2 Etappe: Reschen – Schlanders
Tappa: Resia – Silandro

⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 980 m

Download GPX

Gleich nach dem Start an der Staatsgrenze im oberen Vinschgau empfehlen wir die Variante am Ostufer des Reschensees, auf der du ganz nah an den Kirchturm im See herankommst. Der Anblick ist skurril, der Grund für das entstandene Postkartenmotiv auch: Die romanische Kirche wurde mitsamt des Dorfes Graun für das Anlegen eines Stausees überflutet. Nach dem Reschensee und vorbei am kleineren Haidersee musst du dein Lenkrad gut festhalten, da es großteils nur noch bergab geht. Danach radelst du – mit Blick auf den Ortler, den höchsten Berg Südtirols (3.905 m) – durch Burgeis bis nach Glurns, der kleinsten Stadt Südtirols. Wenn du durch die Prader Sand fährst, kann es dir passieren, dass du dich aufgrund der kargen Landschaft in den Wilden Westen versetzt fühlst. Danach streift du das Dörfchen Laas, wo seit Jahrhunderten der reinste Marmor Europas abgebaut und in die ganze Welt verkauft wird.

★ Führt von Glurns zu Fuß auf den mystischen Tartscher Bühel, ein spannender Aussichtspunkt auf Malls und Glurns und seine vollständig erhaltene Stadtmauer aus dem Mittelalter.

An einem Tag im September gehört die Straße auf das Stilferjoch inmitten des Nationalparks allein den Radfahrern.

3 Etappe: Schlanders – Meran
Tappa: Silandro – Merano

⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m

Download GPX

Durch Feld und Wald, Obstgärten und urbanes Gebiet: Obwohl die landschaftlich abwechslungsreiche Route stetig abwärts verläuft, musst du meist gegen den Vinschger Wind antreten. Im heißen Sommer verschafft dieser eine feine Abkühlung und begünstigt das Reifen der Vinschger Marillen. Eine gemütliche Raststation am Goldrainer See lädt ein zum Verweilen. Entlang der Strecke gibt es neben kulturellen Besonderheiten auch Entspannung im Thermalwasser in der Therme Naturns. Und schlussendlich der Übergang von einer von Bergen geprägten Landschaft in eine mediterranere – die zum Flanieren zwischen Palmen und Zypressen einlädt und den Blick nach Süden richtet.

★ Erfrischung und reine Luft gibt es beim Partschinser Wasserfall, ein beeindruckendes Naturschauspiel. Erreichbar mit dem Linienbus 265.

Im Vinschgau und in der Gegend um Meran wurden früher „Waale" zur Bewässerung der bewirtschafteten Wiesen und Felder angelegt. Heute sind die eben verlaufenden „Waalwege" durch Wälder, Apfelwiesen und Weinreben beliebte Wanderwege, wie beispielsweise jener in Kastelbell-Tschars, Algund oder Marling. Seit 2023 ist das traditionelle Bewässerungssystem im Obervinschgau immaterielles UNESCO-Kulturerbe.

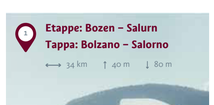
4 Etappe: Meran – Bozen
Tappa: Merano – Bolzano

⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m

Download GPX

Zwischen der einen und der anderen Stadt liegen nicht nur viele Apfelbäume, sondern auch Dörfer, die es zu besuchen lohnt: Lana mit seinem belebten Zentrum, Tisens und Prissian auf einer sonnigen Anhöhe oder Gargazon mit seinem Naturbad. Große Anstrengung verlangt die Strecke entlang der Etsch nicht – sie verläuft stets leicht abwärts. Wähle diese Etappe am besten als Ausgangspunkt für die Erkundung der Umgebung abseits der Hauptroute und entdecke alte „Waalwege", Aussichtsberge bis hin zu kulturellen Sehenswürdigkeiten beim Wandern. Nimm dir außerdem ausreichend Zeit für den kulinarischen Genuss vom Terlaner Spargel und den heimischen Weinen.

★ Wenn dich Schlösser und Burgen interessieren, bist du hier gut aufgehoben: Ab Andrian empfiehlt sich die Burgenwanderung zu Schloss Korb, Burg Hocheppan und der Burgruine Boymont.



5 Etappe: Bozen – Salurn
Tappa: Bolzano – Salorno

⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

Download GPX

Die Temperaturen in dieser Gegend Südtirols geben her, dass du hier das ganze Jahr über Rad fahren kannst. Aus diesem Grund entstand hier der erste Radweg im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gebiet führt dich durch das Anbaugebiet von Äpfeln und Wein und vorbei an historischen Ansitzen, wie sie es nur in dieser Gegend gibt. Sie führt dich zu Kellereien und du streifst Auer mit seinen Weingärten. Vorbei an Neumarkt, am Fuße von Castelfeder, das bereits im Mittelalter ein florierendes Handelszentrum war, landest du schließlich direkt an der Landes- und Sprachgrenze zum benachbarten Trentino: in Salurn, der letzten Ortschaft in Südtirol, wo der Radweg direkt ins Trentino übergeht und Italienisch mit dem Südtiroler Dialekt eine Symbiose eingeht.

