



### TRAILGENUSS IN DEN LADINISCHEN DOLOMITEN

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. Male-riche 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 mitten durch eine Bilderbuchlandschaft.

In den enorm verwinkelten Dolomiten gibt es eine kaum fassbare Anzahl von Tälern und Seitentälern. Fast überall sind Passwege entstanden, welche diese abgeschiedenen 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

### KURZ-INFOS

<b>Datum</b>	27. Juni – 4. Juli 2026
<b>Tourentyp</b>	Singletrail-Camp
<b>Konditionslevel</b>	2 und 3*
<b>Techniklevel</b>	S1 bis S2
<b>Anzahl Touren</b>	6
<b>Total Hm</b>	7200
<b>Total km</b>	245
<b>Guide</b>	Ueli

\* Level-einteilung siehe «Infos»

Strecken und Schwierigkeitsgraden sämtlicher Arten und Sorten. Die Landschafts- und Trailunterschiede faszinieren – jede einzelne Tour hat ihren ureigenen Charakter und gehören zu den schönsten der Dolomiten. Das ganze Spektakel wird täglich mit dem Landschaftskino der faszinierendsten Dolomitenfelsen gekürt.





### UNSERE TOUREN

Die Trails bringen uns zu spektakulären Felslandschaften, in eingeschnittenen Tälern, zu malerischen Almen, über aussichtsreiche Kämme und hinauf bis zu malerischen Berggipfeln. Einige der spektakulärsten und faszinierendsten Felsmassive der Dolomiten liegen in unmittelbarer Nähe. Nebst dem weltberühmten Sella Massiv sind es die Berge des Averau, Tofane, der Fanesregion und unzählige mehr. Sie alle befinden sich mitten in unserem Tourenrevier und können wir täglich bestaunen. Diese 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 gute Wege und «rollt» relativ gut – es gibt aber auch einige Trail-Uphills, die «Körner» brauchen. Viele Touren werden im Bereich der Aufstiege durch Bergbahnen entschärft und ermöglichen uns entsprechend spektakuläre Touren auch mit etwas weniger Höhenmeter.

Die Abfahrten bieten von Flow bis anspruchsvoll die gesamte Bandbreite. Waldtrails, Wiesentrails und hochalpine Trails stehen auf dem Programm. Die Tourenlängen sind es zwischen 25 und 65 Kilometer, respektive 600 bis 1500 Höhenmetern. Für die genussvolle Teilnahme ist eine gute Kondition und Fahrtechnik erforderlich. Die Touren sind auch für E-MTBs geeignet. Da wir stationär sind, können individuelle Ruhetage eingelegt werden. Einige Touren können zusätzlich abgekürzt oder verlängert 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 10'000 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. In Ortsbezeichnungen

ist diese uralte Sprache bis heute präsent – gesprochen wird sie aber kaum mehr. Die Dolomiten waren schon immer ein Durchzugsgebiet. Kelten, Etrusker, Römer, Langobarden, Franken und Bajuwaren kamen und gingen. Letztere brachten im Mittelalter die deutsche Sprache in die Dolomiten. 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.

Das Val Badia – zu deutsch «Gadertal», gilt als ladinisches Herz. In den Orten des Gadertales ist die ladinische Lebensweise und Sprache sehr lebendig geblieben, da sie wegen der geographischen Abgeschiedenheit lange Zeit nur schwer zugänglich waren. Ladinisch ist eine romanische Sprache und gilt zusammen mit dem Rätoromanischen und dem Friaulischen als Ursprache der Alpen. In Graubünden, in der Sella-Region sowie im Friaul hat sich diese Ursprache bis heute gehalten.

### UNSERE UNTERKUNFT

Eingebettet in die reizvolle Umgebung der Dolomiten liegt unser familiär und herzlich geführtes \*\*\*S Hotel. Die gemütlichen Zimmer, die ausgezeichnete Küche, der Wellnessbereich mit vier verschiedenen Saunen und die Gastfreundschaft runden das Bikeerlebnis ab. Unser Gastgeber ist selber ein begnadeter Biker und weiss, was ein Bikerherz begehrt.



