

DIE TRAILS



DOPPELSESELBAHN MUTZKOPF

Family Trail 70

Der Family Trail ist ideal geeignet für Einsteiger und MTB Ausflüge mit Kindern. Er führt vom Riatschhof auf einfach zu befahrenden Wegen zurück zur Talstation Mutzkopf Bahn.

Länge	1500 m
Höhendifferenz	↘ 150 m
Level	S1

Green Trail 66

Das Highlight am Mutzkopf: der Green Trail. Er startet am höchsten Punkt und lässt auf den 1700 Metern Strecke nichts unversucht, auch ein fettes Grinsen ins Gesicht zu zaubern. Der Green Trail mündet in den unteren Teil des Elven Trails.

Länge	1500 m
Höhendifferenz	↘ 350 m
Level	S2

Kreuzmoos Trail 68

Der Kreuzmoos Trail erschließt den Bereich südlich des Mutzkopfs. Ein Single Trail der den Mutzkopf von seiner besten Seite zeigt und zudem als Zubringer für den Gerry Trail fungiert.

Länge	1500 m
Höhendifferenz	↘ 200 m
Level	S2

Gerry Trail 69

Der Gerry Trail lässt die Herzen der versierten Biker höher schlagen. Verspielt schlängelt er sich talwärts und wartet mit so mancher fahrtechnischen Herausforderung auf Dich! Aber keine Angst: jede Stelle kann einfach umfahren werden und der untere Teil ist deutlich entspannter zu bewältigen.

Länge	1200 m
Höhendifferenz	↘ 150 m
Level	S2

Riatschwegele Trail 1 | Trail 2 | Variante 84 87 87

Der Riatschwegele Trail 1 führt am Ende des Kreuzmoos Trails weiter in Richtung Mutzkopf Talstation. Mann kommt direkt am Riatschhof vorbei und kann von dort aus weiter über den Riatschwegele Trail 2 zur Talstation Mutzkopf fahren. Der Riatschwegele Trail 1 führt vom Riatschhof weiter in Richtung Mutzkopf Talstation. Die Variante Riatschwegele ist die leichtere Route des Riatschwegele Trails 1. Diese passt sich den Eigenschaften des Riatschwegele Trails 1 an aber hat einen geringeren Schwierigkeitsgrad. Am Ende des Trails führt der Family Trail bis zur Mutzkopf Talstation.

Länge	770 m 480 m
Höhendifferenz	↘ 130 m ↗ 150 m
Level	S1 S2

Elven Trail 67

Startpunkt dieses durchwegs abwärts führenden Trails ist das Bergrestaurant etwas unterhalb der Bergstation. Mit der teilweisen recht direkteren Linienwahl zählt der Elven Trail zu den längeren Abfahrten am Mutzkopf und er reicht bis unmittelbar unter die Talstation. Mit der Bahn hoch, und gleich noch mal!

Länge	1800 m
Höhendifferenz	↘ 450 m
Level	S3

SEILBAHN BERGKASTEL

Zirmtrail 16

Der Zirmtrail ist ideal für Einsteiger und unsere Empfehlung für die erste Fahrt auf den 3-Länder Endurotrails. Durch ein ausgeklügeltes Traildesign mit zahlreichen Features können fortgeschrittene Fahrer sprichwörtlich abheben, während Einsteiger stets festen Grip unter den Reifen spüren.

Länge	6000 m
Höhendifferenz	↘ 310 m
Level	S0

Plamort Trail 71

Der Plamort Trail ist ein echter Klassiker. Weit oben führt er über das malerische und namensgebende Hochplateau Plamort vorbei an den berühmten Panzersperren. Der Plamort Trail führt dabei über die Grenze Österreich-Italien und endet an der historischen Bunkeranlage.

Länge	2500 m
Höhendifferenz	↘ 30 m
Level	S1

Almtrail 86

Der Almtrail führt von der Bergstation Bergkastel in Richtung Plamort. Man kommt direkt an der Stieralm vorbei. Von dort aus geht der Trail weiter bis zur Hochebene Plamort und mündet anschließend in den Plamorttrail.

