


# Plan B

# 2021 Alpencross Plan B: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Glurns - Lana - Cles – Molveno – Gardasee

Eine Traumtour mit großen Highlights, die als „Plan B"-Edition auch für Fortgeschrittene ein ganz besonderes Erlebnis wird.

Fahrtechnik. ★★★
Kondition: ★★★★
Landschaft: ★★★★★
Spaßfaktor: ★★★★★

In 8 Etappen bewegen wir uns von Highlight zu Highlight zur unvergesslichen Seeankunft am Gardasee.

Mit einer Gesamtlänge von ca. 400 km und 9.000 Höhenmeter eine Toptour mit besonderes abwechslungsreicher Streckenführung von Deutschland über Österreich und Schweiz nach Italien.

Der Fernpass, das Inntal, das Bergdorf S-Charl, der Costainas-Pass im schweizer Nationalpark, das Vinschgau, der Gampenpass und der Molvenosee in der Brenta machen die Tour zu einem außergewöhnlichen Naturerlebnis, täglich neue Trails entdecken oder auf die original Relaxtour umsteigen




Sollten die Fitness oder das Wetter mal nicht mitspielen, können wir auf vielen Etappen auch mal den Bus nehmen.

In ausgewählten Hotels, manche auch mit Wellnessbereich lassen wir die Tourtage gesellig ausklingen. So mancher Abend wird sicher in Erinnerung bleiben. Ein Gepäcktransport ist obligatorisch.

Die Beratung erfolgt durch einen erfahrenen Guide. Die Tour ist „selfguided". Minimum 2 Teilnehmer. Viel Glück! Bei der Restaurantwahl am Abend vertrauen wir auf Stefan.

Die Route verläuft auf Asphalt, Wald- und Forstwegen, oft auch auf einfachen Pfaden. Trage- und Schiebepassagen sind fest eingeplant, die Trailabfahrten werden unvergesslich.



# 2021 Alpencross Plan B: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Glurns - Lana - Cles – Molveno – Gardasee

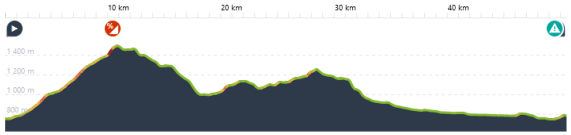
## Anreise (Donnerstag, 08.07.2021)

Wir fahren die ersten 600 km mit dem Auto nach Grainau am Fuße der Zugspitze.

Ein herzlicher Empfang im Gasthof Höhenrain erwartet uns. Nach einem ausführlichen Bike- und Ausrüstungscheck und einer Tourbesprechung und Festlegung der „Plan B" Teilnehmer erwartet uns eine ruhige Nacht im Allgäu.



## Tag 1: Grainau – Imst
## 50 km, 1.200 hm (09.07.2021)

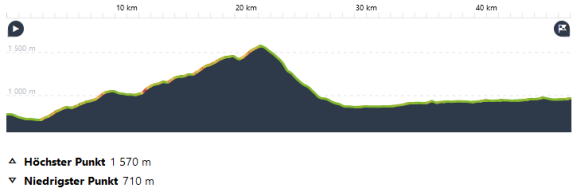



Wir starten in die Woche und fahren steil bergauf zur Hochtörlehütte. Der Blick auf den Eibsee entschädigt für die Anstrengung. Der anschließende Fernpass ist dann ein Kinderspiel.

Das Abenteuer hat begonnen. Die erste Trailabfahrt bringt uns vorbei am Schönsteinsee nach Imst. Bei einem Bierchen oder Aperol lassen wir den Tag im Hotel Gasthof Neuner ausklingen.




## Tag 2: Imst – Punds
## 47 km, 1100 hm (10.07.2021)

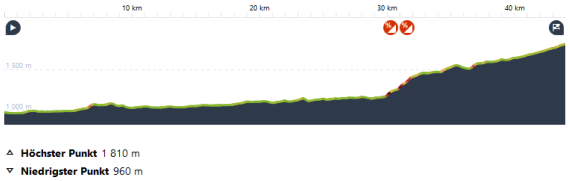



Gut ausgeschlafen starten wir in Richtung Pitztal und fahren über die Piller Höhe wieder in das Inntal hinab. Wir entspanne danach im Wellnessbereich des Hotels Lafairs .



# 2021 Alpencross Plan B: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Glurns - Lana - Cles – Molveno – Gardasee

## Tag 3: Pfunds – S'Charl
**44 km, 1.140 hm (11.07.2021)**




Wir starten etwas früher und es geht entlang des Inns nach Martina und in die Schweiz hinein. Wir stärken uns vor S'coul mit einer Brotzeit.

Gut gestärkt geht es steil bergan in Richtung S-charl. Ein Cappuchino im Reiterhof läßt die Anstrengung schnell vergessen und wir fahren die letzten Kilometer hinauf in die Einsamkeit der grandiosen Schweizer Bergwelt.

Diesmal nächtigen wir im Hotel Mayor gleich am Ortseingang.



www.mtb7gebirge.de

## Tag 4: S-Charl – Glurns
**35 km, 660 hm (12.07.2021)**




Entspannung und Natur sind angesagt. Wir haben keine Eile und genießen die Schönheit der Natur. Zunächst fahren wir ein traumhaft schönes Hochtal hinauf, vorbei an Europas größtem Arvenwald. Das Panorama ist überwältigend. Wir lassen die Alp Astra links liegen und kurbeln zum Costainaspass hinauf. Ein rasante Abfahrt bringt uns unserem Mittagsziel in Lü näher. Gut gestärkt rollen über einen Wiesentrail hinab nach Glurns im Vinschgau.

