

NEU

e-bike TOURS

# e-bike TOUREN

## MAGAZIN

03-24 SOMMER | HERBST

Ein Sonderheft von **Bike&Travel**

# Spektakuläre Sommertouren für den Traumurlaub

**30 TIPPS**  
für eine gelungene Radreise

**EXTRA AUSRÜSTUNG SPEZIAL**  
21 Seiten Produktneuheiten

**BIKEJUWEL DOLOMITEN**

E-Biken im alpinen Terrain

**MAGISCHES LIGURIEN**

Top-Ziel in Norditalien

**SPEZIAL**

**HIGHLIGHTS EUROBIKE 2024**

Neuheiten zur weltgrößten Fahrradmesse in Frankfurt

**MARKT-CHECK**

**Neu: 16 NÜTZLICHE TOOLS**

Alles für die große Tour

# Ab in den Süden

Bayern und Baden-Württemberg



DEUTSCHLAND 6,50 € | SCHWEIZ 11,90 CHF | ÖSTERREICH 7,20 € | LUX 7,70 € | ITALIEN 8,20 €





## 18 | DOLOMITEN

Gigantische, zerklüftete Felsen aus Schlerndolomit ragen in den Dolomiten in den Himmel. E-Mountainbiker finden hier ihr ideales Revier.



## 28 | WILDE WEITEN DER BRETAGNE

Das Autoren- und Fotografenteam Doro und Rainer Gottwald fuhr mit E-Bikes und Camper in die Bretagne – eine gute Kombination, wie sich herausstellte.



## 40 | LIGURIEN FÜR AMBITIONIERTE

Ligurien ist eine sichelförmige Region im Nordwesten Italiens. Die Reisejournalistin Iris Kürschner radelte vom Piemont an die Ligurische Küste.



## 48 | MURRADWEG IN ÖSTERREICH

Der Flussradweg führt vom Nationalpark Hohe Tauern über Graz bis ins Wein- und Thermenland im Südosten der Steiermark.

*“ Wir radeln entlang der wohl schönsten Felsformationen der Welt. Bergauf, bergab, bergauf. Und nach jeder Kurve wartet ein neues Erlebnis, noch ein Wow und noch eins. ”*





Bild |

Vom Pralongià-Plateau führt ein herrlicher Flow-Trail zurück ins Tal.



Judith Beck

Autorin e-bike TOUREN Magazin

**TIPP** der Autorin



**ALPENGLÜHEN**

**ENROSADIRA**

Das Alpenglühen (Enrosadira) in den Dolomiten ist ein Spektakel und ein unvergessliches Erlebnis. Der Himmel leuchtet rosa, orange oder purpurrot. Die Farben ändern sich je nach Jahreszeit. Grund für die Farbenpracht sind die Mineralien im Dolomitgestein.

ALPINE TRAILS IN SÜDTIROL

# ROCK 'N' ROLL

**E-Biken in den Dolomiten**

Grüne Weiden vor grauen Felstürmen, weite Hochebenen, Flow-Trails und technische Abfahrten: Alta Badia im südlichen Gadertal zählt zu den vielfältigsten und aussichtsreichsten Mountainbike-Regionen Südtirols. Die Journalistin Judith Beck war dort drei Tage lang mit dem E-Mountainbike unterwegs.

TEXT: JUDITH BECK TEXT: JESÚS TENA

Auf schmalen Bergstraßen passieren wir aus der Zeit gefallene Höfe. Das Leben in den Dolomiten zwischen Natur-Idyll und harter Arbeit.



**Bild oben** | Kurze Verschnaufpause auf den Almwiesen unterhalb des Störes.

## TIPP

»Törggelen« heißt Südtirols fünfte Jahreszeit. Sie beginnt, wenn im Herbst der neue Wein verkostet und in den Buschenschenken mit Kastanien gereicht wird. So erlebt man die urige Seite Südtirols und seiner Bewohner.

[suedtirol.info](http://suedtirol.info)

## »» D

Die Erde ist unsere Wurzel, die Luft ist der Geist, das Feuer ist unser Haus, und das Wasser ist Freiheit.« Ich fühle jedes einzelne Wort dieses ladinischen Sprichworts, während wir entlang der vermutlich schönsten Felsformationen der Welt radeln: den Dolomiten. Das Sprichwort zeugt davon, wie naturverbunden die Ladiner sind. Der abgegrenzten Lage einiger Dolomiten-Täler ist es

zu verdanken, dass sich ihre ursprüngliche Lebensweise erhalten hat und die rätoromanische Sprache bis heute von etwa 30.000 Menschen gesprochen wird. So auch hier in Alta Badia, dem südlichen Teil des Gadertals, wo wir die nächsten Tage mit dem E-Mountainbike unterwegs sein werden.

