

Christjan Ladurner

BIKE & HIKE

Vinschgau – Meraner Land

34 lohnende E-Bike-Touren kombiniert
mit 44 Gipfelbesteigungen



TAPPEINER.



Inhalt

Vinschgau

| | | |
|----|---|----|
| 1 | Reschen – Reschner Alm – Piz Lad | 12 |
| 2 | Reschen – Grauner Alm – Pleisköpfl – Großhorn | 16 |
| 3 | Mals – Glurnser Köpfl – Plaschweller | 20 |
| 4 | Mals – Malettes – Spitzige Lun | 24 |
| 5 | Laas – Obere Laaser Alm – Saurüssel | 28 |
| 6 | Latsch – Töbrunn – Zwölfer Kreuz | 32 |
| 7 | Latsch – Tappein – Schönputzspitze – Zerminiger | 36 |
| 8 | Kastelbell – St. Martin im Kofel – Vermoispitze | 40 |
| 9 | Naturns – Unterstell – Klettersteig Knott | 46 |
| 10 | Naturns – Juval – Tscharser Wetterkreuz | 48 |
| 11 | Naturns – Tablander Alm – Dreihirtenspitze | 52 |

Meran und Umgebung

| | | |
|----|---|----|
| 12 | Meran – Giggelberg – Orenknott | 56 |
| 13 | Meran – Heini-Holzer-Klettersteig – Kleiner Ifinger | 60 |
| 14 | Meran – Hintereggalm – Pfandlspitze | 64 |
| 15 | Meran – Hirzerhütte – Hirzer | 68 |
| 16 | Meran – Schenna – Schnugger – Lauwandspitze | 72 |
| 17 | Hafling – Ifinger – Verdinser Plattenspitze | 76 |
| 18 | Hafling – Großer Mittagter – Spieler | 80 |

Passeiertal

- 19** St. Leonhard – Hochwart / Hohe Kreuzspitze 84
- 20** St. Leonhard – Hühnerspiel – Alplerspitze 88
- 21** St. Leonhard – Hahnl – Matatzspitze 92
- 22** St. Leonhard – Flecknerhütte – Dreigipfeltour 96

Ultental und Deutschnonsberg

- 23** St. Pankraz – Naturnser Hochwart 100
- 24** St. Walburg – Kühbergalm – Hoher Dieb 104
- 25** St. Walburg – Marschnellalm – Peilstein 108
- 26** Kuppelwies – Äußere Schwemmalm – Mutegg 112
- 27** Kuppelwies – Auerbergalm – Ilmenspitze 116
- 28** Kuppelwies – Klapfbergalm – Welscher Berg 120
- 29** Kuppelwies – Fiechtalm – Nagelstein 124
- 30** Kuppelwies – Flatschbergalm – Tuferspitze 128
- 31** Gampenpass – Laugenalm – Großer Laugen 132
- 32** Proveis – Obere Kesselalm – Ultner Hochwart 136
- 33** Proveis – Stierbergalm – Mandlspitze 140
- 34** Proveis – Clozalm – Kleiner Kornigl 143



E-Biken

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurde das E-Bike von den meisten Radfahrern mitleidig belächelt. Wer ein E-Bike fuhr, wurde als Schwächling eingestuft. Den Berg hinauf fuhr man, mit dem durch eigene Muskelkraft angetriebenen Mountainbike.

Die letzten Jahre hat sich ganz plötzlich das Blatt gewendet: Mehr und mehr Biker sind auf das E-Bike umgestiegen. Die Batterieleistung reicht inzwischen für einen ansehnlichen Ausflug in die Berge! Auch viele Mountainbiker sind in den Sog des E-Bikes geraten: Vollgefederte E-MTBikes aus den besten Radschmieden haben sogar die eingeleichtesten Bergfahrer bekehrt.

Zudem gibt es in Südtirol unzählige Forststraßen, die weit oben in den Bergen und zumeist bei bewirtschafteten Almen enden, die der ideale Ausgangspunkt für eine Bergtour sind. So wie früher, nur mit weitaus weniger körperlichem Aufwand fährt man wieder mit dem Bike in die Berge, um dann die Berge zu besteigen. Ein runder Tag, dem man oft noch durch die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel ausbauen kann!

Technische Einleitung

Alle in diesem Buch beschriebenen Touren wurden mit den folgenden Gewichtskriterien gefahren. Ein höheres Gewicht bringt einen höheren Verbrauch an Batterieleistung mit sich. Ebenso wurde, wann immer möglich, auf die Motorenleistung Turbo verzichtet.



Alle im Führer beschriebenen Routen wurden mit der Leistung einer Batterie gefahren. Eine höhere Motorenleistung, wie z. B. Turbo, kann dazu füh-

ren, dass die Batterie nicht für die gesamte Tour ausreicht.

Oft – nicht immer – besteht die Möglichkeit, am Endpunkt der Anfahrt bei einer Alm die Batterie nachzuladen. Dafür muss allerdings das eigene Ladegerät mitgenommen werden.

Als Durchschnittsleistung für einen E-Bikefahrer wurden 10 km Wegstrecke pro Stunde angenommen.

Im vorliegenden Führer werden E-Bike-Touren beschrieben, die sich sowohl für den weniger geübten Fahrer, als auch für den leistungsstärkeren Fahrer eignen. Anders als beim Mountainbiken setzen die meisten Routen kein technisches Fahrkönnen voraus.

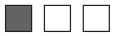
Viele der in diesem Führer beschriebenen Touren führen oft durch eine relativ unberührte Landschaft. Auf den wenigen Abschnitten, die sich der E-Biker mit Fußgängern und Wanderern teilt, gehört es zu den Benimmregeln dem Wanderer seine Ankunft anzukündigen, die Geschwindigkeit zu verringern.

- › Fußgänger und Wanderer haben immer Vorrang!
- › E-Bikes können inzwischen bei fast allen Radverleihen entliehen werden.

Wo sich die Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und ein Entleihen des E-Bikes anbieten, wird im Führer spezifisch darauf hingewiesen. Auf alle Fälle sollte man das E-Bike ein paar Tage vorher reservieren; gerade in der Hochsaison ist die Nachfrage weitaus größer als das Angebot.

Das Fahren mit dem E-Bike bringt viele Bequemlichkeiten mit sich; große Höhenunterschiede und lange Wegstrecken können oft einfach gemeistert werden. Gerade deswegen sind eine gute Tourenplanung, die richtige Ausrüstung und das Miteinbeziehen der Wettervoraussage in die Planung ganz besonders wichtig!

Die Bewertung Touren



Einfach zu befahrende Forststraßen und Wege mit gutem Untergrund und mäßiger Steigung.



Forststraßen und Wege mit kurzen, auch sehr steilen Abschnitten und zum Teil auch ruppigem Untergrund. Abwasserrinnen oder Kanäle queren die Wege und sind nicht immer versenkt. Grundfahrtechnik ist auf alle Fälle von Vorteil.



Großteils steile Forststraßen und Wege, der Untergrund ist auf großen Strecken unregelmäßig, steinig oder stark zerfahren. Eine solide Fahrtechnik ist besonders auf der Abfahrt gefragt.

