

MTB Alpenüberquerung

von Kaltenbach (A) im Zillertal nach Arco (IT) im Trentino / Gardasee.

26.08. - 03.09.2016 in 6 Etappen.

Anreise am Freitagmorgen

26.08.16

Zum ersten Mal habe ich mir für die Anreise nach Österreich einen zusätzlichen Tag Urlaub genommen, um entspannter in mein diesjähriges Alpenabenteuer starten zu können. Dies hat sich insbesondere, da ich am Anreisetag schon eine kleine Biketour in Angriff nehmen muss, sehr gelohnt. Aufgrund, dass ich keine Rundtour angehe ist klar, dass ich irgendwie von Arco wieder zurück zu meinem Auto am Startort kommen muss. Leider fahren die gängigen Shuttle Dienste von Süd nach Nord eher nicht den Bogen in das Zillertal rein, sondern weiter Richtung München usw.

Damit ich nach dem Rücktransfer nicht noch von Innsbruck 70km radeln muss, stelle ich mein Auto in Schwaz an der A12 ab und radele von dort eine lockere 33km Tour bis zum eigentlichen Startpunkt in Kaltenbach. Mein Deal mit dem Shuttle Dienst gilt von Arco bis nach Innsbruck (Ausfahrt Patsch) und meine insgeheime Hoffnung ist den Fahrer vielleicht überreden zu können mich erst in Schwaz abzusetzen. Dazu am Ende mehr...

Etappe 1: Kaltenbach – Sterzing ca. 80km und 1900hm

27.08.16

Aus meiner Sicht ist September schon am nahen Ende des Zeitfensters im Jahr, um eine solche Tour anzugehen, und Wettergarantien gibt es in den Alpen so oder so nicht. Umso mehr habe ich mich über feinstes Kaiserwetter heute Morgen gefreut und nach einem reichhaltigen Frühstück geht es los. In diesem Jahr bin wieder solo unterwegs und meine Begleiter sind mein



Schlegeisspeicher

Mountainbike, mein Rucksack und nichts weiter – herrliche Aussichten auf eine Tour bei der die wesentlichen Dinge im Fokus stehen werden. Die Tour habe ich selbst geplant und navigiere mit GPS, wobei natürlich Kompass und Karte als Notfall-lösung mit dabei sind. Die Tour beginnt, der Track ist schnell gefunden und auf den ersten 15km leichter Einrollphase kurbele ich mir eine gewisse Nervosität aus den Beinen und genieße das breite Zillertal. Spätestens ab Jochberg ist klar, ich bin den Alpen und es geht bergan und zwar so, wie man es in unserem schönen Sauerland nicht trainieren kann. Über Breitlahner geht es steil bergan auf einem Schotterweg in Richtung Schlegeisspeicher und lediglich die letzten Kehren teile ich mir mit einigen

Rennradlern auf Asphalt.

Die ausgiebige Pause in der Dominikus Hütte mit einem ordentlichen Mittagessen sorgt für die nötige Kraft um bis auf das Pfitscher Joch zu kommen. Der Anstieg ist gespickt mit verblocktem Terrain, anspruchsvollen Trails und Trittsicherheit fordernden Tragestücken. Belohnt werde ich mit einer tollen Kulisse, freundlichen Wanderern und einem Grenzübertritt nach Italien auf ca. 2270hm. Ab hier ist der Bann gebrochen und ich bin in meiner Alpenüberquerung angekommen; das Training scheint ausreichend gewesen zu sein. Mit frohem Mut geht es über ca. 20 km Vollgas bergab über St. Jakob in Pfitsch in Richtung Sterzing, meinem Tagesziel.

Etappe 2: Sterzing - Pfelders ca. 56km und 2200hm

28.08.16

Auch heute ist das Wetter ein Traum und nach einer gut durchschlafenen Nacht trete ich frohen Mutes in die Pedale. Es warten zwei ordentliche Anstiege auf mich und über Obertal geht es zunächst auf Trail- und Forstwegen den Jaufenpass hinauf.

