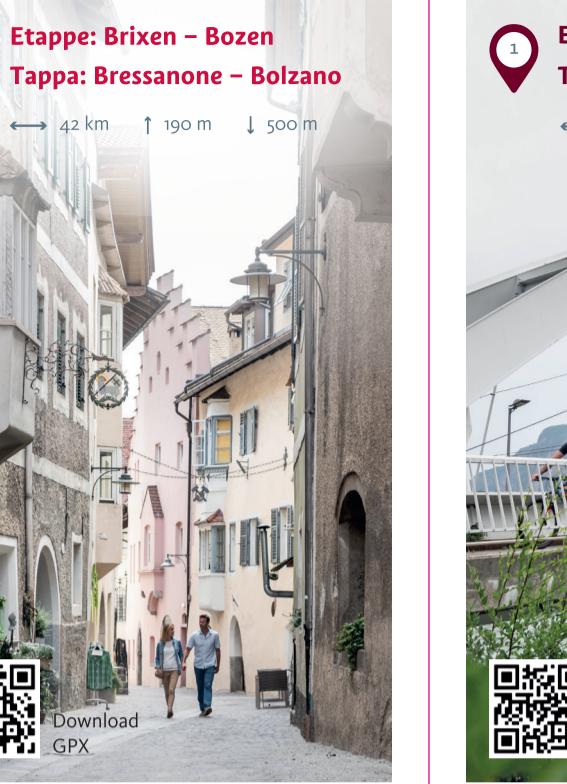


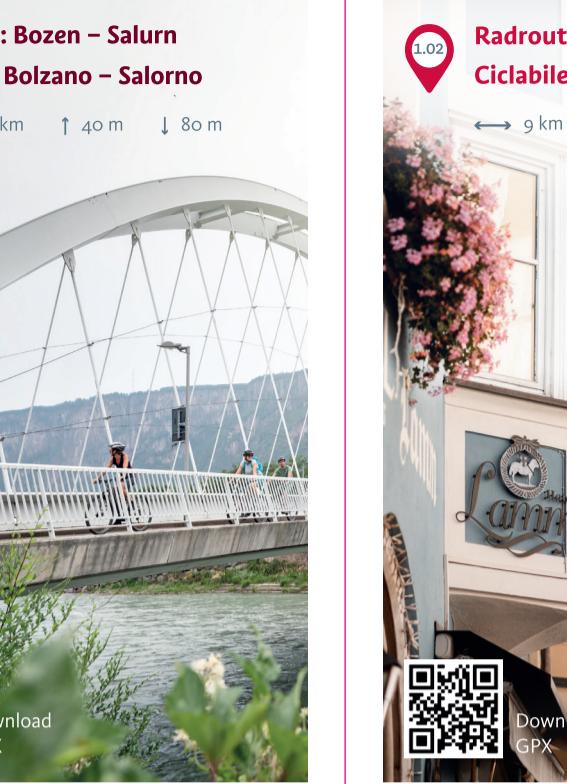
Etappe: Brenner – Brixen  
Tappa: Brennero – Bressanone

51 km 180 m 990 m



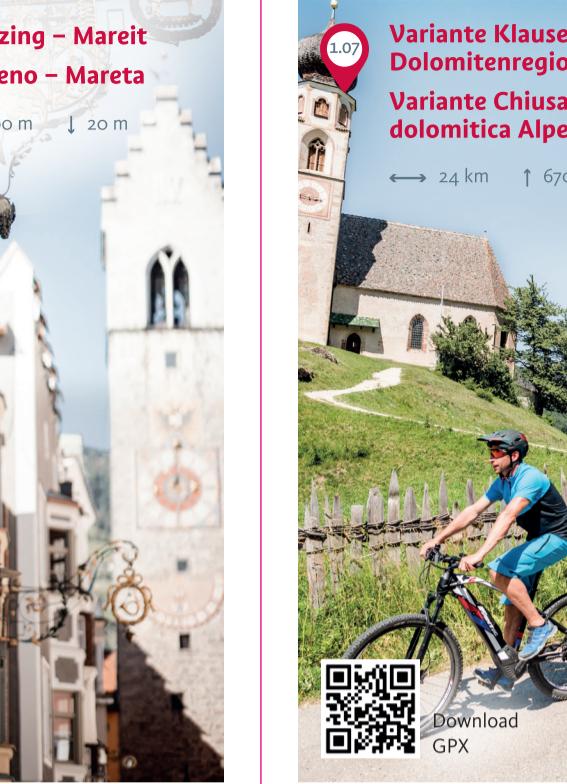
Etappe: Brixen – Bozen  
Tappa: Bressanone – Bolzano

