



### Trailrausch im Reich der bleichen Berge

Es scheint, als seien die 3000 Meter hohen Felszacken zu Stein erstarrte Flammen. Wenn das Abendrot die weissen Kalkfelsen zum Leuchten bringt, ist es besonders spektakulär. Sie steigen wie Riffe senkrecht aus den sanft gewellten Almen empor. Malerische Weiden, duftende Tannenwälder, hochalpine Felsregionen und steile Kammflanken durchqueren wir auf unseren spektakulären Touren mitten in diesen Bergen. Die alten Militärsteige führen dabei mitten hinein in eine Szenerie, wie sie in den Alpen einzigartig ist. Wir erleben diese atemberaubende Dolomitenlandschaft hautnah und biken über gigantische «Balkonrails», die zu den exklusivsten gehören, die ich kenne. Als weitere Krönung nächtigen wir in einem Hotel, das mindestens genau so exklusiv ist.

In den enorm verwinkelten Dolomiten gibt es eine kaum fassbare Anzahl von Tälern und Seitentälern. Fast überall sind Pass-

wege entstanden, welche diese abgechiedenen Täler miteinander verbinden. Wie Funde belegen, wurden sie schon vor tausenden von Jahren von Säumern begangen und von Hirten genutzt. Das spektakulärste Wegenetz ist jedoch im ersten Weltkrieg entstanden und führt hinein in eine atemberaubende Gebirgslandschaft. In Regionen, wo man sich kaum vorstellen kann, dass hier Wege durchführen könnten. So ist im Laufe der Zeit ein Netz an Saumwegen, alten Militärstrassen und schmalen Militärsteigen entstanden, welches Massstäbe setzt. Es ist eines der abwechslungsreichsten Tourenreviere der Ostalpen. Und dies mit Strecken und Schwierigkeitsgraden sämtlicher Arten und Sorten. Die Landschafts- und Trailunterschiede faszinieren – jede einzelne Tour hat ihren ureigenen Charakter. Im Süden und Osten sind es die alten Militärsteige, die sich kilometerlang den Grenzkämmen entlang schlängeln. Im Westen und Süden sind es die Alpinpfade, die uns mitten in die Felslandschaften hineinführen. Das ganze Spektakel wird täglich mit dem Landschaftskino der faszinierendsten Dolomitenfelsen gekürt. Und am Ende von jeder Tour erwartet uns dann jeweils der gigantische Hotel-Apéro – Bikespektakel und dolce Vita!



#### Kurz-Infos

|                  |  |
|------------------|--|
| Datum:           | 6.–13. Juli 2024                         |
| Tour-Art:        | Stationäres Bikecamp mit 2 Stärkegruppen |
| Konditionslevel: | L3+L4*                                   |
| Techniklevel:    | bis S2                                   |
| Anzahl Touren:   | 6+optionale Einwärmrunde                 |
| Total Hm:        | 12750                                    |
| Total km:        | 316                                      |
| Guide:           | Luki                                     |

\* *Levelteilung siehe «Infos»*

#### Kurz-Infos «Plaisir»

|                  |  |
|------------------|--|
| Datum:           | 6.–13. Juli 2024                         |
| Tour-Art:        | Stationäres Bikecamp mit 2 Stärkegruppen |
| Konditionslevel: | L2–L3*                                   |
| Techniklevel:    | bis S1                                   |
| Anzahl Touren:   | 6+kleine optionale Einwärmrunde          |
| Total Hm:        | 6300                                     |
| Total km:        | 180                                      |
| Guide:           | Markus                                   |

