

### (1) So.16.7 Ehrwald - Via Claudia - Imst –(Pfund)

Am Samstag Abend sind wir von Leonberg mit meinem Bus gestartet. In Pfronten haben wir uns dann noch mal mit deftigem und Weissbier gestärkt. Übernachtet haben wir im Bus auf dem Parkplatz der Erwalder Alm Bahn. Um Ca 9:15 am Sonntag war dann alles gepackt und wir sind Richtung Fernpass aufgebrochen. Die Via Claudia über dem Fernpass ist sehr schön zu fahren und bietet tolle Ausblicke. Auf dem Weg zur Piller Höhe verfahren wir uns und machen mindestens 100-200 extra hm. Wir beschließen erst oben auf der Piller Höhe was zu essen was sich als Fehler herausstellt. Die Strecke zieht sich sehr und liegt voll in der Mittagssonne. Ich bin noch nicht richtig im Rhythmus, trinke zu wenige um bekomme noch vor der Höhe Krämpfe in beiden Oberschenkeln- na das fängt ja gut an. Leider gibt es auf der Piller Höhe, trotz anders lautender Schilder, nichts zu essen. Wir schießen auf dem Schotterweg Richtung Tal und setzen uns ins nächste Gasthaus und essen unsere erste Portion Spagetti für diese Woche. Frisch gestärkt geht's auf der Via Claudia in Richtung Prutz. Vor Tarrenz müssen wir leider lernen, dass die Via Claudia hier ein Wanderweg ist und machen tragender Weise noch einige hm. Gegen 17:00 sind wir dann aber nach einigen km und hm mehr als geplant in Pfrunds und machen Quartier.

Beim abhören der Mailbox erfahre ich das Holger eine Autounfall hatte und nicht wie besprochen heute Abend zu uns stoßen kann. Also räumen wir wieder ein Zimmer und machen uns die nächsten Tage nur zu zweit auf den Weg. Zum Abendessen gibt's noch mal richtig Volksmusik auf die Ohren und dazu schlechtes Essen - nicht's wie in die Berge.

<b>Höhenmeter</b>	<b>1300</b>
<b>km</b>	<b>75</b>
Erwald	An der ESSO zum M-Preis an Verkehrsinsel geteerte Rampe hoch Forstweg rechts halten, Römerweg.
Alter Fernpass	Querung Fernpass-Straße; halbrechts hoch, nach ca. 100m links dann Via Claudia für Biker (nicht Wanderweg) folgen, schöner Trail
Fernstein Camping	<i>NICHT nach Stanciu fahren</i> sondern durch einen kleinen Tunnel unter der Straße durch und dann auf Forstwegtrail links der Straße nach Nassereith rein. Ab Nassereith Waldweg bis Imst
Imst	Imst östlich auf Trail direkt entlang des Flusses umfahren. Man kommt ungefähr 500 m vor der Brücke über die Klamm auf die Straße. Die Klamm auf der Brücke überqueren und dann sofort auf Forstweg rechts der Straße ins Pitztal hoch fahren. Später ein kurzes Stück über die Straße und dann Links der Straße über Forstweg / Trail hoch zur Piller Höhe.
Arzl (880)	
Piller Höhe (1559)	An der Piller Höhe links halten und bei dem nun leider geschlossenen Wirtshaus rechts unbeschildert in den Forstweg Inntalwärts abzweigen <b>Asphalt möglich</b>
Prutz (864)	
Pfund (970)	Via Claudia
Übernachtung:	Pfund Pension ??

### (2) Mo. 17.7 Pfund - Samnaun - Zebblasjoch – (Heidelberger Hütte)

Gegen 9:00 Uhr starten wir auf dem Radweg Richtung Samnaun. Später nehmen wir durch Zufall die Nebenstrasse Richtung Samnaun links des Tals was sich als sehr gut, da wenig befahren, herausstellt. In Samnaun gibt's die obligatorischen Spagetti bevor es Richtung Zebblasjoch geht. Das Zebblasjoch ist dermaßen steil das es für uns zu einer langen Schiebestrecke wird, nur ganz oben ist an fahren zu denken. Oben am Joch haben wir dann Blick auf die Forcella da Val Gronda na ja das wird dann ja wohl eher

