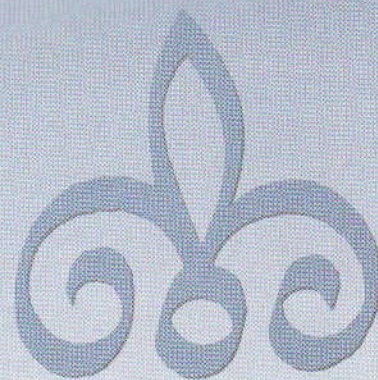


Ronda Grande



CHARAKTER:

SCHWIERIGKEIT: teils hochalpines Gelände, Schiebepassagen, alpine Erfahrung und technisches Können erforderlich.

LEISTUNGEN: 12 150 Höhenmeter und 224 Kilometer in 6 Etappen.

HÖCHSTER PUNKT: Schlern, 2575 Meter. Gipfelpässe über 2000 Meter.

ERLEBNISWERT: alle Highlights der bleichen Berge auf einer Runde – aus dem Grödner Tal hinauf zur Seiser Alm und über den Schlern zum Rosengarten, um die Marmolada über Phlunkkarim und Pralongia zum Falzarego-Rif, durch den Schlund der Tofane zum Misurinasee am Cristallo, um das fantastische Gestein der Drei Zinnen auf die Sennesalp, zwischen Peitlerkofel und Geissler-Gruppe zum Hochschütz. Unterwegs auf geschichtsträchtigen Steigen nahe am Abgrund der schroffen Kalkwälder, auf breiten Schotterstraßen über die Hochalmen mit herrlichen Brotzeithütten, auf steinigen Militärtrails mit tollen Panoramen.

LANDKARTEN:

Besonders gut zur ersten Übersicht und zur Anreise eignet sich die Autokarte „Alpen“ im Maßstab 1 : 600 000 von Freytag & Berndt.

Für die Tourenplanung benötigt man die Kompass-Karten, Blätter 54 – Bozen, 55 – Cortina d'Ampezzo und 56 – Brixen, Maßstab 1 : 50 000.

ANREISE:

Auf der Autobahn über den Brenner bis zur Ausfahrt Klausen, weiter auf der S 242 d zum Beginn des Grödner Tals und links hinauf nach Lajen.

BESTE ZEIT:

Ende Juni bis Ende Juli und Anfang September bis Anfang Oktober. Während der Haupturlaubszeit im August nicht empfehlenswert.

LOGISTIK:

Vorwahl Italien 00 39, die Null der Ortsvorwahl mitwählen!

1. ÜBER DEN SCHLERN
47 km • 2000 Hm • 2050 Hm ↘
Kompass-Karte, Blatt 54

LAJEN (1102 m, Verkehrsamt, Tel. 04 71/65 56 33) – Tanirz (1182 m) – Telfmühle – Pontives (auf Bikeroute) – Grödner Bach-Brücke (1110 m, auf der SS 242) – Passua – Seiser Alm (1875 m, auf Bikeroute durch die Pufler Schlucht über Boccia de Mont) – Ritsch (1875 m) – nahe Giogo Joch (auf Trail S) – Mahlknechtjoch (2168 m, auf Piste 7) – Tierser Alpi-Hütte (2440 m, bew., Tel. 04 71/72 79 58, auf Piste 4, am Ende sehr steil) – Schlernhaus (2450 m, CAI, Tel. 04 71/61 20 24, auf Trail 3, 30 min Schieben auf das

Schlernplateau, in der Folge mittelschwerer Trail mit Schiebestücken) – Sessel Schwaige (1940 m, schwerer Downhill auf Trail 1) – Knüppelweg (schwerer Downhill mit Schiebestücken, bei Nässe komplett schieben) – Gasthaus Schönblick (auf Piste 7) – Völsegg (1208 m, auf Trail 6u) – **TIERS** (1028 m, auf Piste 6, Verkehrsamt, Tel. 04 71/64 21 27).

2. UM DEN ROSENGARTEN
47 km • 2000 Hm • 1000 Hm ↘
Kompass-Karte, Blatt 54 und 55

TIERS (1028 m) – Nigerhütte (1668 m, auf der Tierser Talstraße) – Tscheinerhütte (1775 m, auf der Rosengartenstraße) – Karer Pass (1745 m, zuletzt auf der Großen Dolomitenstraße) – Moena (1200 m, auf Bikepiste 519) – Avisio-Brücke bei Soraga (1205 m, auf Bikeroute über Palua) – Meida/Pozza di Fassa (1319 m, Piste auf der linken Seite des Avisio) – Val di San Nicolo (auf Talstraße, ab der Ciampiè-Alm Piste, am Ende steil und steinig) – Passo di S. Nicolo (2340 m, auf Weg 608, 40 min Schieben) – Rif. S. Nicolo (2338 m, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. 04 62/76 32 69) – **RIF. CONTRIN** (2016 m, schwerer Downhill mit Schiebestücken auf Militärweg 608, Tel. 04 62/60 11 01).