Im Glurnserhof freuen wir uns auf den nächsten Tag.




## Tag 5: Glurns - Lana
**70 km, 1.200 hm (13.07.2021)**



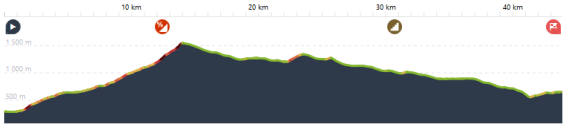

Wir gönnen uns keinen Pausentag. Wir rollen ein Stück durch die Apfelplantagen des Vinschgau und biegen immer wieder in die Hänge ab, um neue Trails zu entdecken.




Im Hotel Braunsbergerhof bereiten wir uns mental auf den knackigsten Tag vor, aber nach 5 Tagen sind wir schon gut im Training.

# 2021 Alpencross Plan B: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Glurns - Lana - Cles – Molveno – Gardasee

## Tag 6: Lana – Cles
## 44km, 1.600hm (14.07.2021)



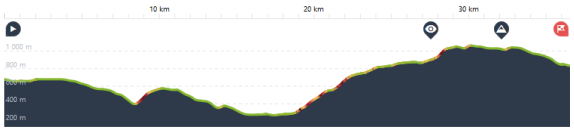

Höchster Punkt 1 540 m
Niedrigster Punkt 280 m

Wir bezwingen den Gampenpass! Mit genug Pausen schaffen wir auch das. Oben warten ein Mittagessen und das gute Gefühl, endlich oben zu sein. Aber wir müssen noch weiter nach Cles, viel bergab durch ruhige Bergdörfer.

Im Hotel Cles freuen wir uns auf den nächsten Tag.




## Tag 7: Cles - Molveno
## 37 km, 1.100 hm (15.07.2021)




Höchster Punkt 1 060 m
Niedrigster Punkt 270 m

Der Gardasee ist nicht mehr weit aber es treibt uns noch einmal hinauf, diesmal in die Brenta. Entlang alter Bergstraßen mit einigen Tunneln fahren wir zum Lago die Molveno und genießen das italienische Flair im Hotel Lagio Nemba.



Wir haben es fast geschafft.

## Tag 8: Ankunft in Torbole
## 46 km, 800 hm (16.07.2021)




Höchster Punkt 870 m
Niedrigster Punkt 70 m

Jetzt sind wir nicht mehr zur halten. Der Gardasee ruft. Wir lassen die Brenta hinter uns, noch ein kurzes Schiebestück und dann geht es erstmal bergab. Fast ist es geschafft, nur noch zum Passo die Ballino hinauf und dann vorbei am Lago die Tenno runter an den legendären Gardasee. Die Seeankunft in Riva wird kräftig gefeiert. An diesen Alpencross werden wir noch lange zurückdenken.



# 2021 Alpencross Plan B: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Glurns - Lana - Cles – Molveno – Gardasee

## Im „Tourpaket“ enthalten:

Persönliche Beratung durch zertifizierten MTB Guide (Basisstufe)

Rücktransport nach Grainau

Täglicher Gepäcktransport durch lokale Taxiunternehmen

Ausrüstungs- und Packlisten

Beratung zu Training und Ausrüstung

Trainingstouren in Siebengebirge, Westerwald und Eifel (obligatorisch)

**Tipp:** Details zur Tour auf www.mtb7gebirge.de incl. der Links zu Komoot mit Karten und Höhenprofilen

## Das Kleingedruckte:

Alle aufgeführten Hotels sind erste Vorschläge. Ab Januar wird verbindlich reserviert, da wir als Gruppe da mehr Planungsvorlauf brauchen.

**Die Routenführung kann sich im Detail noch leicht ändern.**

Ein Alpencross ist kein Spaziergang! Ihr sitzt 8 Tage lang viele Stunden auf dem Rad!

Eine sorgfältige Vorbereitung und entsprechendes Training sind erforderlich, damit alle Spaß an der Tour haben.

**Tipp:** Ca. 1.000 Trainingskilometer liefern eine gute Basis, Grundlagenausdauer ist wichtiger als Höhenmeter.

Jeder ist für sich, seine Gesundheit, sein Fahrkönnen und ein technisch einwandfreies Bike sowie eine vernünftige Ausrüstung mit Klamotten für jedes Wetter verantwortlich.

Wir bewegen uns im Hochgebirge, oft über 2.000m Höhe, da kann es auch im Juli mal schneien oder einen Wettersturz geben.

Wir sind privat unterwegs, sorgt bitte für entsprechende Versicherungen.

Sollten wir wegen Corona nicht fahren können tragen wir das Risiko selbst, da das keine kommerzielle Tour ist.

**Tipp:** Ein Fahrtechniktraining in der Vorbereitungszeit erhöht den Spaß an der Tour!

Wir fahren mit Helm und trinken keinen Alkohol während der Etappe.

Wer Fragen oder Zweifel hat, ob er das schafft, sollte uns fragen!

Wir haben immer eine Lösung.

**Viel Spaß bei der Vorbereitung! Ich freue mich jetzt schon riesig! Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude.**

**Euer Tourberater ☺**
**Udo**