

**Osttirol**  
Dein Berg Tirol.

[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

## **RAELDORADO OSTTIROL** zwischen Großglockner und Dolomiten





Schloss Bruck

## Osttirol

Radkönige zwischen Glockner und Dolomiten.

Radfahren muss wohl in Osttirol erfunden worden sein: Nirgendwo sonst sind auf engstem Raum die Möglichkeiten für Pedalritter so vielfältig wie hier. Und nicht umsonst sind die Top-Radsportveranstaltungen regelmäßig zu Besuch in der sagenhaften Bergwelt: der Giro d'Italia macht ebenso Station wie die Königsetappe der internationalen Österreich Radrundfahrt in Mauterndorf in Osttirol, mitten im Herz des Nationalparks Hohe Tauern. Auch die beliebteste Touristikfahrt Österreichs - die Dolomitenradrundfahrt findet in Osttirol statt.

Aber auch das gemütliche Familienradeln kommt in Osttirol nicht zur kurz. Die Startetappe des Drauradwegs führt von Toblach über Sillian bis Lienz. Immer leicht bergab wird so Radfahren entlang der wilden Drau zum Genuss. Die Drauradweg-Wirte laden zwischendrin immer wieder zu einer gemütlichen Rast. Und auch manches Ausflugsziel wie die Galitzenklamm, die Lienzener Altstadt oder Schloss Bruck sollte bei der Familientour eingeplant werden.

Stramme Wadeln sind heiß auf Osttiroler Berge! Mountainbiken in Osttirol ist ein Erlebnis der besonderen Art. Über 1000 km MTB-Routen der verschiedensten Schwierigkeitsgrade, gute Beschilderung, eine traumhafte Bergwelt, gesunde Naturlandschaft und das sonnige Wetter auf der Alpensüdseite sprechen unbedingt für das Land zwischen Großglockner und Dolomiten. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

# Verleihstationen

## Bike Center Amlach

Verleih von Kinder-Fahrrädern, Kinderanhängern, Freebikes, Mountainbikes, Tandems, Familienkutschen, VW-Buggies:  
Seestraße 20, 9908 Amlach, Tel. +43 (0)699 17623171,  
info@bike-center-amlach.at, [www.bike-center-amlach.at](http://www.bike-center-amlach.at)

## Pro Bike Lienz

Verleih von Fahrrädern und MTBs: Amlacherstraße 1a, 9900 Lienz,  
Tel. +43 (0)4852 73536, office@probike-lienz.at, [www.probike-lienz.at](http://www.probike-lienz.at)

## Rent a Bike – Papin Sport

Verleih am Bahnhofsgelände in Lienz von Mitte Juni bis Ende August. Restliche Zeit Verleih nur in Innichen. Sprachen: De, Eng, Ita.  
Bahnhofsgelände, 9900 Lienz, Tel. +43 (0)720 445566, Tel. +39 0474 913450 (Innichen), info@papinsport.com, [www.papin.it](http://www.papin.it)

## Sunny Sport 2000

Direkt an der Talstation der Seilbahn Thurntaler! Sprachen: De, Eng.  
Talstation 49 d, 9920 Sillian, Tel. +43 (0)4842 6919  
office@sunny-2000.com, [www.sunny-2000.com](http://www.sunny-2000.com)

## Zweiradcenter Bodner

Direkt an der Bundesstraße in Sillian und verfügt über einen Radverleih und eine Servicestation. Nr. 80, 9920 Sillian, Tel. +43 (0)4842 6709, a.bodner@direkt.at

## Alpinsport Gratz

Großdorf 80, Kals a.Gr., Tel. +43 (0)4876 22114 530 oder +43 (0)664 3238404, [www.sport-gratz.com](http://www.sport-gratz.com)

## Sport Michl

Großdorf 64, Kals a.Gr., Tel. +43 (0)4876 8434, [www.sportmichl.at](http://www.sportmichl.at)

## Sport 2000

Europaplatz, Matri i.O., Tel. +43 (0)4875 6581121, [www.sport2000rent.at](http://www.sport2000rent.at)

## Sparmarkt Prägraten a.Gr.

St. Andrä 3a, 9974 Prägraten a.Gr., Tel. +43 (0) 4877 5208,  
[www.spar.at/weiskopf](http://www.spar.at/weiskopf)

---

## Bücher und Prospekte über Radsport in Osttirol

„**Bike tour Manual**“, südliches Osttirol, Lienz, Pustertal, Villgraten-tal, Lesach von Hansjörg Scherer, Verlag Tyrolia, EUR 10,00

„**Drau-Radweg - Von der Quelle nach Maribor**“ Bikeline-Radtourenbuch - Karten 1:50.000, Verlag Esterbauer, EUR 12,90

„**Radkarte Drauradweg**“ - [www.drauradweg.com](http://www.drauradweg.com)

„**Radweg Lienz Venedig**“ - [www.ciclodolomiti.eu](http://www.ciclodolomiti.eu)

„**E-Bike-Folder Osttirol**“ - [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

**Weitere Radrouten** finden Sie auf [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

---

# Bikeguides

## Patric Plankensteiner, dolomite.bike

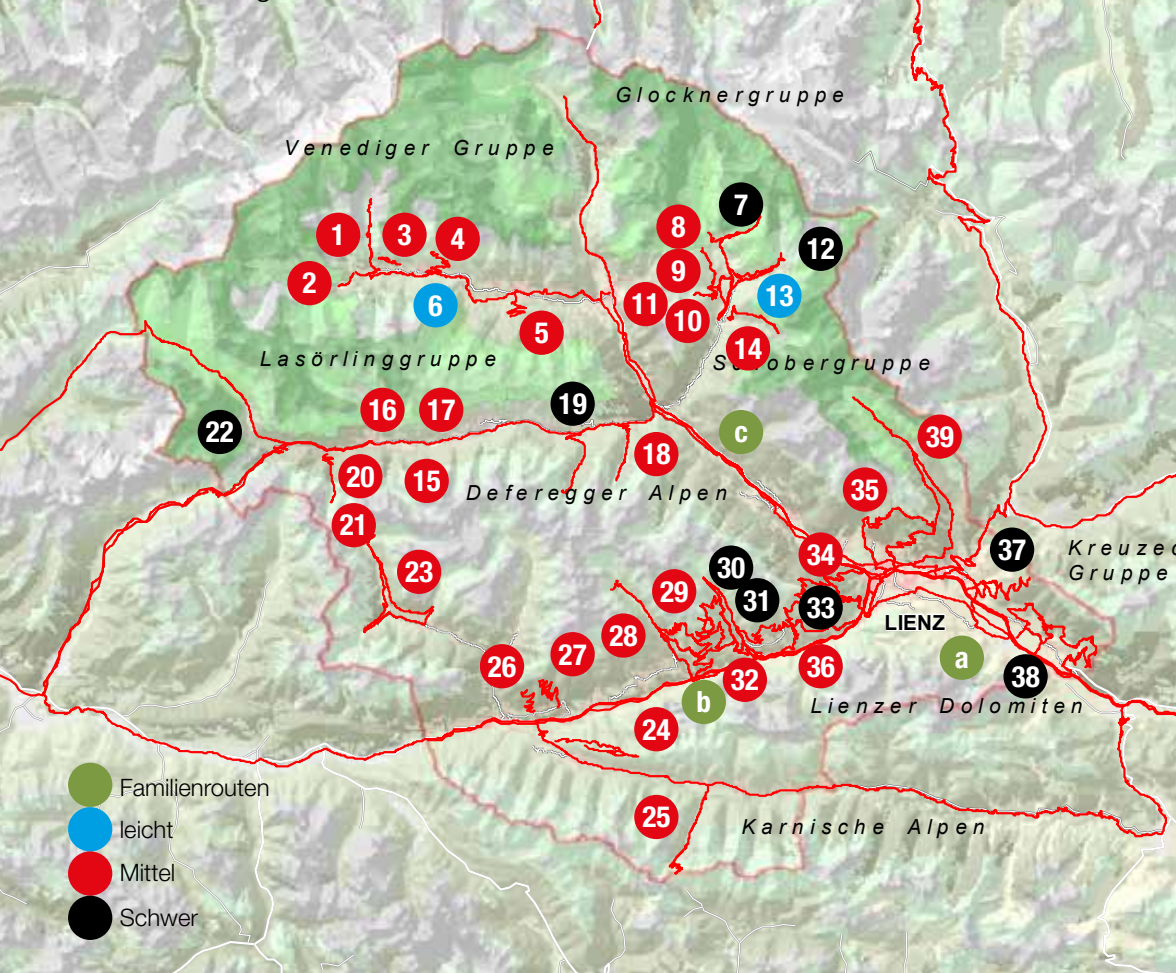
Mühlgasse 29, 9900 Lienz, Tel. +43 (0)4852 68550 oder +43 (0)699 10039939, shop@dolomite.bike, [www.dolomite.bike](http://www.dolomite.bike)

## Georg Peintner

Dorfstraße 20/9, 9905 Gaimberg,  
Tel. +43 (0)681 20428256, georg.peintner@gmail.com

# RAELDORADO OSTTIROL

zwischen Großglockner und Dolomiten



## FAMILIENTOUREN

- a: Lienzer Talbodenrunde
- b: Drauradweg
- c: Iselradweg

## RADROUTEN IN DER NATIONALPARKREGION

- 1: Dorferalmweg - Johannishütte
- 2: Ströden - Pebellalm
- 3: Katinweg - Stabanthütte
- 4: Bodenalp
- 5: Würfelehütte
- 6: Radweg Virgental
- 7: Teischnitztal
- 8: Moaalmstraße
- 9: Kerer Alm
- 10: Gornbergweg
- 11: Lana - Temblerrunde
- 12: Lucknerhausrunde
- 13: Talrunde Kaiserbach
- 14: Lesach-Alm-Weg

## RADROUTEN IM DEFEREGERGENTAL

- 15: Bruggeralp
- 16: Gasser Kofel
- 17: Tögischer Bachl
- 18: Grünalmtal
- 19: Zwenewald
- 20: Hintere Alpe Stalle
- 21: Jesach Alm
- 22: Rieserfernerunde

## RADROUTEN IM HOCHPUSTERTAL

- 23: Berg Radl Weg Innervillgraten
- 24: Dorfberg
- 25: Tilliacher Joch
- 26: Tessenberger Alm
- 27: Fronstadalmweg
- 28: Kristeintal

## RADROUTEN LIENZER TALBODEN

- 29: Kleine Compedalrunde
- 30: Große Compedalrunde
- 31: Wilferntalrunde
- 32: Klausenbergrunde
- 33: Hochsteinrunde
- 34: Schlossbergrunde
- 35: Zetttersfeldrunde
- 36: Horniss
- 37: Ederplan
- 38: Nikolsdorfer Runde
- 39: Debanttal-Faschingalm



## Radroute Lienz Talboden

a

**Start:** Lienz, Parkpl. Hochstein

**Starthöhe:** 675 m

**Ziel:** Lienz, Parkpl. Hochstein

**Zielhöhe:** 675 m

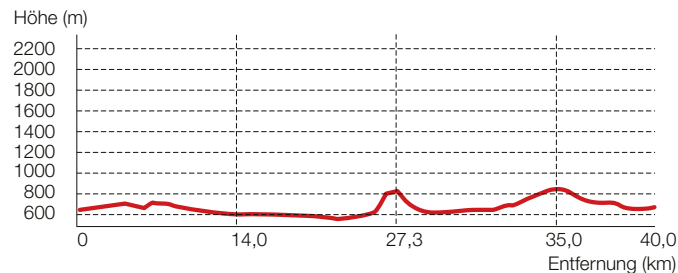
**Länge:** 39,9 km

**mittlere Fahrzeit:** 3 h

**Höhenunterschied:** 210 m

**Schwierigkeit:** leicht

Im Lienz Talboden führt die Radstrecke rund um die Bezirkshauptstadt durch die umliegenden Dörfer. Die Route weist eine Länge von 40 km auf und ist damit für Familien Tagesausflüge bestens geeignet. Einsteigen kann man beispielsweise an der Talstation der Hochstein-Seilbahn, wo genügend Parkplätze vorhanden sind.





## Drauradweg

b

**Start:** Sillian - Staatsgrenze

**Starthöhe:** 1.120 m

**Ziel:** Nikolsdorf

**Zielhöhe:** 640 m

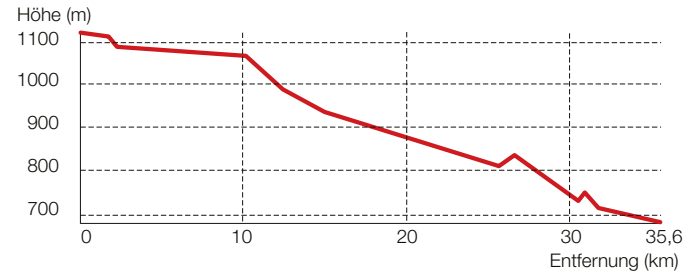
**Länge:** 35,6 km

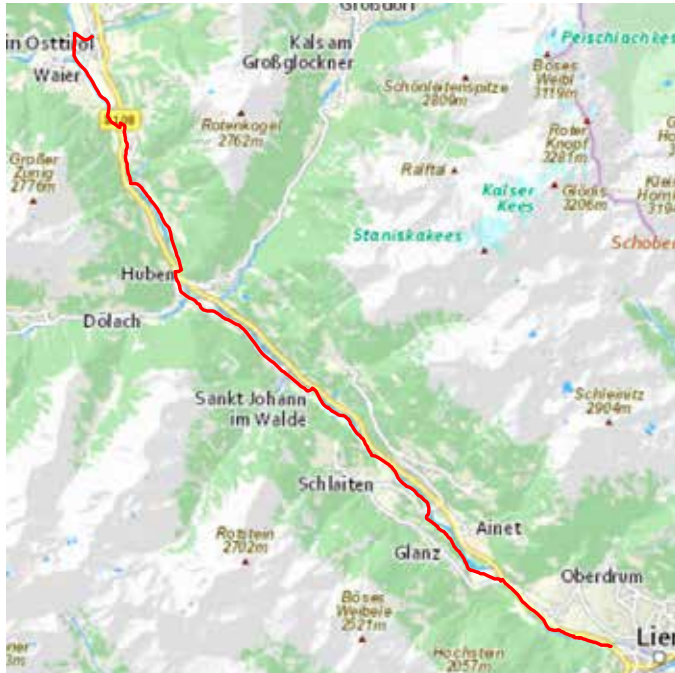
**mittlere Fahrzeit:** 3 h 30 min

**Höhenunterschied:** 480 m

**Schwierigkeit:** leicht

Schöne familienfreundliche Radwanderroute leicht abschüssig entlang der Drau durchs Pustertal, durch die Orte Sillian und Abfalterbach, mit Blick rechts auf die Lienzer Dolomiten, durch die Galitzenklamm in den Bezirkshauptort Lienz, weiter entlang der schönen Drau-Aulandschaft bis zur Landesgrenze Kärnten.