3. VIS-A-VIS DER MARMOLADA
56 km • 2400 Hm • 2250 Hm ↘
Kompass-Karte, Blatt 55

CONTRINHÜTTE (2016 m) – Canazei (1468 m, auf teils sehr steiler Piste 602, zuletzt SS 641) – Rist. Lupo Bianco (auf Piste 655) – nahe Alb. Pordoi (2160 m, auf der SS 48 Ri. Passo Pordio) – Rif. Belvedere (2338 m, auf Piste durch Skigebiet) – Rif. Fredarola (auf Fahrweg 601) – Rif. Viel del Pan (auf Trail 601/Bindelweg) – Porta Vescovo (2478 m, auf dem Bindelweg, am Ende steil – Schiebestück) – Col Vescovo (2319 m, auf Pistenfahrweg) – Cordevole-Brücke bei Crepez (1390 m, auf Bikeroute über die Monti Alti d'Ornella) – Passo Incisa (1950 m, auf Bikeroute 22) – Rif. Pralongia (2130 m, auf Bikeroute 24, sehr steil, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. 04 71/83 60 72) – Eisenofenalm (1749 m, auf Fahrweg zum Sciare-Wald, in der Karte nicht eingezeichnet, weiter bergab durch den Störes-Wald) – Falzarego-Passstraße (auf Militärpiste 18) – **RIF. VALPAROLA** (2168 m, über den Soldatenfriedhof, privat, Tel. 04 36/86 65 56).

4. DURCHS TRAVENANZESTAL
54 km • 1950 Hm • 1900 Hm ↘
Kompass-Karte, Blatt 55

VALPAROLAHÜTTE (2168 m) – Passo di Valparola (2192 m) – Passo Falzarego (2105 m) – Abzw. Cason de Rozes (1800 m, auf der SS 48 Ri. Cortina) – Forcella Col de Bos (2330 m, auf Militärpiste 401, am Ende verfallen, 20 min Schieben) – Travenanzestal (auf Militärweg 404, schwieriger, steiniger Trail) – Fanestal (1618 m, bis El Landro auf Trail 401, dann Piste, schwerer Downhill, Schiebestücke je nach Können und Verhältnissen vor Ort mehr oder weniger lang) – Schlossruine Hubertus an der SS 51/Val di Ampezzo (1365 m, auf Bikeroute 10) – Kapelle S. Nicolo

(1498 m, ab der Cantoniera auf Bahnweg) – Val Grande (auf steiler Piste 203, Piste 201 ist noch steiler!) – Passo Son Forca (2131 m, Bikeroute, Übernachtungsmöglichkeit in der nahen Rif. Son Forca) – Passo di Tre Croci (1809 m, auf anfangs sehr steilem Fahrweg durch Skigebiet) – Misurinasee (1756 m, auf der SS 48, zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten, APT Cortina, Tel. 04 36/27 11) – **RIF. ANGELO BOSI AL MONTE PIANA** (2225 m, auf Fahrweg 122, privat, Tel. 04 35/390 34, Tipp: besser in einem der Hotels am Misurinasee übernachten). **Hinweis** Das Travenanzestal liegt im Naturpark Ampezzaner Dolomiten. Biken ist dort auf Fußwegen eigentlich verboten. In den frühen Morgenstunden sind noch keine Wanderer unterwegs, dann gibt es keine Probleme. Fahrtechnisch nicht sattelfeste Biker sollten diesen 10 Kilometer langen Schlund im Tofane-Stock in jedem Falle umfahren und eine Kaffeeause in Cortina machen. Anschließend auf der Bikeroute entlang am Boite-Bach stößt man bei der Schlossruine Hubertus auf die Originaltour.