Ich bin nahezu allein und es beginnt der Alltag des Alpenüberquerers: harte Anstiege, zähes Geläuf und wunderbare Landschaft mit epischen Ausblicken. Kurz vor dem Jaufenhaus dringen ungewöhnliche Laute zu mir, und als ich über die Anhöhe komme, stelle ich fest im Ötztal-Marathon angekommen zu sein. Ich habe Glück und kurz nach mir kommen die ersten Rennrad Racer im Kampf um die erste Bergwertung am Jaufenhaus an, um sofort danach in beeindruckenden Tempo die Passstrasse herunter zu donnern.



Pause am Jaufenpass

Der Jaufenpass ist an diesem Tag für Autos gesperrt und glücklicherweise dürfen Radfahrer in Fahrtrichtung des Rennens die Strecke auch nutzen. Die Ablenkung mit

Volksfestcharakter habe ich gern angenommen und beende sie mit einem lustigen Downhill, begleitet von Rennrad Racern die Passstrasse hinab. In gebührendem Abstand zum Renngeschehen nehme ich in den Kurven den ein oder anderen neidischen Blick auf die brachiale Bremsleistung meines MTBs wahr um kurz darauf mit gehörigem Respekt die beeindruckende Geschwindigkeit und den Mut der Racer zu bestaunen. Nach meiner Mittagspause in St. Leonhardt geht es steil und stetig aber gut fahrbar bergan. Auch hier sind Teile der Strecke für den Ötztal-Marathon gesperrt. Da das Rennen aber noch lange nicht an dieser Stelle ist, darf ich in herrlicher Ruhe meine Höhenmeter abspulen.

Nach Platt auf ca. 1000hm komme ich in die strahlende Mittagssonne und muss erkennen, dass mein Einstieg in die Texelgruppe eine Schweiß treibende Angelegenheit wird. Bis zu meinem Zielort sind es zwar nur noch ca.12km, aber halt auch noch 600hm, die ich auf dem letzten Energieriegel teils schiebend absolviere. Gerade noch trocken erreiche ich meine Unterkunft und verschnaufe zunächst einmal im direkten Angesicht meiner morgigen Herausforderung - dem Eisjöchl mit 2980hm. Mir wird klar, heute Abend muss ich eine Strategie für den morgigen Tag entwickeln. Insbesondere wenn das Wetter nicht wieder besser wird, wäre es unverantwortlich mit dem Bike auf diese Höhe und besonders dieses Terrain aufzusteigen. Dann müsste ich meine bereits im Vorfeld ausgearbeitete Strecke über Meran wählen - für mich eine Alternative, die ich nur ungern annehmen möchte. Müde und ein wenig nervös gehe ich nach dem Abendessen ins Bett; dem Starkregen lauschend schlafe ich mit meinen Plänen für Morgen ein.

Etappe 3: Pfelders – Pawigl ca. 65km und 2770hm

29.08.16

Sonnenschein und angenehme 12°C !!! Juchu, das Wetter spielt mit und soll zumindest bis Mittag halten. Für die heutige Königsetappe habe ich mir ein Zeitlimit gesetzt und sollte ich es nicht halten können, muss ich die Tour umplanen und um eine weitere Etappe verlängern. Mein Plan ist, bis spätestens 12 Uhr in Naturns zu sein um den zweiten dicken Anstieg über die Naturnser Alm auf das Vigiljoch anzugehen. Komme ich später, muss ich bleiben und eine Unterkunft suchen.

Aber jetzt fange ich mit dem ersten Buckel, dem Eisjöchl, an. Bis zur Lazinsalm geht es angenehm los und ich erlebe Genussbiken wie im BIKE-Kalender. Dann jedoch wechselt die Gangart und ich werde zum Bergrad-Wanderer. Schieben – tragen – schieben und zum Schluss auch noch ein kleiner Klettereinsatz bringen mich in eine traumhafte Höhe mit einem Panorama, welches nahezu unbeschreiblich ist.

Der Blick auf die Stettiner Hütte erinnert noch einmal mit Nachdruck auf die Gegend in der ich mich befinde. Vor wenigen Jahren wurde die Hütte durch eine Lawine zerstört und ist bis heute noch nicht für Übernachtungen wieder hergestellt, lediglich ein Tagesbetrieb ist wieder angelaufen. Automatisch stellt sich Demut und Respekt ein, der mich auf dem folgenden Downhill begleitet. Trotz meines Zeitlimits fahre ich sehr passiv und steige auch aufgrund Erschöpfung an einigen Stellen ab und schiebe – Safety First !!!

