:50.000

## Ausrüstung und Material

Mountainbike oder E-Bike mit Stollenreifen (voll- oder teilgefederter), Rucksack, Trinkflasche, Sonnenschutzmittel, Helm, Handschuhe, Brille, Regenschutz, Wechselkleidung, Kartenmaterial, Handy, Erste-Hilfe-Set, Multifunktionswerkzeug, Luftpumpe, Reserveschlauch, Flickwerkzeug, Reservebatterien für GPS-Gerät, Stirnlampe für die kurzen Herbsttage, Reservebremsbacken für Mehrtagestouren.

## Singletrail-Schwierigkeitsklassifizierung

- S0 keine besonderen Schwierigkeiten
- S1 kleinere Hindernisse (flache Wurzeln, kleine Steine)
- S2 nicht verfestigter Boden, größere Wurzeln und Steine
- S3 verblockte Trails mit größeren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen
- S4 sehr steile und verblockte Trails
- S5 blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröll und Erdrutschen

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

## GPS-Daten

Sollten Sie die GPS-Daten zum Download auf Ihr GPS-Gerät benötigen, finden Sie alle Daten unter: [www.sentres.com/de/buch/mountainbike-meranerland](http://www.sentres.com/de/buch/mountainbike-meranerland)

## Notrufnummern

- 112** internationale Notrufnummer
- 113** Polizei
- 115** Feuerwehr

## Verhaltensregeln für Mountainbiker

Wir sind Gäste der Natur

- › Fahre auf markierten Wegen und Pfaden, nicht querfeldein!
- › Respektiere lokale Fahrverbote.

- › Fußgänger und Wanderer haben Vorfahrt.
- › Kündige deine Vorbeifahrt an.
- › Richte deine Geschwindigkeit nach der Situation.
- › Kehre vorzugsweise in den Gasthäusern an der Strecke ein.
- › Mitgebrachte Jausen belasten unseren Rucksack und tragen sicher nicht dazu bei, uns als gern gesehene Gäste zu etablieren.

## Hinterlasse keine Spuren

- › Vermeide Bremsspuren und Trails nach Regenfällen (Bodenerosion).
- › Nimm deine Abfälle mit!

## Schütze Flora und Fauna

- › Meide Sonderschutzgebiete und sonstige schützenswerte Flächen (Moore, Biotop usw.).
- › Beachte und meide Jagdzeiten (Morgen und Abenddämmerung).
- › Nachtabfahrten (sogenannte nightrides) sollten nur in Ausnahmefällen gemacht werden.
- › Schließe die Weidezäune.
- › Verursache keinen Lärm und nimm Rücksicht auf Weide und Wildtiere.

## Denk an deine Sicherheit

- › Plane deine Touren im Voraus.
- › Prüfe deine Ausrüstung.
- › Trage immer Helm und Handschuhe.
- › Fahre nicht über deine Verhältnisse.

## Fazit

Einmalige Mountainbiketouren in allen Schwierigkeitsgraden, zwischen 260 und 3000 Metern von Februar bis Mitte November, in der faszinierenden Bergwelt des Meraner Landes.

Mauro Tumler und Barbara Benedini





## MERAN UND UMGEBUNG

1	Almenrunde auf Meran 2000 . . . . .	12
2	Von Meran 2000 zur Vöraner Alm . . . . .	14
3	Tschöggelberg-Überschreitung. . . . .	16
4	Passeirer Radweg . . . . .	20
5	Hecherrunde . . . . .	22
6	Übers Eisjöchl . . . . .	24
7	Von Meran ins Spronser Tal . . . . .	28
8	Meran – Gsteier. . . . .	30
9	Schenna-Cross. . . . .	32
10	Über den Marlinger Berg . . . . .	34
11	Marlinger Panoramatour . . . . .	36
12	Von Alm zu Alm am Hirzer . . . . .	38
13	Von Schenna zur Ifingerhütte. . . . .	40
14	Obertall – Grube. . . . .	42
15	Hirzertour light . . . . .	44
16	Genusstour zum Kienegger . . . . .	46
17	Zu den Muthöfen hoch über Meran. . . . .	48



## 1

## ALMENRUNDE AUF MERAN 2000

**Anfahrt:** Über die Schnellstraße MEBO, Ausfahrt Meran Süd, den Schildern Schenna/Hafling folgen. Bei der Gabelung nach Schenna rechts halten und weiter bis zum Parkplatz Naif der Seilbahn Meran 2000 (gebührenfreier Parkplatz).