## Iselradweg

C

**Start:** Lienz

**Starthöhe:** 675 m

**Ziel:** Matrei

**Zielhöhe:** 980 m

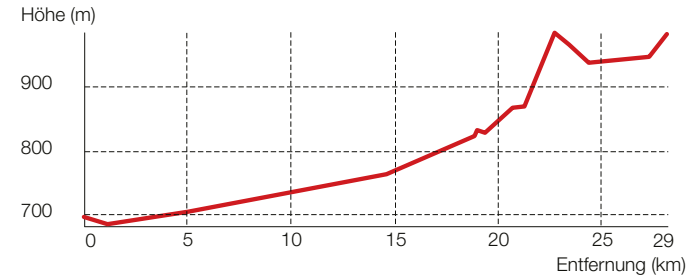
**Länge:** 29 km

**mittlere Fahrzeit:** 2 h 20 min

**Höhenunterschied:** 300 m

**Schwierigkeit:** leicht

Erholsame, leichte Streckenführung, kaum Anstiege; von Lienz dem Ufer der Isel folgend nach St. Johann im Walde, vorbei an der Ruine Kienburg nach Huben und weiter über Felder und Wiesen nach Matrei i.O.. Anschluß an den RWW Pustertal.





Im Gschlössstal

## REGION NATIONALPARK HOHE TAUERN

Im Einklang mit unberührter Natur.

Mountainbiken in der NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol ist ein Erlebnis der besonderen Art. MTB-Routen der verschiedensten Schwierigkeitsgrade, gute Beschilderung, eine traumhafte Bergwelt, gesunde Naturlandschaft und das sonnige Wetter sprechen für sich. Eine spannende Herausforderung bietet die Auffahrt zum Fuß des höchsten Berges Österreichs, dem Großglockner, über die alte Glocknerstraße ausgehend von Kals. Familien starten in Matrei am Iselradweg, welcher sie entweder bis nach Lienz führt – oder ein wenig anspruchsvoller über die „Sonnenterrasse“ Zedlach über Virgen bis nach Prägraten/Ströden zu den Umbalfällen.

### **Besonderheiten der Region**

- Großglockner und Großvenediger
- nahezu 200 Dreitausender
- über 50 Schutzhütten und Almen
- Wassererlebnis Umbalfälle
- 14 Natur und Kulturlehrwege

### **Sommer-Highlights der Region**

- Almbblasen in Virgen
- Fest der Blasmusik in Kals a. Gr.
- Longe Nocht - Lange Einkaufsnacht  
mit Unterhaltungsprogramm in Matrei i.O.

Details & Termine unter [www.osttirol-nationalpark.at](http://www.osttirol-nationalpark.at)

## MTB-ROUTEN IM VIRGENTAL



### Dorferalmweg - Johannishütte

1

**Start:** Prägraten-Hinterbichl

**Starthöhe:** 1.335 m

**Ziel:** Johannishütte

**Zielhöhe:** 2.130 m

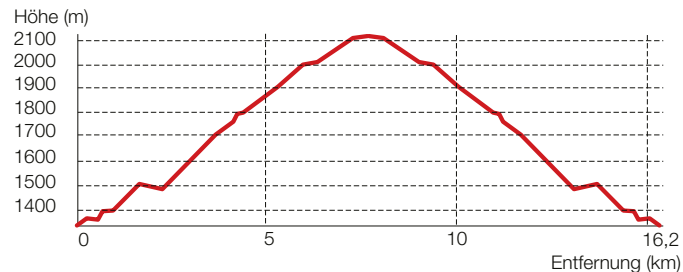
**Länge:** 8,1 km

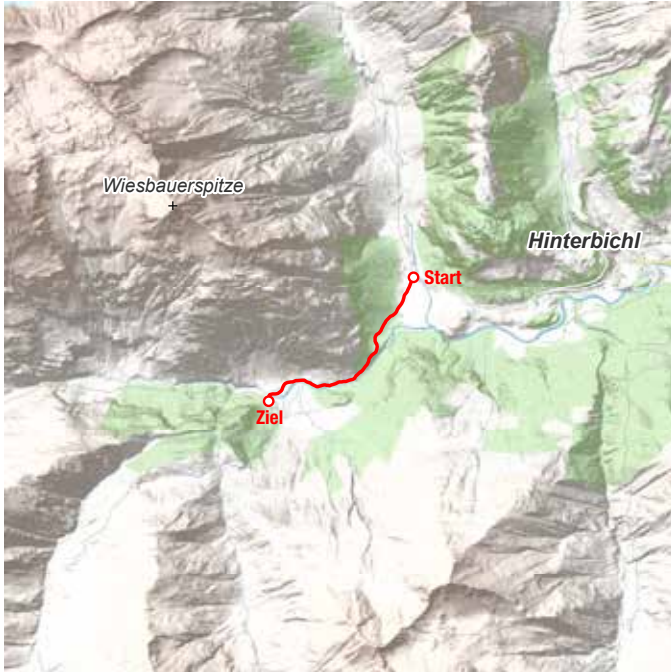
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 848 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die Route führt vom Gasthof Islitzer über die Fahrstraße Richtung Groderhof, in der letzten Linkskurve geradeaus weiter, und dann über die Brücke Richtung Wiesenkreuz (Schranken), von dort weiter über die Venedigerbrücke und in steilen Kurven zum Gumpachkreuz. Von dort geht es in geringer Steigung an der Ochsenhütte vorbei, zum Zielpunkt Johannishütte (bewirtschaftet von Mitte Juni bis Anfang Oktober).





## Ströden - Pebellalm

2

**Start:** Ströden

**Starthöhe:** 1.411 m

**Ziel:** Pebellalm

**Zielhöhe:** 1.526 m

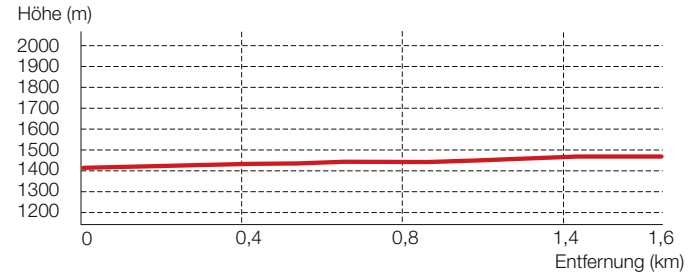
**Länge:** 1,6 km

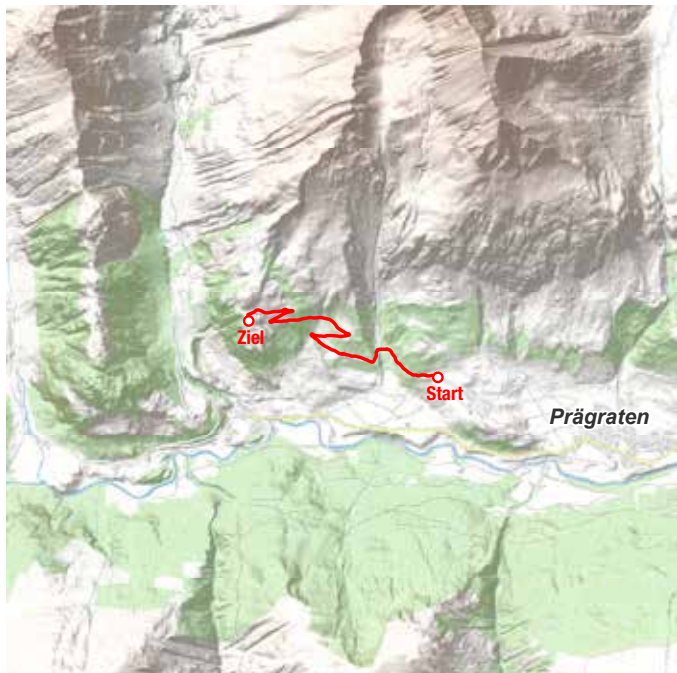
**mittlere Fahrzeit:** 20 min

**Höhenunterschied:** 159 m

**Schwierigkeit:** mittel

Vom Parkplatz Ströden führt die Strecke über den geschotterten Fahrweg bis zur Pebellalm am Fuße der Iselkatarakte („Umbalfälle“). Der Höhenunterschied beträgt 159 m, die Länge 1,6 km.





## Katinweg - Stabanthütte

3

**Start:** Prägeraten-Bichl

**Starthöhe:** 1.502 m

**Ziel:** Stabanthütte

**Zielhöhe:** 1.786 m

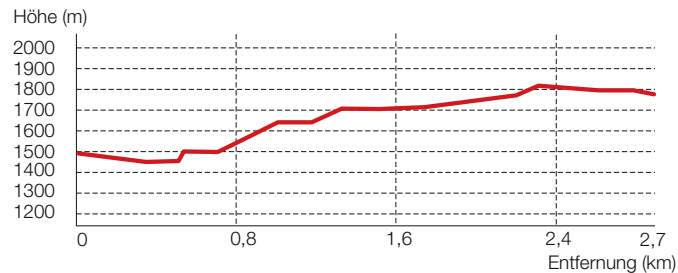
**Länge:** 2,7 km

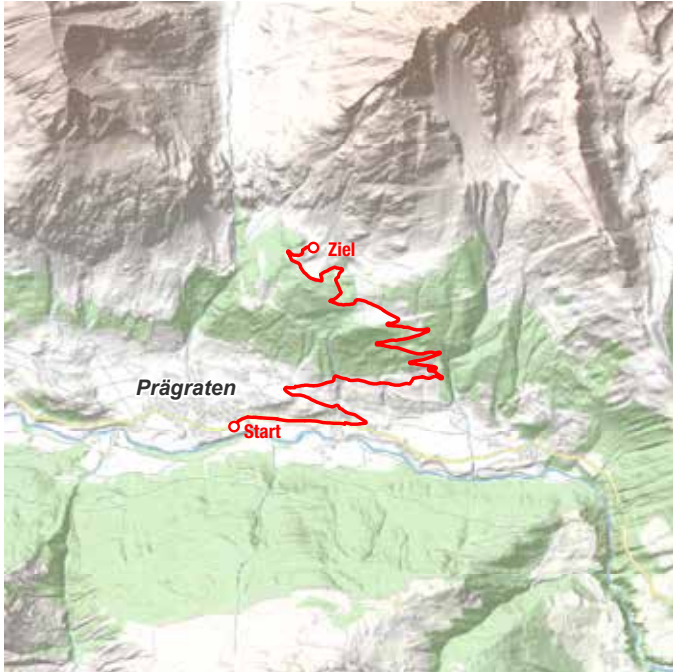
**mittlere Fahrzeit:** 45 min

**Höhenunterschied:** 359 m

**Schwierigkeit:** mittel

Von Bichl (Weiler in Prägeraten) in westlicher Richtung bis zur Oberbichler Reide, dort geradeaus bis kurz vor die Talstation der Sajathüttenseilbahn, dort rechts abzweigend auf den neuen Katinweg bis zur Stabanthütte.





## Bodenalm

4

**Start:** Prägraten a.Gr.

**Starthöhe:** 1.330 m

**Ziel:** Bodenalm

**Zielhöhe:** 1.949 m

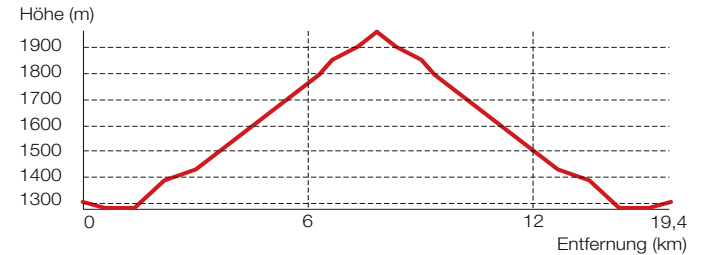
**Länge:** 9,7 km

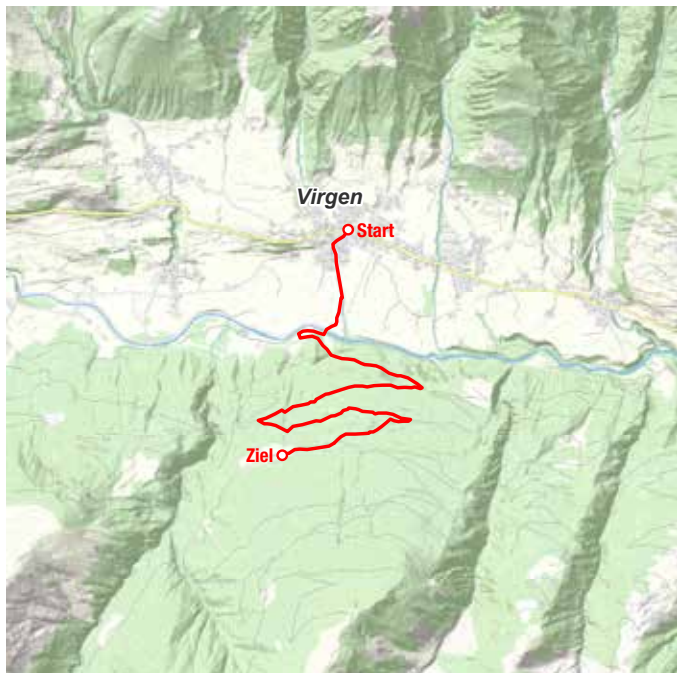
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 755 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die Route führt vom Gemeindeamt in nordöstlicher Richtung über Wallhorn bis zum letzten Bauernhof. Von dort in Kehren weiter bis zur Abzweigung „Zuchetal“. Durch den Wald an 2 Viehgattern vorbei bis zu einer Rastbank (Ende des Fahrweges). Von dort auf dem Wanderweg in westlicher Richtung über den „Zuchetalgraben“ ca. 300 m weiter (Schiebestrecke) auf den Güterweg (Ranzenebene) und von dort hinunter auf den Bodenalmfahrweg, und weiters bis zum Zielpunkt Bodenalm.





## Würfelehütte

5

**Start:** Virgen (Tratte)

**Starthöhe:** 1.100 m

**Ziel:** Würfelehütte

**Zielhöhe:** 1.380 m

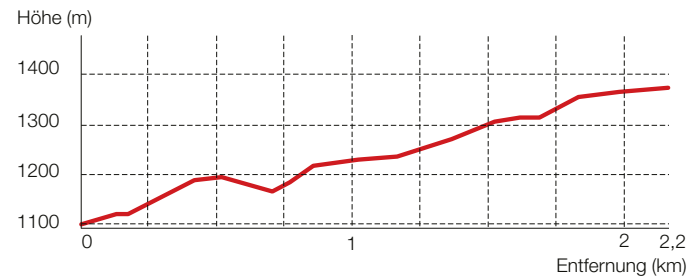
**Länge:** 2,1 km

**mittlere Fahrzeit:** 25 min

**Höhenunterschied:** 280 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die MTB-Strecke Würfelehütte führt über eine Länge von 2,1 km hinauf zur Würfelehütte. Sie weist ein Gefälle von durchschnittlich 13 % mit 4 Kehren auf. Achtung: Würfelehütte ist im Sommer nicht bewirtschaftet!