Erst oberhalb des Eishof wird das Gelände weniger schroff und es geht mit hoher Geschwindigkeit durch das Schnalstal über Staben nach Naturns. Eine wunderbare Strecke, die ich mit recht hohem Tempo bewältigen kann und das Gefühl „guter Beine“ stellt sich ein. In Naturns angekommen habe ich mein Zeitlimit deutlich überschritten, es ist nach 13 Uhr und ich muss dringend etwas essen. Während des Essens prüfe ich die Wettervorhersage und meine Optionen. Von Norden kündigt sich Regen an, der auch die nächsten Tage im Vinschgau andauern soll. Meine Hoffnung ist, dass es weiter südlich im Ultental besser sein wird und aufgrund meiner guten physischen Verfassung breche ich meine eigene Regel und steige gut gesättigt um 14 Uhr wieder in die Tour ein.



Over the Top: Eisjöchl

Der zweite Anstieg des Tages führt mich über lange 25km zur Naturnser Alm und schließlich bis zum Vigiljoch. Der Anstieg ist zwar steil und lang, aber dennoch gut fahrbar. Auf der Hälfte holt mich der Regen ein und ich mache zunächst auf der Naturnser Alm bei einem Apfelstrudel mit Cappuccino Rast. Das Vigiljoch, die Bärenbadalm erreiche ich auf angenehm fahrbaren Forstwegen und die Gegend erscheint in der Abenddämmerung im Nebel nahezu ein wenig mystisch.

Mein Tagesziel liegt in Pawigl im Ultental und obwohl es nur noch bergab geht, fordert ein Singletrail dorthin noch einmal meine ganze Konzentration. Um 19 Uhr treffe ich auf dem Bergbauernhof ein und werde herzlich mit den Worten „dasch du no' komscht“ begrüßt. Schnell bekomme ich in der Küche ein reichhaltiges Mahl zünftig direkt in der Pfanne serviert – hmm lecker. Ich bin froh die Etappe doch noch komplett gefahren zu sein und die Mühe wurde wieder einmal mit grandiosen Eindrücken belohnt.

Etappe 4: Pawigl - Cagnes ca. 59km und 1850hm

30.08.16



Lago St. Guistina

Der Tag startet mit frischen Temperaturen, jedoch trocken und über einen schönen und steilen Trail geht es tiefer in das Ultental hinein. In Richtung St. Walburg muss ich dann doch eine längere Strecke über Asphalt hinnehmen und freue mich ab den Zogger Stauseen wieder auf Forst- und Trailwegen fahren zu dürfen.

Insbesondere die Tunnel auf der Strecke sind als Radler unangenehm und ich fühle mich darin sehr unwohl- Um schnell durch zu kommen nehme ich jeden Tunnel im Vollsprint. Es geht wieder bergan und während ich bisher keine Probleme mit Defekten hatte, trifft mich nach einigen Kilometern Schotterweg der erste Plattfuß. Laut zischend ist in wenigen Sekunden das Hinterrad platt. Ein Schnitt im Mantel, den