**Start und Ziel:** Naif, Talstation Seilbahn Meran 2000, 640 m

**Höchster Punkt:** Bergstation Sessellift Piffing, 2010 m

**Strecke:** ca. 20 km

**Höhenmeter bergauf:** 330 m

**Höhenmeter bergab:** 1640 m

**Zeit:** 2–3 Std.

**Schwierigkeit:** ●●●●●

**Kondition:** ●●●●●

**Uphill:** ●●●●●

**Singletrail:** S0–S3

**Tourenmonate:** Juni bis Oktober

**Kartenmaterial:** Tappeiner, MTB Meran und Umgebung, 1:35.000



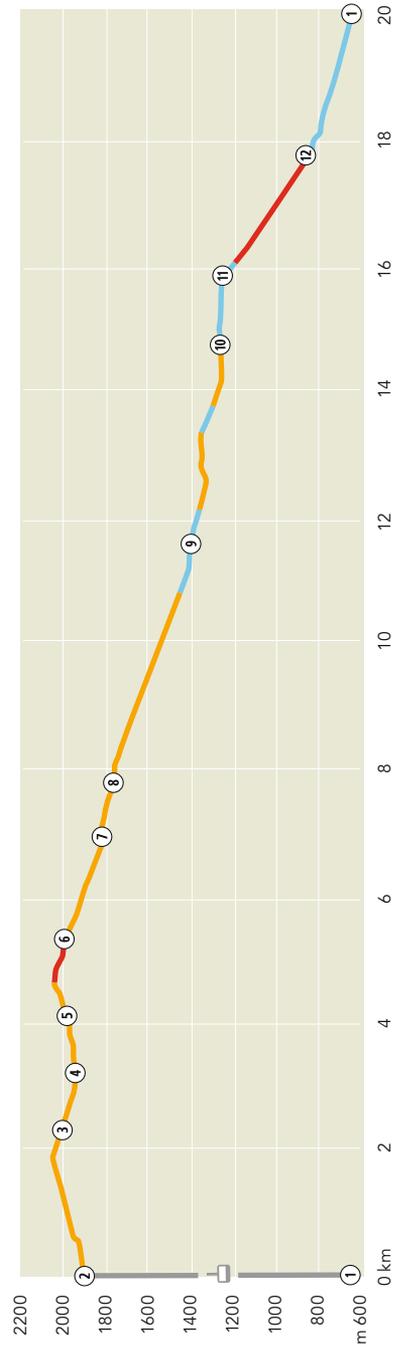
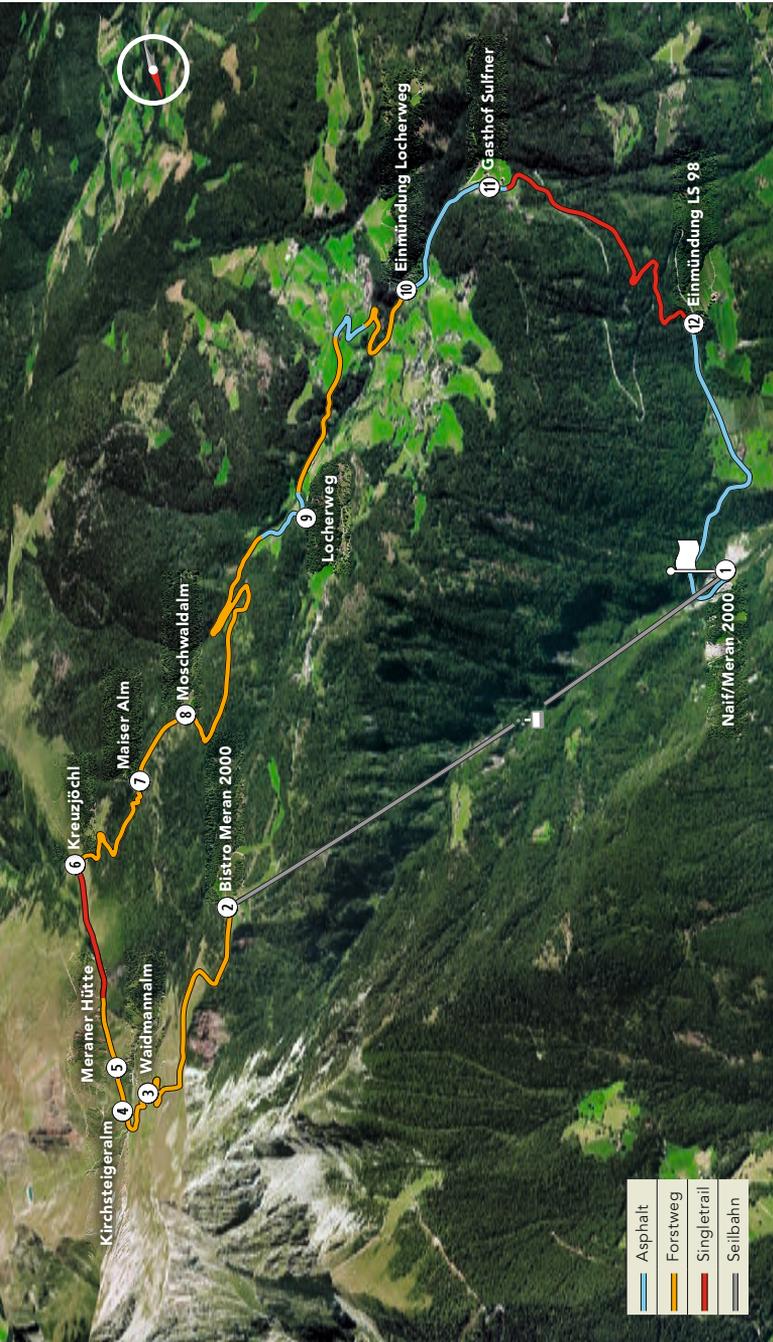
Die sonnenverwöhnte Hochebene von Meran 2000 ist ein beliebtes Ski- und Wandergebiet; sie ist mit der größten und modernsten Seilbahn von Südtirol in nur 7 Minuten Fahrzeit erreichbar. Diese „Terrasse über Meran“ bietet ein einmaliges Panorama, welches sich vom Ortler bis zu den Dolomiten erstreckt.

Die mittelschwere Tour verläuft vorwiegend auf schönen Forstwegen, ein kurzes Teilstück folgt sie dem E5 (Europäischer Fernwanderweg). Dort muss man in Sommermonaten auf die vielen Wanderer Rücksicht nehmen! In den zahlreichen weit verstreuten Almen kann man noch bodenständige Gerichte ausprobieren. Der knifflige und oft extrem ausgesetzte Trail „Meran2“ ist nur für technisch und konditionell gute Biker zu empfehlen, man kann aber eventuell auf die Landesstraße ausweichen.

### Tourenbeschreibung

Vom **1** Parkplatz Naif (640 m) – Bergfahrt mit der Seilbahn – zum **2** Bistro Meran 2000 (1898 m), taleinwärts dem mit Nr. 3 markierten Forstweg folgen. Bei der Bergstation des Sesselliftes Piffing (2010 m), kurz bergab und weiter zur **3** Waidmannalm (1998 m). Vom Gasthof bergab auf Steig Nr. 18a, passiert man erst die **4** Kirchsteigeralm und dann die **5** Meraner Hütte (1960 m). Nach etwa einem halben Kilometer erreicht man eine markante Gabelung, dort rechts auf dem kaum fahrbaren Steig bergauf immer der Beschilderung E5 folgen. Nach einer kurzen ruppigen Abfahrt erreicht man das **6** Kreuzjöchl (1984 m). Hier dreht man rechts ab und folgt dem schönen Forstweg bis zur **7** Maiseralm und weiter bis zur **8** Moschwaldalm (1742 m). Auf dem Forstweg Nr. 15 weiter bergab (Beschilderung Hafling) bis zu einer Brücke. Vor der Brücke fährt man links in den **9** Locherweg ein. Der Beschilderung Hafling/St. Kathrein Nr. 2 folgen bis zur alten Haflinger Straße; man überquert die Schlucht und gelangt oberhalb der Landesstraße in den **10** Locherweg. Vom Kreisverkehr fährt man kurz auf die Falzebener Straße, bei der ersten Rechtskehre biegt man links ab und erreicht nach ca. einem halben Kilometer den **11** Gasthof Sulfner (1245 m). Bei dem Bildstock unweit des Gasthofes schlängelt sich links der Trail „Meran2“ steil bergab (Achtung! ausgesetzte Passagen S3). Man überquert einmal die Landesstraße, das zweite Mal fährt man die Straße **12** LS 98 bis zum Ausgangspunkt **1** Naif-Parkplatz zurück.