Hiken

Technische Einleitung für die Gipfeltouren

- › Die Kombination der E-Bike-Anfahrt mit einer Gipfelbesteigung bringt neue Herausforderungen mit sich. Die Ausrüstung, die mitgeführt werden muss, ist weitaus schwerer als bei einer herkömmlichen E-Bike-Tour. Viele der im Buch vorgestellten Bergtouren führen weit hinauf in den alpinen Bereich. Man muss auf alle Fälle auf ein Sommergewitter und auf eine Temperaturänderung vorbereitet sein. Zu Fuß geht es beileibe nicht so schnell wie mit dem E-Bike. Zudem darf man nicht vergessen, dass nach der Bergtour die Rückfahrt zum Ausgangspunkt mit dem Bike erfolgt.
- › Besonders am Anfang ist die Umstellung vom Bike auf das Aufwärtsgen nicht immer ganz einfach. Es bedarf einer gewissen Wegstrecke, um den richtigen Gehrhythmus zu finden.
- › Als Durchschnittsleistung für den Bergsteiger als Stundenleistung ca. 4 km Wegstrecke

und 300 Höhenmeter im Aufstieg angenommen. Diese Faustregel gilt nur, solange keine technischen Schwierigkeiten vorliegen wie z. B. Passagen, die geklettert werden müssen (Klettergurt und Kletterausrüstung notwendig; Hinweis vorhanden)

- › Besonders wichtig bei der Kombination E-Bike und Gipfeltour ist ein früher Aufbruch. Wer erst um 9 Uhr zum Frühstück geht, der sollte von den Routenvorschlägen in diesem Führer Abstand nehmen, denn zwischen 9 und 10 Uhr am Morgen sollte man die Anfahrt mit dem Bike schon hinter sich haben!

Die Bewertung der Gipfelbesteigungen



einfach

Voraussetzung: Gutes Wetter, Grundkondition.

Ausrüstung: Leichte Trekkingschuhe mit guter Sohle, Wetterschutz, Getränke.



mittel

Voraussetzungen: Stabiles Wetter, gute Kondition, etwas Bergerfahrung und Trittsicherheit.

Ausrüstung: Leichte Trekkingschuhe mit guter Sohle, Bergbekleidung, Wetterschutz, etwas Proviant und Getränke.



schwierig

Voraussetzungen: Sehr stabiles Wetter, ausgezeichnete Kondition, solide Bergerfahrung und absolute Trittsicherheit.

Ausrüstung: Leichte Trekkingschuhe mit guter Sohle, Bergbekleidung, Wetterschutz, Proviant und Getränke.

Wird spezielle Ausrüstung benötigt, so wird in der jeweiligen Tourenbeschreibung extra darauf hingewiesen.



Wetter

Die Wettervorhersage für Südtirol: www.provinz.bz.it/wetter oder Tel. +39 0471 270555 – 0471 271177. Gut positionierte Wetterkameras in Südtirol: www.ras.bz.it/de/webcams

Bergrettung

Über die **kostenfreie Notrufnummer 112** kann in Südtirol auch bei Bergunfällen Hilfe angefordert werden. Dabei ist es wichtig, seinen Standort, die Art des Unfalls, nach Möglichkeit das Verletzungsmuster oder wenigstens die Symptome anzugeben sowie die Anzahl der Verletzten, die Witterungsbedingungen und eine Telefonnummer (Mobiltelefonnummer), über die der Hilfesuchende gegebenenfalls erreicht werden kann.

Obwohl im Gegensatz zu anderen Alpenländern in Südtirol die Bergrettung immer noch aus freiwillig arbeitenden Bergsteigern besteht, muss der Verunfallte für die Spesen eines Hubschraubereinsatzes aufkommen. Bei vielen Bergunfällen wird die Bergrettungsmannschaft mit einem Rettungshubschrauber an die Unfallstelle geflogen. Daraus können Kosten in Höhe von mehreren Tausend Euro entstehen. Darum ist der Abschluss einer Versicherung ist auf alle Fälle anzuraten.



1

RESCHEN – RESCHNER ALM – PIZ LAD

RESCHEN → RESCHNER ALM**Strecke hin und zurück**

14,6 km

Höhenmeter bergauf/bergab

580 m

Zeitbedarf insgesamt

ca. 1½ Stunden

Schwierigkeit

■ □ □

Anfahrt

Durch den Vinschgau bis in die Ortschaft Reschen. Am nördlichen Ortsende Richtung Gondelbahn Schöneben abzweigen und kurz abwärts zu einem gebührenfreien Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Seeufers

Tipp

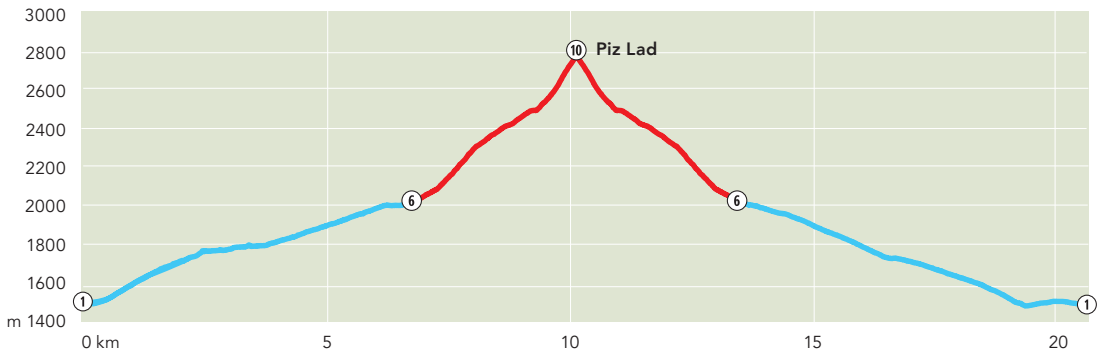
- › Mit dem Linienbus bis nach Reschen
- › Im Ortszentrum neben der Hauptstraße gibt es einen Radverleih. E-Bikes unbedingt vorher reservieren!

