



Vom Norden des Landes geht es, entlang der Bahnherrasse, leicht absteigend und serpentinenförmig bis nach Gossensaß und weiter nach Sterzing. Die Route führt mitten ins Zentrum der Fuggerstadt; dafür einfach durch den offenen Bogen des Zwölfturms fahren. Unter den Laubenhäusern 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 Kriegsaufstand errichtet wurde, als solche aber nie in Gebrauch war. Die Tour führt dich weiter in die mittelalterliche Bischofsstadt Brixen. Dort kannst du bei einem Glas Eisacktaler Weißwein deine Radtour Revue passieren lassen, unter den Laubenhäusern schlendern, auf kulturelle Entdeckungstour gehen und, wenn du genug davon hast, wieder ganz schnell in die Natur zurückkehren.

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

Wen nach der vorherigen Etappe die Kulturstadt gesucht hat, 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 natürlich. Bevor du Bozen erreichtst, durchquerst du noch einige spektakuläre Tunnels, durch die einst die Zugstrecke führte.

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

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 sorseggiare e ammirare gli innumerevoli tesori culturali. Il percorso prosegue a parte piangente 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. Il tour prosegue nella città vescovile di Bressanone. Qui potrai fare un bilancio del tuo tour in bicicletta sorseggiando un biccione 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.

Die Temperaturen in dieser Gegend Südtirols geben 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 natürlich. Bevor du Bozen erreichtst, durchquerst du noch einige spektakuläre Tunnels, durch die einst die Zugstrecke führte.

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

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige ti consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, sarà l'aspetto più mediterraneo: cipressi e fichi ti indicheranno che ti stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso ciclabile, perlopiù pianeggiante e attraversa mele e vigneti, costeggia pittoresche residenze nei stili architettonici dell'Oltradige, tipico di questa zona. Il percorso ti porterà in cantine dove non solo l'architettura è eccezionale, ma anche la qualità del vino, e toccherà Ora con i suoi vigneti. Passerà per Egna, ai piedi di Castelfeder, fiorente centro commerciale già nel Medioevo e arriverà poi proprio sul confine provinciale e linguistico con il vicino Trentino: a Salorno, l'ultimo paese dell'Alto Adige, dove la pista ciclabile ti porterà oltre, fino in Trentino.

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

Möchtest du vom Talradweg auf ein Hochplateau ausschweifen, biegst du nach Klausen auf die alte Kasteler Straße ab: Hier liegt die Verbindung zum MTB-Streckennetz im Schlerghetal und in der Dolomitenregion Seiser Alm. Nach den ersten 170 Höhenmetern landest du in der Fraktion St. Oswald mit seinen traditionsreichen Bauernhäusern. Der Radweg ab Seis am Schlern führt dich nicht nur am einstigen Kultplatz der Schlerghexen vorbei, sondern auch zu einem Kraftplatz auf einem Porphyrhügel – dem Kirchlein zum hl. Konstantin. Zurück ins Tal kommst du über St. Anton und dem Wein- und Obstbaugebiet Völsried nach Atzwang. Ab hier kann die Route nach Bozen fortgesetzt werden.

\* Biegst du etwa bei der Hälfte der Strecke nach Stange ab, kannst du dir ein beeindruckendes Naturschauspiel ansehen: die Giflklamm, Europas einzige Marmorschlucht. Zu Fuß wandertest du über Stege, Brücken, Treppen und Wege, vorbei an tosenden Wasserfällen und Kaskaden.

Se vuoi passare dalla pista ciclabile nella valle a quella della città di Bolzano, devi addentrarti nella campagna, come il Montaro di Levante o la Cima Libera, svettano maestoso sullo sfondo della Val Ridanna, attraverso la quale si snoda questo itinerario ciclabile che parte da Vipiteno. Il percorso, relativamente breve e piangente, si snoda in parte lungo il rio Ridanna, dove è possibile gustarti un bicchierino di vino bianco della Valle Isarco. Proseguì poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, via via stringendosi, 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.

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

Unweit der Stadt Bozen liegen in einem malerischen Mischwald die zwei Montiggler Seen – zwei natürliche Badesen. Über einen asphaltierten Radweg fährst du am Fluss Etsch entlang stadtauswärts. Ab Frangart schlingelt sich die Strecke durch Wälder leicht aufwärts nach Eppan. Von dort kannst du nochmal nach Bozen zurückrücken und dich langsam vom bebauten Gebiet verabschieden. Denn nun geht es auf verkehrsarme Straßen und einem gut ausgebauten Radweg rein in die Natur: zu zwei glitzernden Seen unterhalb der Ortschaft. Darin ist das Landesmuseum für Jagd und Fischerei untergebracht: Hier kommtst du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über dieselbe Strecke wie bis nach Mareit kommtst du wieder nach Sterzing zurück.

\* Wenn du den Kalterer See von oben bewundern möchtest, begibst du dich am besten auf die Mendel, den Gebirgspass an der Grenze zum Trentino. Du kommst mit der Mendelbahn nach Altenmarkt aus dem Sciliar und kannst dein Fahrrad mitnehmen. Ab hier gibt es einen Radweg, der bis nach Ronzone im Nonstal (Trentino) führt.

Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Wer von der Stadt weiter hinein ins Land will, dem empfehlen wir einen Abstecher zum Kalterer See. Vorbei an Schloss Sigmundskron, durch historische Tunnels der alten Bahnstrecke und das Obst- und Weinanbaugebiet der Südtiroler Weinstraße: Nach etwa 20 Kilometern erreicht du das Ufer des Sees. Erfrische dich mit einem Sprung ins glitzernde Nass oder entspanne mit einem erlebten Glas Wein aus dieser Gegend, die mediterrane Brise im Gesicht. Danach geht es weiter nach Tramin und wenn du magst, kannst du auch einen Abstecher nach Kurtatsch machen, bevor es wieder in Richtung Bozen geht.