St. Kathrein, Hafling





## TSCHÖGGELBERG

18	Tschöggelberger Panoramatour . . . . .	52
19	Zu Füßen des Ifingers . . . . .	54
20	Jöcher- und Almentour auf Meran 2000 . . . . .	56
21	Stoanerne Mandln . . . . .	58
22	Burgstall – Wurzeralm . . . . .	62



## 18

## TSCHÖGGELBERGER PANORAMATOUR

**Anfahrt:** Über die Schnellstraße MEB0, Ausfahrt Meran Süd, den Schildern Schenna/Hafling folgen. Bei der Gabelung nach Schenna rechts auf der Landesstraße nach Hafling bis zum gebührenpflichtigen Parkplatz Hafling-Dorf.

**Start und Ziel:** Hafling-Dorf, Parkplatz, 1290 m

**Höchster Punkt:** Forstweg Vöran, 1606 m

**Strecke:** ca. 18 km

**Höhenmeter bergauf:** 550 m

**Höhenmeter bergab:** 550 m

**Zeit:** 2 ½–3 Std.

**Schwierigkeit:** ●●●●●

**Kondition:** ●●●●●

**Uphill:** ●●●●●

**Tourenmonate:** Juni–Oktober

**Kartenmaterial:** Tappeiner, MTB Meran und Umgebung, 1:35.000

Der Start für diese kurze, aber lohnende Halbtagestour, befindet sich beim großen Parkplatz in Hafling-Dorf. Das aus mehreren Streusiedlungen bestehende Bergdorf ist etwa 10 km von Meran entfernt und über die Landesstraße bequem erreichbar.

Kuriosum: Es gibt drei Haflinger: die Einwohner des Bergdorfes, das blonde gutmütige Haflingerpferd und den kleinen, wendigen Geländewagen mit Allradantrieb, den Steyr-Puch-Haflinger.

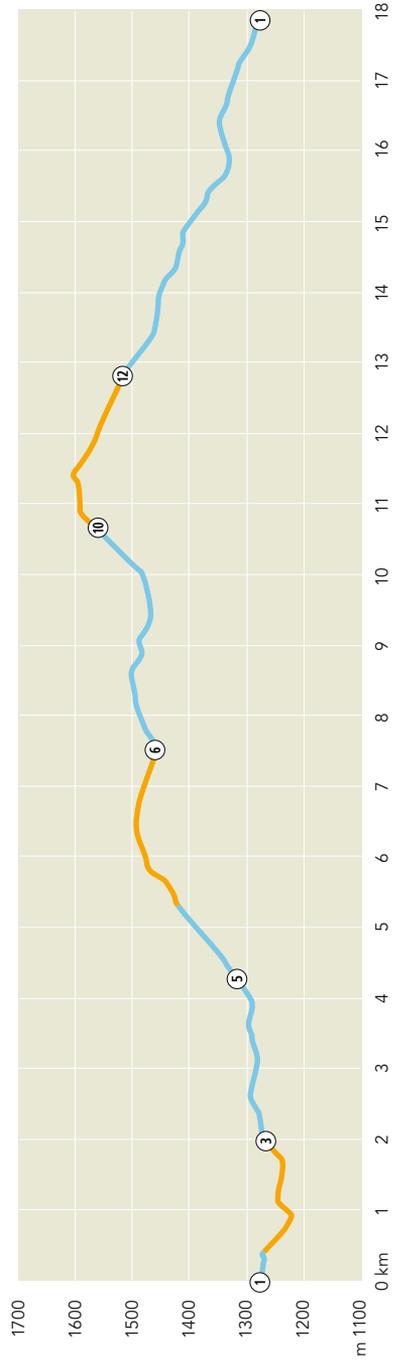
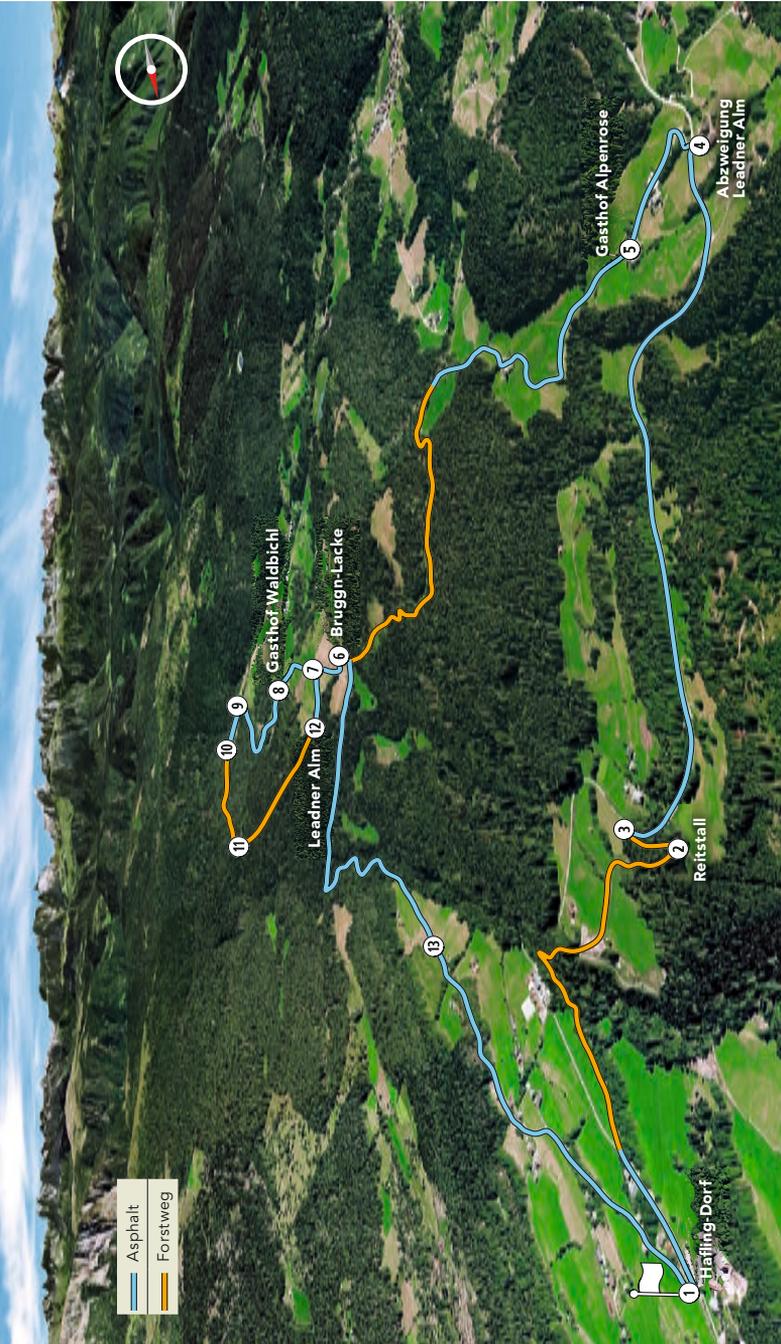
Der Streckenverlauf verlangt keine besonderen Fahrkünste und die Orientierung ist einfach. Etwas vorsichtig sollte man bei der Abfahrt ab der Bruggn-Lacke sein, einige betonierte Teilabschnitte sind aufgebrochen und der Untergrund vom Regen ausgewaschen. Wer die Tour noch verlängern möchte, kann vom Wegpunkt Nr. 11 rechts abbiegen und 300 Höhenmeter bis zur Vöraner Alm hochfahren.

