

2025 Alpengross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee



Du wolltest schon immer mal mit dem Fahrrad die Alpen überqueren – hier ist die ideale Tour. Mit der Aufteilung auf 8 Etappen wird es auch für Ersttäter ein ganz besonderes Erlebnis in wunderschöner Bergwelt.

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

Mit einer Gesamtlänge von 370km und 5600 Höhenmeter eine Toptour mit besonderes abwechslungsreicher

www.mtb7gebirge.de

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, alles gut fahrbar, mit vielen Foto-Stopps und mit viel Spaß.



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.

Profitiert von der persönliche Betreuung durch einen erfahrenen Guide. Mit dem richtigen Tempo und Pausen werden auch lange Anstiege machbar.

Die Route verläuft auf Asphalt, Wald- und Forstwegen, manchmal auch auf einfachen Pfaden. Trage- und Schiebepassagen sind nicht geplant Die Trailabfahrten werden unvergesslich.

Mind. 3, max. 8 Teilnehmer/innen

Anmeldeschluss: Ende Januar 2025



2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Im „Tourpaket“ enthalten:

Persönliche Betreuung durch
zertifizierten MTB Guide (Basisstufe)

Rücktransport nach Grainau

Täglicher Gepäcktransport durch lokale
Taxiunternehmen (Ausnahme: S'Charl)

Ausrüstungs- und Packlisten

Beratung zu Training und Ausrüstung

Trainingstouren in Siebengebirge,
Westerwald und Eifel (obligatorisch)

Das Kleingedruckte:

Alle Htels werde verbindlich gebucht. Wir
kommen in Doppelzimmern mit
Frühstück unter, in S'Charl haben wir
Halbpension.

Die Routenführung kann sich im Detail
noch leicht ändern.

Ein Alpencross ist keine Spazierfahrt!
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 sehr gute Basis,
Grundlagenausdauer ist wichtiger als
Höhenmeter kloppen.

Jeder ist für sich, seine Gesundheit, sein
Fahrkönnen und ein technisch einwand-
freies Bike sowie eine vernünftige
Ausrüstung mit Klamotten für jedes
Wetter verantwortlich!

Wir bewegen uns im Hochgebirge, auch
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 Krankheit 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 mich fragen!

Es gibt immer eine Lösung.

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

**Euer Guide ☺
Udo**

2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Ausrüstung

Folgende Listen sind jahrelang erprobt.
Packt nicht zu viel ein, wir fahren in den (hoffentlich) sonnigen Süden müssen aber auch für (seltene) Wetterstürze in den Alpen gut gerüstet sein.

Vernünftige und zuverlässige Ausrüstung erhöht den Spaß und minimiert das Risiko!

Das habt ihr an:

- Helm
- Brille
- Radhose
- Radtrikot und Funktionsunterhemd
- Windjacke
- Handschuhe kurz oder lang
- Socken
- Buftuch o. ä.

Im Tagesrucksack (immer dabei):

- Regenhose
- Regenjacke
- Regenhaube für Helm
- Regenschuhe

In einer Plastiküte:

- Armlinge
- Beinlinge
- Wechsel-Unterhemd
- Wechseltrikot kurz
- Leichtes Longshirt
- Wechselradhose
- Badehose
- Fleecejacke
- Kleines Handtuch
- Sonnencreme
- Taschentuch/Feuchttuch/Klopapier/
Hygieneartikel
- Energieriegel/Schokolade
- Persönliche Medikamente
- Erste Hilfe/Rettungsdecke*
- Kleines Radlicht*
- Handy und Ladegerät
- Personalausweis
- Ersatzbrille
- Bargeld (kleine Scheine)/Kreditkarte

- Plastiktüte für nasse Sachen
- Leichtes Schloss*
- 2. Wasserflasche

Optional für Hüttenübernachtung in S'Charl

- Lange Freizeithose oder Zip-Hose
- T-Shirt
- Unterhose
- Socken
- Flipflops/Turnschuhe
- Waschzeug (minimal, in kleiner Plastiktüte)

Am Rad:

Wasserflasche
Luftpumpe*
Passenden Ersatzschlauch
Bremsklötze
Schaltauge (Werkzeug zur Montage)
Minitool*
Taschenmesser*
Dämpferpumpe*
Kabelbinder

*ein- zweimal pro Gruppe (vorher absprechen)

2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Im Reisegepäck (max. 15 kg in einer Reisetasche; keine Koffer!):

- Kettenfett
- Lappen
- 2-3 T-Shirts
- 1 lange Hose
- 1 kurze Hose
- 2 Radhosen
- 2 Radshirts
- 2 Funktionsunterhemd
- Reisewaschmittel
- Socken
- Schuhe/Flipflops
- Waschzeug
- Gesäßcreme
- Badetuch
- Magnesium
- Getränkepulver
- Weitere Riegel/Schokolade

2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S’Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Anreise (Freitag, 01.08.2025)

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

Ein herzlicher Empfang im Berghotel Hammersbach erwartet uns. Nach einem ausführlichen Bike- und Ausrüstungscheck und einer Tourbesprechung erwartet uns eine ruhige Nacht im Allgäu.



Abends parken wir noch unsere Autos auf dem öffentlichen Parkplatz im Dorf.