\* *Levelteilung siehe «Infos»*

## Unsere Touren

Die Trails bringen uns zu spektakulären Felslandschaften, in tief eingeschnittene Täler, zu malerischen Almen, über aussichtsreiche Kämme und hinauf bis zu den Berggipfeln. Einige der spektakulärsten und faszinierendsten Felsmassive der Dolomiten liegen in unmittelbarer Nähe. Nebst den weltberühmten Drei Zinnen sind es die Gaisler Gruppe, der Elfer- und Zölferkofel, der Cristallo und unzählige mehr. Sie alle befinden sich mitten in unserem Tourenrevier und wir können sie täglich bestaunen. Dies Szenerie zieht uns tief in den Bann, wir können uns an diesem Panorama und diesem Dolomiten-Naturdenkmal kaum satt sehen. Eine Tourenwoche, die konditionell und technisch fordert und visuell mächtig prägt. Der Hauptteil der Höhenmeter verläuft über alte Militärstrassen und «rollt» relativ gut – es gibt aber auch viele Trail-Uphills, die «Körner» brauchen. Die Plaisir-Gruppe kürzt die Touren jeweils ab in Form von anderen Startorten oder mit dem Einbauen von Seilbahnen. So sind die beiden Gruppen praktisch täglich in denselben Regionen unterwegs und ein individueller Gruppenwechsel ist nicht nur täglich, sondern auch während den Touren möglich. Ein maximal individuelles Tourenprogramm ist auf diese Weise möglich. Die Abfahrten bieten von Flow bis anspruchsvoll die gesamte Bandbreite. Waldtrails, Wiesentrails und hochalpine Trails stehen auf dem Programm und dies in vielen verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Tourenlängen der Gruppe A sind zwischen 35 und 80 Kilometer, respektive 1800 bis maximal 2500 Höhenmeter. Bei der Plaisir-Gruppe sind es zwischen 25 und 50 Kilometer, respektive 500 bis 1200 Höhenmetern. Für die genussvolle Teilnahme ist eine gute Kondition und versierte Fahrtechnik erforderlich (Gruppe A Level 3+4, Plaisir-Gruppe Level 2+3; siehe Homepage). Da wir stationär sind können individuelle Ruhetage eingelegt werden.

## Unsere Bikeregion

Trotz der Schroffheit dieser steilen Berge, waren die Dolomiten schon früh ein wichtiges Kulturgebiet. Die Täler und Hochebenen waren fruchtbar, das Klima mild und auch Bodenschätze waren vorhanden. Die Räter waren die ersten, die nach der Würm-Eiszeit – vor rund 10000 Jahren – diese inneralpinen Täler besiedelten. Einige Sprachinseln dieser Urbevölkerung konnten sich sogar bis heute erhalten. Es ist das Rätoromanische in Graubünden, das Friaulische im Nordosten Venetiens und das Ladinische mitten im Herzen der Dolomiten. Wenn es um Ortsbezeichnungen geht, ist diese uralte Sprache bis heute präsent – gesprochen wird sie aber kaum mehr. Die Dolomiten und vor allem die Brennerroute mit dem niedrigsten Übergang des gesamten Alpenhauptkamms (1375 m), waren schon immer ein Durchzugsgebiet. Kelten, Etrusker, Römer, Langobarden, Franken und Bajuwaren kamen und gingen. Letztere kamen im Frühmittelalter, östlich der Linie Lechtal, Arlberg und Reschenpass, bis weit über den Alpenhauptkamm auf die Alpensüdseite. Sie verdrängten und vermischten sich schnell mit den rätoromanischen, gallo-romanischen, veneto-illyrischen und auch den slawischen Stämmen. Dabei brachten sie die deutsche Sprache ins heutige Norditalien und in grosse Teile der Ostalpen. Die Langobarden, welche sich der römischen Kultur angenommen hatten, konnten die Bajuwaren südlich von Bozen stoppen. Das Gebiet wurde deshalb zur deutsch-italienischen Sprachgrenze. Die lokalen Traditionen aus heidnischer Zeit blieben jedoch erhalten. Weil die Dolomiten aber nicht zum Alpenhauptkamm gehören, hatten die meisten Übergänge nur lokale, allenfalls regionale Bedeutung. Umso wichtiger war jedoch ihre Rolle im ersten Weltkrieg, weshalb hier sehr viele und enorm spektakuläre Militärsteige entstanden sind. Genau diese ermöglichen uns mit dem Bike dieses einzigartige Dolomiten-Landschaftskino zu erleben.