Länge	1000 m
Höhendifferenz	↘ 200 m
Level	S1

Bergkasteltrail 85

Der Bergkasteltrail führt von der Stieralm talwärts bis zur Einmündung des Radwegs. Der Trail ist naturbelassen und hat teilweise kurze Tretpassagen.

Länge	5500 m
Höhendifferenz	↘ 716 m
Level	S2

Bunker Trail 101

Ausgangspunkt dieses Trails ist die historische Bunkeranlage hoch über dem Reschensee. Wer Zeit findet, sollte hier unbedingt ein Foto mit dem Reschensee im Hintergrund machen. Der Bunker Trail ist die Hauptverbindung Richtung Süden und bringt die Biker zum Einstieg des Etsch Trails der weiter nach Reschen führt.

Länge	1210 m
Höhendifferenz	↘ 273 m
Level	S2

Etsch Trail 102

Der Trail ist gleich oberhalb von Reschen zu erreichen und ist nach dem gleichnamigen Fluss in Italien benannt, welcher gleich nebenan entspringt. Er ist die Fortsetzung des Bunker Trails und führt runter ins Dorf Reschen und an den Reschensee. Der leichte und flowige Trail macht Lust auf mehr.

Länge	997 m
Höhendifferenz	↘ 175 m
Level	S2

SEILBAHN HAIDERALM

Haider Flow Trail 91

Der zweite Trail der Haideralm, der Haider Flow Trail, ist ein flowiger Trail von der Haideralm runter nach St. Valentin, der weitgehend auf der Skiabfahrt verläuft. Da er aber auch Waldpassagen miteinbezieht, handelt es sich um einen abwechslungsreichen Trail für Jedermann/frau.

Länge	2202 m
Höhendifferenz	↘ 404 m
Level	S1

Grein Trail 93

Auch dieser Single Trail hat es in sich. Er startet oberhalb von Spin und stellt einen attraktiven Zubringer nach St. Valentin und zur Haideralm Bahn dar und wird euch den Hang entlang immer weiter Richtung Süden begleiten. Erreicht wird der Einstieg am Ende des unteren Spin Trail.

Länge	1500 m
Höhendifferenz	↘ 250 m
Level	S1

Unterer Spin Trail 95

Der untere Teil des Spin Trails ähnelt dem oberen Teil. Er stellt die Verbindung zum Grein Trail (Richtung Haideralm) oder zum Gorf Trail (Richtung Schöneben) her. Er ist aber aufgrund des atemberaubenden Ambientes weit mehr, als eine zweckmäßige Verbindung. Der Spin Trail endet oberhalb des Weilers Spin.

Länge	2000 m
Höhendifferenz	↘ 330 m
Level	S1

Plattweg Trail 92

Mit dem Plattweg Trail liegt ein unvergesslicher Single Trail der 3-Länder Enduro Region vor euch. Er entführt die Biker in die einsame Südtiroler Bergwelt, bietet Tiefblicke auf den Reschensee und bringt euch – ganz nebenbei – Richtung Norden. An der Schneider Kreuzung mündet er in den unteren Spin Trail und anschließend kann man zwischen Grein Trail (zurück zur Haideralm) oder Gorf Trail (weiter nach Schöneben) wählen.

Länge	2300 m
Höhendifferenz	↘ 250 m
Level	S2

3-Länder Trail 65

Der 3-Länder Trail ist der Klassiker unter den 3-Länder Enduro Trails. Startpunkt dieses landschaftlichen und fahrtechnischen Leckerbissens ist Italien. Weiter geht es durch Österreich, vorbei an malerischen Bergseen bis wir uns schließlich in der Schweiz wiederfinden.