tragen. Nach einer halben Stunde tragen im sehr steilen Gelände kommt die Belohnung in Form eines tollen Trial zur Heidelberger Hütte der fast ganz fahrbar ist. Bei den ersten Trialeinlagen mit vollem Gepäck nehme ich eine Bodenprobe vom dortigen Gestein. Auf der Heidelberger Hütte ist es sehr gemütlich, das Essen ist gut und es gibt kein Schicki-Micki und Runtata. Nach zwei anstrengenden ersten Tagen, an denen wir doch noch arg mit der Hitze, und unserer Kondition kämpfen, überlegen wir, wie wir die Tour etwas entschärfen können. Wir entscheiden den Goldseetrial zu opfern und die Übernachtung an den Lago di Cancano zu verlegen.

<b>Höhenmeter</b>	<b>1900</b>
<b>km</b>	<b>36</b>
Pfunds (970)	
Samnaun (1844)	Zunächst auf wenig befahrener Asphaltstraße links der Schlucht Richtung Samnaun hoch, die man später auf Forstwegen und Trails verlassen kann
Zebblasjoch (2539)	Einsamer Anstieg zum Zebblasjoch. Von hier entweder direkt ins Tal und über Forstweg hoch (Gampenalpe?) zur Heidelberger Hütte, oder nach links queren zur Forcella da Val Gronda (ca. 30 schieben / tragen) und dann bis zur Hütte trailen. <b>Holy Trail.</b>
Heidelberger Hütte (2260)	
Übernachtung	Heidelberger Hütte 0043/5444/5418 ok reserviert

### (3) Di. 18.7 Heidelberger Hütte - Fimbapass (2608) – (Müstair)

Nach ca. einstündigem Schieben erreichen wir den Fimbapass und treffen dort auf ein paar ältere Herren aus der Heidelberger Hütte die aus Hüttentour sind. Nach kurzem Schwatz geht's ab ins Tal. Auf den ersten 100-200hm muss man noch gelegentlich absteigen ab dann ist der Trail vollständig fahrbar. In Vna machen wir noch eine Trail der sich schön am Waldrand entlang schlängelt dann geht's über eine Almwiese und auf der Schotterstraße Richtung Ramosch. Auf dem Weg nach Scoul verpassen wir den Radweg (der läuft wohl unten am Bach) und fahren auf der Hauptstrasse was aber gut geht. Gegen 13:00 sind wir ins Scoul und machen erst mal Mittag. Ich wechle den Schlauch den ich mir auf der Strasse platt gefahren habe und es geht Nach S-Charl. Die ersten km ziehen sich und liegen voll in der Sonne. Am ca. 1.500 hm wird der Weg flacher und führt an einem Bach entlang nach S-Charl. Dort angekommen gibt's noch einmal ein Cola. Der Weg Richtung Constainas Pass verläuft mit moderater Steigung traumhaft schön an dem Bach entlang. Der Pass selber ist komplett fahrbar hoch wie runter. In Lü machen wir noch den ersten Teil von Wolfgangs Trail Tipp brechen dann aber ab da es schon spät ist und wir in die JuHe wollen. Die JuHe stellt sich als schön heraus und das Frühstück ist echt super. Abends essen wir im Hotel Stelvio.