42 km 190 m 500 m



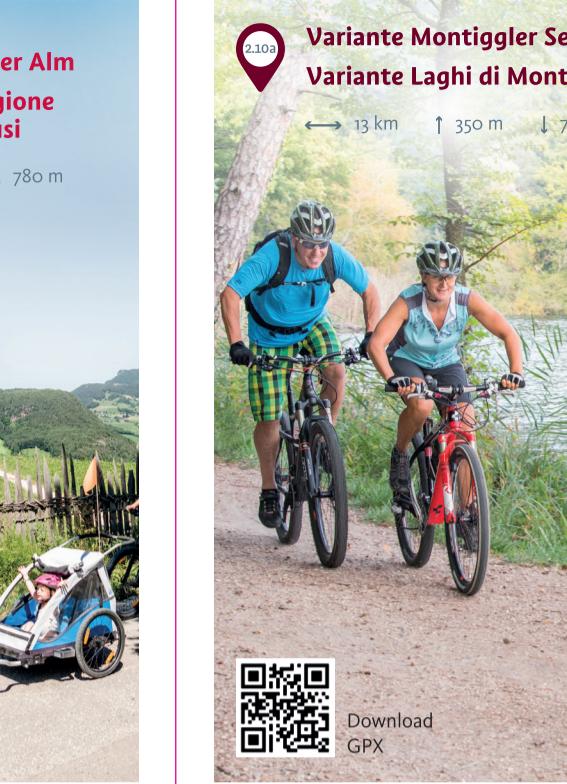
Etappe: Bozen – Salurn  
Tappa: Bolzano – Salorno

34 km 40 m 500 m



Radroute Sterzing – Mareit  
Ciclabile Vipiteno – Mareta

9 km 100 m 20 m



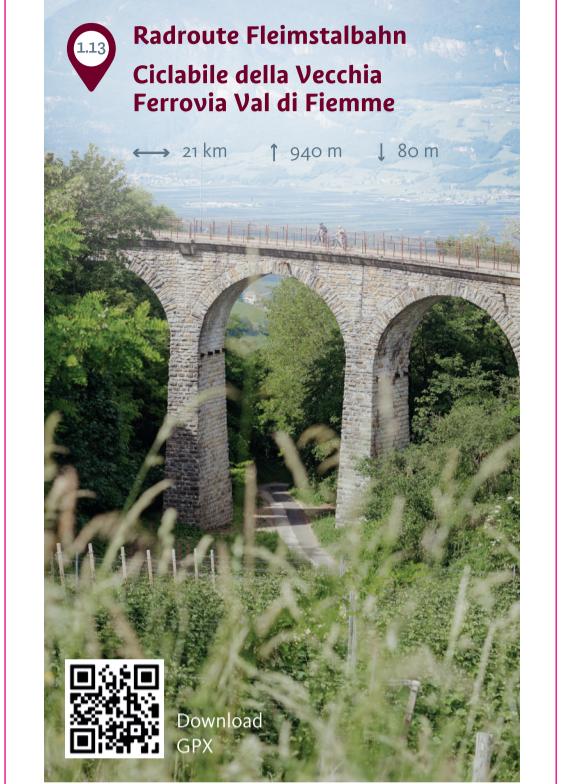
Variante Klausen –  
Dolomitenregion Seiser Alm  
Variante Chiusa – Regione  
dolomitica Alpe di Siusi

24 km 670 m 780 m



Variante Montiggler Seen  
Variante Laghi di Monticolo

13 km 350 m 70 m



Variante Kalterer See  
Variante Lago di Caldaro

21 km 940 m 80 m



Radroute Fleimstalbahn  
Ciclabile della Vecchia  
Ferrovia Val di Fiemme

30 km 350 m 370 m



## In bici in sicurezza

Aggiornamento: Agosto 2023



Stüdtrol

Vom Norden des Landes geht es, entlang der Bahnhäuser, leicht absteigend und serpentinenförmig bis nach Gossensass und weiter nach Sterzing. Die Route führt mittlen ins Zentrum der Fuggerstadt: Dafür einfach durch den offenen Bogen des Zwölfturms fahren. Unter den Lauben kannst du deinen ersten italienischen Cappuccino genießen und Kulturschätze bestaunen. Weiter geht's über ebene und leicht ansteigende Abschnitte, die dich durch Dörfer und Weiler weiter zur imposanten Festung Franzensfeste führen. Hier lohnt sich ein Abstecher in die Ausstellungsräume der Anlage, die als Festung für den Kriegsfall errichtet wurde, als solche aber nie in Gebrauch war. Der Radweg führt danach am Vahrn vorbei, bevor du in die mittelalterliche Bischofsstadt Brixen reinträtest. Dort kannst du bei einem Glas Eisacktaler Weißwein deine Radtour Revue passieren lassen, unter den Lauben schlendern, auf kulturelle Entdeckungstour gehen und, wenn du genug davon hast, wieder ganz schnell in die Natur zurückkehren.