Länge	3400 m
Höhendifferenz	↘ 246 m
Level	S2

Oberer Schöneben Trail 98

Der wahrgewordene Traum jedes Single Trail Piloten: der obere Teil des Schöneben Trail schmieg sich in die Landschaft und lässt es stellenweise so richtig krachen. Von der Bergstation Schöneben geht es durch lichte Wälder hinunter bis zur Überführung: der Abzweigung in Richtung 3-Länder Trail oder weiter auf dem unteren Schöneben Trail.

Länge	1850 m
Höhendifferenz	↘ 312 m
Level	S2

SEILBAHN SCHÖNEBEN

Oberer Spin Trail 94

Der Spin Trail führt die Biker durch die einsame Bergwelt am 3-Länder Eck und führt den Hang entlang Richtung Süden. Der Reschensee blitzt zu eurer Linken immer wieder durch die Wälder und schlagartig ist euch klar: hier bin ich richtig! Der Obere Spin Trail führt euch zur Schneider Kreuzung. Ab hier geht's entweder zurück zur Schöneben Bahn oder weiter Richtung Süden zur Haideralm.

Länge	2110 m
Höhendifferenz	↘ 195 m
Level	S1

Gorf Trail 96

Der Gorf Trail beginnt oberhalb von Spin am Ende des Unteren Spin Trail und dieser Wegabschnitt stellt die Verbindung hinunter zum Uferadweg dar. Von dort kommt man auf dem Radweg Richtung Norden zur Schöneben Bahn und nach Reschen.

Länge	950 m
Höhendifferenz	↘ 150 m
Level	S1

Giern Trail 97

Auf dem Unteren Schöneben Trail führt bei der letzten Überquerung der Skipiste ein Trail Richtung St. Valentin und Giern. Der Giern Trail ist die Verbindung mit dem Reschensee und endet am Hofschank Giern. Von dort aus kann man auf dem Radweg nach St. Valentin fahren.

Länge	1000 m
Höhendifferenz	↘ 50 m
Level	S1

3-Länder Trail 65

Der 3-Länder Trail ist der Klassiker unter den 3-Länder Enduro Trails. Startpunkt dieses landschaftlichen und fahrtechnischen Leckerbissens ist Italien. Weiter geht es durch Österreich, vorbei an malerischen Bergseen bis wir uns schließlich in der Schweiz wiederfinden.

Länge	3400 m
Höhendifferenz	↘ 246 m
Level	S2

Oberer Schöneben Trail 98

Der wahrgewordene Traum jedes Single Trail Piloten: der obere Teil des Schöneben Trail schmieg sich in die Landschaft und lässt es stellenweise so richtig krachen. Von der Bergstation Schöneben geht es durch lichte Wälder hinunter bis zur Überführung: der Abzweigung in Richtung 3-Länder Trail oder weiter auf dem unteren Schöneben Trail.

Länge	1850 m
Höhendifferenz	↘ 312 m
Level	S2

Unterer Schöneben Trail 99

Der Charakter ändert sich im unteren Teil nur unwesentlich. Wunderschöne Querfahrten und Tiefblicke zum Reschensee machen den Schöneben Trail zu einem unvergesslichem Erlebnis – einem Erlebnis, das sich dank der Schönebenbahn immer und immer wieder wiederholen lässt.

Länge	1520 m
Höhendifferenz	↘ 274 m
Level	S2

SINGLETRAIL LEVEL SKALA

S0

Fahrtechnik für Trail Einsteiger, Mountainbike Fahrtechnik Grundkenntnisse erforderlich: Grundposition, Balance, sichere Brems-technik, wenig bis keine Trailerfahrung

Gefährlichkeit Stürze aus geringer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr

Hindernisse keine

Gefälle sehr flach, Durchschnitt <9%; max. 15%

Kurven lange, weite flache Kurven und Kurvenausläufe

Trailbreite min. 1m

Sprünge keine - sehr einfach überrollbar

S1 – S2

Fahrtechnik Für Trail Einsteiger und Fortgeschrittene! Fortgeschrittene Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremstechnik, evtl. Sprungtechnik, Trailerfahrung erforderlich