★ **Bozen und Umgebung:** Die Rittner Seilbahn bringt dich von Bozen direkt auf ein aussichtsreiches Hochplateau, wo du zu den „Erdpyramiden" wandern kannst. Mit der ältesten Personenseilbahn der Welt erreichst du den 1.100 m hohen Kohlerer Berg mit zahlreichen Spazier- und Wandermöglichkeiten.

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

6.00 Radroute Mals – Tschierv (CH)
Ciclabile Malles – Tschierv (CH)

⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m

Download GPX

Auf dieser landschaftlich idyllischen Radtour am Fuße des Nationalpark Stilfserjoch entlang des Rambachs im Münstertal offenbart sich neben der ursprünglichen Natur ein großer Kulturreichtum – am Ende überwindest du hier sogar die italienisch-schweizerische Staatsgrenze. Einen besonderen Anblick bietet dir das Dorf Taufers im Münstertal, von wo du auf die Ruinen der beiden Schlösser Rotund und Reichenberg schaust. Die Burg Rotund auf 1.500 m Meereshöhe zählt zu den höchstgelegenen Burgen Tirols.

★ Wer am Ausgangspunkt Mals wieder angekommen ist und noch weiterradeln möchte, kann über die Etschradroute „Via Claudia Augusta" entweder nach Meran oder zum Reschenpass fahren.

Die Route ist wenig befahren. Wenn du in Laatsch vorbeikommst, probiere unbedingt ein Brot mit Vinschger Palabirnen. Diese uralte Birnensorte ist als Presidio Slow Food anerkannt und geschützt.

6.00 Radroute Passeiertal
Ciclabile della Val Passiria

⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m

Download GPX

Zu Beginn der Route in dieses urige Tal teilst du den Weg noch mit Fußgängern – nämlich im Zentrum von Meran. Schon bald verlässt du auf Serpentinen die Stadt und gelangst zum Fluss Passer, an welchem sich der Radweg vorbei an zahlreichen Apfelplantagen und Wiesen bis nach St. Leonhard zieht, dem Geburtsort des Freiheitskämpfers Andreas Hofer. Der etwa 20 km lange Radweg ist aufgrund seiner geringen Steigung für Familien geeignet. In St. Martin führt eine Rundtour durchs Dorf an vielen sehenswerten historischen Gebäuden vorbei. Neben verschiedenen Spielplätzen kommst du auf dieser Tour in Saltaus direkt zur Talstation der Hirzer Seilbahn, die dich in Minutenschnelle auf 1.980 Höhenmeter bringt.

★ Um ein beeindruckendes Werk zu sehen, das die Natur geschaffen hat, läufst du von St. Leonhard noch weiter bis nach Gomion, wo dich die Passerschluchtbis hin nach Moos führt. Ein Weg entlang am Flussufer macht sichtbar, wie die Kraft des Wassers die Landschaft geformt hat.

6.00 Variante Montiggler Seen
Variante Laghi di Monticolo

⟷ 13 km ↑ 350 m ↓ 70 m

Download GPX

Unweit der Stadt Bozen liegen in einem malerischen Mischwald die zwei Montiggler Seen – zwei natürliche Badeseen. Über einen asphaltierten Radweg fährst du am Fluss Etsch entlang stadtauswärts. Ab Frangart schlängelt sich die Strecke durch Weinhänge leicht aufwärts nach Eppan. Von dort kannst du nochmal nach Bozen zurückblicken und dich langsam vom bebauten Gebiet verabschieden. Denn nun geht es auf verkehrsarmen Straßen und einem gut ausgebauten Radweg rein in die Natur: zu zwei glitzernden Seen umgeben von Schilf, Laub- und Nadelbäumen. Such dir ein Plätzchen zum Verweilen. Beobachte die Natur und erkunde die vielen stillen Wege, die weitläufig durch den Wald führen.

Badesachen und Handtuch nicht vergessen, denn ein Sprung ins Wasser kühlt nach der Radtour nicht nur herrlich ab, sondern schüttet reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 19. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

6.14 Variante Kalterer See
Variante Lago di Caldaro

⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Download GPX

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 erreichst du das Ufer des Sees. Erfrische dich mit einem Sprung ins glitzernde Nass oder entspanne mit einem erlesenen 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 von Kaltern ausgehend hoch und kannst dein Fahrrad mitnehmen. Ab hier gibt es einen Radweg, der bis nach Ronzone im Nonstal (Trentino) führt.