<b>Höhenmeter</b>	<b>1750</b>
<b>km</b>	<b>65</b>
Heidelberger Hütte (2260)	
Fimbapass (2608)	Fimberpass Holy Trail 2 stündiger Aufstieg bis zur Heidelberger Hütte echt easy, Schiebestück machbar und einer der besten Singletrails der Alpen
Vna	Kurz vor Vna scharf rechts Wiesen-später Wurzeltrial. <i>Variante: Ab den Ort Vna an einem kleinen Laden der Ausschilderung bergauf Panorama Engiadina Bassa folgen, in Serpentinekehre in schmalen Trail einbiegen. Bei den nächsten Gebäuden Schotterpiste nach Ramosch.</i>
Kurhaus Val Sinestra (1524)	Naturstrasse bis Sent
Sent (1430)	
Scoul (1200)	
Plan da Funtanas (1497)	
S-Charl (1810)	
Alp Astras (2135)	vor Hütte nach rechts oben queren, um Trail zu erwischen, nach Wiese beginnt gut fahrbarer Trail durch Krüppelkiefern
Costainas Pass (2251)	Naturstraße und Forstweg auf den Costainas Pass am Ende leichter Trail bergauf.
Val Müstair - Müstair (1250)	Ab Lü versteckter Supertrail bis Sta. Maria runter Holy Trail
Übernachtung:	JH Chasa Plaz, CH-7356 St. Maria, Tel.: +41/81-8585661, Fax: 8585052 - meine Empfehlung: dort Abendessen selbst kochen, wenn man bei gutem Wetter im Freien sitzen kann, oder Hotel Stelvio ( <a href="http://www.allegra-tourismus.ch">www.allegra-tourismus.ch</a> ) <b>ok reserviert 40,50.-</b>

#### Details

*Für diesen Trail in Lü erst nochmal links hoch abzweigen auf den Val Mustair Höhenweg (ca 100 hm). Später, ca 500 m nach einer Alm vom Forstweg rechts abzweigen. Für ca 500 m noch Forstweg, ab dann zunächst supersteiler Wald und Wiesentrail. Er mündet oberhalb eines kleinen Weilers auf schmale Asphaltstraße. Dieser kurz bergab folgen und in der Linkskehre in den Weiler hinein nach links Abzweigen. Mitte im Weiler geht etwas versteckt nach Links ein Trail ab. Dieser geht nun fast*

*durchgehend leicht bergab superschmal mit viel Flow. Irgendwann wird der Trail sehr verwachsen und man sieht links oberhalb einen Hof. Die 20 m zu dem Hof hochschieben und von dort wieder entlang des Hanges leicht abwärts auf schlechten Forstweg / Trail. Nach Querung eines Weidezauns kommt kurz darauf an eine Feuerstelle mit Bank. Hier unbeschildert rechts bergab. Erst gemütlich dann supersteil. Der Trail endet im Wald.hier findet sich linkerhand ein Gatter nach desse Querung man kurz auf einem schmalen Asphaltsträsslein bergab fährt. Achtung, wirklich nur kurz. Es geht dann gleich wieder rechts ab. In einer Schussfahrt auf stark zugewachsenem Forstweg / Trail schiesst man nun noch geradeaus nach St. Maria hinab. Dabei berührt man in einer Serpentine noch mal kurz das Asphaltsträsslein. In St. Maria kommt man beim Holzagerplatz an. Den Bach queren und zur Hauptstraße hoch kommt man direkt bei der Jugendherberge in Sta. Maria raus.*

#### **(4) 19.7 Mi. Müstair - Sta. Maria (1375) – Bormio –La Baita**

Der Paso Umbrail geht morgens noch gut da die Sonne noch keine Kraft hat und wir schrauben uns Serpentine für Serpentine nach oben. Oben auf dem Pass angekommen treffen wir wieder den Verpflegungsstand der Transalp Challenge. Die Betreuer erklären uns, dass die 1.200 Man uns auf dem Pendenolo Trial entgegenkommen werden. Sch..... Wir schauen uns die ganze Sache an aber es hat keinen Zweck der Weg zur Bocha die Forcola ist zu schmal. Frustriert rollen wir auf der Stilsfer Joch Straße runter nach Bormio. Im Bormio machen wir Mittag und beschließen zum la Baita durchzufahren. Auf der Straße geht es nach le Prese. Von dort aus schraubt sich der Weg in unendlich vielen Serpentinaen steil nach oben. Am Parkplatz machen wir Rast am Fluss. Alessandro kommt auf dem Weg zum Einkaufen bei uns vorbei und fragt ob wir bei ihm übernachten wollen. Nur gut das er uns gesehen hat sonst wären wir vor einer verschossenen Hütte angekommen. Ab dem Parkplatz ist der Weg ein steiler Karrenweg und wir schieben. Mein Körper hat sich inzwischen an die Hitze und das fahren gewöhnt und mir geht's jeden Tag besser Frank ist nicht ganz auf der Höhe. Abends kocht uns Alessandro ein Spezialgericht aus schwarzen Nudeln, Gnocci, Spinat und Kartoffel. Dazu gibt es Salat und Käse – lecker. Wir helfen ihm dafür später bei der Übersetzung seiner Webpage ins deutsche.