Tatsächlich erreichte man Hochabtei – wie Alta Badia auf Deutsch heißt – von Norden bis ins Jahr 2006 nur über die alte Gadertalstraße, die sich abenteuerlich entlang von Berghängen und über schmale Brücken des Flusses Gader schlängelte. Umfangreiche Baumaßnahmen sorgten dafür, dass man heute bequem durch eine Reihe von Tunneln nach Alta Badia gelangt. Die alte Gadertalstraße ist hingegen ganz in der Hand der Biker. Eigentlich ist die Gegend besonders bekannt als Skiort der Reichen und Schönen. Mittlerweile residiert die High Society hier auch im Sommer, kombiniert fernab der Hauptverkehrsrouten »a bissl Wandern« mit viel Wellness und Kulinarik auf Sterne-Niveau.

## DIE SCHÖNSTEN TRAILS ENTDECKEN

Im Hotel Melodia del Bosco ist von Haute Cuisine und Hautevolee nichts zu spüren. Im Hof, in der Lobby, beim Frühstück – überall begegnen uns sportliche Typen in Radklamotte. Wir fühlen uns in bester Gesellschaft für unser Vorhaben: drei Tage lang die schönsten Trails und Touren entdecken, die das Gadertal zu bieten hat.

Badia ist dafür der ideale Ausgangspunkt, gelegen zwischen dem Naturpark Puez-Geisler, dem Naturpark Fanes-Sennes-Prags und dem Sellamassiv, das bekannt ist für die Sellaronda-MTB-Tour. Dass im Hotel Melodia del Bosco überdurchschnittlich viele Biker urlaube, liegt an Klaus Irsara. Der Chef des Hauses ist selbst ausgesprochen radverrückt, und mit dem Mountainbike ebenso unterwegs wie mit dem Rennrad oder Gravelbike. Er kennt sämtliche Trails, Abkürzungen, Um- und Schleichwege der Umgebung – inklusive passender Hütten für den Einkehrschwung.

Klaus hat damit ein schier unerschöpfliches Repertoire an Touren, die er seinen Gästen abgestimmt auf deren Können und Wollen an die Hand geben kann. »Es soll anstrengend sein, ohne zu überfordern. Wir wollen etwas erleben, aber zu abenteuerlich ist auch nichts. Ach ja, und großartige Aussichtspunkte wären natürlich super«, äußern wir unsere Wünsche. Klaus



geht in sein Office und kommt in paar Minuten später mit dem fertigen GPX-Track zurück. Menü des Tages: Vorspeise San Cassiano, Hauptgericht Störes mit 360-Grad-Panorama und als Nachspeise der Flow-Trail zurück ins Tal.

Bild oben |

Mountainbiken in den Dolomiten erfordert eine gute Ausrüstung. Ein Fully ist empfehlenswert.

»BADIA IST DER IDEALE AUSGANGSPUNKT, GELEGEN ZWISCHEN DEM NATURPARK PUEZ-GEISLER, DEM NATURPARK FANES-SENNES-PRAGS UND DEM SELLAMASSIV, DAS BEKANNT IST FÜR DIE SELLARONDA-MOUNTAINBIKE-TOUR.«

## VIELE ITALIENISCHE SCHÖNHEITEN KANN MAN MIT DEM FAHRRAD ENTLANG DER ROTA DEL SALE ENTDECKEN

Die Strecke führt **278 Kilometer** in Etappen durch Gebiete und Naturreservate von großem Wert, wie durch die **Salinen von Cervia**, die **Pinienwälder von Ravenna**, das **Mündungsgebiet des Flusses Bevano**, die **Täler von Comacchio**, der **Pinienwälder von Volano**, das **Reservat von Mesola**. Sie berührt auch die schönen Städte **Cervia**, **Ravenna**, **Comacchio**, **Chioggia** und **Venedig**. Die Route bietet flaches Terrain, weiße Straßen, Pfade, Radwege und Asphalt und ist geeignet für Mountainbikes, Trekkingräder und Gravelbikes.