## Unsere Unterkünfte

Wir übernachten in einem charmanten 4-Sterne-Hotel. Einzigartig, faszinierend, exklusiv – wie das Naturparadies, das das Hotel umgibt. Im modern-alpinen Ambiente vereint das Hotel pures Wohlbefinden mit der Kraft der Berge. Ehrlich und nachhaltig ist die Philosophie. Urlaub und Lifestyle auf hohem Niveau, viel Liebe zum Detail und dazu ein absolut einzigartiges kulinarisches Angebot. Unsere Wirte Familie sind selbst begeisterte Sportler und so ist unser Hotelier selbst ausgebildeter Bikeguide und ist mit der Plaisir-Gruppe unterwegs.

Von 15.00–17.00 Uhr erwartet uns jeweils ein Kuchenbuffet aus der hoteleigenen Patisserie mit Südtiroler Apfelstrudel, Buchweizentorte & Topfenstrudel, Italienische Antipasti oder Südtiroler Speck & Käse, dazu Brotauswahl aus der örtlichen Bäckerei. Beim Abendessen stehen 3 verschiedene 5-Gang Gourmetmenüs zur Auswahl. Das ganze kombiniert mit einem feinen Salatbuffet und der Käse-Ecke mit einheimischen Käsespezialitäten und würzigen, hausgemachten Früchtechutneys. Auch das mir so wichtige Frühstücksbuffet macht uns wunschlos glücklich.

Sauna, Pool und Entspannung: Saunawelt mit Zsigmondy-Panoramasauna im Alpine Garden, Kräuter-Biosauna und Drei-Zinnen-Dampfbad. Bergsee-Erlebnis im beheizten Innen- und Aussenpool. Erlebnisduschen, Whirl-Liegen im Aussenpool, Massagen und Körperbehandlungen (gegen Gebühr).

## Klima und Wetter

Die Temperaturen werden zwischen 20° und 30°C betragen. In Höhenlagen ab 2000 m ü. M. oder in den frühen Morgenstunden kann es kühler sein. Der höchste Punkt liegt auf 2570 Metern.



«Balkontrail» gegenüber den Sextener Dolomiten mit Blick zu den zerklüfteten Cadorischen Dolomiten.

### 1. Tag: Sella del Quaterna

2100 Hm / 50 km – «Plaisir» 1300 Hm / 30 km

Lange Zeit biken wir bei dieser Tour auf einem Kammrücken, der uns mit dem schönsten Sextener-Dolomiten-Panorama verwöhnt. Der Kamm muss in Form eines langen Aufstiegs, der zum Ende hin über einen steilen Militärweg führt, etwas verdient werden. Während die Plaisir-Gruppe hier direkt hochfährt, baut die starke Gruppe noch ein paar zusätzliche knackige Trails und Höhenmeter mit ein. Dass es eine gewaltige Aussicht gibt, hat sich schon beim Uphill abgezeichnet, wenn man dann aber oben ankommt, ist man ab diesem 360-Grad Panorama fast sprachlos. Im Westen blicken wir zur

Sextener Rotwand und all den angrenzenden Felsspitzen, im Osten tauchen nun die Karnischen Alpen auf, mit den Felsen des Crode dei Longerin, und im Süden steigen die mächtigen Felspfeiler rund um den Monte Brentoni empor. Der kilometerlange Kamtrail verläuft immer über der Waldgrenze und ist von der flüssigen Sorte, es gibt aber auch den einen oder anderen Anstiege der schon Kraft fordert. Unbemerkt sind wir über die Sprachgrenze und in die Provinz Veneto gefahren. Nun wählt man zwischen einem Shuttle mit anschliessend flowiger Schlussabfahrt oder weiteren 800 Höhenmetern am Fusse

der gewaltigen Rotwand und einer anspruchsvollen Abfahrt. Egal welche Variante gewählt wird, am Schluss wartet das feine Verpflegungsbuffet oder die Wellnessanlage im Hotel auf uns.