Gefährlichkeit Stürze aus großer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr

Wegbeschaffenheit ungleichmäßige Oberfläche, griffiger Untergrund mit vereinzelt Wurzeln und Steinen

Hindernisse kleine Absätze

Gefälle Flach: Durchschnitt < 12%; max. 30% eng, aber gut durchrollbar mit langen flachen Kurvenausläufen

Kurven eng, aber gut durchrollbar mit langen flachen Kurvenausläufen

Trailbreite schmal, min. 0,6m

Sprünge überrollbar, sichere Hauptlinie. Variante für Geübte möglich

S2 – S3

Fahrtechnik Für Trail Fortgeschrittene! Spezielle Mountainbike Fahrtechnik erforderlich, sehr gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremstechnik, Spitzkehren, Basis, Sprungtechnik, Trailerfahrung erforderlich!

Gefährlichkeit Stürze aus größerer Höhe in gefährliches Sturzgelände möglich, keine Absturzgefahr

Wegbeschaffenheit Teilweise lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzeln und Steinen

Hindernisse Kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen

Gefälle sehr steil, Durchschnitt <20%; max. 60%

Kurven sehr enge und steile Kurven und Kurvenausläufe

Trailbreite sehr schmal; min. 0,3m

Sprünge nicht überrollbar, aber umfahbar

S3

Fahrtechnik Für Trail Experten! Exzellente Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: exzellente Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremstechnik, Spitzkehrentechnik, Trailtechniken, Sprungtechnik, sehr viel Tailerfahrung erforderlich!

Gefährlichkeit Stürze aus großer Höhe in gefährliches Sturzgelände möglich, Vorsicht Absturzgefahr, Lebensgefahr!

Wegbeschaffenheit Teilweise sehr lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzelteppichen und großen Steinen

Hindernisse sehr hohe, kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen, Treppen

Gefälle extrem steil, Durchschnitt < 20%; max. >70%

Kurven extrem steile und enge Kurven und Kurvenausläufe

Trailbreite extrem schmal: min. 0,2m

Sprünge nicht überrollbar, nicht umfahbar

EHRENKODEX

➤ Fahre auf **ausgewiesenen** Singletrails und Mountainbike Strecken.

➤ Fahre **nicht auf Feldern** oder anderen **Wanderwegen**.

➤ Fahre **nur auf befestigten** Wegen.

➤ Sei **rücksichtsvoll** und gewähre Vortritt.

➤ **Nimm Rücksicht** auf andere Interessensgruppen (wie Wanderer, Bauern etc.).

➤ Gehe davon aus, dass der entgegenkommende Wanderer dich nicht sieht und **verringere dein Tempo** (Schrittgeschwindigkeit).

➤ **Achte auf den Verkehr** und gewähre Vortritt.

➤ **Nimm Rücksicht auf Tiere**. Schließe die Weidegatter.

➤ **Vermeide das Blockieren des Hinterrades**. Dadurch bleibt der gute Zustand der Wege über einen längeren Zeitraum erhalten.

➤ **Vergiss nie**: Dein Fahrverhalten beeinflusst die Meinung und Toleranz der Öffentlichkeit und das Handeln der Behörden von Verwaltungen gegenüber unserer Sportart.



EVENTS

- Women's Bike Camp: 01.10. - 04.10.2020
- Father & Son Days: 07.08. - 09.08.2020
- 3-Länder Enduro Race: 28.08. - 30.08.2020

Öffnungszeiten

Nauders Bergkastelseilbahn +43 5473 87427	
Zirnbahn Bergkastel	

Nauders Mutzkopfsessellift +43 5473 87427	Aktuelle Öffnungszeiten zu finden unter: www.nauders.com
---	---

Bergbahnen Schöneben +39 0473 63 33 33	
Bergbahnen Haideralm +39 0473 63 33 33	

Bergbahnen Haideralm +39 0473 63 33 33	
--	--



FREIE BENÜTZUNG DER ÖBB-POSTBUSSE (A) (Bikettransport je nach Verfügbarkeit, kostenpflichtig)
➤ ... von Landeck bis Nauders, inkl. Kaulnertal, Serfaus-Fiss-Ladis und Naturparkhaus Kaulnertal