Der Leuchtturm von Goro (FE)



Salinen von Cervia (RA)



Kiefernwald Lago di Volano (FE)

der Fahrradroute durch den Po-Delta-Park von Cervia nach Venedig



Abtei Pomposa (FE)



Comacchio (FE)

I  PO  
DELTA

Ein zu entdeckender Schatz!



DELTA2000  
DELTADELPO.EU

Kontaktadresse





Radeln inmitten von blühenden Bergwiesen. Und am Gipfel der Blick auf das Who's Who der Dolomiten.



**Bild oben** | Traditionelle Südtiroler Küche auf der aussichtsreichen Vaciarra-Hütte.

### ANKOMMEN UND DANN STEIL GEHEN

Wir starten mit der »Vorspeise«: dem nahegelegenen Ort San Cassiano. Das 900-Einwohner-Dorf ist weithin bekannt für seine Konzentration an ausgezeichneten Küchen und luxuriösen Hotels. Entlang der schmalen Gasen wechseln sich schicke Wellnesshotels ab mit traditionellen Bauernhäusern mit Holzvertäfelungen und Blumenkästen. Die Ortsmitte bilden das Ladinische Museum und die Pfarrkirche aus

dem Spätbarock mit dem in Alpenregionen typischen Zwiebelturm.

Ein Stück außerhalb des Ortes liegt linker Hand ein Geheimtipp fürs Abendessen: das Restaurant Cocun, der wertvollste Weinkeller der Dolomiten mit Schokoladen- und Käseraum. Viel Zeit für Dinner-Träume ist nicht, denn jetzt steht der anstrengendste Teil der Strecke an: hinauf auf das Pralongià-Plateau. Auf einem in Serpentina verlaufenden Forstweg gelangen wir auf eine weitläufige Almfläche. Wir radeln inmitten von blühenden Bergwiesen, der Blick wird weit in alle Richtungen. Am recht flachen Gipfel des Störes auf 2.185 Metern genießen wir die Aussicht auf das Who's Who der Dolomiten: Marmolada, Sella, Sassongher, Peitlerkofel und die Fanes. Noch ein letzter Blick, bis wir uns aufmachen zum Flow-Trail hinunter nach Corvara. Der Untergrund ist griffig, die Strecke perfekt – fließender kann sich ein Trail nicht anfühlen.

»Na, wie war's?«, fragt Klaus, als wir von der Tour zurückkehren. Wir schwärmen von den wenig befahrenen Bergstraßen, der spektakulären Dolomiten-Kulisse und dem Flow-Trail, der seinen Namen wirklich verdient hat. Als würden wir Klaus was Neues erzählen.

**»DIE PAUSE IM GASTHOF IST WICHTIG, DENN SOWOHL UNSERE AKKUS ALS AUCH DIE DER MOUNTAINBIKES LIEGEN IRGENDWO BEI 60 PROZENT – WOHLGEMERKT VOR DEM EIGENTLICHEN ANSTIEG.«**



## Vom Pralongià-Plateau geht es recht einfach hinauf zum Gipfel des Störes.

»Und morgen? Darf's mehr Action sein?« Wir sind motiviert – und starten nach dem Frühstück auf die 58 Kilometer lange Tour zur Fanes-Hochfläche. 1.900 Höhenmeter, die man hoch, und auch wieder runterkommen muss. Wir kürzen den ersten Teil dann doch mit dem Sessellift »La Crusc« ab. Oben führt ein Pfad unterhalb der imposanten Wand des Heiligkreuzkofels und später bergauf und bergab durch den Wald hinüber nach St. Vigil im Enneberg. Mit dem Sessellift spart man sich letztendlich 200 Höhenmeter gegenüber dem Weg durchs Tal nach St. Vigil.

Von hier fahren wir entspannt durch den lichten Lärchen- und Zirbenwald des Rautals, entlang des St. Vigilbachs, bis zum Talschluss Pederü. Die Pause im Gasthof ist wichtig. Denn sowohl unsere Akkus als auch die der Mountainbikes liegen irgendwo bei 60 Prozent – wohlgemerkt vor dem eigentlichen Anstieg. Dieser hat es in sich und lohnt dennoch so sehr. Denn die Fanes-Hochebene wirkt wie von einem anderen Stern. Höhlen, Dolinen und unterirdische Wasserläufe durchziehen die Karstlandschaft, die in kaum einem Gebiet so eindrucksvoll ist wie hier.