Blick zu den Nordwänden der Drei Zinnen

## 2. Tag: Im Herzen der Dolomiten

2150 Hm / 80 km – «Plaisir» 1200 Hm / 45 km (weitere Abkürzungen sind möglich)

Heute machen wir eine lupenreine Gipfel- fahrt und erreichen dabei einer der schön- sten Panoramapunkte in den gesamten Dolomiten. Während die Plaisir-Gruppe mit dem Auto in 25 Minuten zum Startpunkt fährt, gilt es für die starke Gruppe erst mal Distanz zu machen. Dies auf flüssigen Radwegen und durch eine idyllische Naturlandschaft. Unseren Gipfel fahren wir schlussendlich auf zwei unterschiedlich anspruchsvolle Arten an, wobei die Routen dann ganz am Schluss zusammentreffen. Auch heute ist es ein Steigerungslauf, was das Panorama betrifft. Auf dem Gipfel blicken wir zum Cristallo-Massiv, dem

Hausberg von Cortina d'Ampezzo, gegen- über von uns türmen sich die imposanten Nordwände der drei Zinnen in den Himmel. Die 500 Meter hohen Felswände gelten als Wahrzeichen der Dolomiten. Kaum ein Sonnenstrahl berührt während des ganzen Tages diese Wände. In der westlichen Zinne gibt es bis zu 40 Meter lange über- hängende Passagen. Insgesamt ragt sie 160 Meter über den Wandfuss hinaus und gilt deshalb als «das grösste Dach der Alpen». Eine schönere Aussicht zu diesem Dreigestirn gibt es wohl nicht. Die Abfahrt wartet mit drei Versionen auf uns: Einfach verspielt, anspruchsvoll ver-

spielt mit ganz wenigen Laufstücken oder alpin mit sehr exponierten Stellen und etwas mehr Laufstücken.





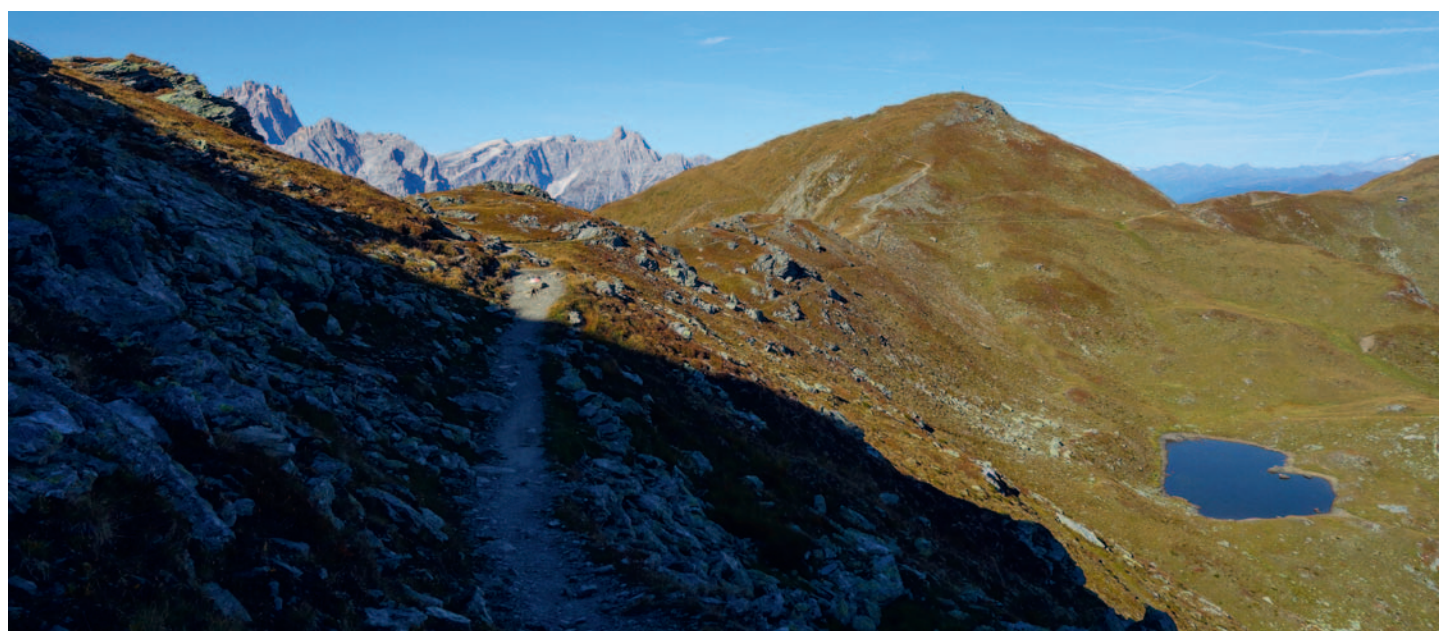
*Nebelmeer über der von den Dolomiten umrahmten Talschaft «Cadore».*