\* Falls du am Zieltor nochmal in die Höhe möchtest, nimm die Kabinenbahn auf die Plose und begib dich auf einen MTB-Trail oder eine der zahlreichen Wanderungen.

Wen nach der vorherigen Etappe die Kulturlust gepackt hat, der sollte sich das Künstlerstädtchen Klausen genauer anschauen. Mit dem Fahrrad kommst du direkt ins historische Zentrum und zum Stadtmuseum Klausen. Nimm dir vor dem Weiterfahren noch einen Moment, um ein Glas Eisacktaler Weißwein zu genießen. Danach geht es durch das enger werdende Tal am Fluss Eisack entlang bis in die Landeshauptstadt. Dieser letzte Abschnitt ist trotz Nähe zur Autobahn ungewöhnlich ruhig und naturnah. Bevor du Bozen erreicht, durchquerst du noch einige spektakuläre Tunnels, durch die einst die Zugstrecke führte.

\* Eine der Etappen des Eisacktal Kastaniengewerbes „Keschtnweg“ führt dich vom Klausner Stadtzentrum über Kloster Säben und Pardell bis nach Feldthurns. Vor allem im Herbst solltest du diesen Weg durch die goldenen Mischwälder und entlang von Kastanienhainen erwandern – und in einem der Buschenschänke zum „Törggelen“ einkehren.



Die Temperaturen in dieser Gegend Südtirols geben her, dass du hier das ganze Jahr über Rad fahren kannst. Aus diesem Grund entstehen hier die ersten Radwege im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gebiet führt dich vorbei an historischen Ansitzten, wie sie es nur in dieser Gegend gibt. An Neumarkt, am Fuße von Castelfeder, das bereits im Mittelalter ein florierendes Handelszentrum war. Durch Mischwälder und auf das Weinanbaugebiet von Äpfeln und Wein. Sie führt dich zu Kellereien, du streifst Auer mit seinen Weingärten und engen Gassen. Und landest direkt an der Landes- und Sprachgrenze zum benachbarten Trentino: in Salurn, der letzten Ortschaft in Südtirol, wo der Radweg direkt ins Trentino übergeht. Hier kommt du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über diese Strecke wie bis nach Mareit kommt du wieder nach Sterzing zurück.

\* Eine der Etappen des Eisacktal Kastaniengewerbes „Keschtnweg“ führt dich vom Klausner Stadtzentrum über Kloster Säben und Pardell bis nach Feldthurns. Vor allem im Herbst solltest du diesen Weg durch die goldenen Mischwälder und entlang von Kastanienhainen erwandern – und in einem der Buschenschänke zum „Törggelen“ einkehren.

\* Bozen und Umgebung: Die Rittner Seilbahn bringt dich vom Dom direkt auf ein aussichtsreiches Hochplateau, wo du zu den „Erdpyramiden“ wandern kannst. Mit der ältesten Personenseilbahn der Welt erreichst du den 1100 m hohen Kohler Berg mit zahlreichen Spazier- und Wasserkaskaden.

\* Unterland: Dich faszinieren Wallfahrtsorte? Dann empfehlen wir dir Maria Weissenstein – zu Fuß ab Leifers erreichbar. Von Margreid aus kommst du zu Fuß zum Fennbergsee.