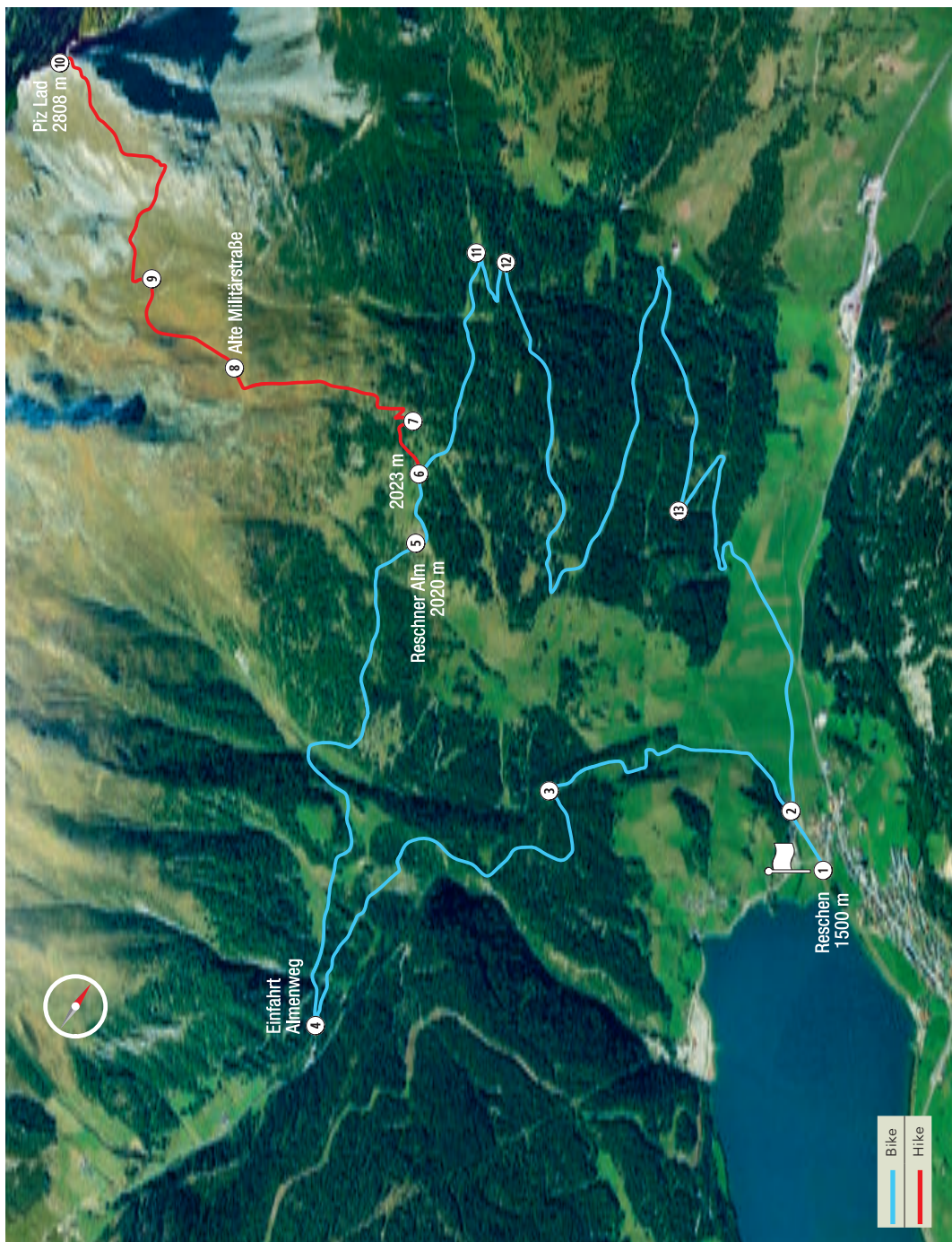


Blick auf den Reschensee

**Reschen – Reschner Alm**


Die Auffahrt zur Reschner Alm und zum Ausgangspunkt der Bergtour zum Piz Lad ist bis auf den ersten Abschnitt sehr gemütlich. Von Reschen geht es am Anfang relativ steil über eine schmale Teerstraße aufwärts. Batterieleistung ist auf dieser Tour keine Frage, man kann ordentlich prassen. Bald schon legt sich der Anstieg zurück; man fährt über eine sehr schöne, einsame Forststraße bis zum Almweg, der zur Reschner Alm führt. Die Abfahrt erfolgt über eine ehemalige Militärstraße und über Forstwege hinunter Richtung Reschengrenze und über den Radweg zurück zum Ausgangspunkt.



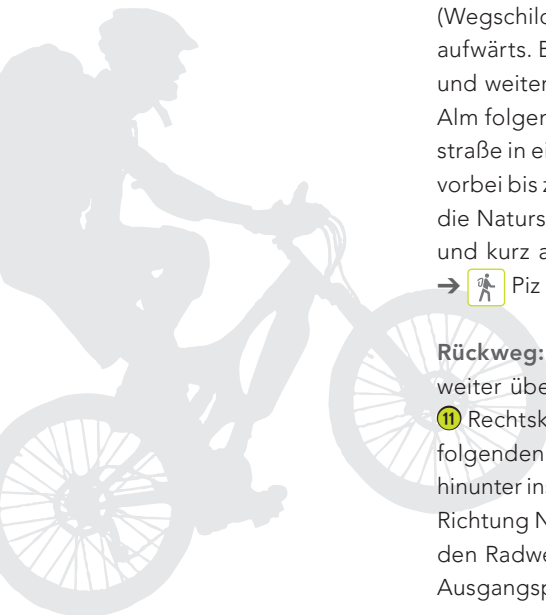




Am Gipfel des Piz Lad mit Blick auf die Öztaler Alpen

Tourenbeschreibung: Vom ① Parkplatz in Reschen (1500 m) Richtung Norden, die Straße überqueren und gleich in den Radweg einfahren. Bei einer beschilderten ② Weggabelung links halten (Wegschild Reschner Alm) und steil über die schmale Asphaltstraße aufwärts. Bei der darauffolgenden ③ Wegverzweigung links halten und weiter über die Teerstraße (nicht der Beschilderung Reschner Alm folgen, sondern Richtung Rojen). Bald schon geht die Asphaltstraße in einen schönen Forstweg über, der an einer kleinen Kapelle vorbei bis zur ④ Einfahrt in den Almenweg führt. Rechts weiter über die Naturstraße bis zur ⑤ Reschner Alm (2020 m). An dieser vorbei und kurz abwärts zur beschilderten ⑥ Abzweigung (2023 m) zum →  Piz Lad. Hier wird das Bike abgestellt.

Rückweg: Nach der Gipfeltour zum Piz Lad geht es mit dem E-Bike weiter über die alte Militärstraße Richtung Norden bis zur ersten ⑪ Rechtskehre. Rechts halten, durch die Kehre abwärts zur darauffolgenden ⑫ Rechtskehre. Rechts halten. Es folgt die lange Abfahrt hinunter ins Tal. In einer ⑬ Linkskehre oberhalb des Talbodens weiter Richtung Norden. Bald schon sind die Wiesen und die ② Einfahrt in den Radweg erreicht. Rechts weiter über den Radweg zurück zum Ausgangspunkt.





Piz Lad (2808 m)

Bekannte und beliebte Gipfeltour an der Grenze zu Österreich. Der letzte Teil der Route, man hat das Gipfelkreuz schon im Blick, ist steil und anstrengend, jedoch nicht ausgesetzt. Einzigartiger Blick über die drei Länder Italien, Österreich und die Schweiz mit ihren endlosen Bergketten wie Ortler- und Silvrettagruppe, Berninagruppe und Ötztaler Alpen.

Wegbeschreibung: Von der beschilderten **6** Weggabelung folgt man dem Weg kurz aufwärts zur ersten Wegverzweigung (mehrere Schilder, auch Piz Lad). Rechts weiter über einen breiten Weg aufwärts, bis links ein steiler **7** Steig abzweigt (nicht beschildert, aber rot-weiß markiert). Über diesen aufwärts bis in die Nähe eines Wegkreuzes und eines Brunnens. Der Steig mündet in eine **8** alte Militärstraße, der man Richtung Norden folgt. Dort, wo sich die **9** Straße verzweigt, geht man links weiter. Es folgt eine Kehre und die lange Querung hin zum Rücken des Piz Lad. Dort endet der alte Militärweg. Zum Teil sehr steil über viele Serpentinaufwärts zum **10** Piz Lad (2808 m).

Alternativer Abstieg: Vom Gipfel folgt man dem Gratverlauf (Markierungen – Weg 5A), vorbei an einem Grenzstein, in stetem Auf und Ab und am Ende hinunter in eine Scharte. Der langgezogene Rücken ist gut zu begehen und auch nicht besonders exponiert. Der Steig führt um eine Felskuppe herum abwärts in einen grasbewachsenen Sattel (großer Steinmann und Grenzstein), dann Richtung Nordosten und schlussendlich flacher werdend zurück zur alten Militärstraße, über die der Aufstieg erfolgt.