FREIE BENÜTZUNG DER MOBILITÄT IN SÜDTIROL INKL. VINSCHGERBAHN (I) (Bikettransport je nach Verfügbarkeit, kostenpflichtig)
➤ Uneingeschränkte Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel von Nauders bis Mals/Melag/Meran
➤ **Freie Benützung der Vinschgerbahn** von Mals bis Meran/Bozen inkl. Stadt- und Citybusse

FREIE BENÜTZUNG DER SCHWEIZER POST-AUTOS (CH) (Bikettransport je nach Verfügbarkeit, kostenpflichtig)
➤ **Freie Benützung des Schweizer Postautos** von Nauders bis Scuol und Samnaun
➤ **Nutzung des Schweizer Postautos** zwischen Mals und Müstair

SCHIFF AHOI
➤ **1 x Schifffahrt** mit der MS Hubertus am Reschensee (Juli bis September)

KOSTENLOSER EINTRITT ALTFINSTERMÜNZ
➤ Di. bis Son., von 11.00 – 16.30 Uhr (Juni bis Mitte September)

Preise – Dreiländer-Bike-Pass

inkl. Biketransport	Erwachsene	Jugend (Jg. 02–04)	Kind (Jg. 05–13)
---------------------	------------	--------------------	------------------

1 Tageskarte
Bergkastelseilbahn, Mutzkopf, Schöneben & Haideralm
Aufgrund der aktuellen CoV-Situation & der damit verbundenen Grenzsituation steht das Angebot in reduzierter Form zur Verfügung. Preisauskunft lt. Aushang

Saisonkarten

➤ **Achtung!** Befahren auf eigene Gefahr, nur mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht – Steigzustand wird nicht kontrolliert!

➤ **Nimm Rücksicht auf Wanderer, Weidevieh und Wild**. Fahre nicht abseits des Steiges und schließe die Weidegatter!

➤ **Achte auf alpine Gefahren!**

➤ **Hinterlasse keine Spuren!** Abkürzungen und blockierte Hinterräder beschädigen den Trail.

KOSTENLOSER EINTRITT KLOSTER MARIENBERG
➤ Montag bis Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

KOSTENLOSE FÜHRUNG IN DER BUNKERANLAGE IN RESCHEN
➤ Jeden Freitag um 15.00 Uhr (Juni bis Ende September)

KOSTENLOSE FÜHRUNG IM MUSEUM VINSCHGER OBERLAND IN GRAUN
➤ Jeden Mittwoch um 17.00 Uhr (Juli bis Ende September)

KOSTENLOSER EINTRITT IM GOLDWASSER NAUDERS
KAUNERTALER GLETSCHER
➤ Ermäßigung Kaunertaler Gletscherpanoramastraße, PKW – statt € 25,00 nur € 22,0



HÜTTEN UND ALMEN

Bergresort Jochelius	+43 5473 86261
Labauernalm	
Piengalm	+43 650 5604919
Parditschhof	+43 5473 87339
Riatschhof	+43 5473 87389
Panoramarestaurant Bergkaste	+43 5473 87427 11
Norbertshöhe	+43 5473 87241
Mutzkopf Restaurant	+43 5473 872337
Reschner Alm	+39 331 5285818
Restaurant Arsangs	+43 5473 87427 52
Schöneben Bergrestaurant	+39 0473 633333
Stieralm	+43 5473 87427-73
Hofschank Giernhof	+39 340 8649533
Berggasthof Rojen	+39 340 5857612
Hofschank Tenders	+39 0473 632011
Haideralm Bergrestaurant	+39 0473 634071
Hofschank Greinhof	+39 0473 634574
Melager Alm	+39 328 5383209
Berghütte Maseben	+39 0473 633106
Evi's Hittl	+39 0473 633569
Restaurant Sciuri	+39 0473 633333
Skihütte Rojen	+39 335 1307442