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

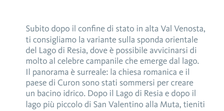
6.15 Radroute Fleimstalbahn
Ciclabile della Vecchia Ferrovia Val di Fiemme

⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Download GPX

Über 100 Jahre alt ist der Weg, der dich von der Etschradroute durch ein malerisches Wein- und Obstanbaugebiet und den Naturpark Trudner Horn auf eine aussichtsreiche Anhöhe führt. Von der Fleimstalbahn als Nachschublinie während des Ersten Weltkriegs ist noch die stillgelegte Bahntrasse übrig, 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 durchquerst du die besten Lagen von Blauburgunder und der autochthonen Sorte Lagrein. Sobald du in Castelfeder ankommst, 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.

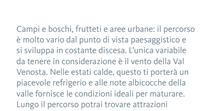
★ Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergauf wärts der Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dörfchen mit Naturparkhaus. Wer mit dem MTB unterwegs ist, kommt über Forstwege noch weiter hinauf auf die Almen in höheren Lagen, sowie über Altrei nach Molina (TN) oder entlang der alten Fleimstalbahn-Trasse weiter nach Predazzo.



Subito dopo il confine di stato in alta Val Venosta, ti consigliamo la variante sulla sponda orientale del Lago di Resia, dove è possibile avvicinarsi di molto al celebre campanile che emerge dal lago. Il panorama è surreale: la chiesa romanica e il paese di Curon sono stati sommersi per creare un bacino idrico. Dopo il Lago di Resia e dopo il lago più piccolo di San Valentino alla Muta, tieniti saldo al manubrio: il percorso è prevalentemente in discesa. Pedalerai poi – sullo sfondo dell'Ortles, la montagna più alta dell'Alto Adige (3.905 m) – attraverso Burgusio, fino a Glorenza, la più piccola città dell'Alto Adige. Quando attraverserai il biotopo "Prader Sand", ti sembrerà di essere arrivato nel selvaggio West, per il suo paesaggio arido. In seguito, passerai per il paese di Lasa, dove da secoli si estrae il marmo più puro d'Europa, venduto in tutto il mondo.

★ Da Glorenza puoi raggiungere a piedi la mistica collina di Tarces "Tartscher Bühel", uno spettacolare punto panoramico su Malles e Glorenza, con la sua cinta muraria medievale completamente conservata.

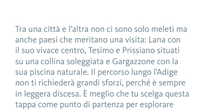
Ogni anno a settembre, per una giornata intera la strada che sale al Passo dello Stelvio, nel cuore del Parco Nazionale, è riservata ai soli ciclisti.



Campi e boschi, frutteti e aree urbane: il percorso è molto vario dal punto di vista paesaggistico e si sviluppa in costante discesa. Lunica variabile da tenere in considerazione è il vento della Val Venosta. Nelle estati calde, questo ti porterà un piacevole refrigerio e alle note albicocche della valle finisce le ovaline ideali per maturare. Lungo il percorso potrai trovare attrazioni culturali e rilassarti nelle acque termali di Naturno, oppure sostare piacevolmente sulle rive del Lago di Caldaro. Progressivamente passerai da un paesaggio dominato dalle montagne ad uno più mediterraneo, che ti invita a passeggiare tra palme e cipressi, con un occhio rivolto a sud.

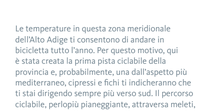
★ Rinfrescati e respira l'aria pura alla cascata di Parcines, una vera meraviglia della natura. Puoi raggiungerla anche con l'autobus 265.

In Val Venosta e nella zona di Merano, in passato sono stati costruiti i "Waale", rogge ed irrigazioni per prati e campi coltivati. Oggi, i sentieri che li costeggiano sono piacevoli percorsi pianeggianti che attraversano boschi, meleti e vigneti, popolari per passeggiate comprese tra Tra Gargazzone e Ciardes, Lagundo e Marlengo. Il sistema di irrigazione tradizionale dell'Alta Val Venosta è stato dichiarato Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO dal 2023.



Tra una città e l'altra non ci sono solo meleti ma anche paesi che meritano una visita: Lana con il suo vivace centro, Tesimo e Prissiano situati su una collina soleggiata e Gargazzone con la sua piscina naturale. Il percorso lungo l'Adige non ti richiederà grandi sforzi, perché è sempre in leggera discesa. È meglio che tu scelga questa tappa come punto di partenza per esplorare i dintorni al di fuori del percorso principale e scoprire antichi canali di irrigazione, pittoresche montagne e attrazioni culturali. Prenditi anche il tempo necessario per degustare le prelibatezze locali come gli asparagi di Terlano e i vini locali.