Tag 1: Grainau – Imst 50 km, 630 hm (Sa, 02.08.2025)



Wir starten in die Woche und fahren zunächst gemütlich auf einem Radweg Richtung Fernpass. Langsam legt sich die erste Aufregung. Wir erklimmen den Fernpass und blicken stolz zur Zugspitze zurück.

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 – Pfunds 54 km, 600 hm (So, 03.08.2025)

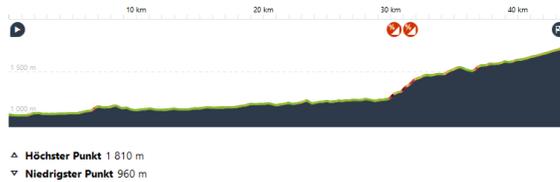


Gut ausgeschlafen starten wir in den 2. Tag. Heute folgen wir dem Inn über Landeck nach Pfunds. Wir können es entspannt angehen und im Wellnessbereich des Hotels Lafairs ausklingen lassen.



2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Tag 3: Pfunds – S'Charl 44 km, 1.140 hm (Mo, 04.08.2025)



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.

Danach 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.

Achtung: heute kein Gepäcktransport, alles muss in den Tagesrucksack!



www.mtb7gebirge.de

Tag 4: S-Charl – Schlanders 56 km, 600 hm (Di, 05.08.2025)

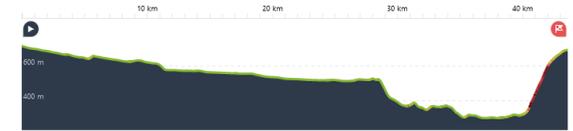


Entspannung und Natur sind angesagt. Wir haben keine Eile und genießen die Schönheit der Natur. Zunächst fahren wir ein traumhaft schönes Hochtal hinauf, vorbei an Europas größtem Arvenwald. Das Panorama ist überwältigend. Wir lassen die Alp Astra links liegen und kurbeln zum Costainaspas hinauf. Eine rasante Abfahrt bringt uns unserem Mittagsziel in Lü näher. Gut gestärkt rollen wir durch das Val Müstair und das Vinschgau hinab nach Schlanders.

Im Goldenen Löwen freuen wir uns auf den nächsten Tag.



Tag 5: Schlanders - Völlan 44 km, 510 hm (Mi, 06.08.2025)



Es geht wieder viel bergab. Wir rollen durch die Apfelplantagen des Vinschgau auf gut ausgebauten Radwegen vorbei an Meran nach Völlan.

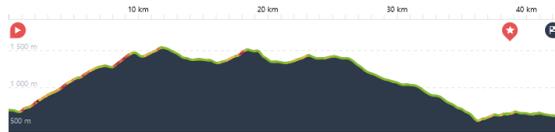


Durch den Anstieg nach Völlan haben wir der Gampenpasshöhe am nächsten Tag ein wenig den Schrecken genommen.

Stand: 28.11.2024 v1

2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Tag 6: Völlan – Tuenno 43km, 1.400hm (Do, 07.08.2025)



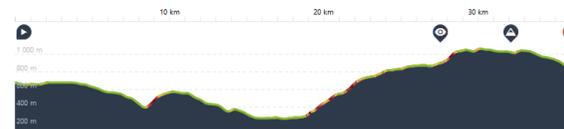
Wir bezwingen den Gampenpass! Mit genug Pausen schaffen wir auch das. Oben warten ein Mittagessen und das gute Gefühl, endlich oben zu sein. Aber wir müssen noch weiter nach Tuenno, viel bergab durch ruhige Bergdörfer.

In der Albergo Tuenno freuen wir uns auf den nächsten Tag.



Hotelvorschlag nur exemplarisch

Tag 7: Tuenno - Molveno 33 km, 1.100 hm (Fr, 08.08.2025)



▲ 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 di Molveno und genießen das italienische Flair im Hotel Lago Nembra.



Hotelvorschlag nur exemplarisch

Wir haben es fast geschafft.

Tag 8: Ankunft in Torbole 46 km, 800 hm (Sa, 09.08.2025)



▲ 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 di Tenno runter an den legendären Gardasee. Die Seeankunft in Torbole wird kräftig gefeiert. An diesen Alpencross und die perfekte Lage der Villa Torbole werden wir noch lange zurückdenken.



Hotelvorschlag nur exemplarisch

2025 Alpencross relax: Grainau – Imst – Pfunds - S'Charl – Schlanders - Völlan - Tuenno – Molveno – Gardasee

Tag 9: Pause in Torbole

0 km, 0 hm (So, 10.08.2025)

Den Pausentag haben wir uns verdient. Der Tag steht zur freien Verfügung.

Optional gibt es eine kleine Tour nach Pregasina, entlang der alten Ponale-Straße. Eine immer wieder unvergessliche kleine Tour und Pflicht für jeden Mountainbiker.



Abends lassen wir die Tour entspannt ausklingen.

Tag 10 Heimreise nach Grainau

(2Mo, 11.08.2025)

Wir werden um 07.50 Uhr am Hotel abgeholt. Nach Verladung der Bikes geht es im mit bikeshuttle.at (nur für uns exklusiv) zurück nach Grainau. Dort sollten wir am frühen Nachmittag ankommen.

Die weitere Heimreise organisiert dann wieder jeder selbst.