ENDURO-BIKEN OHNE GRENZEN

Das sind die 3-Länder Enduro Trails: Von flowig bis technisch anspruchsvoll, großteils jedoch naturbelassen und bieten alles, was das Enduroherz begehrt. Auf den miteinander verbundenen und beschilderten Enduro-Routen kann man neben viel Trailspaß nicht nur die wunderschöne Bergwelt der Region genießen, man kommt auch bei wichtigen Wahrzeichen wie dem 3-Länder Grenzstein, den Panzersperren Plamort, der Burg Nauders oder dem Reschensee mit dem historischen Kirchturm vorbei. Am Ende des Tages führt garantiert ein Trail auch wieder direkt zum eigenen Ausgangspunkt zurück.

DIE BESCHILDERUNG

1. Ausgangsschild // 2. Richtungsschild // 3. Reduziertes Richtungsschild

Tirol:



Südtirol:



QUALITÄTSSIEGEL

„Bergwelt Tirol – miteinander erleben“

Mit diesem Qualitätssiegel wird zum Ausdruck gebracht, dass die damit ausgezeichneten MTB – Routen und Singletails den Regeln und Anforderungen, die im Arbeitskreis MTB entwickelt wurden und entsprechen.



NOTDIENSTE

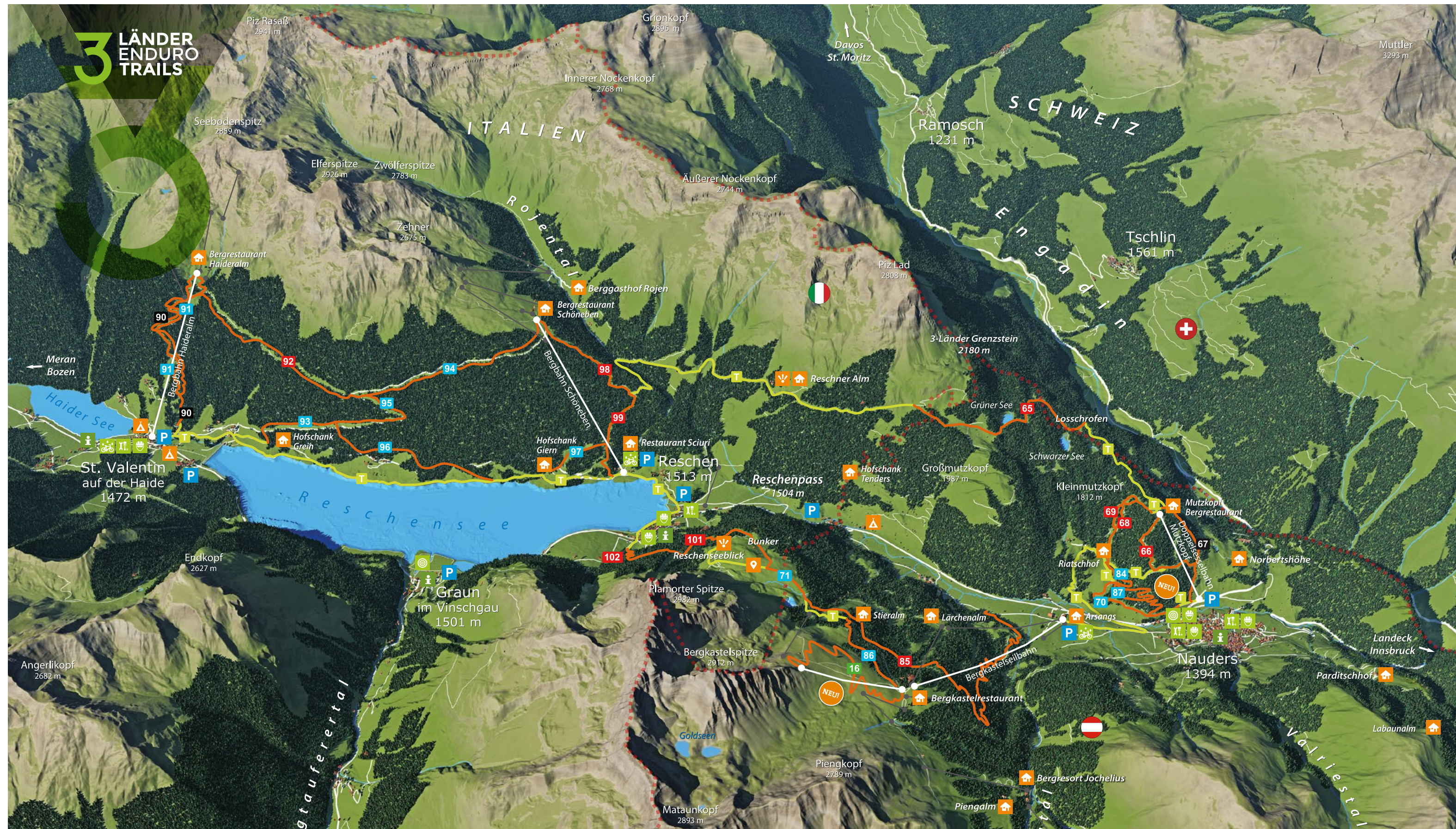
Europäischer Notruf	112
Bergrettung Nauders	140
Arzt, Apotheke Nauders	+43 5473 87500
Polizei	133
Rotes Kreuz	144
Landesnotrufzentrale Südtirol	112
Weißes Kreuz	+39 0471 444314
Apotheke Graun	+39 0473 632115
Arzt Graun	+39 0473 633311