### Tourenbeschreibung

Gleich beim **1** Parkplatz (1290 m) rechts ca. 100 m der Straße nach Vöran folgen. Rechts in den Schotterweg (Schild Vöran Nr. 12) abfahren, bei der Holzschuppe geradeaus weiter, den Bach überqueren und bergauf der Markierung Nr. 12 folgen. Vom **2** Reitstall, auf dem Forstweg bis zur **3** Einmündung in die LS 98. Der Straße bis zur Abzweigung zur **4** Leadner Alm folgen. Links abbiegen, am Parkplatz des **5** Gasthofes Alpenrose vorbei und immer der Beschilderung Nr. 11/Leadner Alm folgen. Bei der **6** Bruggn-Lacke links halten, auf der asphaltierten Straße zur nächsten **7** Kreuzung hochfahren und geradeaus weiter bis zum **8** Gasthof Waldbichl (1489 m). Etwa 500 m bis zu einer Gabelung hinunterfahren, dort links, Richtung Langfenn/Schermoos Nr. 38. Nach dem **9** Paghof (1479 m) folgt man links der Beschilderung Möltner Kaser. Nach einigen Serpentinaugen in den steilen **10** Forstweg Oberst wechseln, auf diesem (Beschilderung Leadner Alm) bis zur Einmündung auf der breiten **11** Forststraße bleiben. Links halten, bis zur **12** Leadner Alm (1514 m) abfahren und auf der asphaltierten Straße bis zur Bruggn-Lacke. Einige Meter die Aufstiegsroute zurückfahren, bei der Gabelung rechts einbiegen, ein zum Teil ruppiger Forstweg – gespickt mit aufgerissenen Betonabschnitten – führt bergab bis zur **13** Hinterdorfstraße (Asphalt). Der Straße nach erreicht man nach 1,5 km den Ausgangspunkt in Hafling Dorf.



Leadner Alm





## PASSEIERTAL

23	Höfetour im Passeiertal . . . . .	66
24	Auf den Spuren von Andreas Hofer . . . . .	68
25	Über Dörfer und Weiler hoch über St. Leonhard . . . . .	70
26	Von Moos zu den „Stuller Mader“ . . . . .	72
27	Stuls – Hochalm . . . . .	74
28	Ins Pfelderer Tal . . . . .	76



## 27

## STULS – HOCHALM

**Anfahrt:** Von Meran über die Staatsstraße SS 44, Richtung Jaufenpass/Timmelsjoch folgen. Etwa vier Kilometer nach Moos Richtung Stuls abbiegen. Nahe der Kirche stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