<b>Höhenmeter</b>	<b>2.100</b>
<b>km</b>	<b>40</b>
Sta. Maria (1342)	
Umbrail Pass (2500)	
<b>Bormio (1225)</b>	<b>Straße</b>
<b>Le Prese (954)</b>	<b>Straße</b>
<b>Fumero (1465)</b>	<b>Straße</b>
<b>San Bernardo (1866)</b>	
<b>Rifugio La Baita (1866)</b>	
Übernachtung:	Rifugio La Baita 0039 0364 433038 <a href="http://web.tiscali.it/foxrezzalo/home_deutsch.htm">http://web.tiscali.it/foxrezzalo/home_deutsch.htm</a>

#### **(5) 20.7. Do. Rifugio La Baita - Passo del Alpe (2450)**

Gavia Passstrasse (1900) - Gavia Pass (2621) -

Pezzo (1565) - Rif Angelino Bozzi (2478)

ca. 1850 Höhenmeter

ca. 35 km

Wir brechen um 9:00 Uhr auf zum Paso. Die Alpe den wir oben raus schieben. Von dort aus führt uns ein schöner Trial zur Gavia Passstraße. Oben wimmelt es von Rennradfahrern aller Nationen wir machen schnell ein Bild und verschwinden. Unten am Pass gibt's die obligatorischen Spagetti. Wir sitzen mit einem Schweizer am Tisch der auf Colabier als Energie- und Mineraliengetränk schwört. Da er 150-200 km am Tag macht scheint es zu funktionieren. Weiter geht es auf der Strasse bis wir in Pezzo ins Tal einbiegen. Der Weg zum Rif. Bozzi ist von unten nicht wirklich zu erkennen und ich fluche schwer da ich schieben auf einem Wanderweg befürchte. Der Weg entpuppt sich aber als fahrbarer Versorgungsweg. Aber die 800 hm sind auf sehr kurzer Strecke zurückzulegen. Aber gegen 17:00 Uhr erreichen wir das Refugio. Es wimmelt noch von italienischen Schulgruppen und es herrscht ein entsprechender Lärm. Wenig später brechen die Gruppen auf und es kehrt Ruhe ein. Wir sind

die einzigen Gäste und der Wirt lässt uns in seiner Dusche duschen. Das Rifugio ist sehr einfach gehalten und das Lager ist mit 3er Stockbetten ausgerüstet wenn's hier im Sommer voll wird ist das bestimmt kein Spaß mehr. Der Wirt ist sehr bemüht und kocht uns wider Erwarten ein leckeres Essen.

<b>Höhenmeter</b>	<b>1.850</b>
<b>km</b>	<b>35</b>
Rif.La Baita (1866)	
Passo del Alpe (2450)	Ca. 2h davon 30 min schieben. Steil oben nicht fahrbar
Gavia Passstrasse (1900)	
Gavia Pass (2621)	Tunnel rechts umfahren, letzte 250 hm Trail in Rechtskehre
Pezzo (1565)	
Rif. Angelino Bozzi (2478)	
Übernachtung	Rif. Angelino Bozzi 0039 0364-900152 <a href="http://www.altaquota.it/SchedaRifugio.asp?IdRifugio=311">http://www.altaquota.it/SchedaRifugio.asp?IdRifugio=311</a> <b>ok reserviert</b>

### (6) 21.7 Fr. Rif Angelino Bozzi - Forcellina di Montozzo (2613 m) -

Lago di Pian Palu - Pejo (1580) - Ossana - Dimaro (ca. 800) – Madonna die Campiglio  
Morgens schiben wir zur Montozzo Scharte und können entspannt den Trail zum Lago di Piano Palu (über die Brücke rechts) genießen. Nach einer Kettenreparatur geht's weiter auf Radweg nach Dimaro. Unterwegs erfahren wir das die Transalp Challenge auch in MdC übernachtet - na denn. Ab Dimaro geht ein wunderschöner Radweg im Wald am Bach entlang hoch nach Madonna. Oben suchen wir uns ein Hotel und schauen uns den Transalprummel gemischt mit der High Society von MdC an. Es gibt abends die erste (und einzige) Pizza.