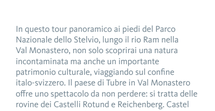
★ Se sei interessato a castelli e manieri, ti trovi nel posto giusto: da Andriano ti consigliamo l'escursione a Castel Corba, a Castel d'Appiano e alle rovine del Castello di Boymont.



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, una dall'aspetto più mediterraneo, ospitata e fiochi ti indicheranno che ti stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso ciclabile, perlopiù pianeggiante, attraversa meleti, vigneti e case pittoresche caratterizzate dallo stile dell'Oltradige. Il percorso ti porterà a scoprire cantine in cui non solo l'architettura è eccezionale, ma anche la qualità del vino. Passerai tra i vigneti di Ora, attraverso Egna e ai piedi di Castelfeder, un centro fiorente già nel Medioevo, fino ad arrivare al confine con il Trentino: a Salorno, l'ultimo paese dell'Alto Adige, dove la pista ciclabile ti porterà oltre, fino in Trentino.

★ **Bolzano e dintorni:** La funivia del Renon ti porterà da Bolzano direttamente su un altopiano con una splendida vista, dove potrai fare un'escursione alle "strabilianti piramidi di terra". La funivia più antica del mondo ti porterà sul Colle, a 1.100 metri, e alle sue numerose passeggiate ed escursioni.

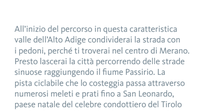
★ **Bassa Atesina:** Ti affascinano i luoghi di pellegrinaggio? Ti consigliamo il Santuario di Pietralba, raggiungibile a piedi da Laives. Da Magrè è possibile raggiungere il Lago di Favogna a piedi.



In questo tour panoramico ai piedi del Parco Nazionale dello Stelvio, lungo il rio Ram nella Val Monastero, non solo scoprirai una natura incontaminata ma anche un importante patrimonio culturale, viaggiando sul confine italo-svizzero. Il paese di Tubre in Val Monastero offre uno spettacolo da non perdere: si tratta delle rovine dei Castelli Rotund e Reichenberg. Castel Rotund, a 1.500 metri sul livello del mare, è uno dei castelli più in alta quota del Tirolo.

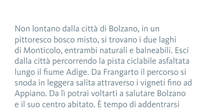
★ Se sei tornato al punto di partenza a Malles e vuoi proseguire in bicicletta, puoi raggiungere Merano o il Passo Resia attraverso la "Ciclabile dell'Adige" lungo la "Via Claudia Augusta".

Il percorso non è molto trafficato. Quando passi davanti a Laudes, non mancare di assaggiare una pagnotta fatta con le pere Pala della Val Venosta. Questa antica varietà di pere è riconosciuta e tutelata come Presidio Slow Food.



All'inizio del percorso, per una breve parte, attraverserai valle dell'Alto Adige condividerai la strada con i pedoni, perché ti troverai nel centro di Merano. Presto lascerai la città percorrendo delle strade sinuose raggiungendo il fiume Passirio. La pista ciclabile che lo costeggia passa attraverso numerosi meleti e prati fino a San Leonardo, paese natale del celebre condottiero del Tirolo storico Andreas Hofer. La ciclabile, lunga circa 20 chilometri, è adatta alle famiglie grazie alla sua ridotta pendenza. A San Martino ti aspetta un percorso piccolane che, attraversando il centro, ti permetterà di passare davanti a tutti gli edifici storici più degni di nota. Oltre a vari parchi giochi, questo tour ti porterà direttamente alla stazione a valle della funivia Hirzer di Saltusio, con la quale potrai salire in quota a 1.980 metri in pochi minuti.

★ Per ammirare un'impressionante opera d'arte creata dalla natura, prosegui da San Leonardo verso Gomion, dove la gola del Passirio ti condurrà a Moso: un sentiero lungo la riva del fiume ti mostrerà come la forza dell'acqua abbia modellato il paesaggio.



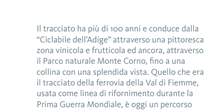
Non lontano dalla città di Bolzano, in un pittoresco bosco misto, si trovano i due laghi di Monticolo, entrambi naturali e balneabili. Esci dalla città percorrendo la pista ciclabile asfaltata lungo il fiume Adige. Da Frangarto il percorso si snoda in leggera salita attraverso i vigneti fino ad Appiano. Da lì potrai voltarti a salutare Bolzano e il suo centro abitato. È tempo di addentrarsi nella natura per strade poco trafficate e lungo una pista ciclabile ben curata: anche il viaggio verso i due laghi scintillanti circondati da canneti, latifoglie e conifere ti affascinerà. Trova un posto dove fermarti a osservare la natura ed esplora i numerosi e tranquilli sentieri che attraversano la foresta. Ritrova il tuo equilibrio psicofisico.