**Start und Ziel:** Stuls, 1332 m

**Höchster Punkt:** Hochalm, 2174 m

**Strecke:** ca. 14 km

**Höhenmeter bergauf:** 870 m

**Höhenmeter bergab:** 870 m

**Zeit:** 2 Std.

**Schwierigkeit:** ● ● ● ● ●

**Kondition:** ● ● ● ● ●

**Uphill:** ● ● ● ● ●

**Singletrail:** S0

**Tourenmonate:** Mai–Oktober

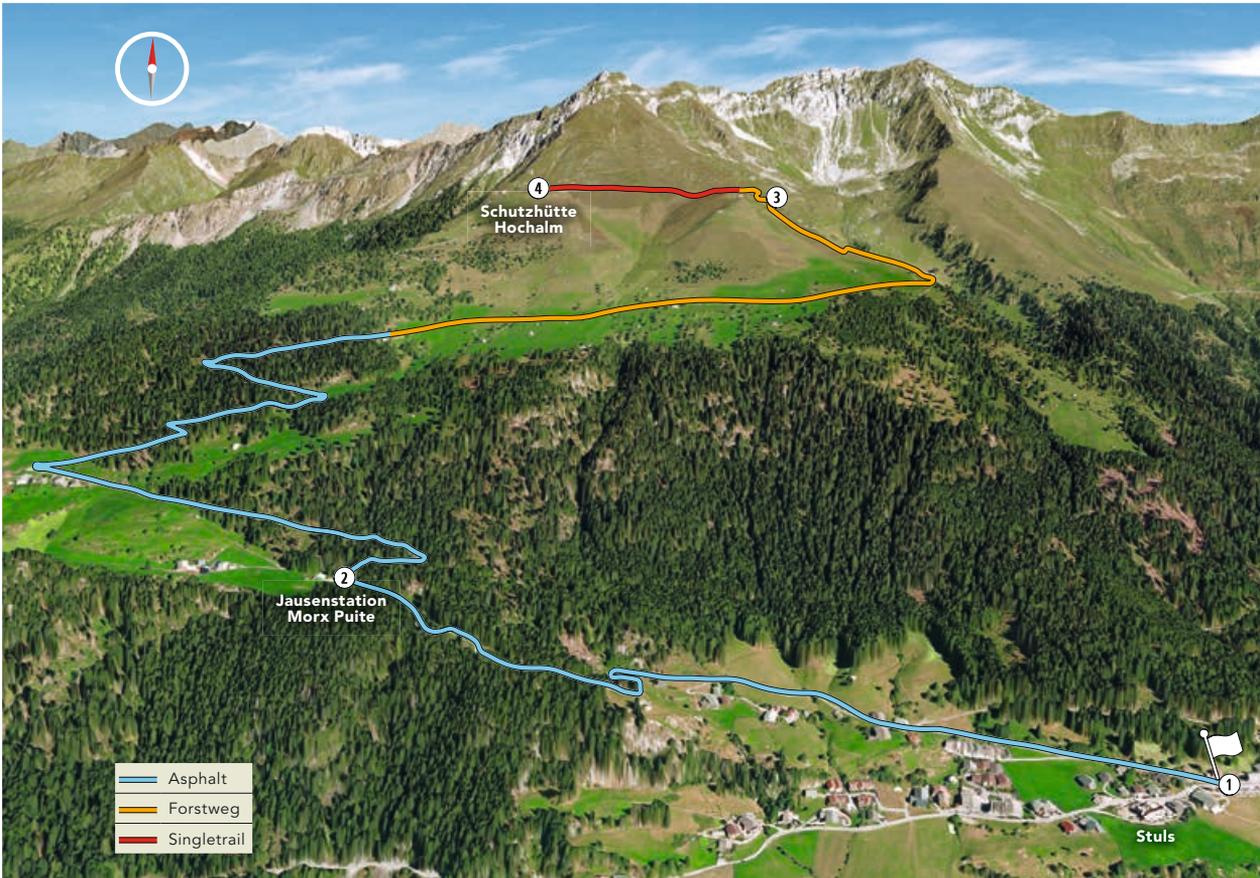
**Kartenmaterial:** Tappeiner 141, Meraner Land, 1:50.000; Tappeiner 144, Passeiertal, 1:30.000

Die Fraktion Stuls befindet sich auf einer strategischen Position und zwar am sonnigsten Ort des Passeiertales. Die Kirche, die Wohnhäuser und die Gasthöfe lehnen wie auf einem Balkon hoch über dem Tal; von hier öffnet sich das Panorama weit auf den umliegenden Berggipfeln. Die Strecke verläuft meist auf Forstwegen, anfangs etwas auf und ab dem Passeierer Höhenweg entlang. Der letzte Teil ist ziemlich steil und holprig, er mündet auf einer weiten Hochfläche, von wo aus ein kurzer Singletrail zur behaglichen Hochalm führt. Dort kann man die typischen Gerichte und den selbstgemachten Käse genießen. Die Abfahrt erfolgt auf der Aufstiegsroute – nur für das erste Stück benötigt man eine minimale Fahrtechnik – die restliche Strecke weist keine besonderen Schwierigkeiten auf.

### Tourenbeschreibung

Kurz vor der Kirche von ❶ Stuls (1332 m) links halten (Schild Egger-Grub-Alm). Entlang der schmalen Bergstraße erreicht man zuerst die ❷ Jausenstation Morx Puite (1570 m). Weiter bergauf folgt man noch ein Stück der asphaltierten Straße. Nach einigen Kehren trifft man auf eine Abzweigung, wo man geradeaus weiterfährt. Man umrundet einen Berggrücken und erreicht eine ❸ Kreuzung, linkerhand der Beschilderung Hochalm folgen. Ein kurzer, holpriger Trail endet beim Tagesziel und Umkehrpunkt, der ❹ Schutzhütte Hochalm (2174 m). Die Rückfahrt zum Ausgangspunkt erfolgt entlang der Aufstiegsstrecke.







## ETSCHTAL/TISENS UND VIGILJOCH

37	Der Moosweg-Klassiker . . . . .	100
38	Lana – Laugenalm . . . . .	102
39	Rund um das Vigiljoch . . . . .	104
40	Panoramatour von Tisens nach Völlan . . . . .	106
41	Zum Platzerer Jöchl . . . . .	108
42	Völlaner-Gallberg-Umrandung . . . . .	110



**Anfahrt:** Über die Schnellstraße MEBO, Ausfahrt Meran Süd, Richtung Lana bis zum Busbahnhof. Nach der Teissbrücke auf der Hauptstraße bis zum Raiffeisenhaus, links auf den Lorenzerweg abfahren; am Ende der Straße befindet sich ein gebührenfreier Parkplatz.