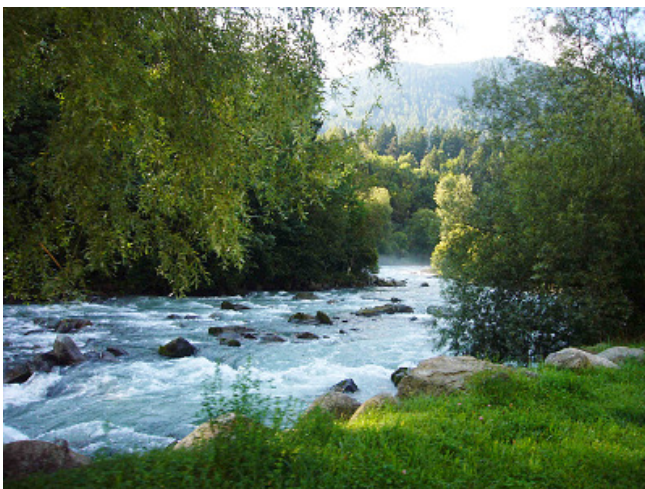
ich zunächst als unkritisch betrachte, ist der Auslöser und flott ist der neue Schlauch montiert und ich bin wieder fahrbereit. Der Anstieg geht nach einigen Kilometern in einen Trail über. Bis zum Erreichen der Laureiner Alm erwarten mich etwa 10 Kilometer durch Wald und Wiesen, durchgängig auf einer Höhe von ca. 1900hm mit kleinen Gegenanstiegen. Ich vermute Genussbiken mit technischen Spielereien die meine Fahrtechnik fordern. Kurz vor der Gampenalm erwischt mich dann der nächste Plattfuß und ich entscheide mich den letzten Kilometer zu tragen und die Reparatur auf der Alm zu erledigen. Der Hinterreifen hat leider extrem abgebaut und weist mehrere Schnitte auf - eigentlich ein Fall für die Mülltonne. Ich investiere fast alle Flicker die ich habe und versuche neben dem Loch im Schlauch die Schnitte im Mantel zu kleben. Nach einer guten Stunde schrauben und leckeren Nudeln zur Stärkung bin ich wieder auf dem Trail. Bis zur Laureiner Alm wird der Weg nicht weniger anspruchsvoll, und das in den Vorwochen durch Regen aufgeweichte Gebiet lässt mich aussehen wie ein Wildschwein nach der Suhle. Endlich geht es wieder auf Forstwegen flott voran und mit vielen kleinen Gegenanstiegen fahre ich vom Brezer Joch zum Clozener Jöchl und der letzte Anstieg durch ein liebliches Waldstück ist geschafft.

Das Ziel heute ist Cagnes am Lago St. Guistina und meine Herberge hat den klingenden Namen „Vista Lago“, es klingt schon einmal sehr viel versprechend. Das Höhenprofil verspricht mir satte 10 Kilometer Downhill und ich habe mächtig Spaß daran mein Bike laufen zu lassen. Im Vergleich zu den griffigen Forstwegen im Sauerland habe ich es mit einem breiten festgefahrenen Weg zu tun, auf dem eine wenig berechenbare Schicht von scharfkantigem Geröll verteilt ist. Immer wieder gerät mein Bremspunkt vor Kurven ins tiefrote Limit und so schön der kleine Nervenkitzel ist, so sehr muss ich an meine Sicherheit denken. Wie heißt es so schön beim Klettern - „Sturz unfreundliches Gelände“ habe ich hier - schon der Gedanke an die zu erwartenden Blessuren lässt mich die Geschwindigkeit drosseln. Aus meinen vergangenen Touren habe ich gelernt, dass die Erschöpfung meist zuerst bei der Konzentration zuschlägt und daraus kleine Fehler entstehen, die ggfs. große Auswirkungen haben. Wohlbehalten erreiche ich mein Tagesziel und der Name „Vista Lago“ ist auf jeden Fall verdient.

Etappe 5: Cagnes – Madonna di Campiglio (Rif. Graffer) ca. 47km und 2260hm

31.08.16

Ich bin jetzt wirklich in Italien und das in Südtirol und im Ultental ansatzweise „Deutsche“ ist nicht mehr zu spüren. Mit Händen und Füßen und ein paar Brocken Englisch, die mein Wirt gerade noch versteht, unterhalten wir uns und ich ärgere mich wieder einmal über meine fast nicht vorhandenen Italienisch Kenntnisse. Mein Wirt aber weiß, was für den Alpenüberquerer wichtig ist und schaltet auf den lokalen Wettersender im obligatorisch permanent laufenden TV. Es ist nicht nur schön, es soll auch so bleiben und erst gegen Abend droht Regen.



Lieulich: Val di Sole

Gut gelaunt hole ich mein Bike und es geht mit stetiger leichter Steigung auf sehr schön angelegten Radwegen in Richtung Dimaro. Auf den ersten 25 Kilometern gibt es keine Herausforderungen außer stetig zu pedalieren. Ich habe mir allerdings vorgenommen auf dem Weg nach einem Bikeshop Ausschau zu halten und einen neuen Hinterreifen zu kaufen. Das was ich da auf der Felge habe, ist nach dem gestrigen Downhill nicht mehr als Reifen zu gebrauchen. In Carciato, kurz bevor ich wieder die Zivilisation verlasse, finde ich einen guten Shop und freundlicher Weise montiert der Inhaber mir den Reifen auch gleich noch. Da das Aufpumpen mit meiner