## TIPP

Das Hotel Störes in San Cassiano bietet einen Day-Spa-Zutritt für externe Gäste. Neu gestalteter Wellnessbereich mit Saunen und Pool innen und außen. Reservierung erforderlich. 40 Euro pro Person, von 14–20 Uhr.

[hotelstores.it](https://www.hotelstores.it)



Bild links |

Im Dorf Lungiarü passieren wir ursprüngliche Weiler und Mühlen am Seres-Bach.

Als stattlicher Wächter thront der Peitlerkofel am nördlichen Ende von Alta Badia.



i

## ALTE SIEDLUNGEN

### TRU DLES VILES

Der Themenweg »Tru dles Viles« führt durch die ältesten Siedlungen des Gadertals. Vom Dorf La Villa aus geht es auf einem gemütlichen Spazierweg zweieinhalb Stunden zu den ursprünglichen Dörfern und Gehöften Badias, die in typisch ladinischer Architektur erbaut wurden.

[altabadia.org](http://altabadia.org)

## INFO

In den Werkstätten und Geschäften von Alta Badia findet man handgearbeitete Stoffe, Tischlereiarbeiten oder Schnitzereien. Im »Gaidra« gibt es textile Einrichtung in alpenländischem Stil.

[gaidra.it](http://gaidra.it)

### WER SEIN RAD LIEBT

Bei der Verkarstung nimmt Regenwasser auf dem Weg durch die Atmosphäre und den Boden Kohlendioxid auf und bildet Kohlensäure. Die reagiert wiederum mit dem Dolomit-Gestein und löst es langsam auf. So entstanden im Laufe der Zeit trichterförmige Vertiefungen (Dolinen), Rillen, Senken, Höhlen und ganze unterirdisch verlaufende Fluss-Systeme. In den Dolinenbecken bilden sich Seen, teils periodisch, teils dauerhaft. Im starken Kontrast zum groben Gestein stehen die zartgrünen Weiden. Kühe und Pferde grasen entlang der Seen. Dann katapultiert uns die Abfahrt kurzerhand zurück in die Realität:

eine beeindruckende Komposition aus Stufen, Wurzeln und Gesteinsbrocken, die so schnell kein Ende nimmt.

Klaus sagte schon, dass 95 Prozent der Biker diesen Teil des Abstiegs schieben – und wir gehören definitiv nicht zu den anderen fünf Prozent. Auch viele Mountainbiker, die den Transalp machen, nutzen genau diesen Weg. Eine Alternative für die Abfahrt von der Fanes gibt es nicht. Letztendlich sind die Stufen ein gutes Stück Arbeit. Doch gibt es weder ausgesetzte Stellen noch ist es besonders eng und somit durchaus machbar. »Na, wie war's?«, fragt Klaus später im Hotel. Wir sind immer noch fasziniert von den



## ZUR TOUR



### Anreise

Über die Brenner-Autobahn A22 bis Ausfahrt Brixen. Weiter über die Pustertaler Straße SS49 bis S. Lorenzen und auf der Gadertaler Straße SS244 nach Alta Badia.

Mit der Bahn bis Bruneck und weiter mit dem Linienbus bis Alta Badia.

Aktuelle Fahrpläne auf:

[suedtirolmobil.info](https://suedtirolmobil.info)



### Anspruch

Der Anspruch der Touren kann an die eigenen Fähigkeiten und die eigene Fitness angepasst werden. Generell ist die Gegend sehr bergig, flache Strecken gibt es so gut wie gar nicht. Die vorgestellten Touren erfordern eine sehr gute Kondition und eine sichere Fahrtechnik, insbesondere auf den steileren und technischeren Abfahrten.



### Mountainbike-Verleih

Im Bike Top Badia (fußläufig vom Hotel Melodia del Bosco) gibt es sehr gute Leih-Mountainbikes, auch Fullys.

[biketop.skitop.it](https://biketop.skitop.it)

## ORIENTIEREN

Bei der Gestaltung des Aktivurlaubs helfen die kostenlosen Apps »Südtirol Trekking Guide« und »Alta Badia App«.

Informationen gibt es auf:

[suedtirol.info](https://suedtirol.info)

[altabadia.org](https://altabadia.org)



### Beste Reisezeit

Die beste Zeit für Touren um Alta Badia ist circa von Mai bis Oktober.