Non dimenticare il costume da bagno e l'asciugamano, perché un tuffo in acqua, non solo ti rinfresca piacevolmente dopo aver pedalato, ma rilascia anche molte benefiche endorfine. Lo sapevi? L'accesso ai laghi è consentito in qualsiasi periodo dell'anno! Nei pressi del grande Lago di Monticolo si trova un edificio simile a un castello del XIX secolo: è il Castello di Cole, che può essere ammirato dall'esterno.

Se dalla città vuoi addentrarti nella campagna, ti consigliamo di fare una deviazione verso il Lago di Caldaro. Passando per Castel Firmiano, attraverso le storiche gallerie della vecchia ferrovia e la zona frutticola e vinicola della Strada del Vino dell'Alto Adige, dopo circa 20 chilometri raggiungerai la riva del lago. Rinfrescati con un tuffo nell'acqua o rilassati con un buon bicchiere di vino locale di Kalterersee, mentre la brezza mediterranea ti accarezza il viso. Prosegui verso Termeno e, se vuoi, puoi fare una deviazione verso Cortaccia prima di riprendere verso Bolzano.

★ Se vuoi ammirare il Lago di Caldaro dall'alto, la cosa migliore da fare è salire sulla Mendola, il passo di montagna al confine con il Trentino: puoi arrivarci prendendo la funivia della Mendola da Caldaro, dove puoi anche trasportare la tua bicicletta. Da qui parte una pista ciclabile che porta a Ronzone, in Val di Non (Trentino).

Intorno ad Appiano si trovano circa 150 castelli, palazzi e residenze. I tre più famosi si possono raggiungere percorrendo il sentiero circolare "Castelli di Appiano". Castelli di Appiano" ai piedi del Monte Macaion.



Il tracciato ha più di 100 anni e conduce dalla "Ciclabile dell'Adige" attraverso una pittoresca zona vinicola e frutticola ed ancora, attraverso il Parco naturale Monte Corno, fino a una collina con una splendida vista. Quello che era il tracciato della ferrovia della Val di Fiemme, usata come linea di rifornimento durante la Prima Guerra Mondiale, è oggi un percorso ciclabile spettacolare e facilmente percorribile. Questo percorso forestale e in leggera salita ti offre svariate viste panoramiche sulla pianura altoatesina, dominata dalla coltivazione della vite e delle mele. Attraverserai anche i migliori vigneti di Pinot Nero e della varietà autoctona Lagrein. Appena arrivato a Castelfeder, la bellezza del luogo ti farà capire perché in epoca precristiana si credesse che questa fosse la casa degli dei. Gli ultimi chilometri prima di San Lugano, la località sull'omonimo passo poco prima del confine con il Trentino, si snodano attraverso gallerie di grande impatto architettonico.

★ Da Fontanefredde svolta a destra e prosegui in salita lungo la strada principale a Trodena, un piccolo paese che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle highline in quota attraverso le vie forestali, anche via Anterivo fino a Molina (TN) o lungo la vecchia ferrovia della Val di Fiemme fino a Predazzo.

Sicher aufs Rad

Radfahren fördert nicht nur die Gesundheit und das Miteinander, sondern ist obendrein noch eine umweltfreundliche Art die Natur zu genießen. Damit das Vergnügen aber auch sicher bleibt, solltest du einige Grundregeln beachten. Sorgfältige Planung, gute Ausrüstung und ein funktionstüchtiges Fahrrad – dann kann der Fahrspaß beginnen: **1.** Wähle eine Tour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. **2.** Der Helm – dein treuer Begleiter. **3.** Ride fair – respektiere auch andere Nutzer. **4.** Der Bike-Check: Bremsen, Luftdruck, fester Sitz der Räder, Federung, Schaltung, Akku und On/Off-Knopf ok? **5.** Gut ausgerüstet? Besser zu viel, als zu wenig!

In bici in sicurezza

Il ciclismo è un toccasana per corpo e anima, uno sport che fa stare bene e amico l'ambiente. Per divertirsi in sicurezza e fondamentale seguire alcune semplici ma importanti raccomandazioni: **1.** Scegli un tour adatto alle tue condizioni e capacità. **2.** Casco: il tuo fedele compagno di viaggio. **3.** Guida bene – rispetta gli altri ciclisti e mantieni le distanze. **4.** Assicurati che la tua bici sia in perfette condizioni effettuando una manutenzione annuale da parte di professionisti. **5.** L'equipaggiamento è pronto? Meglio averne troppo che troppo poco!