### 3. Tag: Zwischen Lienzer und Sextener Dolomiten

1800 Hm / 35 km – «Plaisir» 1100 Hm / 25 km (diverse Abkürzungen sind möglich)

Nach dem langen Tag von gestern und der bevorstehenden Königsetappe von Morgen, freuen wir uns heute über die nahen gelegenen Trails. Getreu dem Motto «in der Kürze liegt die Würze» habe ich einige der schönsten Trails verknüpft. Das Problem ist, es gäbe noch so viele mehr davon... Wir sind im Grenzgebiet zwischen Lienzer Dolomiten und Sextener Dolomiten und zugleich im Grenzgebiet von Österreich und Italien. Der runde Gipfel ist zwar kein typischer Dolomitengipfel doch die Aussicht und die lange Abfahrt machen ihn zum Gipfelziel der ersten Klasse. Einmal mehr türmen sich die

nahen Felswände vor uns auf, weit im Norden sind von hier nun aber auch die Gletscher des Grossglocknermassivs und des Grossvenedigers zu erkennen. Nach der 1100 Höhenmeter langen Gipfelbefahrung (die Plaisir-Gruppe fährt hier mit der Seilbahn hoch) und der verspielten und wunderschönen Abfahrt, folgen nun diverse kleiner Schleifen mit einigen sehr schönen Traileinlagen. Sie alle kann man nach belieben weglassen oder noch weiter ausbauen.





Mitten im Herzen der bleichen Berge.

#### 4. Tag: Im Angesicht der drei Zinnen

2400 Hm / 45 km – «Plaisir» 500 Hm / 10 km plus Wanderung von ca. 3 Std.

Es ist nebst dem Petersdom in Rom vermutlich das beliebteste Reiseziel Italiens und wohl jeder Italiener muss einmal in seinem Leben diese atemberaubende Landschaft gesehen haben. Mit etwas Geschick können wir doch weitgehend den grossen Wanderströmen ausweichen und unser Drei-Zinnen Erlebnis in vollen Zügen geniessen. Die Kombination aus einer der spektakulärsten Alpenlandschaften verbunden mit alten Militärwegen macht diese Tour zu einem Highlight, das für immer in Erinnerung bleibt. Die starke Gruppe durchquert das gesamte Massiv und baut auf dem Rückweg die