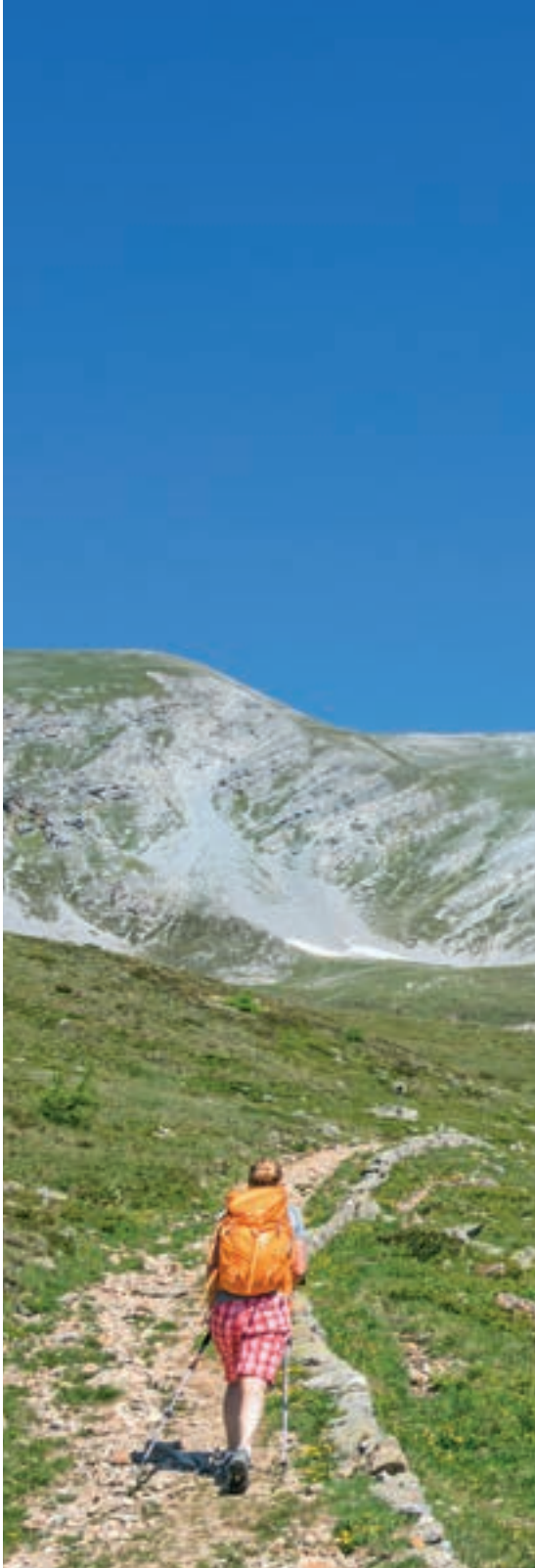
RESCHNER ALM → PIZ LAD

Strecke hin und zurück: 6,6 km

Höhenmeter bergauf/bergab: 780 m

Zeitbedarf insgesamt: 4–4½ Stunden

Schwierigkeit: ■ □ □



2

RESCHEN – GRAUNER ALM – PLEISKÖPFL – GROSSHORN



Auffahrt zur Grauner Alm; gegenüber rechts der Piz Lad

RESCHEN → GRAUNER ALM

Strecke hin und zurück

24,8 km

Höhenmeter bergauf/bergab

760 m

Zeitbedarf insgesamt

ca. 2½ Stunden

Schwierigkeit



Anfahrt

siehe Tour 1

Tipp

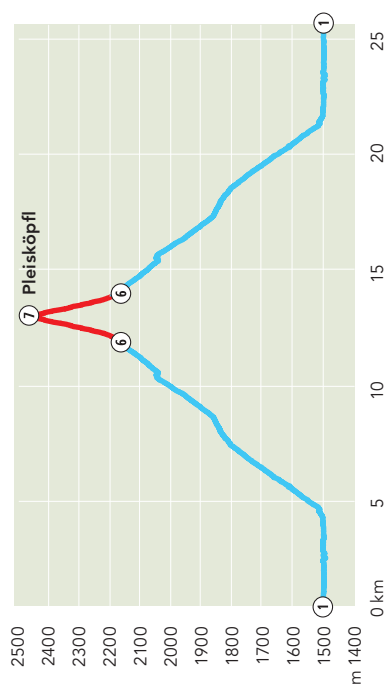
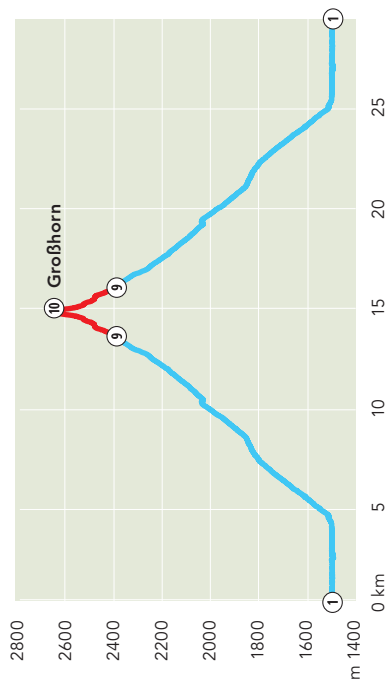
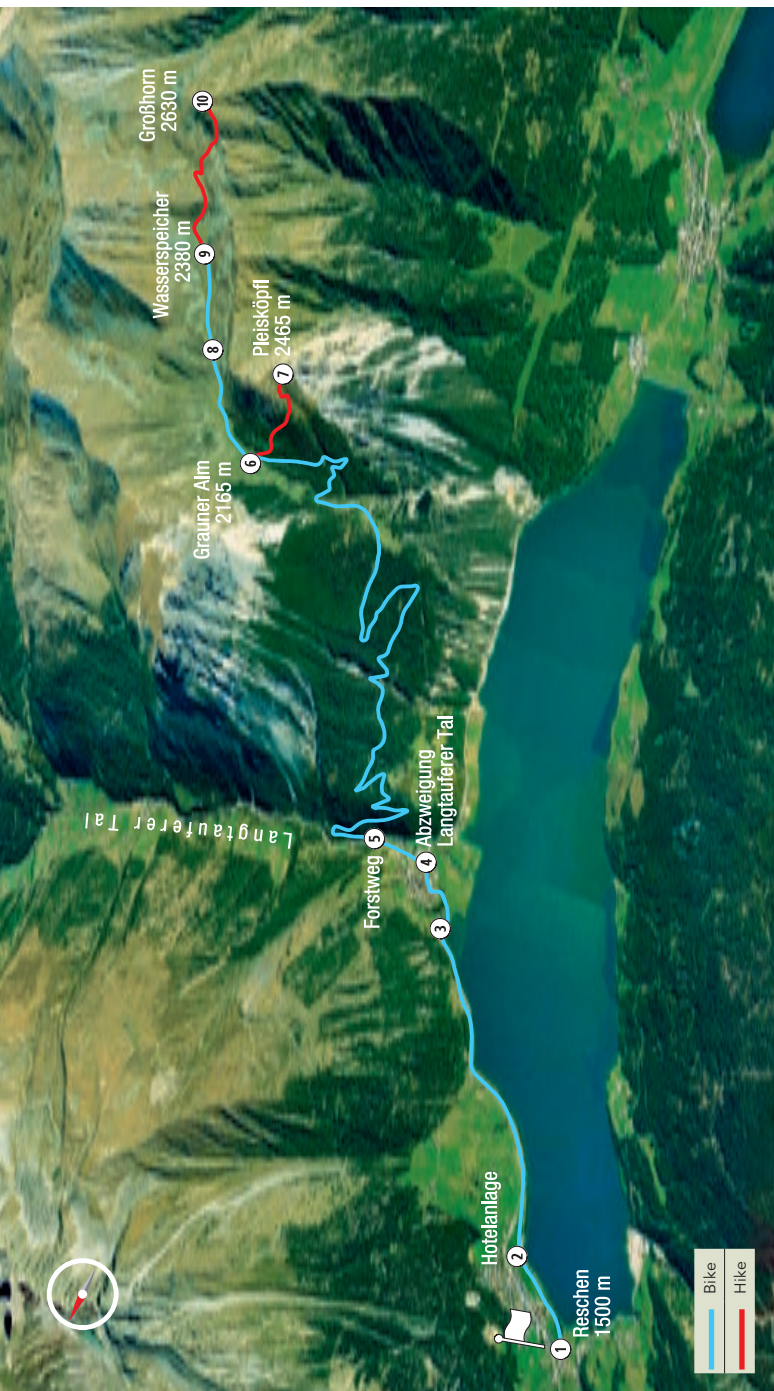
- › Mit dem Linienbus bis Reschen
- › Im Ortszentrum neben der Hauptstraße gibt es einen Radverleih. E-Bikes unbedingt vorher reservieren!
- › Um die Anfahrt zur Grauner Alm zu verkürzen, kann man in der Ortschaft Graun starten. Gebührenpflichtiger Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Kirchturms im See