5. UM DIE DREI ZINNEN
48 km • 1800 Hm • 1900 Hm ↘
Kompass-Karte, Blatt 55

MONTE PIANA (2225 m) – Abzw. Waldweg nahe der Forc. la bassa (1880 m, auf der Hüttenzufahrt bergab) – Dolomitenmautstraße (auf Waldtrail) – Auronzhütte (2320 m, auf der Dolomitenmautstraße, frühe Auffahrt ratsam, Einkehr nicht empfehlenswert) – Rif. Lavaredo (2344 m, auf Militärpiste 101, toller Frühstückspatz) – Paternsattel (2454 m, auf Militärpiste 101) – Abzw. Rienztal nahe der Drei-Zinnen-Hütte (2325 m, auf Militärweg 101, ab hier Radfahrverbot) – Beginn Piste 102 im Rienztal (1700 m, auf Weg 102, 60 min Schieben, Ende Bikeverbot) – Höhlensteintal (1406 m, auf Piste 102) – Dürrensee – Schluderbach – Im Gemärk a.d. SS 51 (1530 m, auf Bikeroute) – Forc. di Lerosa (2020 m, auf steiler Piste 8 durch das Val Gotres) – Rif. Ra Stua (1668 m, auf Militärweg 8) – **SENNESHÜTTE** (2122 m, auf Militärpiste 6, ein Abschnitt sehr steil und steinig, privat, Tel. 04 74/50 10 92).

6. NATURPARK PUEZ GEISLER
76 km • 2000 Hm • 3050 Hm ↘
Kompass Karte, Blatt 55 und 56

SENNESHÜTTE (2122 m) – Pederu (1540 m, auf Militärpiste 1) – St. Vigil (1193 m, auf Talstraße) – Zwischenwasser (1050 m) – Gaderbach-Brücke nahe St. Martin (1080 m, auf der SS 244 Ri. Corvara) – Campill (1398 m, auf der Talstraße durch das Campilltal) – Peitlerwiesen – Kreuzkofeljoch (2340 m, auf Bikeroute 35, kurze Schiebestücke) – Schlüterhütte (2297 m, CAI, Tel. 04 72/84 01 32) – Glatzsalm (1902 m, auf Piste 33) – Gschnagenhardtwiese (2010 m, auf Weg 35, 20 min Schieben) – Brogelessattel (2119 m, auf Weg 35, Schiebestücke) – nahe Flitzer Scharte (auf Bikeroute 35) – Saltner Schwaige – Raschöthzütte (2170 m, CAI, Tel. 04 71/79 71 86, auf Bikeroute 35) – Heilig-Kreuz-Kapelle (2189 m) – Tschatterlinsattel (auf Bikeroute 35, Schiebestücke) – Ramitzler Schwaige (1810 m, auf Bikeroute 35) – **LAJEN** (1102 m, auf Fahrweg durch den Tuffwald).



Schwierigkeitsgrad: leicht mittel schwer

324 km • 12 150 Hm • 6 Tage • 13 Pässe über 2000 m • höchster Punkt: 2575 m

RONDA GRANDE

Die große Dolomiten-Runde

Mount Bike MEGATOUR

1. ÜBER DEN SCHLERN
47 km • 2000 Hm ↗ • 2050 Hm ↘
Übernachtung im Gasthof

2. UM DEN ROSENGARTEN
47 km • 2000 Hm ↗ • 1000 Hm ↘
Übernachtung in Berghütte

3. VIS-A-VIS DER MARMOLADA
56 km • 2400 Hm ↗ • 2250 Hm ↘
Übernachtung in Berghütte

4. DURCHS TRAVENANZESTAL
54 km • 1950 Hm ↗ • 1900 Hm ↘
Übernachtung in Berghütte

5. UM DIE DREI ZINNEN
48 km • 1800 Hm ↗ • 1900 Hm ↘
Übernachtung in Berghütte

6. NATURPARK PUEZ GEISLER
76 km • 2000 Hm ↗ • 3050 Hm ↘
Übernachtung im Gasthof

- Teerstraße
- Bike-Piste
- Trail
- Schuttpassage
- Empfindziel





FOTOS: DANIEL GÖTTGE

Das Gewitter spielt schon seit Stunden Katz und Maus mit uns. Mal fahren wir einen kleinen Vorsprung heraus, dann rollt es wieder heran. Die Jungs sind langsam am Limit, Alois schnauft schon wie eine Dampflok. Doch da taucht plötzlich wie ein Geschenk Gottes die Heilig-Kreuz-Kapelle am

„DIE DOLOMITEN SIND DAS SCHÖNSTE ARCHITEKTONISCHE KUNSTWERK DER WELT“, MEINTE LE CORBUSIER. DER MANN HAT RECHT!

höchsten Punkt der Schlussetappe auf. Das Gotteshaus bietet uns erstmal Schutz und Zeit für eine kurze Verschnaufpause. Und jeder schickt ein



Zum Glück wartet nach fast jeder Abfahrt (hier am Knüppelsteig) eine Hütte – und die Riesenportion Nudeln. Gegen dunkle Wolken hilft manchmal nur ein Stoßgebet in der Kapelle.