\* Wenn du den Kalterer See von oben bewundern möchtest, begibst du dich am besten auf die Mendel, den Gebirgspass an der Grenze zum Trentino. Du kommst mit der Mendelbahn nach Altenmarkt aus dem Sciliar und kannst dein Fahrrad mitnehmen. Ab hier gibt es einen Radweg, der bis nach Ronzone im Nonstal (Trentino) führt.

Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Über 100 Jahre alt ist der Weg, der dich von der Etschtradroute durch ein malerisches Wein- und Obstbaugebiet und den Naturpark Trudner Horn auf die Feuersteinroute führt. Von der Fleimstalbahn als Nachschublinie während des Ersten Weltkriegs ist noch die stillgelegte Bahntrasse über, 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 Apfelanbau 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 von Eppan vor der Grenze zum Trentino, führen durch architektonisch beeindruckende Tunnels.

\* Badesachen und Handtuch nicht vergessen, denn ein Sprung ins Wasser kühlst nach der Radtour nicht nur herlich ab, sondern schützt reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 15. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

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

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Se vuoi passare dalla pista ciclabile nella valle a quella della città di Bolzano, devi addentrarti nella campagna, come il Montaro di Levante o la Cima Libera, svettano maestoso sullo sfondo della Val Ridanna, attraverso la quale si snoda questo itinerario ciclabile che parte da Vipiteno. Il percorso, relativamente breve e piangente, si snoda in parte lungo il rio Ridanna, dove è possibile gustarti un bicchierino di vino bianco della Valle Isarco. Proseguì poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, via via stringendosi, 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.

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

Le imponenti cime della catena alpina principale, come il Montaro di Levante o la Cima Libera, svettano maestoso sullo sfondo della Val Ridanna, attraverso la quale si snoda questo itinerario ciclabile che parte da Vipiteno. Il percorso, relativamente breve e piangente, si snoda in parte lungo il rio Ridanna, dove è possibile gustarti un bicchierino di vino bianco della Valle Isarco. Proseguì poi lungo il fiume Isarco e attraverso la valle che, via via stringendosi, 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.

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

Die imposanten Gipfel am Alpenhauptkamm, wie der Ötztaler Feuerstein oder der Wilde Kaiser, stehen selbstbewusst am Ende des Radwegs im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gelände führt teilweise am Mareiter Bach entlang, an dem du dich erfrischen und ausruhen kannst. Fährst du weiter Richtung Zierolt, siehst du schon von Weitem das barocke Schloss Wolfsthurn oberhalb der Ortschaft. Darin ist das Landesmuseum für Jagd und Fischerei untergebracht: Hier kommtst du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über dieselbe Strecke wie bis nach Mareit kommtst du wieder nach Sterzing zurück.

\* In Bozen folgst du dem Duft von frisch geröstetem Kaffee. In der Schaurösterei Caroma wird dir nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 15. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Die imposanten Gipfel am Alpenhauptkamm, wie der Ötztaler Feuerstein oder der Wilde Kaiser, stehen selbstbewusst am Ende des Radwegs im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gelände führt teilweise am Mareiter Bach entlang, an dem du dich erfrischen und ausruhen kannst. Fährst du weiter Richtung Zierolt, siehst du schon von Weitem das barocke Schloss Wolfsthurn oberhalb der Ortschaft. Darin ist das Landesmuseum für Jagd und Fischerei untergebracht: Hier kommtst du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über dieselbe Strecke wie bis nach Mareit kommtst du wieder nach Sterzing zurück.

\* In Bozen folgst du dem Duft von frisch geröstetem Kaffee. In der Schaurösterei Caroma wird dir nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 15. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Die imposanten Gipfel am Alpenhauptkamm, wie der Ötztaler Feuerstein oder der Wilde Kaiser, stehen selbstbewusst am Ende des Radwegs im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gelände führt teilweise am Mareiter Bach entlang, an dem du dich erfrischen und ausruhen kannst. Fährst du weiter Richtung Zierolt, siehst du schon von Weitem das barocke Schloss Wolfsthurn oberhalb der Ortschaft. Darin ist das Landesmuseum für Jagd und Fischerei untergebracht: Hier kommtst du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über dieselbe Strecke wie bis nach Mareit kommtst du wieder nach Sterzing zurück.

\* In Bozen folgst du dem Duft von frisch geröstetem Kaffee. In der Schaurösterei Caroma wird dir nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 15. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

\* Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts die Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dorfchen 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.

Die imposanten Gipfel am Alpenhauptkamm, wie der Ötztaler Feuerstein oder der Wilde Kaiser, stehen selbstbewusst am Ende des Radwegs im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gelände führt teilweise am Mareiter Bach entlang, an dem du dich erfrischen und ausruhen kannst. Fährst du weiter Richtung Zierolt, siehst du schon von Weitem das barocke Schloss Wolfsthurn oberhalb der Ortschaft. Darin ist das Landesmuseum für Jagd und Fischerei untergebracht: Hier kommtst du ganz nah an heimische Wildtiere und an Objekte der Volkskunst in original barocken Prunkräumen heran. Über dieselbe Strecke wie bis nach Mareit kommtst du wieder nach Sterzing zurück.

\* In Bozen folgst du dem Duft von frisch geröstetem Kaffee. In der Schaurösterei Caroma wird dir nicht nur herrlich ab, sondern schützt reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 15. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