ältesten Militärwege mit ein. Im Ersten Weltkrieg war der Frontabschnitt an den Drei Zinnen stark umkämpft. Abseits der Hauptwege sind Geschützstellungen, Unterstände und Kavernen noch gut zu erkennen. Nur gerade über eine Distanz von 500 Metern müssen wir uns dem grossen Wanderaufkommen stellen, danach folgt ein wilder Ritt ins Tal hinunter. Der Weg wurde vor 5 Jahren bei den heftigen Unwettern arg in Mitleidenschaft gezogen. Wieder hergerichtet ist er zwar etwas schwieriger zu befahren als früher, aber für den versierten Biker ist es eine edle Herausforderung. Aus dem Hoch-

gebirge gelangen wir so in Kürze, in die gottverlassenen Talfluchten hinunter und es scheint, als seien wir am Ende der Welt angelangt. Es geht zurück auf einem schönen Militärweg – 900 Höhenmeter auf 8 Kilometer. Die Cristallogruppe dominiert jetzt das Panorama. Die Plaisir-Gruppe kombiniert ihre Tour mit einer Wanderung um die drei Zinnen. Wer dies nicht möchte, kann bei der starken Gruppe mitfahren und im zweiten Teil wieder zur Plaisir-Gruppe wechseln.





**5. Tag: die vergessenen Grenzkammtrails**  
**2500 Hm / 64 km – «Plaisir» 1100 Hm / 20 km**

Heute sind wir am nördlichsten Rand unseres Tourenreviers unterwegs und fahren genau an der Grenze zwischen Süd- und Osttirol entlang. Nach dem ersten Weltkrieg wurde beim Friedensvertrag von Saint-Germain in diesen Regionen der neue Grenzverlauf von Italien und Österreich festgelegt. Was die Italiener mit italienischen Bergnamen untermauern wollten – heute sind diese Namen meist wieder verschwunden. Auf jeden Fall verstecken sich hier einige waghalsige, knackige, spektakuläre und enorm aussichtsreiche Trails in den steilen Wiesenflanken. Sie sind Zeugen, wie strategisch wichtig dieses Gebiet war.

Bis man diese Wege erreicht gilt es für beide Gruppen einiges an Höhe zu machen. Und dies zu einem Grossteil auf einer genauso faszinierenden alten Militärstrasse. Der nun beginnende Weg fordert Konzentration und eine sichere Fahrweise. Wer möchte kann hier in die Plaisir-Gruppe wechseln die ab nun eine wesentlich einfachere und wunderschöne Abfahrt unter die Stollen nimmt. Für alle anderen geht's auf den oben erwähnten Grenzkammtrail, der noch mal mit einigen knackigen Höhenmetern aufwartet. Nicht umsonst ist es die zweite Königsetappe in dieser Woche und dies inmitten von einsamster Berglandschaft.





Stundenlanger Panoramatrail im Angesicht mächtiger Dolomitenfelsen.

**6. Tag: Trail- und Panorama Genuss zum Abschluss**  
**1800 Hm / 42 km – «Plaisir» ca. 1100 Hm und 3000 Tm / 50 km**

Die Plaisir-Gruppe wird heute von unserem Guide Markus mit seiner Bahnentour verwöhnt. Dabei sind die 3000 Tiefenmeter nur ein Richtwert. Weniger ist jederzeit möglich, aber vor allem kann man das Ganze ausbauen bis zu 4000 Tiefenmetern. Nie weit von unserer Unterkunft entfernt wird so fast jeder erdenkliche Trail mitgenommen.

Bei der «Höhenmeter-Gruppe» geht es noch mal über Grenzkammtrails. Fast unendlich lange ziehen sie über Kämme und an steilen Wiesenflanken entlang. Immer wieder warten kurze knackige Herausforderungen – berghoch wie

bergab. Aussichtsmässig bekommen wir nochmals das volle Programm. Kurzzeitig ist auch etwas Schwindelfreiheit gefragt. Dann folgt endlich eine längere Abfahrt. Auch hier hat man nochmals die Wahl zwischen einfach und richtig schwierig. Unten bei der Alm kehren wir ein und treffen uns. Fürs Finale geht es dann gemeinsam weiter, denn ein feines Schlussbouquet wartet noch auf uns.

