

Tourenbeschreibungen Sommerprogramm 2019

Montag

Beide Touren haben denselben Start, dieselbe Alm für die Mittagsrast und einen gemeinsamen Abschluss. Da aber zwei Guides unterwegs sind, kann man sich die Schwierigkeit der Tour auswählen. Gruppe Grün fährt auf Forststraßen und hat die Kirche St. Vigil und die Schwarze Lacke zum Ziel.

Gruppe Rot fährt zur Naturnser Alm auf über 2000 Metern! In dieser Gruppe werden anspruchsvollere Trails gefahren.

Vigiljoch light

25 km – 800 Höhenmeter

Wir shuttle bis Pawigl, dann über einen schönen Forstweg über die Bärenbad-Alm zur St. Vigil Kirche mit herrlichem Rundblick auf die Dolomiten. Über einfache Trails fahren wir zur Familienalm „Gimpl“, wo wir Mittag essen. Schließlich geht es über schöne Waldwege vorbei an einem See, der „Schwarzen Lacke“ zu unserem Bus zurück.

Vigiljoch trail

35 km – 1.000 Höhenmeter

Mit der Seilbahn oder Shuttle bis Pawigl, dann über einen schönen Forstweg zur St. Vigil Kirche mit herrlichem Rundblick auf die Dolomiten. Auf kurzen, aber steileren Passagen fahren wir auf 2000 Meter zum Rauher Bühel bevor es dann abwärts zur Naturnser Alm geht. Gemeinsam mit den Teilnehmern der Family Tour essen wir im Gasthaus „Gimpl“ zu Mittag. Über Trails fahren wir zur "Schwarzen Lacke" und dann zurück bis nach Lana.

Dienstag

Fahrtechnik

Es braucht ein Grundwissen an fahrtechnischen Fähigkeiten um sicher und mit Freude wieder zurück ins Tal zu kommen. Deshalb lernen wir richtig bremsen und schalten, die geeignete Kurventechnik auf Schotter, wie man bergauf aufsteigt und anfährt und bergab absteigt. Übungen zu Gleichgewicht und Balance runden unser Fahrtechniktraining ab und anschließend probieren wir unser neu erworbenes Können gleich aus! Je nach Vorwissen und Können werden Inhalte und methodische Schritte auf die Gruppe angepasst.

Mittelgebirge

25 km – 750 Höhenmeter

Wir durchqueren Lana bevor wir die ersten dreihundert Höhenmeter auf einem Trail, dem Moosweg hochfahren. Dort angekommen wird der sogenannte „Vorbichl“ zu unserer Spielwiese. Leichte Trails mit S1 Einstufung bringen alle in den Flow die wir uns mit kurzen, aber knackigen Anstiegen verdienen müssen. Danach nehmen wir unser Ziel, St. Hippolyth, in Angriff von wo aus wir 20 Ortschaften und rund 40 Schlösser, Burgen und Ruinen erblicken können. Abwechslungsreiche Trails bringen uns zurück nach Lana.

Mittwoch

Beide Touren haben denselben Start, dieselbe Alm für die Mittagsrast und einen gemeinsamen Abschluss. Da aber zwei Guides unterwegs sind, kann man sich die Schwierigkeit der Tour auswählen. Gruppe Gelb fährt auf Forststraßen, aber auch auf einfacheren Trails, Gruppe rot auf recht anspruchsvollen Trails sowohl im Up- als auch im Downhill.

Ulten light

30 km – 1.050 Höhenmeter

Wir shutteln in einer knappen halben Stunde zur Schwemmalm, dem Skigebiet, wo der Startschuss für Dominik Paris' Karriere fiel. Unsere Tour beginnt am Höfeweg: dieser rund 18km lange Rundweg bringt uns auf der ersten Hälfte bis zum Talschluss nach St. Gertraud. Wir erklimmen die Höhenmeter zum Weissbrunnsee auf einer großteils schattigen Straße die uns auf alpines Gelände auf 1.900 m führt. Die letzten 100 Höhenmeter starten wir neben dem Weissbrunnsee hoch zur Fiechtalm auf 2036m. Wir befinden uns schon im Stilfser Joch Nationalpark und genießen während der Mittagspause die wunderbare Aussicht.

Nach dem Essen geht es auf einem flowigen Trail hinab nach St. Gertraud. Der restliche Abschnitt des Höfewegs bringt uns zurück zum Bus.