**Start und Ziel:** Lana, Busbahnhof, 302 m

**Höchster Punkt:** Laugenalm, 1853 m

**Strecke:** ca. 26 km

**Höhenmeter bergauf:** 440 m

**Höhenmeter bergab:** 1600 m

**Zeit:** 3–3 ½ Std.

**Schwierigkeit:** ●●●●●

**Kondition:** ●●●●●

**Uphill:** ●●●●●

**Singletrail:** S0

**Tourenmonate:** Juni–Oktober

**Kartenmaterial:** Tappeiner, MTB Meran und Umgebung, 1:35.000

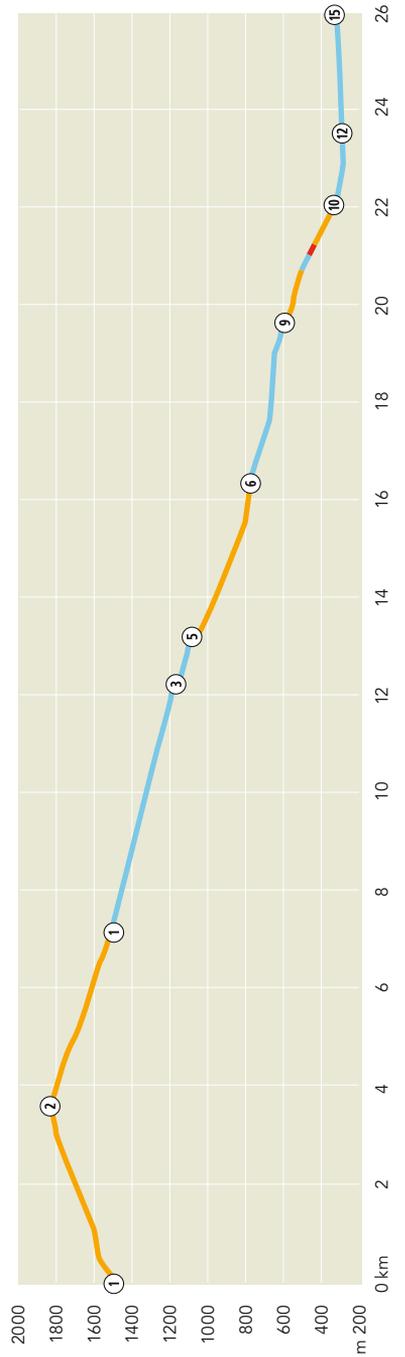
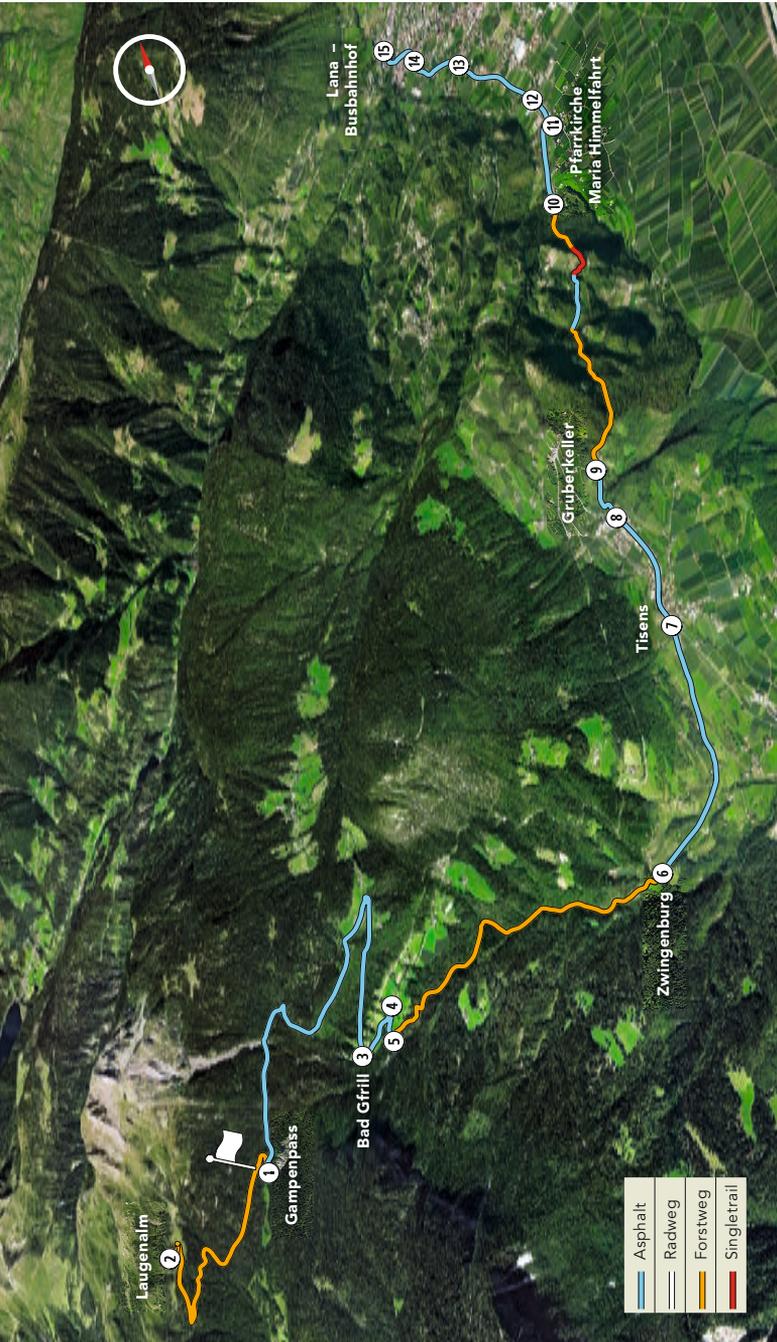
Warum sollte man für eine Biketour nicht einen Linienbus benutzen? Der Linienbus Lana-Fondo ist seit einigen Jahren mit neuen Radträgern ausgestattet und die Fahrkarten sind günstig. Mit diesem Bus erreicht man gemütlich den Gampenpass, von dort führt eine schöne Forststraße bis zur urigen Laugenalm am Deutschnonsberg. Sie ist von Anfang Juni bis Ende Oktober geöffnet und bietet traditionelle Gerichte und selbstgemachten Butter zum Verkauf an. Für die lange Abfahrt sollte die Bremsanlage einwandfrei funktionieren und sicher eingesetzt werden. Vom Gampenpass bis zum Gasthof Bad Gfrill muss man notgedrungen auf der Passstraße talwärts fahren, dort herrscht in den Sommermonaten reger Verkehr und vorsichtiges Fahren ist angesagt. Über den ruppigen Mühlenweg gelangt man auf die Anhöhe mit dem „Kastaniendorf“ Tisens, folgt dann dem Brandisweg bis zum Golfplatz von Lana und durch verwinkelte Dorfstraßen erreicht man wieder den Busbahnhof von Lana.