Reschen – Grauner Alm

Streckenmäßig relativ lange, aber nur auf kurzen Abschnitten etwas steilere Auffahrt über eine sehr gepflegte Forststraße. Von Reschen nach Graun folgt man dem Radweg. Die Grauner Alm liegt in einem einsamen Bergkessel umrahmt von vielen, einfach zu besteigenden Gipfeln.

Tourenbeschreibung: Vom ① Parkplatz in Reschen (1500m) radelt man Richtung Süden, vorbei am Friedhof und entlang des Sees bis zu einer großen ② Hotelanlage. Weiter über den Radweg, der dem Seeufer bis zum versunkenen Kirchturm in Graun folgt. Immer am Seeufer, vorbei am Parkplatz bis zur ③ Wegkreuzung, wo man links abbiegt. Weiter in die Ortschaft bis zur Hauptstraße. Über diese oder kurz davor (Radweg zwischen den Häusern hindurch) bis zur ④ Abzweigung ins Langtaufferer Tal. Kurz der Straße folgen, bis rechts der beschilderte ⑤ Forstweg zur Grauner Alm beginnt. Problemlos der Forststraße zur ⑥ Grauner Alm (2165m) folgen. Hier kann das Bike abgestellt werden.



GRAUNER ALM → PLEISKÖPFL

Strecke hin und zurück

1,9 km

Höhenmeter bergauf/bergab

300 m

Zeitbedarf insgesamt

1½–2 Stunden

Schwierigkeit



Pleisköpfl (2465 m)

Vom Tal aus zeigt sich das freistehende Pleisköpfl, ein großartiger Aussichtsberg, als steil abfallende, alles überragende Erhebung, die jedoch von der Grauner Alm aus in kurzer Zeit über einen einfachen Weg bestiegen werden kann.

Wegbeschreibung: Direkt bei der Grauner Alm ⑥ beginnt der beschilderte Aufstieg zum gut sichtbaren Pleisköpfl. Kurz durch den Wald, dann über Wiesengelände und etwas mühsam durch den dichten Latschenwald bis zu den Hochweiden, über die der Steig zum Teil auch steil hinauf zum ⑦ Pleisköpfl (2465 m) führt.





Großhorn (2630 m)

Anstatt das Pleisköpfel zu besteigen, kann man mit dem E-Bike von der Grauner Alm dem Traktorweg bis zu seinem Ende folgen. Einsamer, überaus lohnenswerter Ausflug, der mit einer kurzen Gipfeltour, der Besteigung des Großhorns, endet. Der Traktorweg ist in bestem Zustand, auf kurzen Abschnitten und für die Rückfahrt ist eine gute Grundfahrttechnik Voraussetzung. Wegstrecke mit dem Rad ab Grauner Alm: zusätzlich 220 Höhenmeter im Aufstieg – 1,7 km – ca. 20 Minuten. Dem Traktorweg von der **6** Alm bis zu einer **8** Wegverzweigung folgen. Geradeaus und ein kurzes Stück sehr steil aufwärts, dann über die Almwiesen, den Traktorspuren folgend, bis zu einem **9** Wasserspeicher (ca. 2380 m), wo man das Bike abstellt.

Wegbeschreibung: Vom eingezäunten **9** Wasserspeicher folgt man den gut sichtbaren Steigspuren steil aufwärts in flacheres Gelände in der Nähe des Baches. Der Weg ist markiert, die Markierungen sind aber verblasst und schlecht erkennbar. Man folgt dem Bach ein kurzes Stück, um ihn dann nach rechts zu überqueren. Das Gipfelkreuz des Großhorns ist gut sichtbar, die nächste Markierung ist auf einem großen Stein in der Mitte der steilen Bergwiese angebracht. Zum Teil weglos, den verblassten Markierungen folgend, hinauf zum Nordrücken des Berges und über diesen zum **10** Großhorn (2630 m).

*Der Gipfel des Großhorns.
Im Tal die Ortschaft St. Valentin
und der Reschensee*

WASSERSPEICHER → GROSSHORN

Strecke hin und zurück
2,6 km

Höhenmeter bergauf/bergab
250 m

Zeitbedarf insgesamt
2–2½ Stunden

Schwierigkeit



Der Aufstieg über den Nordrücken
ist ein wenig ausgesetzt

3

MALS – GLURNSENER KÖPFL – PLASCHWELLER



Die Malser Haide

MALS → GLURNSENER ALM

Strecke hin und zurück
24,4 km

Höhenmeter bergauf/bergab
1200 m

Zeitbedarf insgesamt
ca. 2½ Stunden

Schwierigkeit**Anfahrt**

Durch den Vinschgau nach Mals. Am besten zum gut beschilderten Bahnhof. Dort gibt es einen gebührenfreien Parkplatz

Tipp

Mit der Vinschger Bahn bis nach Mals. Am Bahnhof gibt es einen E-Bike-Verleih. E-Bikes unbedingt am Vortag reservieren