Doch ich ließ nicht locker: „Auf keiner Alpenüberquerung wirst Du auf engstem Raum mit so vielen Highlights bombardiert wie hier. Wenig Kilometer, dafür Höhenmeter satt und knallharte Trails.“ – Überzeugt! Werner und seinen Bruder Friedhelm kenne ich schon seit Jahren, einmal im Jahr ziehen wir gemeinsam los. Diesmal haben sie Alois dabei. Der ist 55 und fit wie ein Turnschuh.

Die Flucht vor dem Gewitter hinunter nach Lajen beginnt: Zusammen mit Ulli und Rayk schwingen sich die drei als Erste in den Sattel. Nur Daniel, der Fotograf, und sein bevorzugtes Opfer Ingo probieren noch einige Shots, bevor auch sie fliehen.

Ich bleibe zurück, genieße noch für ein, zwei Minuten die Stille der Kapelle – eines der wenigen Male, dass ich auf der Tour allein



durch das winzige Kapellenfenster nach draußen. Im gewitterschwülen Nachmittagsdunst steht über der lieblichen Seiseralm der Schlern, bedrohlich und abweisend. Kaum zu glauben, dass wir vor sechs Tagen ganz oben auf dem riesigen, 2500 Meter hohen Plateau waren. Und bei der Abfahrt über den Knüppelsteig haben wir „Enrosadira“ gesehen – das feuerrote Leuchten des Rosengartens, den der Sage nach der Zwergenkönig Laurin zu Stein verwandelte.

Ein Highlight hat in den letzten Tagen das andere gejagt: Der Traumtrail vom Nicolopass inmitten eines riesigen Amphitheaters aus Stein zur einsamen Contrinöhütte, dann auf Messers Schneide am Padonkamm entlang, links der zerklüftete Sellastock, rechts die gewaltige Nordflanke der Marmolada, Königin der Dolomiten.

Ob am Passo di Valparola, am Sperrfort Landrona nahe des Dürrensees oder am Monte Piana im Angesicht der weltbekannten Drei Zinnen, überall sind wir auf stumme Zeu-



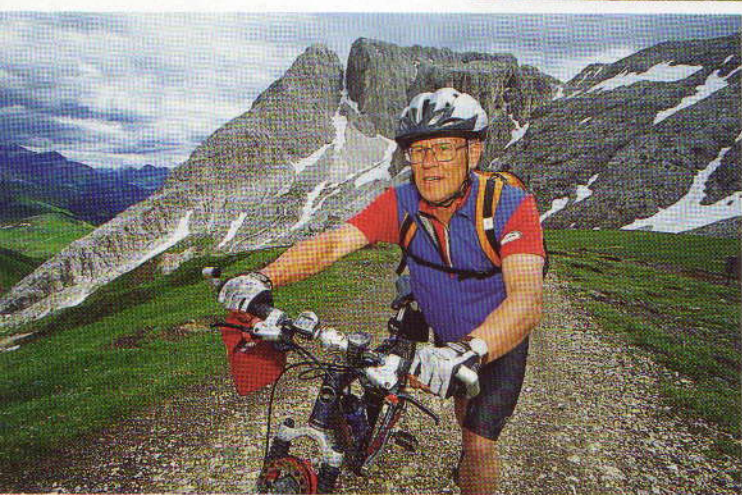
mit mir und meinen Gedanken bin.

Die Dolomiten – ein zu Stein erstarrtes Wunderwerk, benannt nach dem französischen Geologen



Der Trail am Bärenloch vorbei
zum Schlern ist eine Wucht. Aber
einen kurzen Stopp sollte man
schon einlegen. Denn die Aus-
sicht auf den Rosengarten ge-
genüber ist phänomenal (rechts).

Den reißenden Bach im
Travenanzes-Tal haben alle gut
gemeistert. Und Alois keucht
tapfer den Berg hinauf.





FOTOS: DANIEL LÖFBERG





Das Königreich Laurins will
erobert werden – zur Not muss
das Bike geschultert werden.
Aber nur wer sich die strammen
Dolomitentrails hinauf quält, wird
mit sechs wunderbaren Tagen in
der Märchenwelt der Bleichen
Berge belohnt. Gleich am zweiten
Tag führt die große Dolomiten-
Runde über den Passo San Nicolo
im Schatten der Marmolada.



Andi Kern, 31
MB-Redakteur und Bikeguide

DIE GROSSE DOLOMITEN-RUNDE

IM KÖNIGREICH LAURINS

Blütenengärten, Fanes und noch mehr
Bleiche Berge auf einen Streich.
Es klingt wie ein Märchen – ist es auch!