### Tourenbeschreibung

Vom Busbahnhof in Lana (320 m) mit dem öffentlichen Bus Lana-Fondo (Radträger für Biketransport vorhanden) bis zum ❶ Gampenpass (1518 m). Gleich von der Passhöhe zweigt ein gemütlicher Forstweg ab, der zur ❷ Laugenalm (1853 m) führt, Tagesziel und Umkehrpunkt. Bis zum ❶ Gampenpass zurückfahren. Der Staatsstraße SS 238 (Verkehr!) talwärts Richtung Lana bis zum ❸ Gasthaus Bad Gfrill (1156 m) folgen. In der Linkskehre zweigt rechts eine asphaltierte Straße (Mark. Nr. 13/7) ab. Auf dieser bis zur ❹ Häusergruppe weiter, dann scharf rechts abbiegen (Richtung Prissian Nr. 7). Kurz darauf beginnt linkerhand die lange Abfahrt auf dem schattigen ❺ Mühlenweg. Bei ❻ Schloss Zwingenburg (793 m) gelangt man in die asphaltierte Straße und kurz darauf zum ❼ Dorf Tisens (630 m). Das Dorf Richtung Völlan/Lana der Hauptstraße entlang passieren, nach 1 km, bei der ❽ Gabelung rechts dem Wegweiser nach Lana/Ackpfeif Nr. 5 folgen. Man fährt noch 800 m der Straße bis zum ❾ Gruberkeller entlang. Von dort talwärts, der Markierung Nr. 5/Lana folgen und auf dem Brandisweg abfahren. Beim ❿ Golfplatz Lana ist die Talabfahrt zu Ende. Bis zur ❶ Kirche Maria Himmelfahrt vorfahren, dann links halten und kurz darauf wieder links in den ❷ Kirchweg abbiegen. Über die ❸ Kapuzinerstraße und die ❹ Maria-Hilf-Straße bis zum ❺ Busbahnhof in Lana zurück.

Schloss Zwingenburg







## DEUTSCHNONSBERG UND ULTENTAL

43	Zur Novellaschlucht . . . . .	114
44	Von Alm zu Alm im Nonstal . . . . .	116
45	Gipfeltour auf den Gantkofel (Monte Macaion) . .	120
46	Kuppelwies – Spitzner Alm . . . . .	124
47	Kleine Ultner Waldrunde . . . . .	126
48	Mit der Gondel auf die Schwemmalm . . . . .	128
49	Larcherberger Almentour . . . . .	130
50	St. Gertraud – Fiechtalm . . . . .	132



## 45

## GIPFELTOUR AUF DEN GANTKOFEL (MONTE MACAION)

**Anfahrt:** Über die Schnellstraße MEBO, Ausfahrt Meran Süd, Lana, über die Staatsstraße SS 238 zum Gampenpass nach Unsere Liebe Frau im Walde. Über den Mendelpass SS 42 bis Saronico, Fondo, St. Felix, Unsere Liebe Frau im Walde (im Dorf mehrere gebührenfreie Parkplätze).

**Start und Ziel:** Unsere Liebe Frau im Walde, 1355 m

**Höchster Punkt:** Gantkofel, 1866 m

**Strecke:** ca. 35 km

**Höhenmeter bergauf:** 1200 m

**Höhenmeter bergab:** 1200 m

**Zeit:** 4–5 Std.

**Schwierigkeit:** ●●●●●

**Kondition:** ●●●●●

**Uphill:** ●●●●●

**Tourenmonate:** Juni–Oktober

**Kartenmaterial:** Tabacco 064, Val di Non – Le Maddalene – Cles – Roén – Mendola, 1:25.000

Der Deutschnonsberg mit seinen Gemeinden Proveis, Laurein, St. Felix und Unsere Liebe Frau im Walde liegt am Ende des Trentiner Nonstales, gehört aber noch zu Südtirol. Diese kleinen Bergdörfer wurden noch vom Massentourismus verschont, dort kann man noch Ruhe und Natur spüren und erleben.