## Radweg Virgental

6

**Start:** Matrei / Ströden

**Starthöhe:** 975 / 1.420 m

**Ziel:** Ströden / Matrei

**Zielhöhe:** 1.420 / 975 m

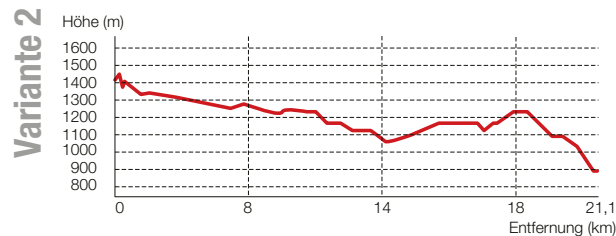
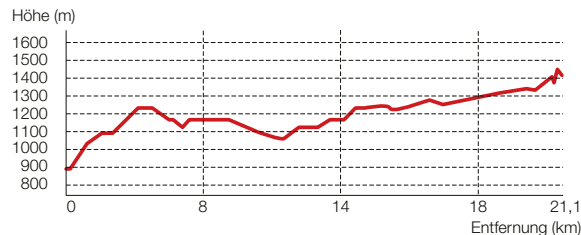
**Länge:** 21,1 km

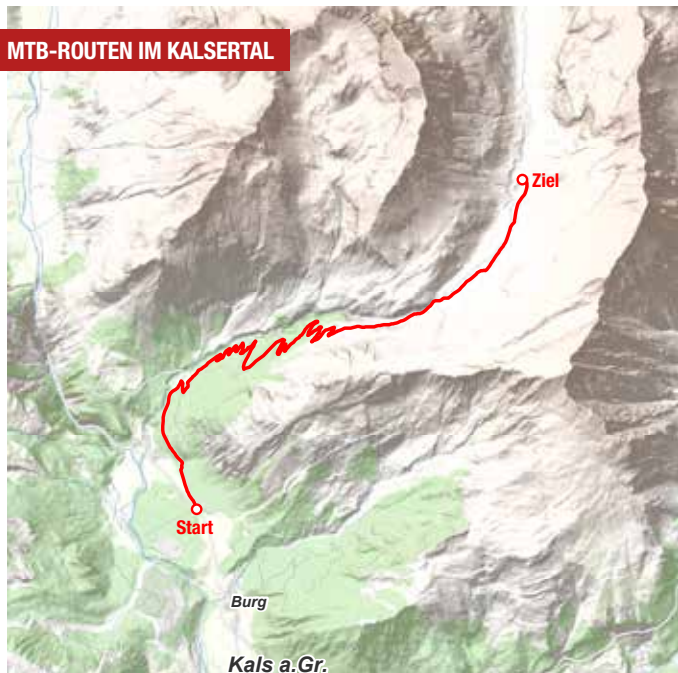
**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 659 m

**Schwierigkeit:** leicht

Der Radweg Virgental stellt ein besonderes Radwegerlebnis für den Bike - Touristen dar. In Kombination mit der MTB-Strecke Pebellalm ist eine durchgehende Verbindung von Matrei bis zu den Umbalfällen abseits von verkehrsreichen Straßen vorhanden (Variante 1). Empfohlen wird ausgehend vom Parkplatz Ströden (1.420 m) die Befahrung talauswärts über Prägraten, Virgen und Zedlach nach Matrei (975 m - Variante 2). Es geht bis auf wenige Gegensteigungen entlang der Isel immer bergab. Die Strecke ist vor allem im Bereich Prägraten nicht asphaltiert. Der sichere Umgang mit einem Mountainbike ist daher Voraussetzung. Die gesamte Länge beträgt 21 km. Als Highlight gilt die Mountainbikestrecke vom Parkplatz Ströden (1.420 m) - bis hierher kann man mit dem Auto fahren - bis zum Ausgangspunkt der bekannten Umbalfälle - Iselkatarakte (1.500 m). Auf 1,5 km werden 100 Höhenmeter überwunden.





## Teischnitztal

7

**Start:** Kals/Parkplatz Dorfertal

**Starthöhe:** 1.500 m

**Ziel:** Pifangalm

**Zielhöhe:** 2.250 m

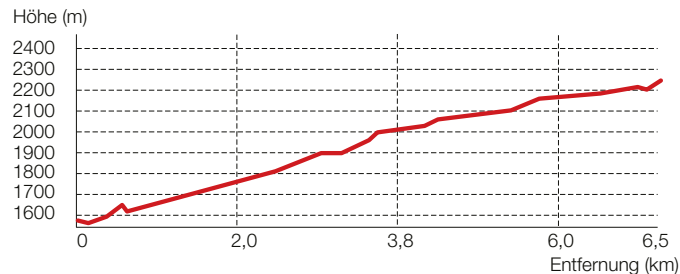
**Länge:** 6,9 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 45 min

**Höhenunterschied:** 750 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Start beim Parkplatz Dorfertal in Kals/Burg. Von dort auf asphaltierter Straße Richtung Moaalm. 50 m vor der Teischnitzbachbrücke rechts auf Forstweg abbiegen. Über Serpentin bis über die Baumgrenze. Vom Maurigen Trog bis durch die Klamm Schiebbestrecke. Nach ca. 5,5 km weitet sich das Tal. Ziel: Pifangalm (nicht bewirtschaftet), besonders schöner Blick zum gewaltigen Glocknermassiv mit Großglockner und Teischnitzkees.





## Moaalmstraße

8

**Start:** Kals / Ködnitz

**Starthöhe:** 1.325 m

**Ziel:** Moaalm Aussichtspl.

**Zielhöhe:** 1.810 m

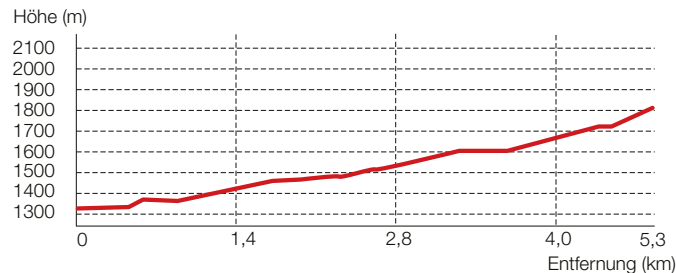
**Länge:** 5,3 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 485 m

**Schwierigkeit:** mittel

Start in Kals/Ködnitz beim Glocknerhaus, weiter Richtung Burg; bei der Kreuzung Dorfetal - Moaalm rechts über kurvenreiche, asphaltierte Strecke gute 2 km hinauf. Moaalm bewirtschaftet unter Beachtung der Öffnungszeiten. Nette Aussichtsterrasse. 10 min weiterfahren bis zum großen Parkplatz, von dort zu Fuß rechts hinauf zur Aussichtsplattform mit herrlichem Blick ins Dorfetal.





## Kerer Alm

9

**Start:** Kals/Großdorf Parkplatz

**Starthöhe:** 1.350 m

**Ziel:** Kerer Alm

**Zielhöhe:** 1.843 m

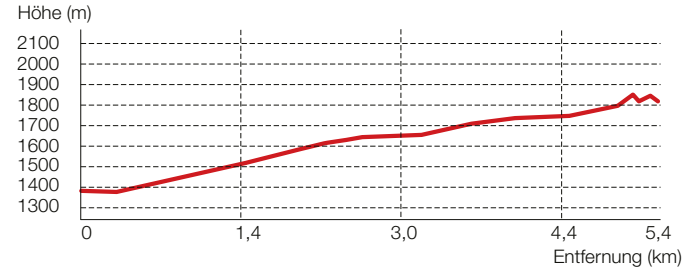
**Länge:** 5,4 km

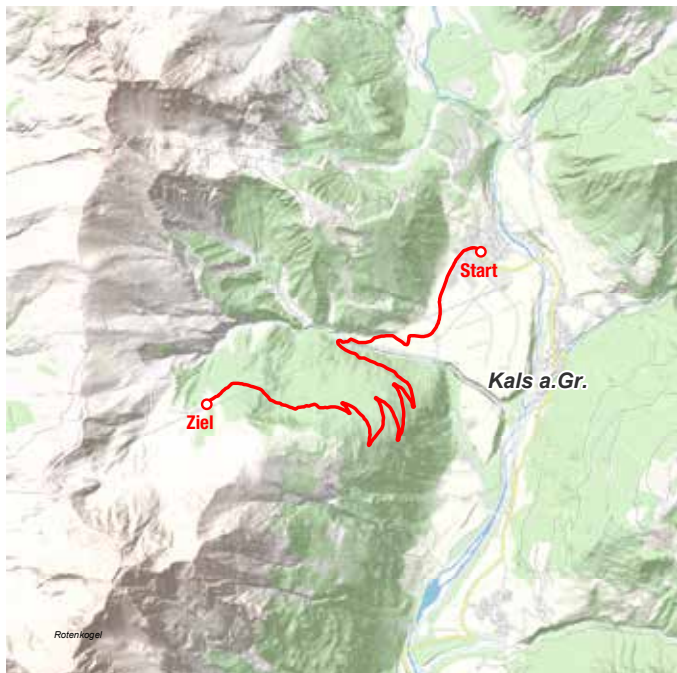
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 493 m

**Schwierigkeit:** mittel

Start beim Parkplatz in Großdorf, von dort über Asphaltstraße zum Templerhof, weiter über Forstweg und bei Ausstiegsstelle Templerlift vorbei. Von dort rechts in westliche Richtung ca. 5 km bis zur Kereralm. Ziel: Kerer Alm (nicht bewirtschaftet), besonders schöner Blick übers Kalsertal sowie in die Granatspitz- und Glocknergruppe.





## Gornernbergweg

10

**Start:** Kals / Großdorf

**Starthöhe:** 1.350 m

**Ziel:** Gornalm

**Zielhöhe:** 1.970 m

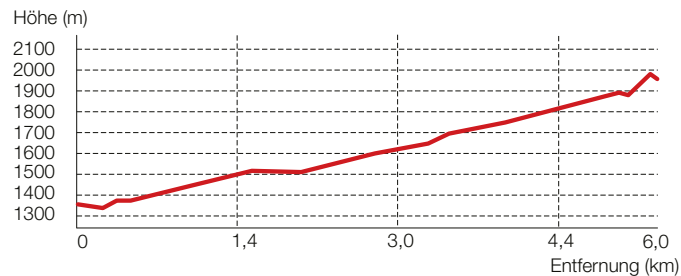
**Länge:** 5,6 km

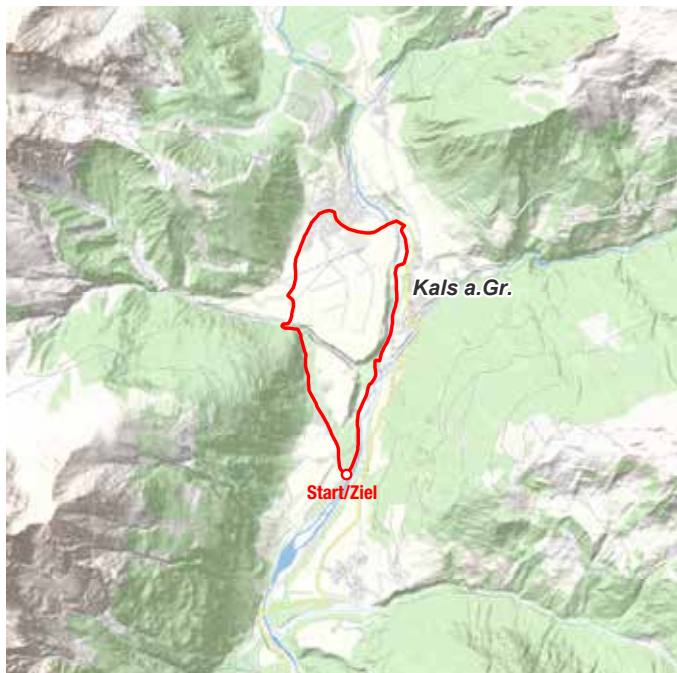
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 620 m

**Schwierigkeit:** mittel

Von Großdorf am Parkplatz über Asphaltstraße bis zum Temberhof. Weiter über Forstweg bis Ausstiegsstelle Temberlift, dort links abzweigen und den Forstweg über Serpentina den Gornernberg hinauf. Ziel ist die Schuster- bzw. Gliberalalm (nicht bewirtschaftet).





## Lana-Temblerrunde

11

**Start:** Kals / Brücke Lana

**Starthöhe:** 1.240 m

**Ziel:** Tembler / Brücke Lana

**Zielhöhe:** 1.320 m

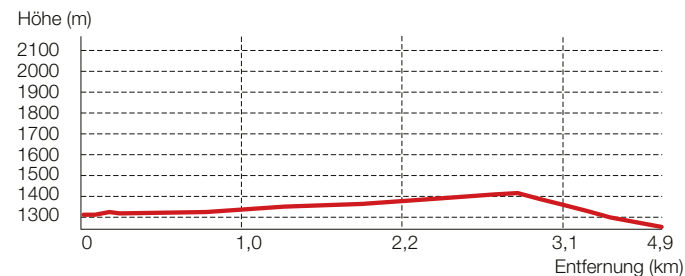
**Länge:** 4,9 km

**mittlere Fahrzeit:** 40 min

**Höhenunterschied:** 180 m

**Schwierigkeit:** mittel

Start bei Kalsbachbrücke in Lana, über Asphaltstraße hinaus zu den Häusern von Lana, weiter über Forstweg zum Temblerhof (bewirtschaftet), über Asphaltstraße hinunter nach Großdorf, bei Brücke in Unterburg rechts über Forstweg immer den Bach entlang zum Sportplatz (Sportheim bewirtschaftet) und durch untere Ködnitz zurück zum Ausgangspunkt.





## Lucknerhausrunde

12

**Start:** Kals / Ködnitz

**Starthöhe:** 1.325 m

**Ziel:** Lucknerhaus / Kals

**Zielhöhe:** 1.325 m

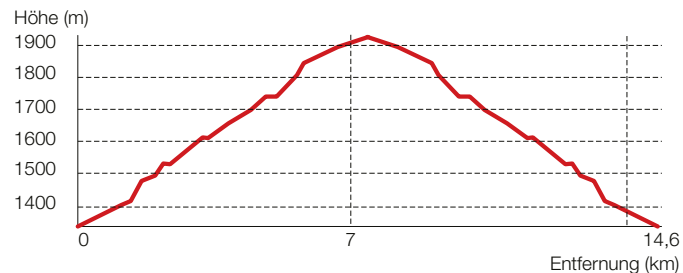
**Länge:** 14,6 km

**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 600 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Vom Zentrum in Kals/Ködnitz beim Glocknerhaus östlich über Asphaltstraße hinauf nach Glor, weiter alter Lucknerhausweg (Forstweg) bis zur Einmündung neue Kalser Glocknerstraße (Variante: Schliederlerhof mit Holzkapelle - Mauthaus bei der Kalser Glocknerstraße); ca. 1 km weiter bis zum Lucknerhaus (bewirtschaftet). Rückfahrt über die Kalser Glocknerstraße (asphaltiert) bis Burg und weiter nach Kals/Ködnitz.