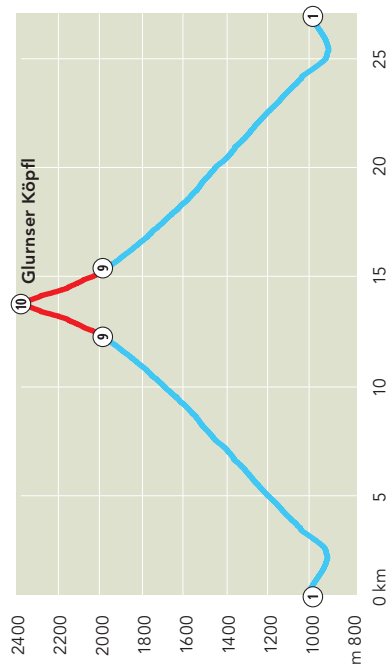
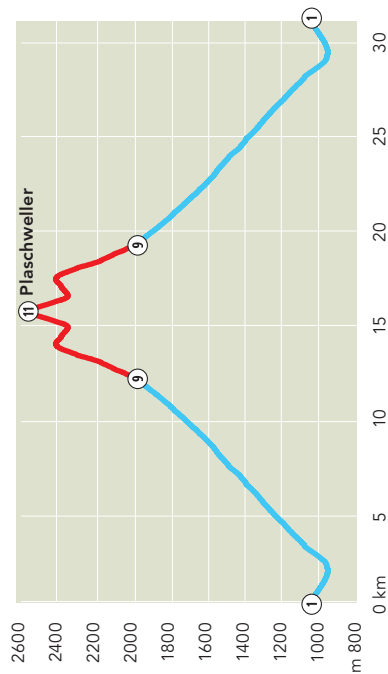
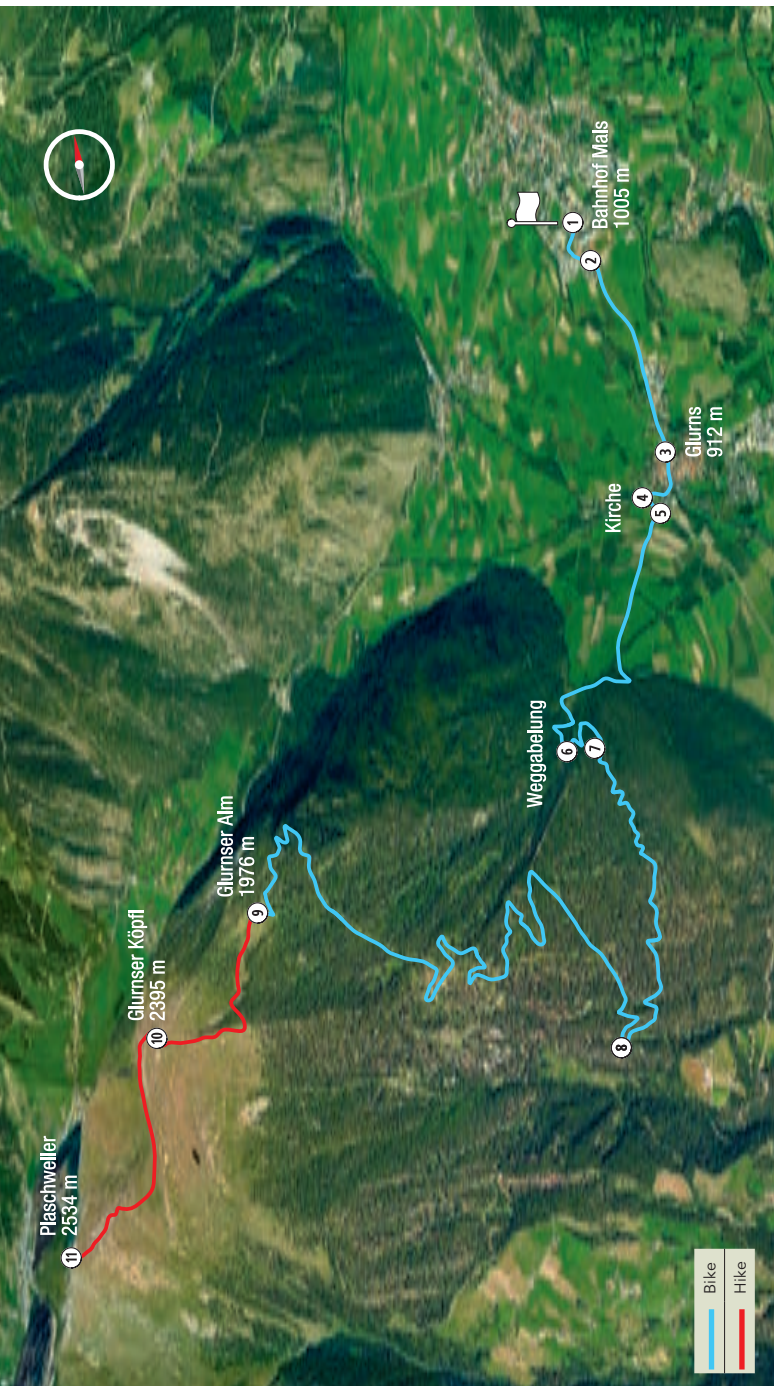
Hinweis

Für den Gegenanstieg von Glurns nach Mals, ca. 120 Hm, mindestens 10% Batterieleistung sparen

**Mals – Glurns – Glurnser Alm**

Von Glurns in gleichmäßiger Steigung und ohne große Anstrengung gemütlich über eine gute Forststraße bis zur Glurnser Alm.

Tourenbeschreibung: Am ① Bahnhof in Mals (1005 m) beim Ende der Geleise biegt man links ab (Radwegbeschilderung Glurns). Dort, wo der Weg in die ② Hauptstraße mündet, hält man sich links und folgt der Straße nach ③ Glurns (912 m). Geradeaus durch die Stadt, die man auf der gegenüberliegenden Seite bei der Brücke über die Etsch verlässt. Nach der ④ Kirche biegt man links Richtung Prad ab und nimmt dann die erste ⑤ Auffahrt rechts (Wegschild Glurnser Alm und MB-Beschilderung). Geradeaus über die schmale, steile Teerstraße, vorbei am Kirchlein St. Martin und über einige Kehren zu einer ⑥ Weggabelung. Geradeaus der MB-Beschilderung „Gipfeltour Glurnser Köpfl“ folgen. Bei der nächsten ⑦ Weggabelung rechts halten. Man fährt bis zu einer ⑧ Wegverzweigung in einer Kehre. Rechts weiter (Beschilderung Glurnser Alm) und dem Forstweg bis zu seinem Ende bei der ⑨ Glurnser Alm (1976 m) folgen; hier wird das Bike abgestellt.





GLURNSE ALM → GLURNSE KÖPFL

Strecke hin und zurück: 3,1 km

Höhenmeter bergauf/bergab:
400 m

Zeitbedarf insgesamt: 2–2½ Std.

Schwierigkeit



GLURNSE ALM → PLASCHWELLER

Strecke hin und zurück: 7,2 km

Höhenmeter bergauf/bergab:
710 m

Zeitbedarf insgesamt: 3½–4 Std.

Schwierigkeit



Alternative Rückfahrt von Glurns: Nach dem Überqueren der Brücke über die Etsch vor der Stadtmauer von Glurns dem Radweg nach rechts folgen. Es gibt immer wieder beschilderte Abzweigungen, z. B. zum Bahnhof nach Schluderns. Von dort Rückfahrt nach Mals mit dem Zug.



Glurnser Köpfl (2395 m)

Relativ kurzer und einfacher Aufstieg, der auf eine Bergkuppe mit einem großen Gipfelkreuz führt. Allerdings sind die landschaftliche Schönheit und der Blick auf den nahen Ortler sowie auf die Seen im oberen Vinschgau kaum zu schlagen!

Wegbeschreibung: Bei der 9 Glurnser Alm beginnt der gut markierte Aufstieg, der über Almweiden nach links zum Ostrücken des Glurnser Köpfls führt. Über diesen steigt man in Serpentinaen zum 10 Glurnser Köpfl (2395 m) mit großem Gipfelkreuz auf.



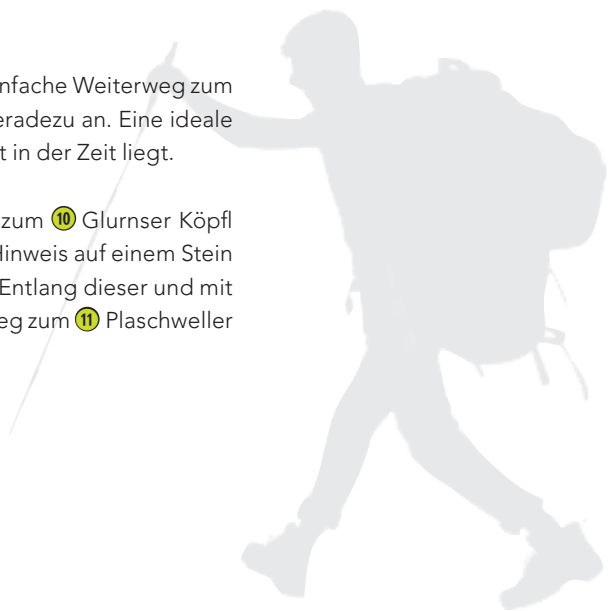
Aufstieg zum Glurnser Köpfl



Plaschweller (2534 m)

Vom Glurnser Köpfl bietet sich der ziemlich einfache Weiterweg zum eher unbekanntem Gipfel des Plaschweller geradezu an. Eine ideale Verlängerung für den Wanderer, der noch gut in der Zeit liegt.