## ÜBERNACHTEN



### Hotel Melodia del Bosco

Ein idealer Standort in Badia für Radtouren in alle Richtungen. Als Bike-Hotel bietet das Vier-Sterne-Haus eine große Radgarage mit Waschplatz und Werkzeug. Zudem ist der Hotelbesitzer behilflich bei der Tourengestaltung. Schöne, neu gestaltete Zimmer, Saunabereich und sehr gute Küche. Übernachtung mit HP ab 186 Euro/Nacht für zwei Personen.

[melodiadelbosco.it](https://melodiadelbosco.it)

## EINKEHR



### Biraria L' Murin

Das höchstgelegene Bierlokal des Gadertals mit um die 30 ausgewählten Craftbieren. Dazu Live-Musik und gemütliches Ambiente im Biergarten.

[laperlacorvara.it/de/essen/biraria-murin](https://laperlacorvara.it/de/essen/biraria-murin)

### Schlemmen im Cocun

Cocun heißt »Korken« auf Ladinisch – das verrät die Seele des Restaurants, das in einem Weinkeller entstand. Elegante Gerichte und Leckeres aus dem Käse- und Schokoladenraum, kombiniert mit erstklassigen Weinen.

[ciasasalares.it](https://ciasasalares.it)

### Gipfel und Gourmet

Alta Badia gilt als Genussregion Südtirols. Viele Berghütten bieten eine Speisekarte auf gehobenem Niveau. Beispielsweise das Bergrestaurant Piz Arlara, gelegen auf 2.040 m.

[pizarlara.it](https://pizarlara.it)



## GPX

Daten unter  
wir-leben-outdoor.de  
#2252



**Karte** | Die Dolomiten in Norditalien versprechen vor allem eins: enorm viel landschaftliche Abwechslung in alpinen Traumkulissen.



## INFORMIEREN



Auskünfte über weitere Aktivitäten und Unternehmungen:

[suedtirol.info](https://suedtirol.info)

[altabadia.org](https://altabadia.org)





Nur die Berge, der Trail und wir. So einfach kann das Leben sein.



**Bild oben** | Flache Wegabschnitte wechseln sich ab mit steileren Passagen.

Eindrücken. »Nur eine Frage hätten wir«, sage ich. »Gehörst du zu den fünf Prozent, die von der Fanes runter nicht schieben?« Klaus lacht, nickt bescheiden und verschwindet im Büro, um unsere nächste Tour vorzubereiten.

Abschluss tour. Auf schmalen, kurvigen Teerstraßen rollen wir durch kleine Dolomiten-Dörfer, die teilweise nur aus ein paar Bauernhöfen



**Bild links** | Blick auf die Marmolada, die Königin der Dolomiten.

**Bild unten** | Höhlen, Dolinen und Wasserläufe durchziehen die Karstlandschaft der Fanes.



bestehen. An den Steilhängen liegt das gemähte Heu schon drei, vier Tage. Heute sind gefühlt alle auf den Feldern unterwegs, um es einzubringen. Ein Bauer hat vor seiner Scheune einen Teil des Heus lose ausgebreitet und wendet es mit der Gabel. Wir bleiben kurz stehen, fragen nach dem Wetter, und er erzählt uns stattdessen vom Alpenglühen am Heiligkreuzkofel. 1982 war er dabei, als an diesem bedeutsamen Berg in der Fanesgruppe das neue Gipfelkreuz aufgestellt wurde und ein Pfarrer verunglückte. Ich merke einmal mehr, wie sehr das Leben in den Bergen die größten Kontraste vereint: zwischen verklärter Romantik und hartem Leben, zwischen intakter Natur und rauen Gewalten.

Wir gelangen ins Bergsteigerdorf Lungiarü mit seinen ursprünglichen Weilern und Mühlen, wo früher entlang des Bachs Seres die Bauern ihr Getreide mahlten. Oben auf der Vaciara-Hütte genießen wir die Sonne und das schöne Leben. Dann rollen wir weiter, den mächtigen Gipfelaufbau des Peitlerkofels vor Augen. Links ab und im Flow hinab. Und hinter jeder Kurve wartet ein neues Erlebnis, noch ein Wow und noch eins. ◀

**»WIR GELANGEN INS BERGSTEIGERDORF LUNGIARÜ MIT SEINEN URSPRÜNGLICHEN WEILERN UND MÜHLEN. OBEN AUF DER VACIARA-HÜTTE GENIESSEN WIR DIE SONNE UND DAS SCHÖNE LEBEN.«**