DIE TRAILS

16	Zirmtrail
70	Family Trail
71	Plamort Trail
84	Riatschwegeletrail 1
86	Almtrail
87	Variante Riatschwegele
91	Haider Flow Trail
93	Grein Trail
94	Oberer Spin Trail
95	Unterer Spin Trail
96	Gorf Trail
97	Giern Trail
65	3-Länder Trail
66	Green Trail
68	Kreuzmoos Trail
69	Gerry Trail
85	Bergkasteletrail
87	Riatschwegeletrail 2
92	Plattweg Trail
98	Oberer Schöneben Trail
99	Unterer Schöneben Trail
101	Bunker Trail
102	Etsch Trail
67	Elven Trail
90	Haideralm Trail

BIKEWASH

- NEU: Bikewash Talstation Bergkastele Bergbahnen Nauders, Nauders 299, 6543 Nauders, Tel. +43 (0) 5473 87427
- NEU: Bikewash Talstation Mutzkopf Bergbahnen Nauders, Nauders 299, 6543 Nauders, Tel. +43 5473 87427
- NEU: Bikewash Talstation Schöneben Bergbahn Schöneben, Piz, 39027 Reschen, Tel. +39 0473 633333
- NEU: Bikewash Talstation Haideralm Bergbahn Haideralm, Kirchgasse 28, 39027 St. Valentin, Tel.: +39 0473 633333



LEGENDE

- Tourismus Information
- Bikewerkstatt
- Bike-Touren-Guides
- Bike-Shop
- Bikewash
- bewirtschaftete Hütte und Alm
- Camping
- Aussichtspunkt
- Trails
- Transferstrecken
- Staatsgrenze

BESUCHEN SIE UNSERE NEUE HOMEPAGE



www.3-laenderendurotrails.com

BERGBAHNEN INFO

Nauders
am Reschenpass

NAUDERER Bergbahnen AG
Gewerbegebiet 1
A - 6543 Nauders - Tirol
Tel.: +43 5473 87 427
bergbahnen@nauders.com
www.nauders.com

SCHÖNEBEN BERGSEHEN GRAUN ST. VALENTIN

Schöneben AG
Altdorf 39
39027 Reschen
+39 0473 63 33 33
info@schoeneben.it
www.schoeneben.it