Mit dem Fahrrad durch Südtirol
Itinerari ciclistici in Alto Adige

- Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- Fahrradroute Pustertal mit den Seitentälern Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
- Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano
- Fernradroute München – Venezia Ciclabile a lunga percorrenza Monaco – Venezia
- Drauradweg / Ciclabile della Drava
- Via Claudia Augusta

komoot.de/user/suedtirol

Scan for Inspiration!

Alpin-mediterranes Fahrraderlebnis: Auf den Spuren der Römer

Schon Goethe, Dürer und Kaiserin Sissi reisten ihrer Zeit auf der Via Claudia Augusta, um die mediterranen Vorzüge des Südens zu genießen. Heute kannst du diese kulturreiche Strecke mit dem Fahrrad befahren und – unseren Vorfahren gleich – auf Tuchfühlung mit Land und Leuten gehen. Vom ungeschifferen Vinschgau gesäumt von Gletschern, Burgen und Schlössern durch weitläufiges Obst- und Weinanbaugebiet in den lieblicheren Teil Südtirols. In Meran angekommen, flanierst du auf dem mit Palmen gesäumten Promenaden. Weiter dann in Bozen tauchst du beim Aperitif auf dem Waltherplatz in die heitere Lebensart der Stadt ein. In Salurn an der Grenze zum Trentino schließlich erahnst du, wie die Menschen der Kaiserbuch über die Salurner Klause wachten – der historischen Kulturgrenze zwischen Nord und Süd.

Weitere Karten / Ulteriori mappe

1 Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute / Via Claudia Augusta
Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.

Ciclabile Brennero – Bolzano e tratti della ciclabile dell'Adige sulla Via Claudia Augusta
96 chilometri dalla dorsale alpina principale al vivace capoluogo di provincia, lungo i fiumi Adige e Isarco.

3 Fahrradroute Pustertal mit den Seitentälern
Im stetigen Auf und Ab und entlang der Flüsse Rienz und Drau auf 62 Kilometern durch das grüne Pustertal.

Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
Un tortuoso saliscendi e lungo i fiumi Rienza e Drava, 62 chilometri attraverso la verde Val Pusteria.

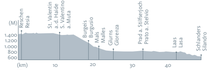
Herausgeber | Editore © IDM Südtirol - Alto Adige / Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. / Tutti i diritti riservati. Salvo modifiche. **Ausgabe | Edizione** 2024. **Fotos | Foto** IDM Südtirol-Alto Adige/Alex Moling/Alex Filz/Frieder Blickle/Philipp Niedhofer/Benjamin Pfeifhofer/Angelika Schwarz/Manuela Pressilinni/Achim Meyer/Vorkehrsverein Bozen/Ivo Corrà/Bozen Guide Gmbh/Hr. Eppan/Marion Lafogler/TV Lauterbad/TV Tuxer Hörnerbahn/Blickle/Vinschgau Marketing/Tourismusverein Ortler/Tourismusverein Meran/Tourismusverein Naturns/Tourismusverein Martell/Gemeinde Kastelbell-Tschars/Tourismusverein Partschins/Naturpark Texelgruppe/Roberto Pisoni/Cinnerhof - Stiftung St. Felix/TV Lana/Benjamin Pfeifer/**Text | Testi** Iris Hocker. **Grafische Gestaltung | Progetto grafico** Ivo Corrà/G.E. **Panoramakarte | Cartina panoramica** www.compass-info, any use, copy, reproduction and display of its contents is strictly prohibited. **Druck | Stampa** Athesia Druck

Dalle Alpi al Mediterraneo, sulle tracce dei Romani

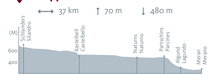
Anche Goethe, Dürer e l'imperatrice Sissi percorsero a loro tempo la Via Claudia Augusta per godere della benefica atmosfera del sud. Oggi anche tu puoi percorrere questo itinerario culturalmente ricco e, come i nostri antenati, avventurarti alla terra e alla sua gente. Vi aggiungi la bella sua originalità, costellata di ghiacciai e dalla ripidezza della vallata, mentre ammiri la Val Pusteria.

Il percorso ti porta in alta Val Venosta, tra i ghiacciai e i castelli, attraverso estesi frutteti e vigneti, fino alla parte più affascinante dell'Alto Adige. Arrivati a Bressanone potrai decidere se proseguire verso Vipiteno o Brunico, oppure se scegliere di fermarti a Bolzano, porta meridionale dell'arco alpino. Ti aspettano, pedalando, ancora tante sfide e vivere sulle vie della città dell'Adige. Arrivati in Piazza Walther, infine, a Salorno, un abbrivio in direzione Trento, dove potrai godere delle delizie del sud.