<b>Höhenmeter</b>	<b>1.730</b>
<b>km</b>	<b>58</b>
Rif Angelino Bozzi (2478)	
Forcellina di Montozzo (2613)	Schiebepassage 40%
Baito (2450)	Trail, schwieriger Wurzelweg <i>Tipp: beim Fontanile rechts bleiben und bis zum Forte fahren. Ihr werdet vor Freude SCHREIEN!</i> unten rechts über die Brücke und nicht diesen Mördertrail auf der linken Seite
Lago di Pian Palu (1800)	Straße oder erste Spitzkehre Weg 125 nehmen??
Pejo (1580)	Radweg
Ossana (1003)	Radweg
Dimaro (800)	Radweg
Madonna di Campiglio (1522)	Straße
Übernachtung:	MDC

### (7) Sa. 22.7 Rifugio Graffer (2261) - Passo Bregna del Ors -

Rifugio Ghedina - Trento

Um 8:45 brechen wir Richtung Valisella auf. Beim Rif. Mezza Cascata geht's über den Bach und auf einem Schotterweg weiter bis zum Lago Agola hier gibt's ein tolles Panorama. Nach einer halben Stunde schieben stehen wir am Paso. Bregna del Ors von hier hat ein atemberaubendes rundum Panorama. Ein schöner Waldweg bringt uns zur Schotterabfahrt auf der wir bis zum Rif. Ghedina fahren. Nach einer Cola geht's weiter und um 13:00 sind wir schon in Villa Banale. Nach Abklärung der Zugverbindungen mit Stephanie beschließen wir direkt nach Trento zu fahren und die eine Übernachtung zu sparen. Ohne Mittagessen kämpfen wir uns in der Gluthitze die 20 Kilometer nach Trento was aber besser geht als befürchtet. Nur in den langen Tunneln wird mich echt mulmig. Wir haben top Glück und kommen 10 Minuten für dem 14:53 Uhr Reginalzug zum Brenner an. Der Zug ist schon

ordentlich voll mit Biker und füllt sich an jeder Station weiter. Am Brenner beschließen wir per Bike nach Innsbruck zu fahren. Wir schließen uns einer Dreiergruppe an und veranstalten ein Rennen bei starkem Gegenwind nach Innsbruck. Auch auf der Ebene zeigt der Tacho trotz Gegenwind nie unter 30. Am Bahnhof hauen wir uns noch schnell eine XXL Menu bei Burger King rein und dann geht ab in den Regionalzug nach Garmisch. Dort heißt es dann wieder Umsteigen und um ca. 20:30 kommen wir in Ehrwald an wo wir dann noch die letzte Steigung bis zur Ehrwalder Alm Bahn erklimmen. Eine tolle Tour mit spitzenmäßigem Wetter liegt hinter uns – na ja vielleicht packen wir es doch noch mal...

<b>Höhenmeter</b>	<b>1.150</b>
<b>km</b>	<b>68</b>
Madonna (1522)	bergauf 15-30 Minuten schieben zum Breg del Ors
Passo Breg del Ors (1836)	Trial bis zur Malaga xxx
Rifugio Ghedina (1128)	Schotter
Stenico (666)	Straße
Trento	Straße
<b>Innsbruck HBH – Ehrwald</b>	<b>Innsbruck ab 10:38 Ehrwald an 12:28 täglich Innsbruck ab 12:38 Ehrwald an 14:28 täglich Innsbruck ab 14:38 Ehrwald an 16:28 täglich Innsbruck ab 16:38 Ehrwald an 18:28 täglich</b>
<b>Rovereto- Brennereio /</b>	<b>IR,R Rovereto ab 8:38 Brenner an 10:50 EC 88 Rovereto ab 9:42 Brenner an 11:48</b>