### 1. TAG – PRALONGIA: 1500 HM / 50 KM – MIT DER BENUTZUNG EINER SEILBAHN SPART MAN 550 HM

Mitten im Herzen der Dolomiten tauchen wir in eine einzigartige Naturschönheit ein. Weisse Kalkfelsen ragen in den azurblauen Himmel, gletscherbedeckte Felsmassive, duftende Tannenwälder und schmucke Bergdörfer begleiten uns.

Könnten wir uns ins Jahr 1916 zurückversetzen, wäre keine Spur von dieser einzigartigen Alpenidylle zu erkennen. Am nahen Col di Lana wurde nämlich einer der erbittertsten Stellungskriege zwischen den Italienern und den Österreichern ausgetragen. Nicht umsonst wird dieser Berg als «Col di Sangue» (Blutberg) bezeichnet.

Genau hundert Jahre später finden wir hier glücklicherweise wieder eine perfekte Dolomiten-Idylle vor. Die Pralongia gilt als eines der schönsten Hochplateaus der Dolomiten. In allen Himmelsrichtungen ragen gewaltige Felsmassive in den Himmel. Lagazuoi, Marmolata und die Sella-Gruppe sind die dominantesten und prägen das Panorama rund um uns herum. Sich daran satt zu sehen, ist ein Ding der Unmöglichkeit.

### 2. TAG – CIAMPCIOS: 1500 HM / 35 KM – MIT ANDEREM RÜCKWEG KÖNNEN 500 HM EINGESPART WERDEN

Zwischen sanften Almen und den schroffen Wänden des Peitlerkofels führt die Biketour ins stille Hochtal von Campill – ein Ort, der wie aus der Zeit gefallen scheint. Schon die ersten Meter eröffnen den Blick auf duftende Bergwiesen und uralte Lärchen, die Geschichten vergangener Jahrhunderte zu flüstern scheinen. Der Weg schlängelt sich durch eine Landschaft, in der jedes Tal und jeder Hügel ein neues Bild malt. Mit jedem Tritt in die Pedale rücken die Dolomiten näher, majestätisch und geheimnisvoll zugleich.

Im Herzen des Tals wartet eine urige Berghütte, wo regionale Köstlichkeiten die Mittagspause zu einem Erlebnis machen. Hier spürt man die Gastfreundschaft der Ladinern und den Zauber ihrer Kultur. Wir hören das Rauschen eines nahen Baches und das Geläut der Kühe – die pure Melodie der Berge. Auf der Weiterfahrt öffnet sich die Landschaft erneut und zeigt Facetten, die tief in unser Bikerherz gehen.





### 3. TAG – ST. VIGIL: 1100 HM / 32 KM – DIE TOUR KANN IM ZWEITEN TEIL NAHEZU ÜBERALL ABGEKÜRZT ODER VERLÄNGERT WERDEN

Zwischen Gadertal und Ennebergtal liegt heute unser Tourenrevier. Immer wieder verzaubern uns diese malerischen Landschaften. Der Trail muss etwas verdient werden. Aber dann erwartet uns eine Abfahrt, die einer Achterbahnfahrt gleichkommt. Nun gibt's die Qual der Wahl. 1. Noch mal mit der Bahn hoch und den Trailgenuss gleich noch mal erleben. 2. Eine Schleife in diesem wunderschönen Tal fahren in welchem wir soeben gelandet sind. 3. Auf direktem Weg wieder hoch kurbeln und in einer kurzen und einfachen Abfahrt hinunter zu unserem Hotel. Auf jeden Fall kann das Ganze fast individuell gestaltet werden. Möglichkeiten gibt es viele und vielleicht probieren wir das Eine oder Andere einfach mal aus.