## Talrunde Kaiserbach

13

**Start:** Kals / Sportplatz

**Starthöhe:** 1.320 m

**Ziel:** Sportplatz Kals

**Zielhöhe:** 1.320 m

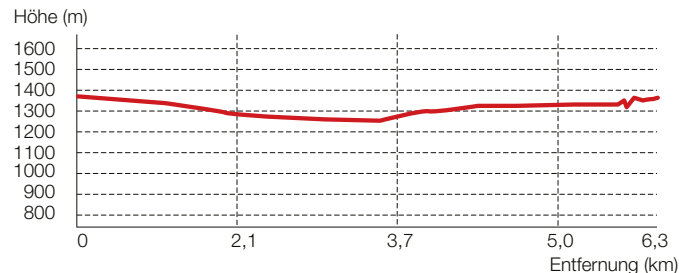
**Länge:** 6,3 km

**mittlere Fahrzeit:** 35 min

**Höhenunterschied:** 130 m

**Schwierigkeit:** leicht

Start in Unterburg beim Sportplatz und Sportheim (bewirtschaftet). Über Forstweg bachabwärts, am Spielplatz vorbei in die Untere Ködnitz, rechts über Brücke und entlang am Kaiserbach bis Lanabrücke, rechts am Kaiserbach entlang bis Fischteich und weiter Überquerung der überdachten Holzbrücke, genannt Libenetsteg. Variante: Verlängerung um 2 km weiter nach Arnig über Knopfbrücke und Forstweg zum Gasthof Glocknerblick (bewirtschaftet). Zurück links vom Kaiserbach über die Kaiser Schotterfluren, vorbei am Grillplatzl, Kalkbrennofen, Grundwassertümpel und Beobachtungsturm bis zur zweiten Brücke, genannt Wirtsbrücke, diese queren zur Unteren Ködnitz und zurück zum Sportplatz. Diese Runde ist sehr geeignet für Familien mit Kindern.





## Lesach-Alm-Weg

14

**Start:** Kals / Unterlesach

**Starthöhe:** 1.300 m

**Ziel:** Lesachalm

**Zielhöhe:** 1.830 m

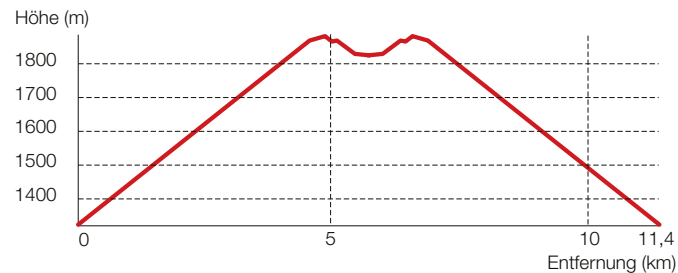
**Länge:** 6,2 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 530 m

**Schwierigkeit:** mittel

Start beim Parkplatz Lesacherhof (bewirtschaftet), über Asphaltstraße hinauf nach Oberlesach. Von dort über Forstweg in Serpentina weiter bis zum Schranken, dann bis zur Abzweigung Rieglhütte - Lesachalm (nicht bewirtschaftet), rechts weiter Richtung Lesachalm. Ziel: Lesachalm (nicht bewirtschaftet) und retour.



## ELEKTROBIKES - ENTSPANNT UND UMWELT- BEWUSST DURCH OSTTIROL

**Ideal für Radausflüge in den Nationalpark Hohe Tauern.** Erkunden Sie mit dem Elektrobike den Nationalpark Hohe Tauern und die wildromantischen Osttiroler Täler. Naturhighlights, wie die Jagdhäuseralmen, das Zedlacher Paradies oder der einzigartige Blick auf Österreichs Höchsten, den Großglockner. In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Hohe Tauern und Osttiroler Sportgeschäften werden nicht nur der Verleih der E-Bikes, sondern auch professionelle Elektrobike-Tourentipps angeboten. Mit diesen geht es zum Radausflug mit entspannten und erlebnisreichen Naturgenuss.

**OSTTIROL INFORMATION, ALBIN EGGER STR. 17, 9900 LIENZ**  
**TEL. +43 (0)50 212 212, INFO@OSTTIROL.COM, WWW.OSTTIROL.COM**



### E-BIKES VERLEIHSTATIONEN

**Probike Lienz:** Tel. +43 (0)4852 73536  
**Bike Center Amlach:** Tel. +43 (0)699 17623171  
**Papin Sport Lienz:** Tel. +43 (0)720 445566  
**Sport 2000 Defereggental:** Tel. +43 (0)4873 5203 60  
**Passler's Sportsworld St. Jakob:** Tel. +43 (0)4873 5203 33  
**Sport-Mode Passler St. Jakob:** Tel. +43 (0)4873 5203  
**Sport 2000 Wibmer Matrei:** Tel. +43 (0)4875 6581 121  
**Alpinsport Gratz Kals a. Gr.:** Tel. +43 (0)4876 22114  
**Sport Michl Kals a. Gr.:** Tel. +43 (0)4876 8434  
**Spar Markt Prägraten:** Tel. +43 (0)4877 5208

Preis pro Bike/Tag **ab EUR 25,00**





Jagdhausalm im Defereggental

## URLAUBSREGION DEFEREGGENTAL

Hier bin ich Mensch, hier kann ich's sein!

Eine Tour, die sich „gesalzen“ hat, startet vom Erholungsdorf St. Jakob im Defereggental. Richtig krachen die Wadeln dann beim Anstieg aufs Klammljoch in 2.288 m Höhe. Sie verläuft auf einem gut befestigtem Almweg 17 km lang durch einen der landschaftlich großartigsten Teile des Nationalparks Hohe Tauern, mit vier ausgedehnten Almen, darunter die so genannte „Jagdhausalm“, die bereits im Jahre 1212 erstmals urkundlich erwähnt wurde und damit als älteste Alm Österreichs gilt. Danach geht's bergab ins Südtirolerische über Kematen bis Toblach.

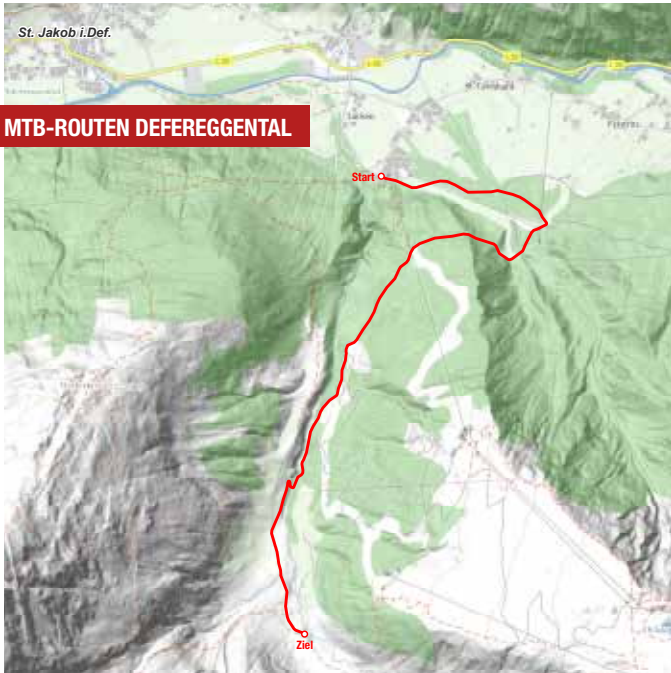
### Besonderheiten der Region

- Viele Gipfelrouten über 3.000 m
- Größter zusammenhängender Zirbenwald der Ostalpen
- Jagdhausalm, die ältesten Almen Österreichs
- Natur- und Kulturpfade
- Deferegger Heilwasser

### Sommer-Highlights der Region

- Deferegger Almrosenfest
- Drachenbootrennen am Obersee/Staller Sattel

Details & Termine unter [www.defereggental.com](http://www.defereggental.com)



## Bruggeralm

15

**Start:** Talstation Brunnalm

**Starthöhe:** 1.400 m

**Ziel:** Brugger Alm

**Zielhöhe:** 1.810 m

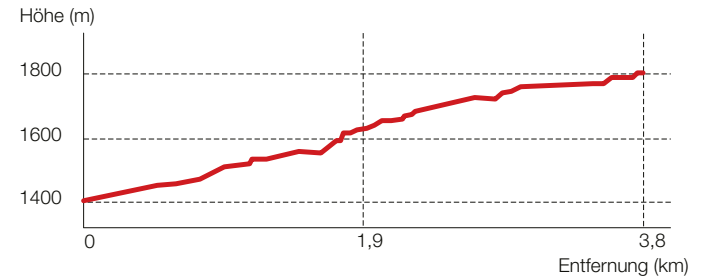
**Länge:** 3,8 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 410 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die mittelschwere MTB Route beginnt an der Talstation der Brunnalm Bergbahnen und führt über einen Schotterweg bis zur Bruggeralm. Die Steigung beträgt im Schnitt 10% und es werden 400 Höhenmeter bewältigt.





## Gasser Kofel

16

**Start:** Eingang Trojer Alm

**Starthöhe:** 1.400 m

**Ziel:** Gasser Kofel

**Zielhöhe:** 1.880 m

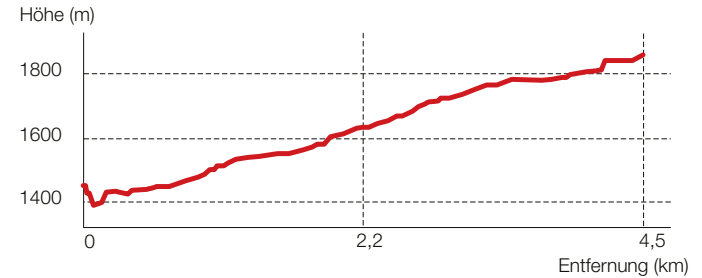
**Länge:** 4,5 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h

**Höhenunterschied:** 480 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die mittelschwere MTB Tour beginnt am Eingang Trojer Tal nördlich des Ortszentrums von St. Jakob im Defereggental. Sie führt über ein asphaltiertes Sträßchen zur Jausenstation „Jagastube“ und weiter über eine Schotterstraße auf den „Gasser Kofel“. Die Blumenwiesen oberhalb laden zu Wanderungen ein.





## Tögischer Bachl

17

**Start:** Eingang Trojer Tal

**Starthöhe:** 1.440 m

**Ziel:** Almgebiet Tögischer Bachl

**Zielhöhe:** 1.890 m

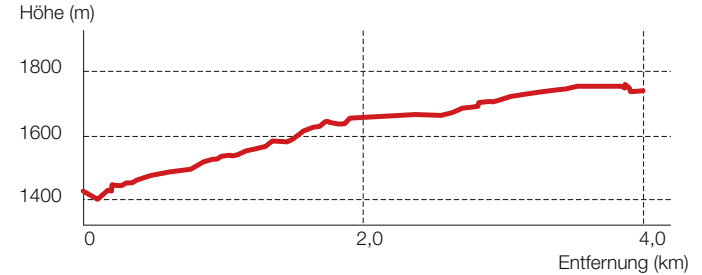
**Länge:** 4 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 430 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die mittelschwere MTB Route beginnt am Eingang zum Trojer Tal nördlich des Ortszentrums von St. Jakob in Deferegggen. Ab hier führt eine asphaltierte Straße zu den obersten Höfen „Tögisch“. Von dort fährt man über eine Schotterstraße bis zum Almgebiet „Tögischer Bachl“. Hier öffnet sich ein weites Kar, welches zu wunderschönen Wanderungen einlädt. Es werden insgesamt 450 Höhenmeter überwunden.





## Grünalmtal

18

**Start:** Hopfgarten/Wasserhalle

**Starthöhe:** 998 m

**Ziel:** Parkplatz Gumpalm

**Zielhöhe:** 1.660 m

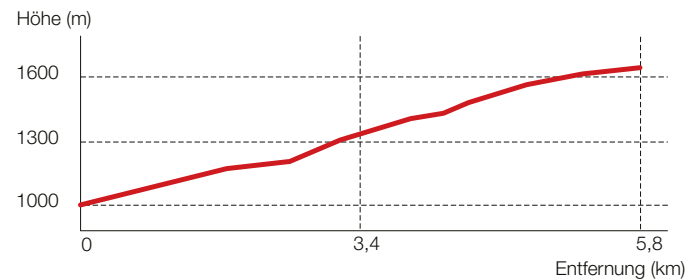
**Länge:** 5,8 km

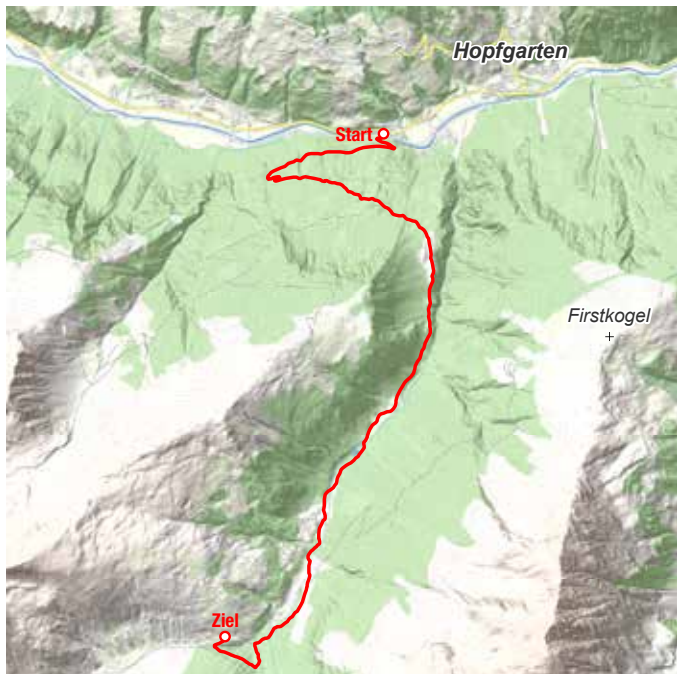
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 662 m

**Schwierigkeit:** mittel

Vom Parkplatz bei der Wasserhalle („Deferegger Tafelwasser“) entlang des Grünalmtalweges über 8 Kehren zur Moosigalm und von dort weiter leicht ansteigend bis zum Parkplatz der Gumpalm (Wegende).