Minipumpe zwar funktioniert, aber wirklich kein Spaß ist, ein toller Service für mich. So, jetzt geht es wieder ernst voran. Im Val di Sole schraube ich mich auf gut fahrbarer Strecke in Richtung Malga Mondifra gute 1000hm hoch. Halt es sind dann doch 1300 hm, mitten im Berg

ist der Weg aufgrund von Waldarbeiten gesperrt und ich versuche eine Umfahrung. Der gute Garmin zeigt neben einigen Höhenlinien auch einen Pfad an, der nach meiner Einschätzung funktionieren sollte. Tja, der Pfad ist auch da, und oben angekommen ist er lediglich zu Fuß vielleicht mit Seilsicherung wieder absteigbar, aber nicht mit einem MTB und einem Rucksack auf dem Buckel. So ein Mist! Ich fahre den Weg wieder zurück und richte mich schon gedanklich auf eine Diskussion mit den Waldarbeitern ein, die mich mit meinem Bike für komplett verrückt halten. Das Gegenteil ist der Fall: die Waldarbeiter sind sehr freundlich und halten für mich sogar kurz ihre Arbeit an. Ich schiebe mich an beängstigend großen Maschinen und einem wippenden Baum vorbei und kann dann endlich auf dem richtigen Weg weiterfahren.



Rif. Graffer

Die Aktion hat Zeit, Körner und Moral gekostet. Auf den letzten Metern zur Malga überlege ich den letzten Anstieg zum Rifugio Graffer auszulassen und mir eine Bleibe in Madonna di Campiglio zu suchen. Jetzt gibt es aber erst einmal eine ausgedehnte Mittagspause und vielleicht sind meine Lebensgeister später ein bisschen besser drauf - so fahre ich weiter. Am Abzeig, der Entscheidung, bekomme ich noch einmal die eiskalten Fakten angezeigt Rif. Graffer 5,6km 600 hm oder Madonna di C. 2,5km keine Höhenmeter. Da das Rif. Graffer neben dem Eisjöchl und dem Ultental zu meinen hauptsächlichen Planungsgrundlagen für diese Tour gehören, gehe ich doch in den Anstieg hinein und erreiche nach ca. 1 Stunde im strömenden Regen und komplett durchnässt die Hütte. Einmal darin vergesse ich schnell die Strapazen und habe nette Gesellschaft zum Plaudern. Um halb 7 gibt es morgen Frühstück und ich verschwinde früh im Bett.

Etappe 6: Madonna di Campiglio (Rif. Graffer) - Arco ca. 90km und 1640hm

01.09.16

Letzter Tag. Ich freue mich schon auf Arco und auf eine schöne letzte Etappe. Die letzten Kilometer kenne ich bereits von früheren Touren und die Strada del Pinza ist ein Sahnestück,



unerwartet: Adamellogruppe

bewaldeten Hängen. Ich bemerke diesen Teil der Strecke landschaftlich völlig unterschätzt zu haben.

Beinahe hätte ich über meiner Träumerei von den Gardasee Trails die Brenta Dolomiten vergessen. Der Anstieg zum Lago di Val Agola ist gut fahrbar und bringt mich weg vom

von dem man träumen kann. In diesem Jahr habe ich den Weg über den Lago di Tenno geplant und schwelge in meinen Gedanken schon dort. Jetzt geht es aber zunächst runter und das schon um 7 Uhr nach einem ausreichenden Frühstück und sehr frischen Temperaturen. Vorbei geht es an den Liftstationen und Baustellen für den winterlichen Skibetrieb. Bei einem kurzen Halt für ein Foto entdecke ich 2 Murmel, die in einem Stapel Rohre gemütlich aus den Enden heraus schauen und sicher sind, dass der Biker ihnen nichts anhaben kann. Weiter geht es und bis Val Brenta vernichte ich ordentlich Höhenmeter und Bremsbeläge, so muss Mountainbiken sein und die Landschaft überrascht mich mit viel grün und sehr steilen

rummeligen Madonna di C. in eine ruhige Landschaft, direkt am See entlang. Da jetzt das letzte Tragestück auf mich wartet, mache ich am See bei schönstem Sonnenschein eine ausgedehnte Rast. So früh wabern die Nebel noch über dem See und verlieren den Wettstreit