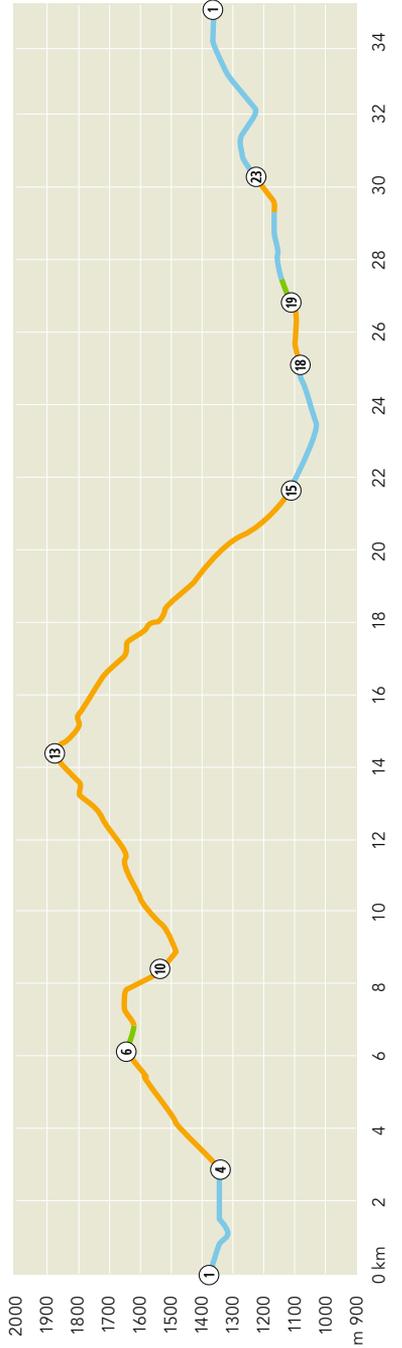
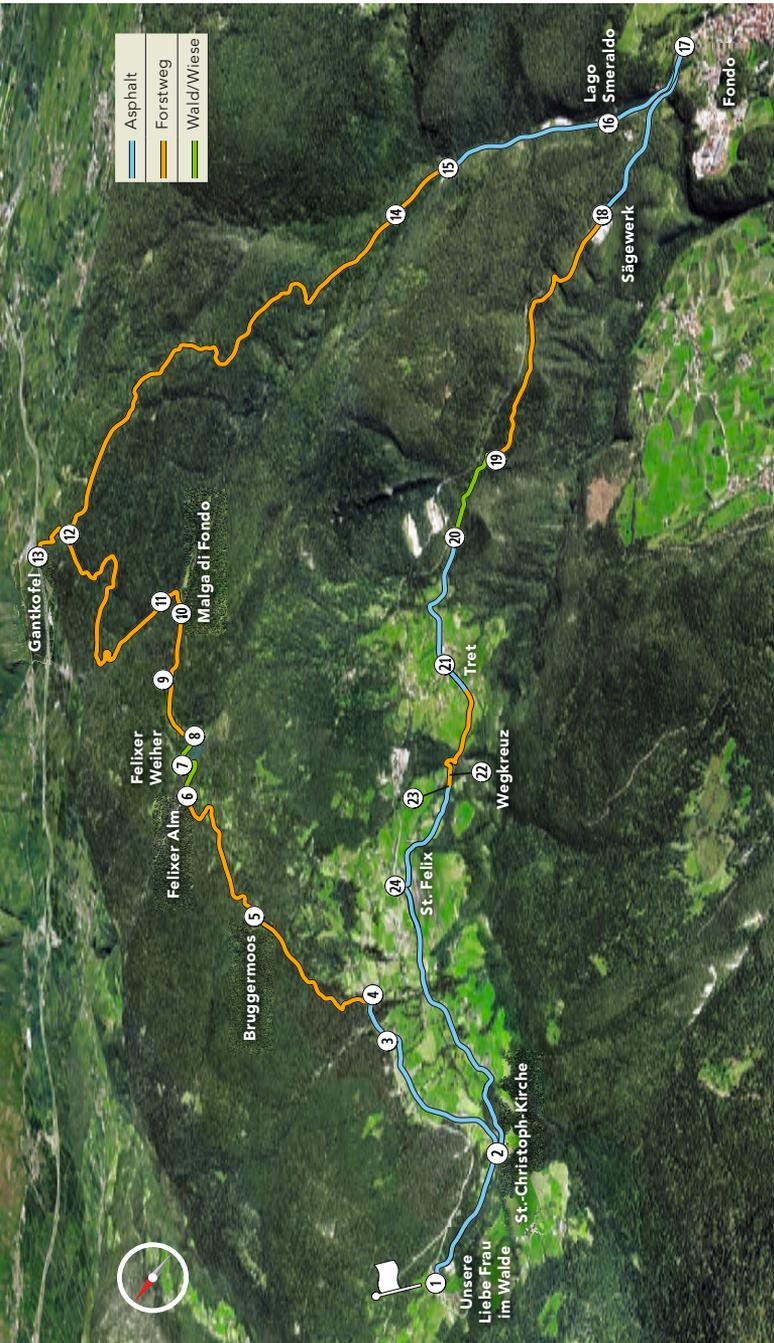
Bei dieser Biketour kann man wirklich etwas erleben: einen Wallfahrtsort, zwei Seen, einen Gipfel, mehrere Almen und Berggasthöfe, tiefe Schluchten, die Nachbarn im Trentino, Schotter, Asphalt, schieben ... Wenn man die rechtwinklige Kante des Gantkofels vom Tal aus betrachtet, dann würde man nicht glauben, dass man mit dem Bike bis auf den Gipfel fahren kann. Vom Nonstal aus ist dies möglich. Am Gipfel genießt man ein überwältigendes 360°-Panorama; die Brentagruppe und das Nonstal im Rücken, die Dolomiten weit hinten im Osten, Überetsch und Unterland tief unten in der Talsohle.

Um diese lange Tour problemlos zu bewältigen, braucht man eine gute Kondition und eine sichere Fahrtechnik. Der ständige Richtungswechsel erfordert außerdem einen zuverlässigen Orientierungssinn, am besten mit dem dazugehörigen Track navigieren.

### Tourenbeschreibung

Von ❶ Unsere Liebe Frau im Walde (1355 m) zum Hotel Zum Hirschen vorfahren; von dort zum Gasthof Sonne, das Gerätehaus der Feuerwehr passieren und bei der darauffolgenden Gabelung rechts halten. Leicht bergab gelangt man zu einer ❷ Gabelung, kurz vor der St.-Christoph-Kirche, links dem Schild „Radroute“ folgen. Man





**Hinweis:** Alle Angaben in diesem Mountainbikeführer wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert. Sollten Sie bei Ihren Touren dennoch Unstimmigkeiten bemerken, nimmt der Verlag Ihre Hinweise gerne entgegen (buchverlag@athesia.it). Die Benutzung dieses Führers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird weder von den Autoren noch vom Verlag übernommen.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Umschlagfoto:** Ronny Kiaulehn Photography

**Bildnachweis:** Athesia-Tappeiner Verlag, Ronny Kiaulehn Photography, Karl Stanzel, Alex Filz, TV Naturns/Photo Grüner Thomas, Photograph Frechr (Riders: Ivan & Walter), Mauro Tumler, ©Meran 2000\_Paola Marcello, Benjamin Pfitscher, Foto Plangger, Erich Dapunt, TV Passeiertal, Klaus Peterlin, Talbauerhof, Sabrina Frei, Norbert Zöschg sowie Bilder aus dem Privatbesitz der Inserenten.

3D Maps



| TAPPEINER.

2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-7073-870-4

[www.athesiabuch.it](http://www.athesiabuch.it)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**TAPPEINER**



**designed + produced**

IN SÜDTIROL

## Mountainbiken im Meraner Land

Dieser MTB-Führer führt mit seinen 50 Touren in die wunderschöne Region „Meraner Land“: Dabei führen die Touren nach Meran und Umgebung, auf den Tschöggberg, in das Passeier- und Ultental/Deutschnonsberg, in den Untervinschgau und auf das Tisner Mittelgebirge. Jede Tour ist versehen mit einer 3D-Map, auf der die jeweilige Tour mit ihren Wegbeschaffenheiten und wichtigsten way points eingezeichnet ist. Ein detailliertes Höhenprofil, genaue technische Daten sowie eine genaue Wegbeschreibung vervollständigen die Tour.

**NEU:** Die APP ermöglicht das Navigieren in sämtlichen Touren!



**+APP**