## Zwenewaldweg

19

**Start:** Hopfgarten/Blosbrücke

**Starthöhe:** 1.102 m

**Ziel:** Bloshütte

**Zielhöhe:** 1.795 m

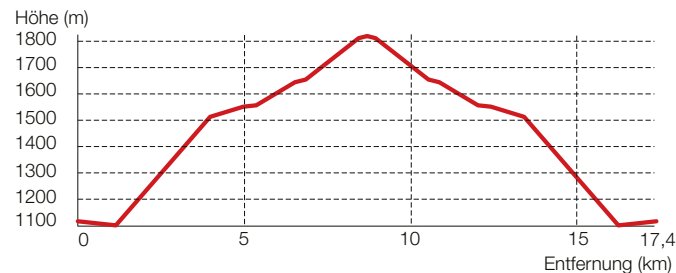
**Länge:** 7,6 km

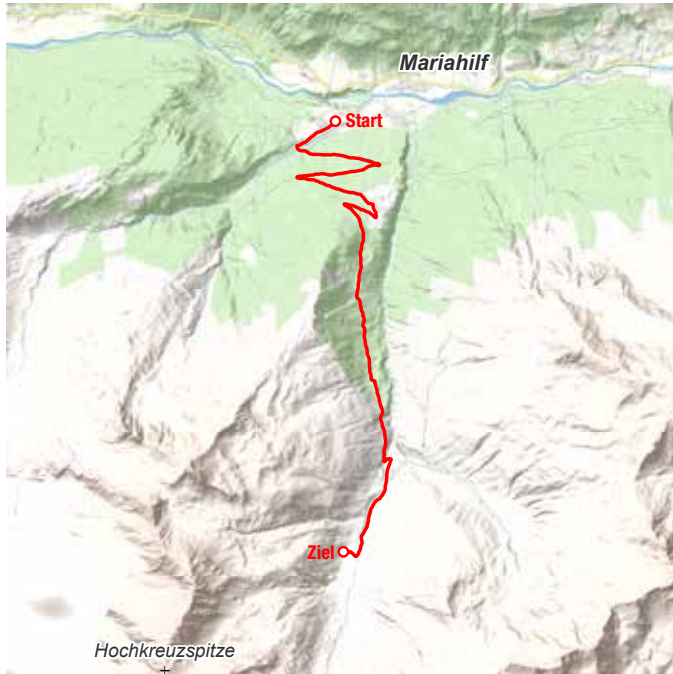
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 15 min

**Höhenunterschied:** 713 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Dörfliche Idylle pur! Hopfgarten ist ein kleines, stilles Dorf am Anfang des Defereggentals. Von dort hinauf führt die beim örtlichen Mountainbike-Club gerne für schwere Bergrennen genutzte Strecke durch das idyllische Zwenewaldtal mit Ausblicken auf das Deferegger Gebirge und die Lasörllinggruppe. Zugleich rollt man auch auf geschichtsträchtigem Boden: Um 1500 wurde im Bereich der Zwenewaldalm sogar noch nach Kupfer- und Silbererzen geschürft. Ausgangspunkt der Route 108 ist die Blosbrücke. Zu Beginn der Strecke wartet ein auf Serpentina verteilt, mittelsteiler Anstieg, der dann nach rund 2,5 km in ein ebenso langes, flaches Teilstück übergeht, das den Biker durch das idyllische Zwenewaldtal führt. Unmittelbar vor dem Ziel, der Bloshütte, harrt dann ein nochmals mittelsteiler Anstieg darauf, unter die Stollen genommen zu werden. Bike & Hike Fans streuen nochmals rund 700 Höhenmeter drauf, und erliegen dem Zauber des Pumpersees (2486 m) oder des Geigensees (2.409 m).





## Hinterer Alpe Stalle

20

**Start:** St. Jakob/„Maria Hilf“

**Starthöhe:** 1.422 m

**Ziel:** Hinterer Alpe Stalle

**Zielhöhe:** 2.046 m

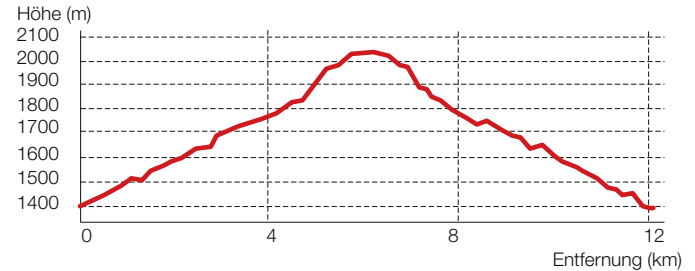
**Länge:** 6,1 km

**mittlere Fahrzeit:** 1 h 15 min

**Höhenunterschied:** 624 m

**Schwierigkeit:** mittel

Ausgangspunkt Kirchl „Maria Hilf“: Zuerst ca. 800 m mittelschwieriger Anstieg bis Pötsch (Asphalt). Von dort geht es der Forststraße (Schotter) leicht ansteigend in Serpentinaen entlang bis zur Jausenstation Alpe Stalle (1.714 m), wo die Route rechts zur hinteren Alpe Stalle (2.046 m) abzweigt.





## Jesach Alm

21

**Start:** Maria Hilf

**Starthöhe:** 2.000 m

**Ziel:** Jesach Alm

**Zielhöhe:** 2.070 m

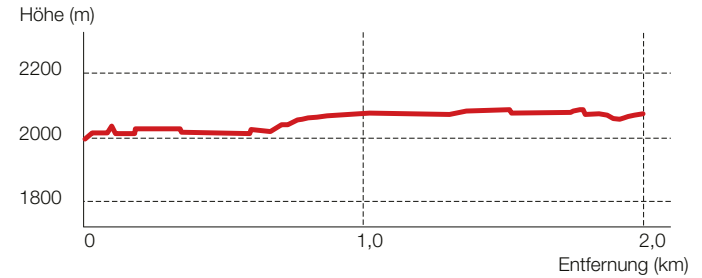
**Länge:** 2 km

**mittlere Fahrzeit:** 30 min

**Höhenunterschied:** 110 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die mittelschwere MTB Route führt von der bestehenden MTB Route „Hintere Stalle“ 2 km weiter nach Osten zur Jesach Alm. Hier genießt man eine herrliche Aussicht auf das Deferegental.





## Rund um den Riesenferner

22

**Start:** St. Jakob

**Starthöhe:** 1.550 m

**Ziel:** Klammljoch / St. Jakob

**Zielhöhe:** 2.290 m

**Länge:** 16,2 km (Klammljoch)

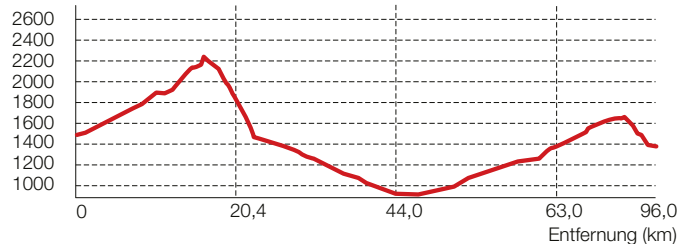
**mittlere Fahrzeit:** 2 h 30 min

**Höhenunterschied:** 740 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Der Rundroutenhammer im Osttirol! Die 104,2 km und 888 Höhenmeter schwere, sehr lange Strecke führt den Biker vom im Nationalpark Hohe Tauern gelegenen St. Jakob über das 2.288 m hohe Klammljoch ins Südtirol (hinein in den Naturpark Rieserferner - Ahrn), weiter durch das Pustertal, Antholztal und über den Staller Sattel wieder retour. Im Detail: Von St. Jakob im Defereggental geht es zunächst einmal über die asphaltierte Straße mäßig ansteigend hoch durch das Patschertal, weiter auf Almstraßen an den Almen Patsch (Alpengasthof Patsch, bewirtschaftet), Oberhaus (Alpengasthaus Oberhaus, bewirtschaftet), Seebach, Jagdhaus vorbei. Die 400 Höhenmeter Karenweg ab Jagdhaus zum Grenzübergang Klammljoch sind für Konditionsbären die richtige Herausforderung, der Rest schiebt. Nach dem Grenzübergang Klammljoch geht es dann deftig bergab (wieder eine Schiebestrecke für weniger geübte Biker), an dem in einer vom Gletscher ausgegrabenen Senke liegenden Klammljochsee vorbei, und weiter zur Knuttental, dann durch das romantische Knuttental über Rein bis nach Sand in Taufers. Von dort führt die Route weiter in Richtung Bruneck, durch das Pustertal bis nach Olang und durch das Antholztal. Der letzte Anstieg auf den 2.050 m hoch gelegenen Staller Sattel zieht sich nochmals ein wenig. Von dort sind es noch 15 km bis zum Ausgangspunkt St. Jakob. Alles in allem ein grandioser Rundkurs mit vielen lohnenden Plätzchen und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke, die aber eine Top-Kondition abverlangt. Wer die Strecke nur zum Klammljoch fährt, reduziert die Strecke auf erträgliche 16,1 km und 740 Höhenmeter.

Höhe (m)





## HOCHPUSTERTAL

Im Garten der Dolomiten.

Radfahren ist im Hochpustertal ein besonderes Erlebnis. Der Drauradweg zählt unter den Hobbyradfahrern zu einem der schönsten Radwege Österreichs. Egal ob Sie vom Drauursprung der noch jungen Drau talabwärts eine Tagesetappe bis Lienz unternehmen oder vom Ausgangsort Sillian den gesamten Radweg bis nach Marburg durchradeln, eine imposante Naturlandschaft begleitet Sie auf Ihrem Wege. Für Biker verfügt das Hochpustertal über zahlreiche ausgebaute und gut beschilderte Mountainbikestrecken aller Schwierigkeitsgrade.

### **Besonderheiten der Region**

- Karnischer Höhenweg mit 11 Hütten und 30 Gipfeln
- Grenzüberschreitende Touren nach Südtirol
- Aigner Badl - letztes Tiroler Bauernbad
- Wichtelpark und Hochseilgarten

### **Sommer-Highlights der Region**

- Tour Trans Alp 2016
- Hochpustertal Run
- TT-Wandercup am Thurmtaler
- Jeden Mittwoch: Wichtel-Action-Night mit Konzert

Details & Termine unter [www.hochpustertal.com](http://www.hochpustertal.com)

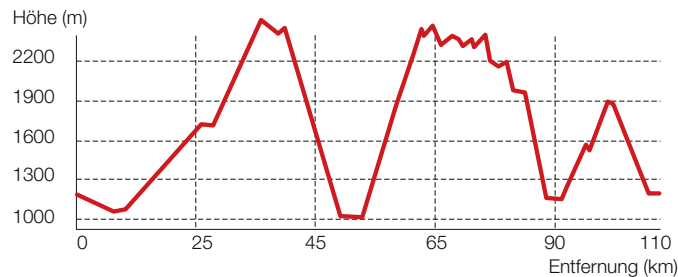


## Stoneman Trail

Mountainbike Erlebnis der Spitzenklasse! Der Trail ist 120 Kilometer lang und beinhaltet 4.000 Höhenmeter. Das Besondere daran ist, dass mit einem Stempelarmband innerhalb von 3 Tagen 5 Stellen zwischen 1.362 und 2.545 Meter Höhe angefahren werden. Dabei gilt es anspruchsvolle Anstiege und Singletrails zu überwinden oder die berühmte „Demut-Passage“ auf 2.400 Meter zu meistern. Die Streckenführung ist mit steinernen „Männchen“ optimal gekennzeichnet. Startpaket mit Armband, Karte, Höhenprofil sowie Giveaway für EUR 40,00 Euro

**Hotel Bergland Sillian Tel. +43 (0)4842 6341, [www.stoneman.it](http://www.stoneman.it)**

**Start:** Hotel Bergland Sillian  
**Ziel:** Hotel Bergland Sillian  
**Länge:** 120,0 km  
**Höhenunterschied:** 4.000 Meter  
**Starthöhe:** 1.103 m  
**Starthöhe:** 1.103 m  
**Mittlere Fahrzeit:** ca. 1-3 Tage  
**Schwierigkeitsgrad:** sehr schwierig





## MTB-ROUTEN VILLGRATENTAL

### Berg Radl Weg Innervillgraten

23

**Start:** Innervillgraten

**Starthöhe:** 1.402 m

**Ziel:** Innervillgraten

**Zielhöhe:** 1.883 m

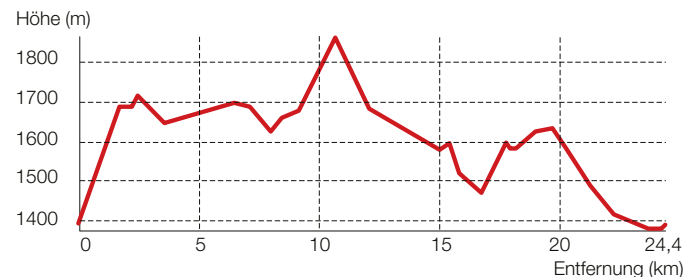
**Länge:** 24,4 km

**mittlere Fahrzeit:** 2 h 30min

**Höhenunterschied:** 480 m

**Schwierigkeit:** mittel

Wer in Ruhe in einem natürlich erhaltenen Bergtal biken will, ist im Villgratental auf dem „Berg-Radl-Weg Innervillgraten“ wirklich bestens aufgehoben. Denn weite Almen und eine herrliche, unberührte Bergwelt machen das Tal zu einem echten Paradies. Nachstehend die reizvolle Befahrung der Route in anderer Richtung: Direkt im Dorf, auf 1.402 m beginnend, zieht sich der Radlweg vorerst nördlich in Richtung Taletalm hinauf. Weit davor zweigt links der Waldweg zu den Berglet Höfen auf 1.700 m ab. Von diesen geht es über die wenig befahrene Straße vom Hochberg zur Jausenstation Unterstalleralm, und weiter zur malerisch gelegenen Oberstalleralm. Danach führt die Tour wieder retour über die Unterstalleralm den Arntalweg entlang bis zur „Klamme“. Nach der Bodemair-Brücke führt der Weg an den Bodemair-Höfen vorbei. Bald danach bietet der Schöneghhof dann fast die schönste Aussicht über das Villgratental. Nun wartet der letzte Anstieg, der mit 200 Höhenmeter aber moderat ausfällt: Am Peststeig entlang bis zur Wallfahrtskirche Maria Schnee in Kalkstein. Am Kalksteiner Bach und Schmugglersteig entlang führt die Route bergab zum Alpengasthof Bad Kalkstein, bevor sie den Biker über die Landesstraße (ca. 2 km) und auf dem Uferbegleitweg wieder in das Dorfzentrum von Innervillgraten führt.



## MTB-ROUTEN TIROLER GAIL-/LESACHTAL

Abfaltersbach

Strassen



Kartitsch

24

### Dorfberg

**Start:** St. Oswald (Kartitsch)

**Starthöhe:** 1.358 m

**Ziel:** Dorfberg

**Zielhöhe:** 1.965 m

**Länge:** 12 km

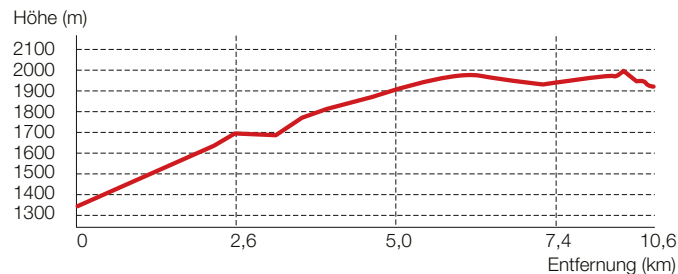
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

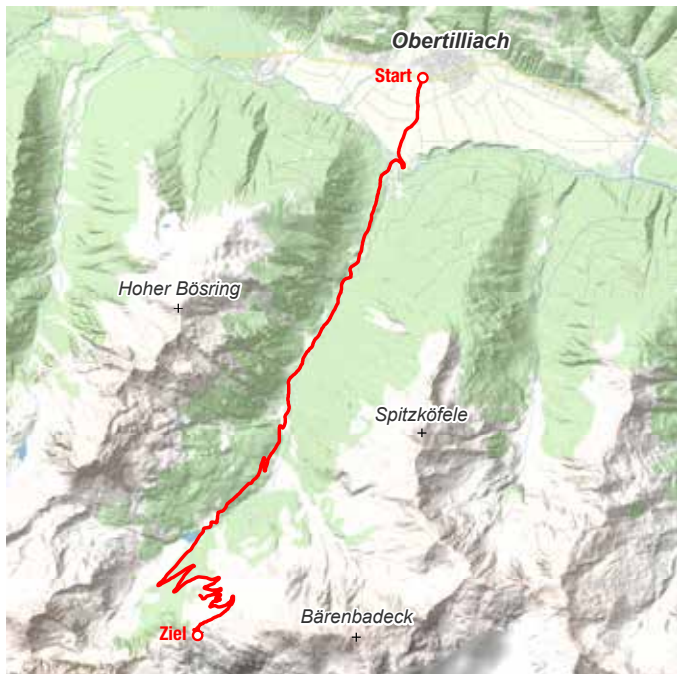
**Höhenunterschied:** 608 m

**Schwierigkeit:** mittel

Der Dorfberg ist der westlichste Gipfel der Gailtaler Alpen und bietet einen herrlichen Ausblick ins Pustertal. Obwohl die letzten hundert Höhenmeter bis zum Kreuz nicht mehr fahrbar sind, lohnt sich der Aufstieg auf jeden Fall.