Lago di Tenno

mit den schon starken Sonnenstrahlen. Es ist wunderbar still und ich erwarte, dass Gandalf und Frodo jeden Moment in dieser Feen verwunschenen Gegend angeritten kommen. Die Reise geht weiter, ich nehme meinen 2-rädrigen Freund wieder auf die Schultern und steige bis zur Malga Movlina auf. Die folgenden Ausblicke auf die Adamello Gruppe beeindruckten mich nachhaltig und ich bin erneut überrascht wie viel Freude diese Etappe mir bereitet. Nach der Albergo Brenta und einer schnellen Bergabpassage geht es dann zur Abwechslung wieder auf Asphalt über den Passo Duron am Lago di Tenno vorbei zum Passo Ballino.

Bisher hat mich die Physis nicht verlassen und auch der Anstieg bis Campi ist gut zu schaffen. Ich denke, die Erwartung diese schöne Tour bald geschafft zu haben, mobilisiert noch einmal die letzten Reserven. Bekanntes Terrain ist erreicht, ich bin auf der Strada del Pinza und surfe in Richtung Riva. Noch einmal darf ich meinen Grenzbereich und den des Bikes prüfen. Bis auf einen Halt für ein Foto beim historischen Wachturm oberhalb von Riva, geht es wie im Rausch runter zum Gardasee. Ziel erreicht – ich mache das obligatorische Foto am See und fahre am Rand des Sees bis zum Yachthafen. Dort wähle ich den Weg östlich des Brione und fahre über San Alessandro durch die Weinfelder nach Arco. Die letzten Meter über den Radweg an der Sarca entlang, und schon stehe ich mitten in Arco und kehre auf dem Kirchplatz in das Conti di Arco ein. Das bunte Leben in Arco mit all den größtenteils Sport begeisterten Menschen hat einen besonderen Spirit. Ich habe jetzt noch einen Tag frei, bevor ich meine Rückreise zum Ausgangsort antrete, und da die Rock Master 2016 zumindest für den Juniorbereich noch laufen, werde ich mir den Kletter Nachwuchs im Kletterstadion von Arco ansehen.

Rücktransfer nach Österreich

03.09.16

Am Samstag um 9 Uhr werde ich pünktlich vom gebuchten Shuttle Service abgeholt.



Gardasee: Mission completed

Die Fahrt hat ohne großen Verkehr gut geklappt, mit einem sehr netten Fahrer, der aber leider doch über den Zirler Berg nach Deutschland fährt. Ich muss somit vor Innsbruck in Patsch aussteigen. Ich bin es ja jetzt gewohnt und von Patsch fahre ich auf dem vorher bereits geplanten Track mit dem Bike in Richtung Schwaz. Auch heute habe ich wieder Glück mit dem Wetter und nach 1,5 Stunden radeln ist mein diesjähriges Radabenteuer zu Ende und ich steige in Schwaz in mein Auto ein. Auf der Rückreise nach Lüdenscheid hänge ich in Gedanken noch in meiner Tour. Viele Dinge bedenke ich im Nachgang...

War es vernünftig diese Tour solo zu unternehmen? War es clever die Nord-Südroute und das Ziel Arco zum fünften Mal zu wählen? Was war am schönsten? Was hat mich am meisten gefordert? Was war das beste Material und was reizt mich immer wieder hierher zu

kommen? Was was was...

Bei all diesen Fragen stelle ich eines fest, neben der tollen Natur, dem schönen Wetter, den tollen Ausblicken, den Herausforderungen und Erfolgen und und und, darf und muss ich zu einem bereit sein - „Für mich und mein Handeln selbst Verantwortung übernehmen“ und zwar von der Planung bis zur Durchführung. Erst dann stellt sich vollkommene Freude über das Projekt ein und ich bin in der Lage im Einklang mit der Natur respektvoll Gast in dieser wundervollen Bergwelt zu sein. Wohl wissend ein besonderes Abenteuer bewahrt und glücklich erlebt zu haben, reise ich entspannt in die Heimat und bin dankbar für dieses Geschenk.

Jederzeit All heil und Berg heil

Uwe R.