Möchtest du vom Talradweg auf ein Hochplateau ausschwenken, biegst du nach Klausen auf die alte Kastelruther Straße ab: Hier liegt die Verbindung zum MTB-Streckennetz im Schlerngebiet und in der Dolomitenregion Seiser Alm. Nach den ersten 170 Höhenmetern landest du in der Fraktion St. Oswald mit seinen traditionellen Bauernhöfen. Der Radweg ab Seis am Schlern führt dich nicht nur am einstigen Kultplatz der Schlernhöfe vorbei, sondern auch zu einem Kraftplatz auf einem Porphyryhügel – dem Kirchlein zum hl. Konstantin. Zurück ins Tal kommst du über St. Anton und dem Wein- und Obstbaugebiet Völserried nach Atzwang. Ab hier kann die Route weiter hinein ins Land will, dem empfehlen wir einen Abstecher zum Kalterer See – zwei natürliche Badeseen. Über einen asphaltierten Radweg fährst du am Fluss Etsch entlang stadtwarts. Ab Frangart schlängelt sich die Strecke durch Weinhänge leicht aufwärts am Eppan. Von dort kannst du nochmal nach Bozen zurückrücken und dich langsam vom bebauten Dreieck ausbreiten. Denn nun geht es auf verkehrsarmen Straßen und einem gut ausgebauten Radweg rein in die Natur: zu zwei glitzernden Seen umgeben von Schilf, Laubbäumen und Nadelbäumen. Such dir ein Plätzchen zum Verweilen. Beobachte die Natur. Und erkunde die vielen stillen Wege, die weitläufig durch den Wald führen.

\* In Völs am Schlern folge dem Duft von frischersterem Wein. In der Schaurösterei Carome wird dir nicht nur ein perfekter italienischer Espresso kreidet, sondern du erfährst auch, wie die Kaffeefabrik geröstet wird und sonst noch viel Wissenswertes über diese tolle Böhne.

\* Badesachen und Handtuch nicht vergessen, denn ein Sprung ins Wasser kühlst nach der Radtour nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Erdölphosphat aus.

Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 19. Jahrhundert – das Seeschlössl am Fuße des Gantkofels.

Über 100 Jahre alt ist der Weg, der dich von der Etschradroute durch ein malerisches Wein- und Obstbaugebiet und den Naturpark Trudner Horn auf eine aussichtsreiche Anhöhe führt. Von der Fleimstalbahn als Nachschublinie während des Ersten Weltkriegs ist noch die stilgelebte Bahnhäuser vorbi, die heute eine landschaftlich spektakuläre und einfach zu bewältigende Radtour ist. Immer wieder bietet diese kurvenreiche Strecke mit gemächlicher Steigung panoramareiche Ausblicke auf das vom Wein- und Apfelbaum dominierte Südtiroler Unterland. Außerdem durchquert du die besten Lagen von Blauburgunder und der autochthonen Sorte Lagrein. Sobald du in Castelfeder ankommenst, wirst du aufgrund der Schönheit des Ortes verstehen, warum die Menschen in vorchristlicher Zeit hier den Sitz der Götter vermutet haben. Die letzten Kilometer vor San Lugano, die Ortschaft am gleichnamigen Pass kurz vor der Grenze zum Trentino, führen durch architektonisch beeindruckende Tunnels.

\* Wenn du den Kalterer See von oben bewundern möchtest, beginnst du dich an besten auf die Mendel, dem Gebirgspass an der Grenze zum Trentino: Du kommst mit der Mendelbahn von Kaltern ausgehend hoch. Ab hier gibt es einen Radweg, der bis nach Bozen fortgesetzt werden.

\* Badesachen und Handtuch nicht vergessen, denn ein Sprung ins Wasser kühlst nach der Radtour nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Erdölphosphat aus.

Rund um Eppan gibt es um die 150 Burgen, Schlösser und Ansitze. Zu den drei bekanntesten kommt du auf dem Rundwanderweg „Eppanner Burgendreieck“ am Fuße des Gantkofels.

\* Von San Lugano bergaufwärts weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dörfchen mit Naturparkhaus. Wer mit dem MTB unterwegs ist, kommt über Forstwege noch weiter hinauf auf die Almen in höheren Lagen. Sowie über Altrei nach Molina (TN) oder entlang der alten Fleimstalbahn-Trasse weiter nach Predazzo.

Dom zu Brixen / Duomo di Bressanone

A nord del paese il percorso segue la linea ferroviaria, lungo una leggera discesa a curve, fino a Colle Isarco e poi a Vipiteno. Attraversato l'arco della Torre delle Dodici, la strada conduce direttamente nel centro della città medievale dei Fugger. Sotto i portici puoi bere un aperitivo e ammirare tesori culturali. Il percorso prosegue in parte pianeggiante e in leggera salita e ti condurrà attraverso diversi paesi fino all'imponente Forte di Fortezza. Ti consigliamo di fare una piccola sosta e visitare le sale espositive del forte che fu costruito per essere usato in caso di guerra, ma che infine non fu mai utilizzato. La pista ciclabile costeggia poi il lago di Varna prima di raggiungere la medievale città vescovile di Bressanone. Qui potrai fare un bilancio del tuo tour a bicicletta sorseggiando un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco, passeggiare sotto gli storici portici, visitare numerose attrazioni culturali e, quando ne avrai di nuovo voglia, rituffarti rapidamente nella natura.