Von Kartitsch rollt man nach St. Oswald und von dort fährt man hinauf bis zu den Ochsenwiesen unterhalb des Dorfberges. Etwas Geschick und gute Bremsen erfordert der Weg zurück von den Breitwiesen Richtung St. Oswald zur Talstation vom Dorfbergliift und zum Gasthaus Dorfberg.





## Tilliacher Joch

25

**Start:** Obertilliach-Bundesstr.

**Starthöhe:** 1.440 m

**Ziel:** Tilliacher Joch

**Zielhöhe:** 2.094 m

**Länge:** 20,4 km

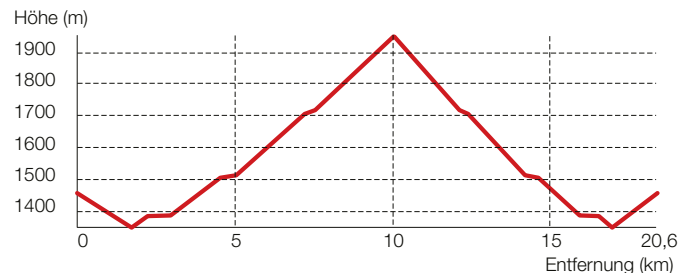
**mittlere Fahrzeit:** 2 h 30 min

**Höhenunterschied:** 654 m

**Schwierigkeit:** mittel

Eine mittelschwierige Bike Tour, die ab der Porzehütte Möglichkeiten bietet, ausgedehnte Wanderungen auf dem Karnischen Höhenweg zu unternehmen. Tourstart: Ab Obertilliach ca. 1 km Abfahrt zum Mühlboden. Die Forststraße führt dann unter dem hohen Börsing (2.324 m) und dem Spitzköfele (2.314 m) durch das Dorfertal bis auf einen kurzen steilen Anstieg mäßig schwer zur Weggabelung im Pfaffenboden, dann am Klapfsee vorbei. Ab dem Wegschränken sind noch ca. 2,5 km und knapp 300 Höhenmeter zur Porzehütte zu bewältigen. Von dort bietet sich als „Hike“-Möglichkeit der zweistündige Aufstieg zur Porze (2.599 m), der Aufstieg zur Porzescharte (1 h Gezeit, 1 h Klettersteig, nur für Geübte) oder die Wanderung zur Bärenbadegg (2.430 m, Gezeit: 1,5 h) an.

Kurz vor der Porzehütte führt der ehemalige Säumerweg, der vor ein paar Jahren für die Biker adaptiert wurde, etwas steiler auf das Tilliacher Joch. Viele Biker nützen diesen Grenzübergang nach Italien auch bei ihren Alpenüberquerungen!





## Tessenberger Alm

26

**Start:** Heinfels-Tessenberg

**Starthöhe:** 1.320 m

**Ziel:** Tessenberger Alm

**Zielhöhe:** 1.950 m

**Länge:** 11,2 km

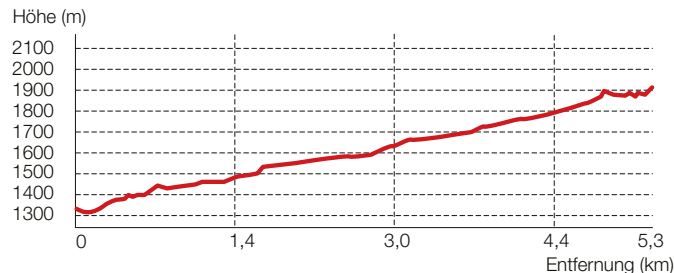
**mittlere Fahrzeit:** 1 h

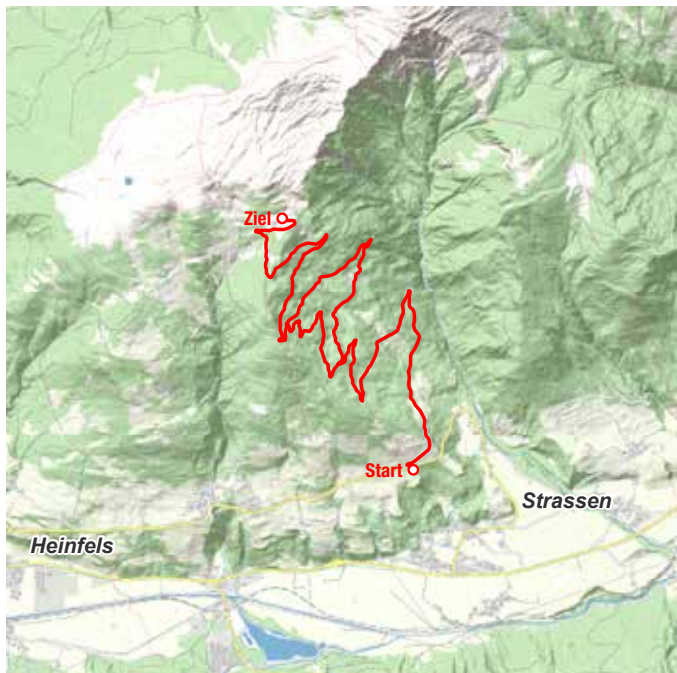
**Höhenunterschied:** 630 m

**Schwierigkeit:** mittel

Ausgangspunkt dieser mittelschweren Tour ist die malerische Ortschaft Tessenberg (1.320 m). Von ihr aus führt die gewundene Straße den Biker in vielen kleinen Anstiegen zuerst auf geteertem Untergrund und bald über den geschotterten, landschaftlich schönen Waldweg hin zur Tessenberger Alm auf 1.950 m. Der herrliche Panoramablick auf den Karnischen Hauptkamm und die Lienzer- und Sextener Dolomiten entschädigt für die Mühen des Aufstiegs. Bike & Hike Fans nehmen noch den Aufstieg zum romantisch gelegenen „Tessenberger See“ in Angriff, wo sie mit schönen Ausblicken auf Außervillgraten und die umliegende Bergwelt belohnt werden.

Auf der Tessenberger Alm hoch über dem Pustertal hat man einen traumhaften Panoramaausblick. Im Südosten sieht man die Gailtaler Alpen wie einen Keil zwischen dem Pustertal und dem Tiroler Gailtal. Der Karnische Hauptkamm, an dessen Graten und Gipfeln die Grenze zu Italien verläuft, bildet ganz im Süden den optischen Abschluss. Auf den Almwiesen im Westen befindet sich der Thurntaler.





## Fronstadlalmweg

27

**Start:** Tessenberg/Fronstadl

**Starthöhe:** 1.340 m

**Ziel:** Fronstadlalm

**Zielhöhe:** 2.030 m

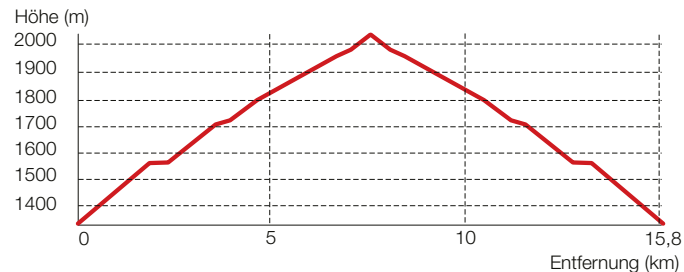
**Länge:** 7,9 km

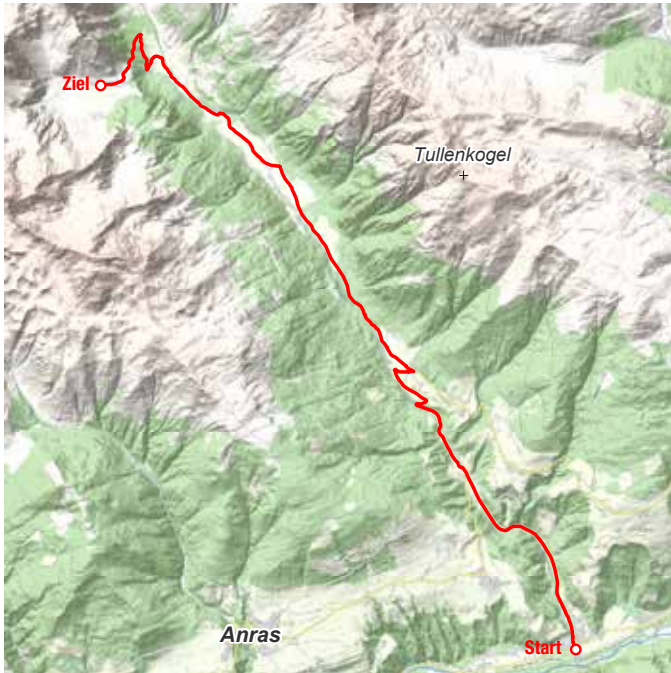
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 690 m

**Schwierigkeit:** mittel

Ausgangspunkt der Biketour „Fronstadler Alm“ ist der Ortsteil Fronstadl (1.350 m) in der Gemeinde Strassen. Von hier aus geht es zuerst ca. 400 m steil bergauf (asphaltiert). Es folgt ein landschaftlich schön gewundener Forstweg Richtung Fronstadler Alm. Die Abfahrt bietet bei Kilometer 10,7 eine Variante (Rundkurs), vorbei auf „rotem Schotter“ aus einem aufgelassenen alten Bergwerk und man mündet bei km 11,9 auf den ursprünglichen Weg.





## Krasteinertal

28

**Start:** Feuerwehrhaus Mittewald

**Starthöhe:** 900 m

**Ziel:** Linderkaser

**Zielhöhe:** 1.750 m

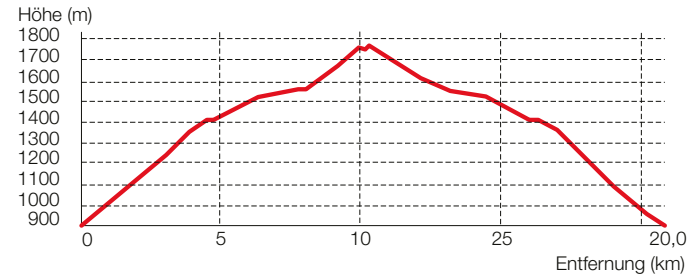
**Länge:** 10 km

**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 850 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Die Route führt vom Feuerwehrhaus in Mittewald über die Landesstraße bis Vergein. Von dort ins Krasteinertal bis zur Linderkaser (nicht bewirtschaftet) und vorbei an den Anlagen der bekannten Bienenzucht der Carnica. Nach einem ziemlich steilen Anstieg erreicht man das Ziel der Route, die bewirtschaftete Gölbnerblickhütte mit der Celarkappelle. Nach einer Stärkung auf den idyllischen und paradiesischen Celarwiesen auf 1.750 m erfolgt die Rückfahrt über dieselbe Strecke.





## LIENZER DOLOMITEN

Wildromantisch: Dolomiten und Nationalpark.

Wer sich selbst beweisen will, dem sei die Dolomiten Radrundfahrt sowie die Variante „SuperGiroDolomiti“ wärmstens empfohlen. Bei der Umrundung der wildromantischen Lienzer Dolomiten fährt man nicht nur durch die umweltfreundlichste Region Europas, sondern erlebt Radstunden, die unvergesslich bleiben. Perfekte Organisation und die Begeisterung der gesamten Bevölkerung machen die Dolomiten-Radrundfahrt zur beliebtesten Touristikfahrt Österreichs. Mit dem Osttiroler erlebt man die einzigartige Taleinfahrt direkt in die Stadt Lienz. Auf einer sensationellen Länge von 2,7 km kann man Sommer wie Winter von der Moosalm sicher auf Schienen durch den Wald direkt in die Stadt flitzen. Im Adventurepark Osttirol – direkt am Ufer der Isel – befindet sich der Trial-Bike-Park. Eingebettet in die atemberaubende Natur Osttirols bietet dieser Bike-Park Hindernisse aus Beton, Holz, Stein, etc. Fahrrad-Trial – eine Sportart, die Körper und Geist stärkt, und durch eigene Phantasie ein vielseitiges Erlebnis bietet.

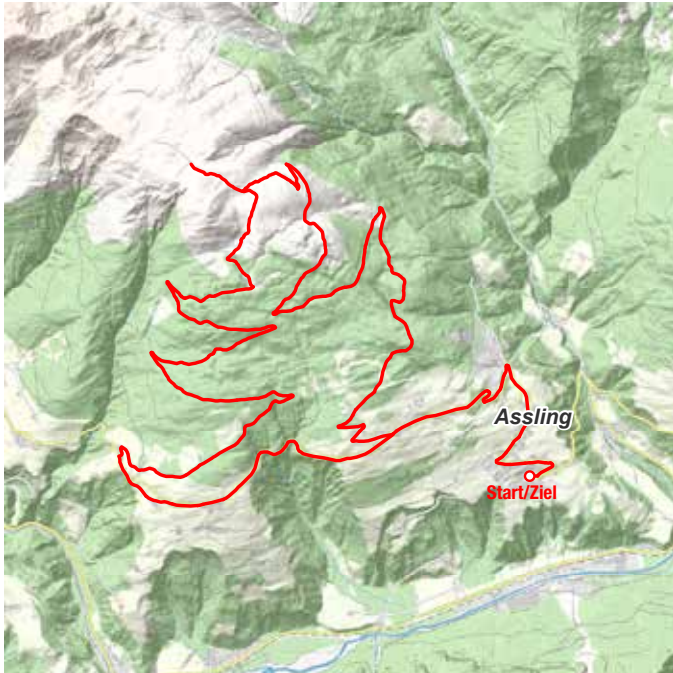
### Besonderheiten der Region

- Unzählige Klettermöglichkeiten
- Sonnengarantie bei herrlichen Wanderungen am Zettlersfeld
- Tristachersee
- Osttiroler

### Sommer-Highlights der Region

- Dolomiten Radrundfahrt mit „SuperGiroDolomiti“
- Olala Straßentheater Festival
- Free Solo Masters
- Dolomitenmann

Details & Termine unter [www.LienzerDolomiten.net](http://www.LienzerDolomiten.net)



## Kleine Compedalrunde

29

**Start:** Assling-Dorfplatz

**Starthöhe:** 1.125 m

**Ziel:** Assling-Dorfplatz

**Zielhöhe:** 1.125 m

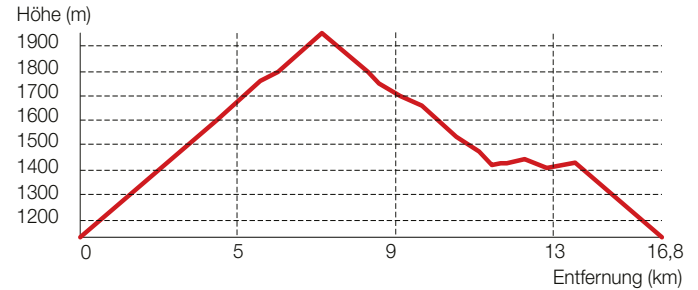
**Länge:** 16,8 km

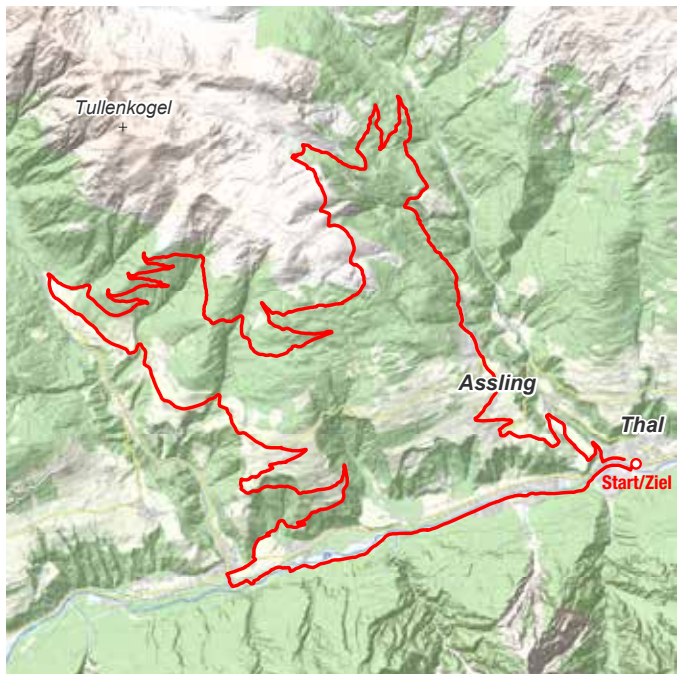
**mittlere Fahrzeit:** 2 h 30 min

**Höhenunterschied:** 835 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die Route führt vom Dorfplatz Assling über die Höhenstraße nach Bichl, von dort bergauf Richtung Skihütte (Anschluss Große Compedalrunde), wieder bergab Richtung Linderhöfe und zurück über die Pustertaler Höhenstraße zum Dorfplatz in Assling.