Ulten trail

30 km – 1.050 Höhenmeter

Wir shutteln in einer knappen halben Stunde zur Schwemmalm, dem Skigebiet, wo der Startschuss für Dominik Paris' Karriere fiel. Unsere Tour beginnt am Höfeweg: dieser rund 18km lange Rundweg bringt uns auf der ersten Hälfte bis zum Talschluss nach St. Gertraud. Zwei Kurven die Straße hoch und wir starten den kräftezehrenden Trail im Uphill bis zum Weissbrunnsee. Die letzten 100 Höhenmeter lassen wir den Puls auf einer Forststraße wieder runterkommen, damit wir das Mittagessen auf der Fiechtalm (2036m) genießen können.

Direkt bei der Alm startet ein anspruchsvoller Trail, der uns durch eine Schlucht erst in St. Gertraud wieder ausspuckt. Der restliche Abschnitt des Höfewegs bringt uns zurück zum Bus.

Donnerstag

Beide Touren haben denselben Start, dieselbe Alm für die Mittagsrast und einen gemeinsamen Abschluss. Da aber zwei Guides unterwegs sind, kann man sich die Schwierigkeit der Tour auswählen. Gruppe Grün fährt auf Forststraßen und hat als Tageshighlight den bekannten Aussichtspunkt "Knottnkino" zum Ziel.

Gruppe Rot fährt zu den "Stoanernen Mandlen" auf 2000hm! In dieser Gruppe werden auch recht anspruchsvolle Trails gefahren und das sowohl im Up- als auch im Downhill.

Hafling Family

25 km – 750 Höhenmeter

Wir shutteln bis Hafling und fahren dann zum „Knottnkino“, bei dem das Panorama die Hauptrolle spielt. Anschließend geht es hinauf zur Leadner Alm, auf der wir unser Mittagessen einnehmen. Nach der Stärkung noch ca. 200 Höhenmeter hinauf auf die Wurzer Alm, wo vielleicht eine kleine Nachspeise auf uns wartet. Schließlich fahren wir zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Stoanerne Mandln

40 km – 1.000 Höhenmeter

Diese Tour muss man einmal erlebt haben. Mit der Seilbahn als Aufstiegshilfe ist der erste Aussichtspunkt schnell erreicht. Nach 400 Höhenmetern gibt es eine kleine Stärkung auf einer der schönsten Almen des „Tschöggelbergs“ um die nächsten 500 Höhenmeter zu schaffen. Kurz vor unserem Ziel, den stoanernen Mandeln, wird es auf 100 Höhenmetern noch ein letztes Mal kräftezehrend. Danach geht es auf zuerst einfachen Wiesenwegen, dann einem kurzen aber anspruchsvollen Trail zu unserer Mittagsrast. Über anspruchsvollere Trails geht es über Hafling nach Meran. Der Radweg „Claudia Augusta“ bringt uns zurück nach Lana.

Freitag

Ulten Genuss

30 km – 1.000 Höhenmeter

Der Höfeweg bringt uns bis nach St. Nikolaus, dann schrauben wir uns auf einer schattigen Forststraße hoch zur Auerbergalm auf 1650 m. Eingebettet zwischen Bichlberg und Ilmspitz lässt sich hier die Ruhe bei einem kleinen Stop genießen. Danach rollen wir kurz bergab und fahren flach um den Bergrücken um ins benachbarte Klapfbergtal zu fahren. Jetzt radeln wir nochmals 400 Höhenmeter entspannt an einem Bach entlang bis auf die Klapfbergalm. Eine gelernte Köchin wartet hier auf uns und verwöhnt uns mit hervorragender Hausmannskost. Obwohl wir hier schon auf 1950m sind, ist der Stübele mit 2671m doch noch eine ganze Etage höher. Nach Café Macchiato der auch auf der Alm nicht fehlen darf, rollen wir lange bergab bis zum Einstieg in den Höfeweg. Bei St. Nikolaus wechseln wir nochmal die Talseite und rollen zurück zum Ausgangspunkt.

Fahrtechnik on tour

15 km – 500 Höhenmeter

Wer über ein Grundwissen an fahrtechnischen Fähigkeiten verfügt, ist hier genau richtig um sein Können zu verfeinern. Wir lernen direkt im Gelände die geeignete Kurventechnik, das Überwinden von Hindernissen bergauf und bergab und alles Weitere um uns sicher und richtig auf unseren MTBs zu bewegen.

Je nach Vorwissen und Können werden Inhalte und methodische Schritte auf die Gruppe angepasst.

Heacher trail

33 km – 1.120 Höhenmeter

Diese Tour ist abfahrtslastig. Das E-MTB wird hier als Shuttleersatz genutzt und bringt uns hoch zum Gasthaus Greiter. Auf anspruchsvollen Trails geht es zurück nach Meran. Der Spaß endet aber noch nicht hier, denn der schrauben uns noch einmal hoch zum Gasthaus Heacher um den finalen Trail in Angriff zu nehmen.