Wegbeschreibung: Wie oben beschrieben zum **10** Glurnser Köpfl (2395 m). Vom Gipfel dem markierten Steig (Hinweis auf einem Stein „Plaschweller“) bis zur Gratschneide folgen. Entlang dieser und mit kurzem Abstieg in einen Sattel, wo der Aufstieg zum **11** Plaschweller (2534 m) beginnt.



4

MALS – MALETTES – SPITZIGE LUN



Am Ortsrand von Mals

MALS → ENDE FORSTSTRASSE

Strecke hin und zurück
22 km

Höhenmeter bergauf/bergab
970 m

Zeitbedarf insgesamt
ca. 2¼ Stunden

Schwierigkeit**Anfahrt**

Durch den Vinschgau nach Mals. Am besten zum gut beschilderten Bahnhof. Dort gibt es einen gebührenfreien Parkplatz

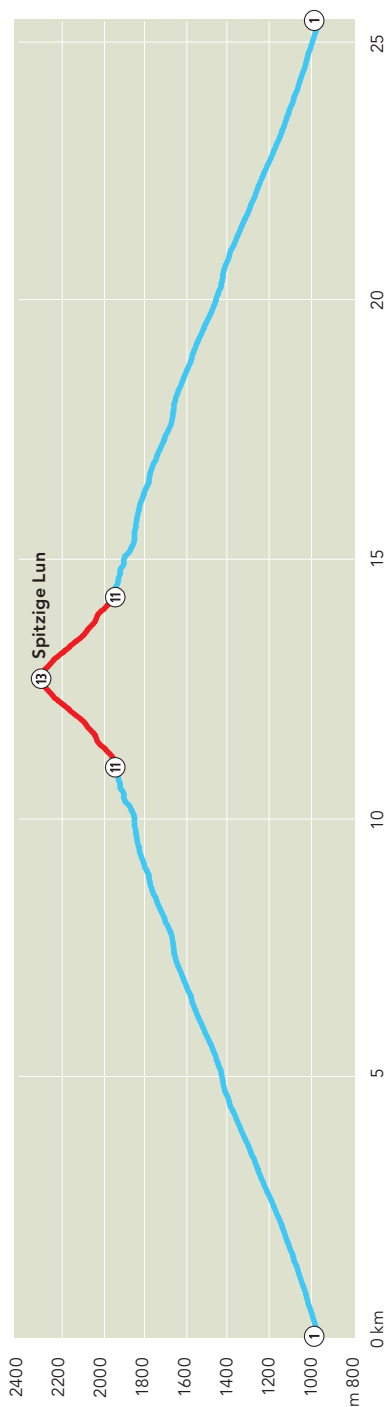
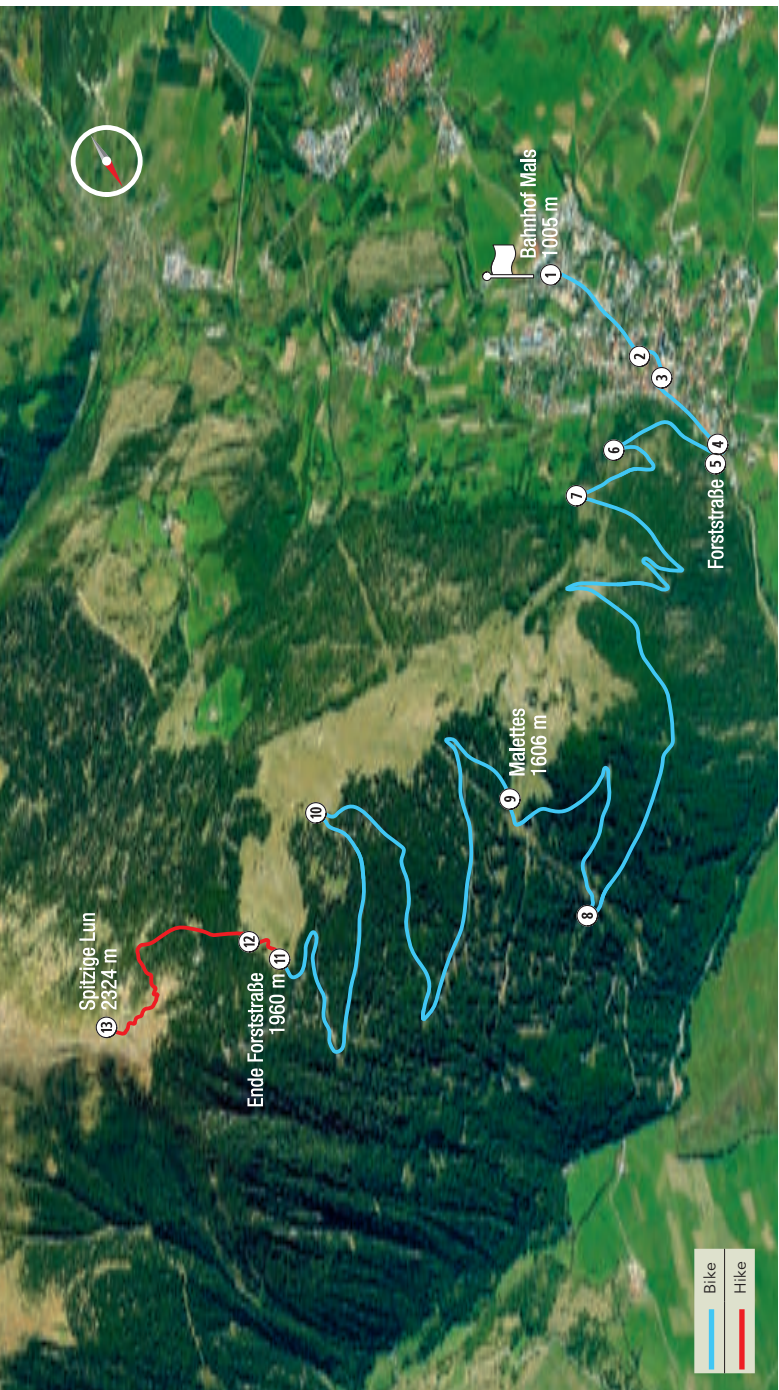
Tipp

› Mit der Vinschger Bahn bis nach Mals. Am Bahnhof gibt es einen E-Bike-Verleih. E-Bikes unbedingt am Vortag reservieren!

**Mals – Malettes – Ende Forststraße**

Gemütliche Auffahrt über einen sehr schönen, nicht besonders steilen Forstweg. Nur der allerletzte Teil des Anstieges stellt sich etwas auf, der Weg wird ein klein wenig ruppiger, ist aber immer noch gut zu befahren. Da man auf dieser Route nicht mit Batterieleistung sparen muss, kann man die letzten Meter so richtig prassen! Man sollte bei der Abfahrt die Geschwindigkeit im Auge behalten, denn man wird immer wieder anderen Mountainbikern begegnen. Der obere Vinschgau ist bekannt für seine Offenheit gegenüber Biker: Die Wege sind bestens beschildert und es herrschen klare Regeln.