## Große Compedalrunde

30

**Start:** Sportzentrum Thal

**Starthöhe:** 800 m

**Ziel:** Sportzentrum Thal

**Zielhöhe:** 800 m

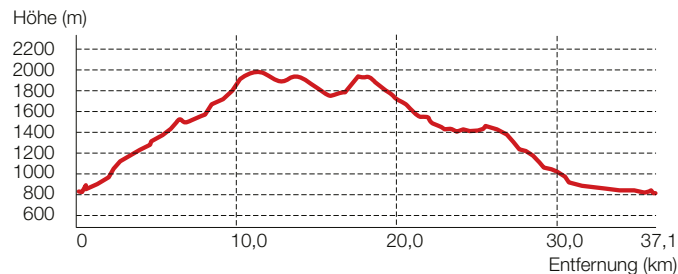
**Länge:** 37,1 km

**mittlere Fahrzeit:** 5 h

**Höhenunterschied:** 1.640 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Vom Sportzentrum in Thal führt die Route über den Drauradweg bis Mittewald, von dort zu den Herolerhöfen und Unterkosten und weiter entlang der Pustertaler Höhenstraße ins Kristeinertal mit einem ca. 400 m langen Anstieg nach Schönkosten. Von dort talauswärts zur Schihütte (Anschluss Kleine Compedalrunde), weiter zur Kontrinerkaser und Soldererkaser und bergab über einen Almweg bis Talweg, talauswärts bis Assling und von dort über den alten Weg zur Kirche St. Korbinian und zum Sportzentrum.





## Wilfernertalrunde

31

**Start:** Assling-Dorfplatz

**Starthöhe:** 1.125 m

**Ziel:** Assling-Dorfplatz

**Zielhöhe:** 1.125 m

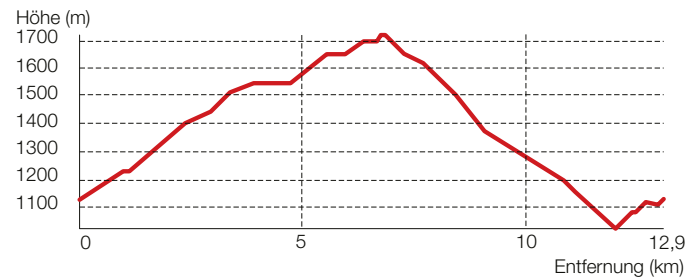
**Länge:** 12,9 km

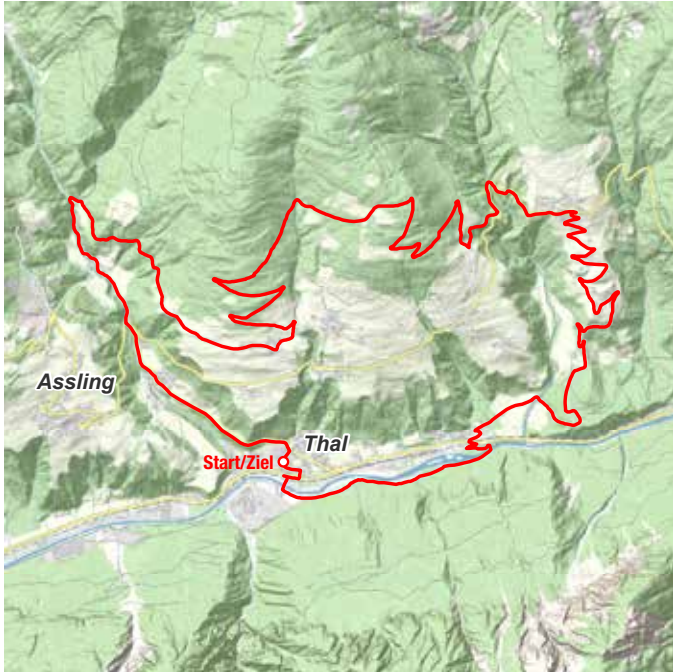
**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 645 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Die Route führt vom Dorfplatz Assling über den Wildpark Richtung Wilfernertal, nach Bachüberquerung im Talschluss talauswärts bis Oberthal und von dort zurück nach Assling.





## Klausenbergrunde

32

**Start:** Sportzentrum Thal

**Starthöhe:** 800 m

**Ziel:** Sportzentrum Thal

**Zielhöhe:** 800 m

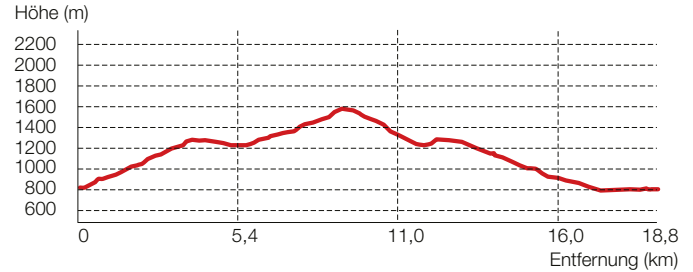
**Länge:** 18,8 km

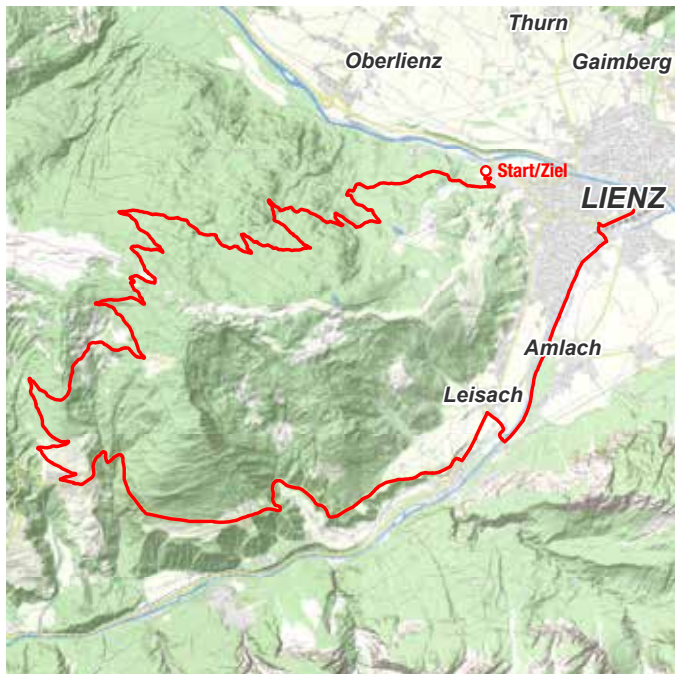
**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 850 m

**Schwierigkeit:** mittel

Die Route führt vom Sportzentrum in Thal über die Landesstraße ins Wilfernertal bis Weiße Mühle, von dort Richtung Penzendorf und bergauf zu den Holzwiesen. Die Abfahrt führt über Schrotten-dorf und Bannberg, mit Anschluss an die Hochsteinrunde, bis zur Bundesstraße und über den Radweg zurück zum Sportplatz Thal.





## Hochsteinrunde

33

**Start:** Parkplatz Hochstein

**Starthöhe:** 675 m

**Ziel:** Lienz

**Zielhöhe:** 675 m

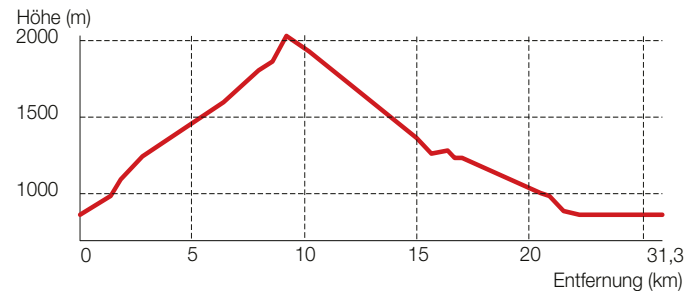
**Länge:** 31,3 km

**mittlere Fahrzeit:** 6 h

**Höhenunterschied:** 1.345 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Vom Parkplatz Hochstein, vorbei am Schloss Bruck führt die Route über die original „Dolomitenmannstrecke“ bis zur Hochsteinhütte. Die Abfahrt erfolgt über die Hochsteinstraße nach Bannberg und weiter über den Drauradweg.





## Schlossbergrunde

34

**Start:** Lienz-Schloß Bruck

**Starthöhe:** 725 m

**Ziel:** Lienz

**Zielhöhe:** 675 m

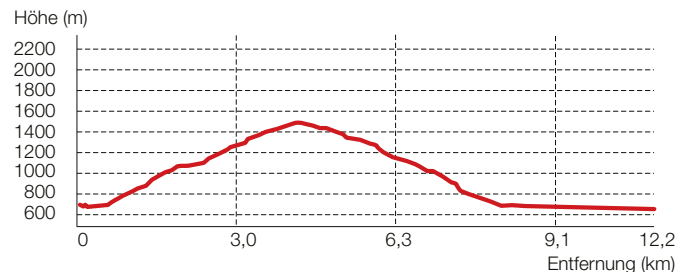
**Länge:** 12,2 km

**mittlere Fahrzeit:** 2 h 15 min

**Höhenunterschied:** 795 m

**Schwierigkeit:** mittel

Eine mit rund 800 Höhenmetern und 12,25 km gar nicht so leichte Route am Liener Hausberg, die mit Panoramaansichten der Liener Dolomiten und der Schobergruppe punktet. Startpunkt der Tour ist das altherwürdige Schloss Bruck, der ehemalige Sitz der Görzer Grafen. Anfang des 13. Jahrhunderts erbaut, überblickt man von der mittelalterlichen Burg im Westen der Stadt Lienz den Liener Talboden, aber auch das Iseltal. Vom Schloss weiter führt die Tour durch den Wald stetig bergan, an der Abzweigung Taxer Moos vorbei, dann später unter der Liftrasse durch bis zur Sternalm, einem beliebten Ausflugsziel und Einkehrgasthaus der Liener. Wer jetzt schon erschöpft ist, gönnt sich eine Auszeit auf der großen Sternalm-Sonnenterrasse und Liegewiese. Die Abfahrt nach Leisach ist auch über „Horniss“ möglich. Von Leisach aus rollt man schließlich über den Pustertalradweg nach Lienz zurück. Kulturtyp: Schloss Bruck beherbergt das Museum der Stadt Lienz und die Albin Egger-Lienz Galerie.





## Zettersfeldrunde

35

**Start:** Zettersfeld-Talstation

**Starthöhe:** 725 m

**Ziel:** Zettersfeld-Talstation

**Zielhöhe:** 725 m

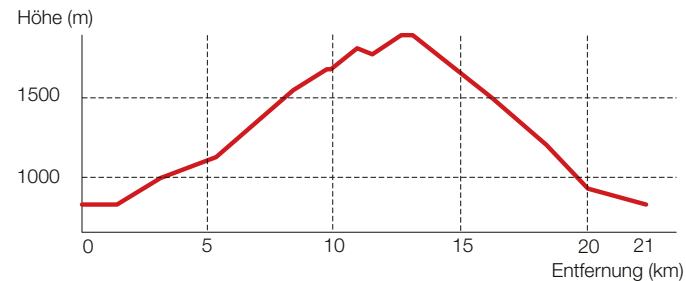
**Länge:** 20,9 km

**mittlere Fahrzeit:** 3 h

**Höhenunterschied:** 1.185 m

**Schwierigkeit:** mittel

Vom Parkplatz der Zettersfeldtalstation führt der Weg in Richtung Thurn und über Oberdorf und in Serpentinaen bis zum Zettersfeld-Hoch-Lienz. Von dort vorbei am Gasthof Bidner zur Faschingalm und über die Faschingalmstraße zurück zum Ausgangsort. Die Route ist weitgehend asphaltiert, nur eine kurze Wegstrecke ist Schotterweg. Anschlussmöglichkeit: Faschingalm - Debanttal - Lienzener Hütte; Variante: Mit der Seilbahn auf das Zettersfeld und von dort zur Lienzener Hütte.





## Horniss

36

**Start:** Leisach

**Starthöhe:** 712 m

**Ziel:** Sternalm

**Zielhöhe:** 1.505 m

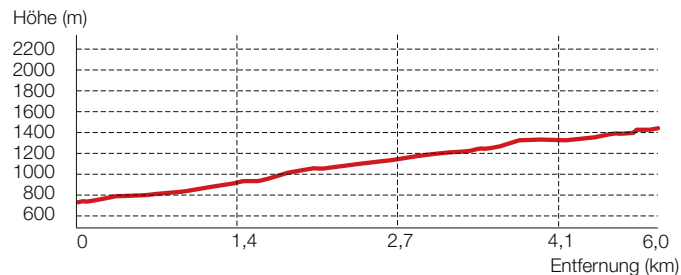
**Länge:** 5,5 km

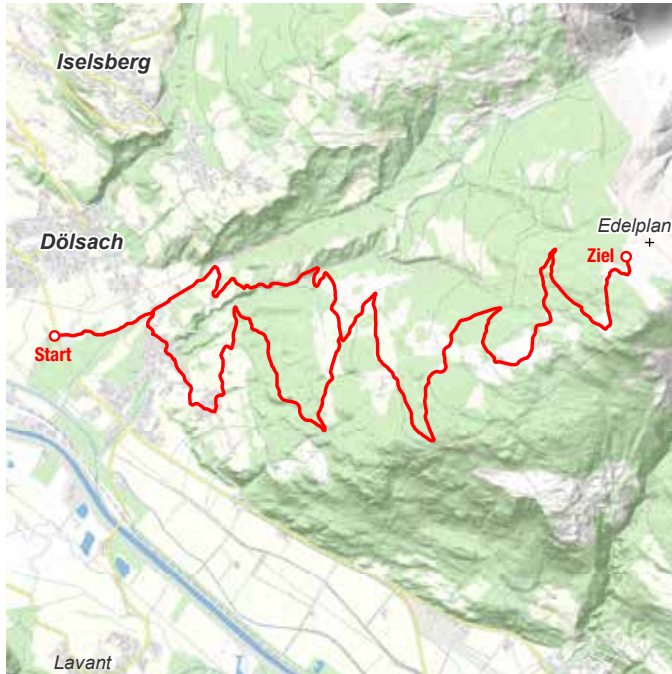
**mittlere Fahrzeit:** 2 h

**Höhenunterschied:** 790 m

**Schwierigkeit:** mittel

Ausgehend vom Ortszentrum Leisach führt der Weg bergan, beim letzten Bauernhof zweigt man rechts ab, vorbei am Tschwabelehof und an der Reiterfichte in Richtung Sternalm. Man kann über die Schloßberggrunde entweder nach Lienz oder Leisach abfahren. Von Lienz aus kann man über den Pustertalweg zurück nach Leisach fahren.