### 4. TAG – SELLARONDA: 400 HM / 65 KM – BEI NICHTBENUTZUNG EINZELNER BAHNEN KÖNNEN ZUSÄTZLICH HM EINGEBAUT WERDEN

Auf dem plateauförmigen Gebirgsstock der Sellagruppe treffen die italienische Provinzen Südtirol, Veneto und Trentino zusammen. Rund um die Sellagruppe sind die Täler des ladinischen Sprachgebiets gruppiert, was den Gebirgsstock zum geographischen Zentrum Ladinien macht. Für unsere Bikewoche quasi ein Muss dieses Zentrum einmal zu umrunden. Die vielen Bergbahnen helfen uns dabei, das Ganze mit grossem Genuss zu erleben.

Archäologische Funde aus dem Inneren der Sella konnten bisher nicht gesichert werden. Allerdings wurden an den Passübergängen rund um das Massiv einige mittelsteinzeitliche Jäger-Rastplätze nachgewiesen. Für Kelten und Römer gibt es jedoch keine Nachweise. Der Grund dafür ist einfach, denn die Dolomiten befinden sich nicht am Alpenhauptkamm und so entstand hier kein Alptransit-Handel zwischen Nord und Süd. Diese Übergänge hatten nur eine lokale oder im besten Falle eine regionale Bedeutung.





#### 5. TAG – CINQUE TORRI: 1200 HM / 30 KM – DIV. ABKÜRZUNGEN UND VERLÄNGERUNGEN SIND MÖGLICH

Die Cinque Torri ist eine bis zu 2361 Meter hohe Felsformation in den Ampezzaner Dolomiten. Die fünf Türmen bildeten ursprünglich mal einen ganzen Felsblock. Schützenstellungen erinnert an die Kampfhandlungen während des Ersten Weltkriegs unterhalb zwischen Österreich und Italien.

Im frühen Mittelalter entdeckte man in diesem Gebiet wertvolle Bodenschätze wie Kupfer, Blei, Zink, Quecksilber und vor allem Eisen. Viele dieser Metallfunde machte man vor allem rund um den Colle Santa Lucia. Es entstanden viele Schmelzöfen in der Gegend, von denen das Metall dann später Richtung Norden nach Brixen oder Richtung Süden nach Venedig transportiert wurde. Damit das Erz von den Mienen zu den Schmelzöfen befördert werden konnte, wurden interessante und wunderschön angelegte Transportwege erbaut.

Die Tour führt uns einmal mehr ins hochalpine Dolomitengebiet. Die Kombination aus Top-Panorama und Singletails ist «Dolomiten-Klasse» pur. Nicht umsonst spricht man hier von einem der schönsten Dolomitenblicke.

#### 6. TAG – TRAILRUNDE WENGEN: 1300 HM / 25KM – DIV. ABKÜRZUNGEN UND VERLÄNGERUNGEN SIND MÖGLICH

Diese Tour ist ein wahres Landschafts- und Trailfeuerwerk. Am Horizont taucht immer wieder die schneeweisse Marmolata auf. Der höchste Berg und der grösste Gletscher der Dolomiten präsentieren sich wie auf dem Serviertablett. Eine Sage erzählt den Ursprung des Marmolatagletschers: Vor einem Marienfeiertag im August unterbrachen die Bauern wie üblich die Heuernte, um im Tal in die Kirche zu gehen. Doch zweien war die gebotene Feiertagsruhe gleichgültig, sie arbeiteten den ganzen Feiertag durch, um ihr Heu zu trocknen. Tatsächlich setzte bald Schneefall ein, der nicht mehr aufhörte, bis die ganze Marmolata von einem Gletscher bedeckt war. Auch die Marmolata war im Ersten Weltkrieg Frontgebiet. Die österreichischen Stellungen verliefen vom Passo Fedaia über die Forcella Serauta dem Kamm entlang nach Westen. Die italienischen Stellungen befanden sich ostwärts bzw. südlich davon. Die Italiener bemühten sich vor allem, entlang des Grates Richtung Punta Rocca vorzudringen, was jedoch auch unter Einsatz von Sprengstollen nicht gelang. Um den Nachschub zu den Stellungen am Kamm sicherzustellen, gruben und sprengten die Österreicher Stollen in den Gletscher, die neben der Versorgung auch Unterkunftszwecken dienten, was zur Errichtung einer regelrechten «Eisstadt» führte.