Etappe: Reschen – Schlanders
Tappa: Resia – Silandro
⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 980 m



Etappe: Schlanders – Meran
Tappa: Silandro – Merano
⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m



Etappe: Meran – Bozen
Tappa: Merano – Bolzano
⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m

Etappe: Bozen – Salurn
Tappa: Bolzano – Salorno
⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

Radroute Mals – Tschiery (CH)
Ciclabile Malles – Tschiery (CH)
⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m

Radroute Passeiertal
Ciclabile della Val Passiria
⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m

Variante Montiggler Seen
Variante Laghi di Monticolo
⟷ 13 km ↑ 350 m ↓ 70 m

Variante Kalterer See
Variante Lago di Caldaro
⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Radroute Fleimstalbahn
Ciclabile Vecchia Ferrovia Val di Fiemme
⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Bett+Bike

Gäste mit Fahrrad haben besondere Bedürfnisse: vom sicheren Stellplatz mit Ladestation über Werkzeug bis hin zum vollwertigen Frühstück für sportlich Aktive. Für Radfahrer gibt es in Südtirol Unterkünfte mit dem ADFC-Bett+Bike Qualitätssiegel, die besondere Dienstleistungen bieten und einen Radurlaub in Südtirol so angenehm wie möglich machen. Hier bist du als Radfahrer bestens aufgehoben.

Bett+Bike

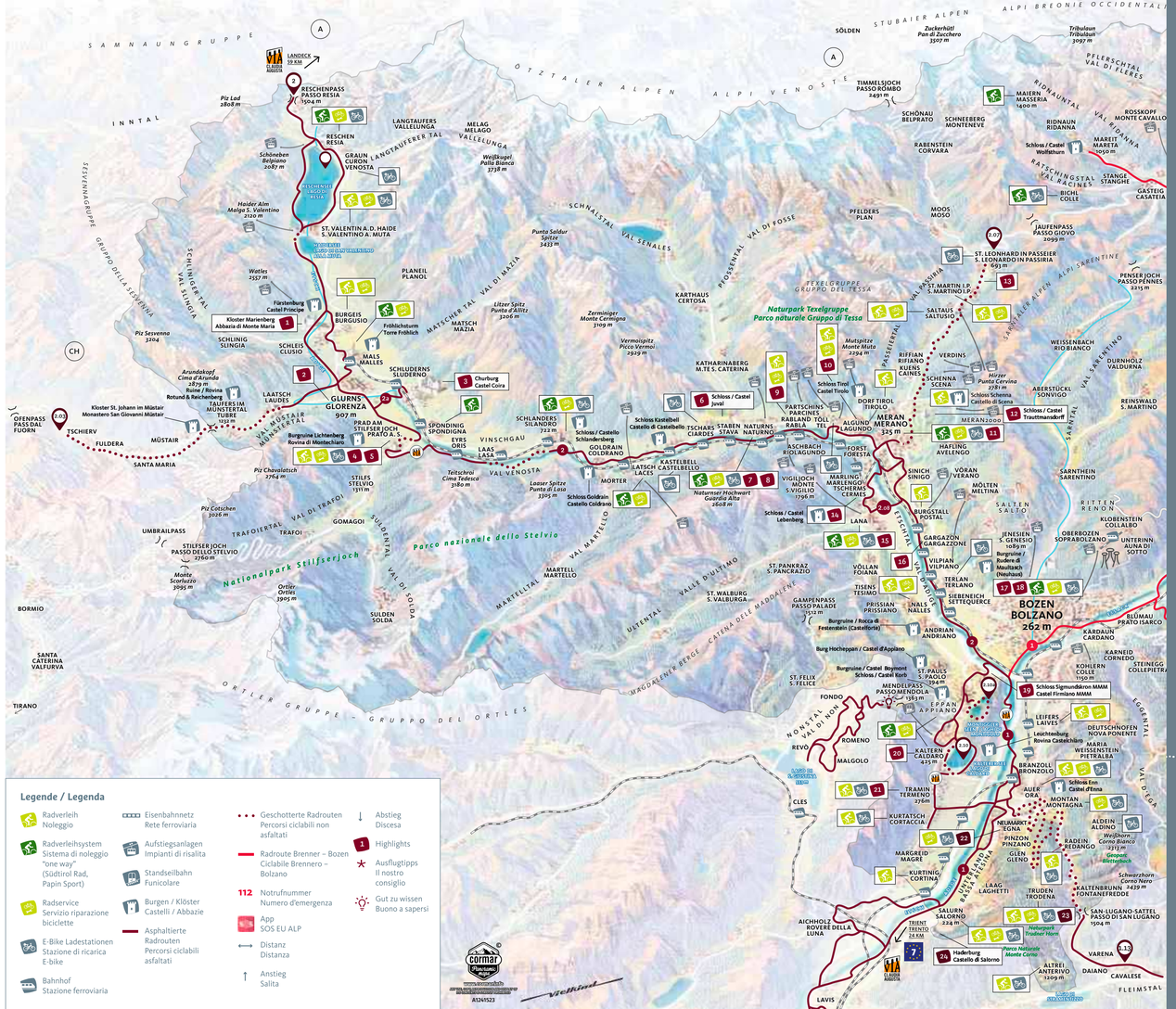
Gli ospiti in bicicletta hanno esigenze particolari: dai parcheggi sicuri con stazioni di ricarica ad attrezzature e colazioni varie e nutrienti adatte agli sportivi. L'Alto Adige offre strutture ricettive con il marchio di qualità ADFC Bett+Bike rispettose delle esigenze del cicloturista. Qui, i ciclisti come te sono in buone mani!