## Ederplan

37

**Start:** Dölsach-Schwimmbad

**Starthöhe:** 650 m

**Ziel:** Anna Schutzhaus/Ederplan

**Zielhöhe:** 1.990 m

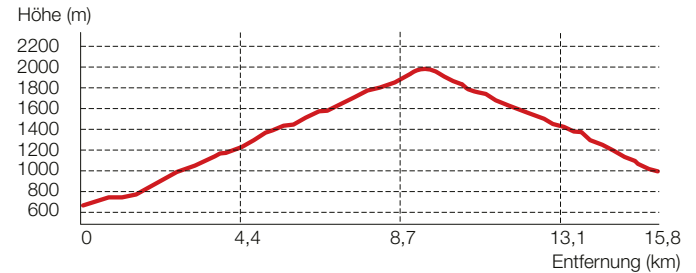
**Länge:** 15,8 km

**mittlere Fahrzeit:** 3 h

**Höhenunterschied:** 1.340 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Vom Schwimmbad Dölsach zur Kirche St. Georg und über Gödnach und Görtschach bergauf Richtung Ederplan. Zum Teil steiler Forstweg. Das Anna Schutzhaus mit überwältigendem Ausblick ist bewirtschaftet. Auf halber Strecke ist der Anschluss zur Nikolsdorfer Runde möglich.





## Nikolsdorfer Runde

38

**Start:** Nikolsdorf-Bahnhof

**Starthöhe:** 640 m

**Ziel:** Nikolsdorf-Bahnhof

**Zielhöhe:** 640 m

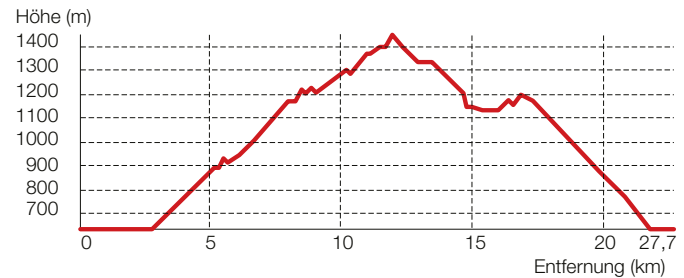
**Länge:** 27,7 km

**mittlere Fahrzeit:** 4 h

**Höhenunterschied:** 1.050 m

**Schwierigkeit:** schwierig

Vom Bahnhof Nikolsdorf entlang des Drautalradweges R1 über den Stichradweg Nikolsdorf nach Nörsach, von dort bergauf zur Rabantalm (bewirtschaftet) und von dort weiter bergauf bis zur Angerbodenhütte, von dort nach Damer, Plone und Michelsberg (kurze Schiebestrecke im Gantschenbachgraben), weiter Richtung Lindsberg und Trattenberg. Von dort nach Westen zum Anschluss Ederplan oder bergab nach Lengberg. Von Lengberg über den asphaltierten Feldweg Richtung Süden zur Lengberger Brücke und von dort über den Drautalradweg zurück zum Bahnhof.





## Debanttal-Lienzer Hütte-Faschingalm

39

**Start:** Zettersfeld-Talstation

**Starthöhe:** 725 m

**Ziel:** Lienzer Hütte

**Zielhöhe:** 1.974 m

**Länge:** 11,5 km

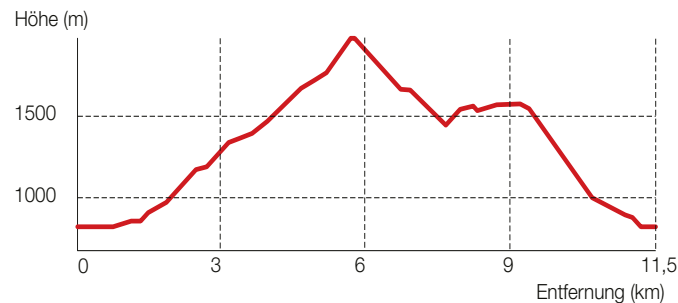
**mittlere Fahrzeit:** 1 h 30 min

**Höhenunterschied:** 1.249 m

**Schwierigkeit:** mittel

Abseits der geschäftigen Hauptstadt Osttirols liegt am Ende des inneren Debanttals mit der Lienzer Hütte ein echtes Kleinod inmitten einer vielfältigen Landschaft mit einer außergewöhnlichen Flora und Fauna. Während der Biker auf dieser Tour immer die reizvolle Landschaft um den Hochschober vor Augen hat, eröffnen sich ihm auch sonst neue Erkenntnisse, z.B. die über seinen Konditionsstand.

Zum Routenverlauf: Von der Talstation Zettersfeld führt die Tour zunächst meist flach nach Nußdorf, weiter Richtung Debanttal. Von dort weg dann stetig steigend bis zum Parkplatz Seichenbrunn (die Grenze des Nationalparks Hohe Tauern überschreitend) und zur Lienzer-Hütte. Auf deren Sonnenterasse kann dann die wohlverdiente Rast genossen werden! Rückfahrt über die selbe Strecke möglich oder retour bis zur Nußdorfer Brücke, über den Hochstubenweg zur Faschingalm und über die asphaltierte Straße hinunter nach Gaimberg zur Talstation der Zettersfeldbahn.



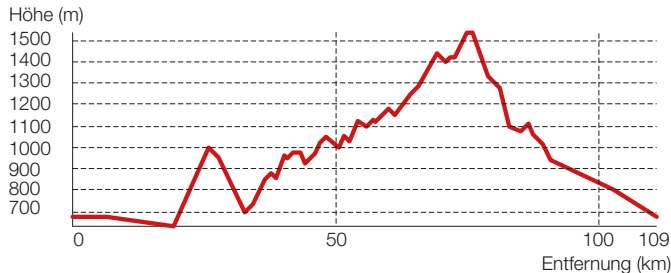


## Große Rundtouren auf asphaltierten Straßen

### Dolomitenradrundfahrt

Die Tour führt über eine wenig befahrene Alpenstraße durch die umweltfreundlichste Region Europas. Die erste Steigung führt auf den Gailberg, dann fährt man nach Kötschach Mauthen ab. Im Lesachtal steigt die Straße dann stetig an und erreicht am Kartitschersattel den höchsten Punkt. Nun geht es nur noch abwärts, zuerst bis Tassenbach und dann der Drau entlang bis nach Lienz.

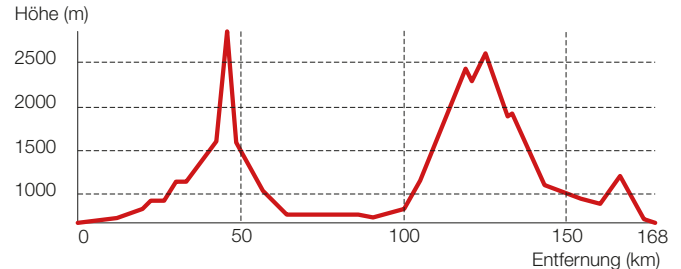
**Start/Ziel:** Lienz | **Starthöhe:** 675 m | **Höchster Punkt:** Kartitscher Sattel, 1.526 m | **Schwierigkeit:** mittel | **Länge:** 109 km | **mittlere Fahrzeit:** 5 Std. | **Bodenbeschaffenheit:** Asphalt



### Glockner-Runde

Diese Rundfahrt erfordert vorher etwas Training. Nach dem Anstieg über Matriei zum Felbertauerntunnel (Shuttleservice durch den Tunnel) führt eine kurvenreiche Abfahrt hinunter nach Mittersill. Weiter bis Zell am See und Bruck. Dort beginnt der Anstieg zum Hochofer, der auch den Besten alles abverlangt. Die Abfahrt nach Heiligenblut und die gemütliche Strecke durch das Mölltal dienen der Erholung, bevor der letzte Anstieg auf den Iselsberg beginnt, doch der herrliche Panoramablick entschädigt für alle Strapazen.

**Start/Ziel:** Lienz | **Starthöhe:** 675 m | **Höchster Punkt:** Hochofer, 2.505 m | **Schwierigkeit:** schwer | **Länge:** 168 km | **mittlere Fahrzeit:** 8 Std. 30 min | **Bodenbeschaffenheit:** Asphalt

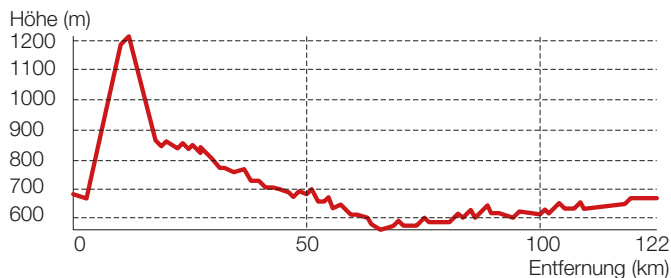




## Mölltal-Drautal-Runde

Die Tour beginnt mit dem Anstieg auf den Iselsberg, womit man auch schon den höchsten Punkt der Strecke erreicht. Von nun geht es zuerst in Serpentinaen hinunter nach Winklern und dann weiter über das Mölltal bis nach Möllbrücke. Dort beginnt dann der Rückweg über das Drautal nach Lienz. Man kann dabei entweder die Bundesstraße 100 benutzen oder den Drauradweg.

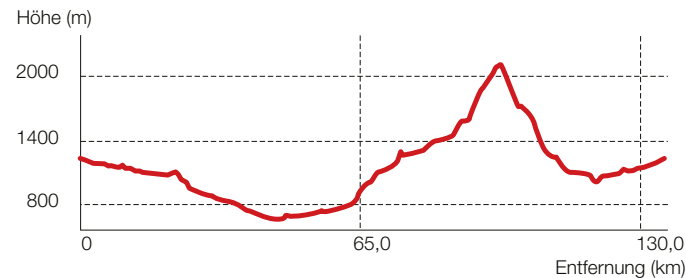
**Start/Ziel:** Lienz | **Starthöhe:** 675 m | **Höchster Punkt:** Iselsberg, 1.204 m | **Schwierigkeit:** leicht | **Länge:** 122 km | **mittlere Fahrzeit:** 5 h 30 min | **Bodenbeschaffenheit:** Asphalt



## Staller Sattel Runde

Die Strecke führt zunächst durch das Pustertal nach Lienz. Entlang des Iseltalradweges bis nach Huben und dann durch das Deferegental bis zum Staller Sattel, dem höchsten Punkt der Tour. Dort beginnt dann die Abfahrt durch das Südtiroler Antholzertal bis nach Niederrasen und Olang. Von dort geht es wieder durch das Pustertal bis nach Toblach und weiter nach Innichen und zurück nach Sillian.

**Start/Ziel:** Sillian | **Starthöhe:** 1.100 m | **Höchster Punkt:** 2.052 m | **Schwierigkeit:** mittel | **Länge:** 150 km | **mittlere Fahrzeit:** 7 h | **Bodenbeschaffenheit:** Asphalt





# TRIAL BIKE PARK OSTTIROL

**TRIAL-BIKEN – DER NEUE TRENDSPORT, DER KÖRPER UND GEIST STÄRKT UND DURCH DIE EIGENE PHANTASIE EIN VIELSEITIGES ERLEBNIS BIETET.**

Beim Trial-Biken gilt es, das Fahrrad in jeder Situation perfekt zu beherrschen. Ausdauer, Balancegefühl, Konzentration, Kraft und Mut werden gleichermaßen gefordert und gefördert, aber auch Fantasie ist wichtig.

Eingebettet in die atemberaubende Natur Osttirols bietet der Park mit Hindernissen aus Beton, Holz, Stein, etc... unzählige Möglichkeiten elementare Fähigkeiten zu erwerben.



**WORKSHOPS  
SCHNUPPERKURSE  
BIKE-VERLEIH  
PROFESSIONELLES TRAINING  
BIG AIR BAG**



## Dolomiten Radrundfahrt & „SuperGiroDolomiti“

Die Runde um die wildromantischen Lienzener Dolomiten führt durch die umweltfreundlichste Region Europas und ist eine der beliebtesten Marathonveranstaltungen. Das besondere Flair, die große Begeisterung der Bevölkerung und die perfekte Organisation verleiht jedem Teilnehmer immer wieder einen Hauch vom großen „Giro“. Die Variante „SuperGiroDolomiti“ führt über Kötschach-Mauthen, den Nassfeld- und Plöckenpass und das Tiroler Gailtal nach Lienz. **Jährliche Veranstaltung, Mitte Juni. [www.dolomiten-sport.at](http://www.dolomiten-sport.at)**



## Red Bull Dolomitenmann - Lienz

Dieser Bewerb in den Lienzener Dolomiten zählt nach Meinung vieler wohl zu den härtesten Abenteuern, die die heutige Zeit noch zu bieten hat. Ein Team, bestehend aus einem Bergläufer, einem Paragleiter, einem Kanuten und einem Mountainbiker, kämpft dabei als Staffelmansschaft gegen steile Berge, unberechenbare Winde, alpines Wildwasser und halsbrecherische Downhillstrecken. Als Kulisse dienen die mächtigen Lienzener Dolomiten, die Wildwasser führenden Flüsse und die berühmt-berüchtigte H2000-Skiweltcup Abfahrtspiste. **Jährliche Veranstaltung, Anfang September. [www.redbulldolomitenmann.com](http://www.redbulldolomitenmann.com)**



# Rundfahrt Großglockner- Felbertauernstraße



**Das ermäßigte FELBERTAUERN-RUNDFAHRT-TICKET führt Sie rund um den höchsten Berg Österreichs durch die schönsten Nationalparkregionen der Hohen Tauern.**

INFOS: Felbertauernstraße AG, 9900 Lienz/Osttirol  
Albin Egger-Straße 17, Tel. 0043 4852 / 63330  
Mail: [info@felbertauernstrasse.at](mailto:info@felbertauernstrasse.at)  
[www.felbertauernstrasse.at](http://www.felbertauernstrasse.at)

*Osttirol*  
1 km - über 1000 m

Felbertauernstraße



nach Osttirol.

Der beste Weg

[www.felbertauern.mobi](http://www.felbertauern.mobi)