\* Se vuoi tornare a destinazione da una quota maggiore, prendi la funivia fino alla Plose e affronta con la tua MTB un trail o cimentati in una delle numerose escursioni.



Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una delle più mediterranee: cipressi e fichi ti indicheranno che stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso permette di gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* Una delle tappe del sentiero del castagno "Keschtnweg" conduce dal centro di Chiusa e, passando per il "Monastero di Sabiona" e Pradello, fino a Veltro. Il momento più bello per percorrere questo sentiero è sicuramente l'autunno, quando i castagneti e i boschi misti si tingono d'oro. È questo il ghiotto periodo del "Törggelen", festeggiato con i tradizionali Krapfen e vino novello delle osterie contadine!

\* Una delle tappe del sentiero del castagno "Keschtnweg" conduce dal centro di Chiusa e, passando per il "Monastero di Sabiona" e Pradello, fino a Veltro. Il momento più bello per percorrere questo sentiero è sicuramente l'autunno, quando i castagneti e i boschi misti si tingono d'oro. È questo il ghiotto periodo del "Törggelen", festeggiato con i tradizionali Krapfen e vino novello delle osterie contadine!

Se vuoi passare dalla pista ciclabile nella valle a quella sull'altopiano, dopo Chiusa imbocca la vecchia strada per la Cima Libera, svettano maestose sullo sfondo della Val Ridanna, attraverso la quale si snoda questo itinerario direttamente nel suo centro storico e il Museo Civico di Chiusa. Prima di proseguire, regalati un momento per gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* A Fiè allo Sciliar segui il profumo del caffè appena tostato. Nella torrefazione Caroma non solo ti verrà servito un perfetto espresso italiano, ma imparerai anche come vengono tostati i chicchi di caffè e tanto altre curiosità su questo magico seme.

\* Se a metà strada svolti verso Stanghe, potrai ammirare un impressionante spettacolo naturale: le "Cascate di Stanghe", l'unica gola di marmo d'Europa. Camminierai su passerelle, scale e sentieri, costeggiando cascate e cascatelle fragorose: una fresca emozione!

\* Questa variante è perfetta se desideri salire di qualche metro in quota e godere di una vista unica sulla Sciliar, la montagna simbolo dell'Alto Adige. Con l'omonima funivia raggiungerai l'Alpe di Siusi, il più grande altopiano d'Europa.

\* Bassa Atesina: Ti affascinano i luoghi di pellegrinaggio? Ti consigliamo il Santuario di Pietralba, raggiungibile a piedi da Laives. Da Magre è possibile raggiungere il lago di Favognia a piedi.

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una delle più mediterranee: cipressi e fichi ti indicheranno che stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso permette di gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* A Bressanone prosegui in salita fino a Trodena, un piccolo villaggio che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle malghe in quota attraverso i sentieri forestali, anche via Anterivo fino a Molina (TN) o lungo la vecchia ferrovia della Val di Fiemme fino a Predazzo.

\* Laub von Neumarkt / I portici di Egna

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una delle più mediterranee: cipressi e fichi ti indicheranno che stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso permette di gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* A Bressanone prosegui in salita fino a Trodena, un piccolo villaggio che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle malghe in quota attraverso i sentieri forestali, anche via Anterivo fino a Molina (TN) o lungo la vecchia ferrovia della Val di Fiemme fino a Predazzo.

\* Laub von Neumarkt / I portici di Egna

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una delle più mediterranee: cipressi e fichi ti indicheranno che stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso permette di gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* A Bressanone prosegui in salita fino a Trodena, un piccolo villaggio che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle malghe in quota attraverso i sentieri forestali, anche via Anterivo fino a Molina (TN) o lungo la vecchia ferrovia della Val di Fiemme fino a Predazzo.

\* Laub von Neumarkt / I portici di Egna

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una delle più mediterranee: cipressi e fichi ti indicheranno che stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso permette di gustarti un bicchiere di vino bianco della Valle Isarco. Proseguo poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, stringendosi man mano, conduce al capoluogo di provincia. Quest'ultimo tratto è sorprendentemente tranquillo e immerso nella natura, nonostante la vicinanza all'autostrada. Prima di raggiungere Bolzano, supererà alcune spettacolari gallerie attraverso le quali un tempo passava il treno.

\* A Bressanone prosegui in salita fino a Trodena, un piccolo villaggio che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle malghe in quota attraverso i sentieri forest