Radverleih und Radtransport

Nutze für einen Radausflug das Angebot eines südtirolweiten Radverleihsystems „one-way", bei dem du mit dem Fahrrad quer durch Südtirol radeln, das Rad bei einem der zahlreichen Verleihstationen abgegeben und ohne Rad wieder bequem mit dem Zug zurück zum Ausgangspunkt gelangen kannst. Die Mitnahme von Fahrrädern in öffentlichen Verkehrsmitteln ist kostenpflichtig und nur begrenzt möglich. Daher empfehlen wir dir die Rückfahrt bzw. den Start der Fahrradtour außerhalb der Stoßzeiten.

Noleggio e trasporto biciclette

Per un'escursione in bicicletta, approfitta del sistema di noleggio bici "one-way" in tutto l'Alto Adige. Grazie a questo servizio potrai pedalare in tutto l'Alto Adige, consegnare la bici in una delle numerose stazioni di noleggio e tornare comodamente al punto di partenza in treno e senza la bici. Il trasporto delle biciclette sui mezzi pubblici è a pagamento ed è possibile solo in misura limitata. Ti consigliamo quindi di rientrare o di iniziare il tuo tour in bicicletta al di fuori degli orari di punta.


Legende / Leggenda
Radverleih Noleggio
Radverleihsystem Sistema di noleggio "one way" (Südtirol Rad, Papin Sport)
Radservice Servizio riparazione biciclette
E-Bike Ladestationen Stazione di ricarica E-bike
Bahnhof Stazione ferroviaria
Eisenbahnnetz Rete ferroviaria
Aufstiegsanlagen Impianti di risalita
Standseilbahn Funicolare
Burgen / Klöster Castelli / Abbazie
Asphaltierte Radrouten Percorsi ciclabili asfaltati
Geschotterte Radrouten Percorsi ciclabili non asfaltati
Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano
112 Notrufnummer Numero d'emergenza
App SOS EU ALP
Distanz Distanza
Anstieg Salita
Abstieg Discesa
Highlights
Ausflugstipps Il nostro consiglio
Gut zu wissen Buono a sapersi
Naturpark Texelgruppe
Parco naturale Gruppo di Tessa
Parco nazionale dello Stelvio
Nationalpark Stilfserjoch
BOZEN BOLZANO 262 m
MERAN MERANO 325 m
GLURNS GLORENZA 907 m
RESCHENPASS PASSO RESIA 1504 m
Kloster Marienberg Abbazia di Monte Maria
Churburg Castel Coira
Schloss / Castel Juval
Schloss Sigmundskron MMM Castel Firmiano MMM
Haderburg Castello di Salorno
Burgruine Lichtenberg Rovina di Montechiaro
Schloss Kastelbell Castello di Castelbello
Schloss / Castello Schlandersberg
Schloss / Castel Wolfsthurn
Schloss / Castel Trauttmansdorff
Schloss / Castel Lebenberg
Burgruine / Rovina di Fensterstein (Castelforte)
Burg Hochepagan / Castel d'Appiano
Burgruine / Castel Boymont
Schloss / Castel Korb
Schloss Enn Castel d'Enna
Leuchtenburg Rovina Caldes/Nogaro
Naturpark Hochwart Guardia Alta 2608 m
Naturpark Trauner Horn
Parco Naturale Monte Corno
Gampenpass Passo Palade 1512 m
Mendelpass Passo Mendola 1363 m
Jaufenpass Passo Giovo 2094 m
Timmelsjoch Passo Rombo 2491 m
Tarvisio
Villach
Klagenfurt
Innsbruck
Verona
Venezia
Milano
Trento
Lavis
Bormio
Tirano
Santa Caterina Valfurva
Ofenpass Passo dal Fuorn
Tschiery
Müstair
Santa Maria
Fuldera
Umbrailpass
Stilfserjoch Passo dello Stelvio 2760 m
Sulden Solda
Bruneck Brunico
Lienz
Cortina d'Ampezzo
Belluno
Treviso
Udine
Gorizia
Trieste
Pordenoi
Conegliano
Vittorio Veneto
Cividale
Tolmezzo