Tourenbeschreibung: Man verlässt das ① Bahnhofsgelände in Mals (1005 m) und fährt über die Bahnhofstraße, vorbei an den alten Kasernenanlagen und einem Kreisverkehr hinauf zur Hauptstraße (Ampel), die man überquert. Auf der gegenüberliegenden Seite gerade aufwärts (Bahnhofstraße) bis zur ersten ② Kreuzung. Links weiter und



Rechts: Blick vom Gipfel der Spitzigen Lun auf die Ortlergruppe



der schmalen Straße entlang – vorbei am Gasthof Hirschen – bis an deren **3** Ende. Rechts abbiegen (Fußgängerzone – Radfahrer erlaubt), dann links der Dr.-H.-Flora-Straße bis ans Ende des Dorfes folgen. Bei der **4** beschilderten Kreuzung rechts Richtung Planeil weiter. Nach einigen Metern beginnt rechts die **5** Forststraße (Beschilderung Spitzige Lun). Nach einem Spielplatz in einer **6** Kehre links halten (Wegschild Spitzige Lun). Weiter über die Forststraße bis zur darauffolgenden **7** Linkskehre (Wegverzweigung). Links halten. Bei der **8** Weggabelung (Radwegschild Malettes) rechts weiter. Hinauf in die **9** Örtlichkeit Malettes (1606 m). Geradeaus der Radwegbeschilderung zur Spitzigen Lun folgen. Dort, wo in einer **10** Linkskehre ein grasbewachsener Weg abzweigt, durch die Kehre nach links weiter und zum **11** Ende der Forststraße (ca. 1960 m), wo man das Bike abstellt.



Ende Forststraße – Spitzige Lun (2324 m)

Kurzer und einfacher Aufstieg, der auf einen Aussichtsberg ersten Ranges führt. Zum Greifen nahe der Ortler und seine vergletscherten Trabanten sowie die Schweizer Berge und die Dörfer des oberen Vinschgau wie Mals, Glurns und Laatsch.

Wegbeschreibung: Vom **11** Ende der Forststraße kurz weglos bis zu den gut sichtbaren **12** Schildern. Links aufwärts. Zuerst noch durch den Wald und dann über freies Gelände zum großen Gipfelkreuz auf der **13** Spitzigen Lun (2324 m).

ENDE FORSTSTRASSE → SPITZIGE LUN

Strecke hin und zurück
3,4 km

Höhenmeter bergauf/bergab
360 m

Zeitbedarf insgesamt
1½–2 Stunden

Schwierigkeit



5

LAAS – OBERE LAASER ALM – SAURÜSSEL



Im Laaser Tal

LAAS → ENDE FORSTSTRASSE

Strecke hin und zurück

26,2 km

Höhenmeter bergauf/bergab

1200 m

Zeitbedarf insgesamt

ca. 2½ Stunden

Schwierigkeit

■ □ □

Anfahrt

Durch den Vinschgau bis in die Ortschaft Laas. Gebührenfreie Parkmöglichkeiten am Bahnhof in Laas

Tipp

› Mit der Vinschger Bahn bis nach Laas



Laas – Parnetz – Ende Forststraße

Bis auf einige wenige Steilstücke angenehme Anfahrt hinein ins urige, unberührte Laaser Tal. Die Kulisse, die den Radfahrer begleitet, ist wildromantisch, die gut gewartete Naturstraße, die ca. 1,5 Kilometer vor der Oberen Alm endet, wird verhältnismäßig wenig befahren.

Tourenbeschreibung: Vom ① Bahnhof in Laas (868 m) zur Hauptstraße, dann rechts weiter Richtung Ortszentrum. Beim ② Dorfplatz rechts abbiegen, abwärts zur Etsch und gleich nach der Brücke links in den Schießstandweg (Radroute) einfahren. Bei der nächsten ③ Kreuzung (Karnatschhof, es gibt dort auch Wegschilder „Obere Alm“) rechts abbiegen und steil über die Schmiedgasse aufwärts, bis ④ rechts die Straße nach Parnetz (Straßenschild) abzweigt. Man fährt bis in die Streusiedlung Parnetz und folgt weiterhin der Teerstraße, die am Waldrand bei den letzten Wiesen zur Naturstraße wird. Über



Die Obere Laaser Alm
Rechts: das Gipfelkreuz
am Saurüssel

die gut gepflegte Straße aufwärts, vorbei an der **5** Bergstation der Marmor-Schrägbahn. Weiter über die Straße aufwärts, bis in einer seichten **6** Linkskurve rechts ein Weg abzweigt. Links halten und der Forststraße bis an ihr Ende folgen. Man kann noch ein kleines Stück einem breiten Waldweg folgen, der bei einem **7** Brunnen (1940 m) endet, wo man das Bike abstellen kann.



Saurüssel (2727 m)

Der Anstieg ist ab der Oberen Laaser Alm relativ steil, weist jedoch keine nennenswerten Schwierigkeiten auf. Die letzten Meter hin zum Gipfel, den ein sehr schönes Gipfelkreuz ziert, verlaufen über einfaches Felsgelände. Der Rundumblick ist bemerkenswert: die wilde, nahezu unberührte Gegend des hintersten Laaser Tales mit den vergletscherten Bergen hat einen sehr eigenen, fast schon etwas geheimnisvollen Reiz.

Wegbeschreibung: Vom **7** Brunnen folgt man dem Weg in leichter Steigung durch den Wald zu den Almwiesen der **8** Oberen Laaser Alm (2047 m). Dort weist ein Wegschild den Weiterweg, der über die Hochweiden und über viele Serpentinaen hinauf zur Örtlichkeit Trillböden (2338 m) führt, wo man Überreste einer Stallung findet. Man quert kurz nach links, um danach – zum Teil auch recht steil – zum Kamm aufzusteigen. Dort folgt man dem Steig nach rechts und erreicht bald schon den Gipfel des **9** Saurüssels (2727 m).

ENDE FORSTSTRASSE → SAURÜSSEL

Strecke hin und zurück
6,3 km

Höhenmeter bergauf/bergab
790 m

Zeitbedarf insgesamt
3½–4 Stunden

Schwierigkeit





Hinweis: Alle Angaben in diesem Wanderführer wurden vom Autor 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 vom Autor 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.

Titelbild: Auffahrt zur Tappeiner Alm mit Blick auf die Laaser Spitze; Foto Christjan Ladurner

Bildnachweis: Athesia-Tappeiner Verlag, Patrick Egger, Christjan Ladurner, Paola Marcello, Hanspaul Menara, Ronald Oberhofer, Kassian Plangger, Hannes Silbernagel, Nora Sölva, Tourismusverein Passeiertal/Benjamin Pfitscher, Mauro Tumler, Andy Walder, Norbert Zöschg sowie Fotos aus dem Privatbesitz der Inserenten

2019

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Kartografie: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Caselle di Sommacampagna

ISBN 978-88-7073-923-7

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

TAPPEINER.

BIKE & HIKE

Vinschgau – Meraner Land

Der neue Trend in den Alpen: Mit dem E-Bike dorthin zu fahren, wo das eigentliche Bergsteigen beginnt!

Dieser Trend setzt sich immer mehr durch, da bergbegeisterte Wanderer den Vorteil des E-Bikes entdeckt haben und mit einer Wanderung oder einer Gipfeltour verbinden: effizient, umweltschonend und immer in der freien Natur!

Dieser Führer beschreibt die 34 schönsten Touren in allen Schwierigkeitsklassen im Vinschgau und im Meraner Land. Die E-Bike-Tour zum Ausgangspunkt ist genau beschrieben inklusive technischen Details wie Länge, Höhenmeter und Zeitaufwand. Das Bike wird am Ausgangspunkt der Wanderungen abgestellt und die Tour geht weiter mit einer schönen Wanderung oder einer Gipfelbesteigung.

Ein Muss für jeden Berg- und Naturbegeisterten!

GPS-Daten, Tourenbeschreibungen,
topografische Kartenausschnitte ...
alles auf einen Blick!

