

**Tag 01**    **71 km**    **2200 up**    **2100 down**    **Karte: Kompass 14 + 29**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
01 Ramsau	645 m	Auf Straße rechter Seite entlang Ramsauer Ache . Nach Überquerung rechts auf Bikeroute zum	Bikeroute		Wartstein	1
02 Hintersee	800 m	auf Straße geradeaus Richtung Pass. Bei (1056 m) rechts halten.	Bikeroute	SHW		1
03 Hirschbichlpass	1166 m	über Hufnagai (1257 m) Richtung	Bikeroute	SHW (W401)		2
04 Eiblkapelle	m	Abfahrt auf Weg 401.	Weg	401	Hirschbichl	1
05 Wildenbachschlucht-Brücke	m	Alternative: Links durch Schlucht gleich Richtung Wildenbachau. Bei Hauptstraße dann rechts-Fluß-links oder vor Wildenbachau gleich links auf Arnoweg - wenn Weg ok	Bikeroute	SHW (26)	Wildenbachschlucht	2
06 Wildental	802 m	nach Saalachüberquerung (635 m) der Hauptstr. [311] nach links folgen.	Straße/ Bikeroute		Wildenbachschlucht	2
07 Pass Luftenstein	645 m	vor Saalachquerung rechts auf Tauernradweg, dann wieder rechts auf Route der Klammern Richtung	Straße/Bikeroute	Route der Klammern	Saalach	1
08 Vorderkaserklamm	730 m	Jausenstation. Schießzeiten am Römersattel beachten! Danach rechts halten.	Weg		Vorderkaserklamm	1
09 Rossruckklamm	m	dann links halten. Nach 2 Pistenkehren auf rechten, markierten Wanderweg. Nicht auf Piste gerade weiter. (Schiebestücke 25 Min.)	Piste/Weg		Römerbach	1
10 Römersattel	1202 m	Militärübungsgebiet! Nach Barbarakapelle(995 m) rechtshaltend bergab. Rechts der Bahn entlang durch Bachlbauersiedlung	Weg	12	Schüttachgraben	2
11 Hochfilzen	960 m	Rechte Seite am Bahngleis entlang Richtung Pfaffenschwendt auf Weg 15. Ca. 700 m nach 2. Gleisfahren, Gleis queren Richtung Feistenau. Auf Hauptstr. rechts dann bei (900 m) links auf Weg 10 + 11 zum	Bikeroute	15 + 10 + 11	Feistenau	0
12 Gasthof "Eiserne Hand"	m	direkt am Bach entlang auf Bikeroute 19	Bikeroute	19	Trixlegg	0
13 Fieberbrunn	790 m	links an beiden Kirchen vorbei, rechts zum Skilift, abwärts zur Hauptstr., dann links Richtung	Straße			1
14 Pletzergraben	m	bei Herrgottbrücke rechts halten, danach rechts bergauf auf Bikeroute 251 über Lachtalalm zum	Bikeroute	253 + 251	Pletzerbach	1
15 Lämmerbichl	1673 m	nach der Kapelle bei der Lämmerbichlalm links und um den Berg herum zur	Weg			1
16 Bichlalm	1600 m	Abfahrt bis (1180 m), dann links zum Aschbach u. weiter bis zur Straße. Am Aschbach entlang abwärts	Bikeroute/Weg	30	Bachergraben	2
17 Unteraurach	797 m	abwärts bis Hauptstraße [161] dort links einbiegen. Vor "Auwirt" rechts auf Radweg entlang der Jochberger Ache	Piste/Straße		Jochberger Ache	2
18 Wiesenegg	m	Gasthof "Hechenmoos" Telefon: +43 (5356) 65288	Straße/Bikeroute			

**Tag 02**    **68 km**    **2400 up**    **1600 down**    **Karte: Kompass 29**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
03 Filzen (Hütte)	850 m	nach Bushaltestelle rechts in Bikeroute einbiegen. Über Gassnerböndlalm, rechts hoch zur Birchmoosalm bis	Bikeroute	218	Saukaserbach/Pengelstein	1
04 Pengelstein	1938 m	rechts des Sees abwärts über Usterkaralm bis (1460 m) dann links auf Höhenweg über Ragstattalm zur	Bikeroute	16 + Aschauer Höhenweg	Aschauer Höhenweg	0
05 Rettensteinalm	1430 m	weiter auf Weg.	Bikeroute/Weg	714	Stangenjoch	1
06 Stangenjoch	1713 m	über Stangenalm (Abkürzung links der Piste nehmen). Zur Baumgartenalm (1402 m). Alternative: vorher links zur Wimmalm! Links weiter auf Bikeroute. Bei (1160 m) rechts haltend am Berg entlang bis	Weg/Bikeroute	714 + 65	Mühlbach	2
07 Bramberg	819 m	Straße [165] queren durch den Bahnhof zum Salzachradweg. Nach Hotel "Einöd" rechts über Brücke dann links. Arnweg bis	Bikeroute/Weg	Tauernradweg + 34	Salzach	0
08 Sulzau	854 m	im Rechtsbogen auf Weg 30, Fluß queren, dann links auf 9 + 28, wieder rechts auf 24B, bei Bahnhof rechts und übern Tunnel bis	Piste/Weg	30 + 9 + 28 + 24B	Salzach	0
09 Wald im Pinzgau	885 m	zur Kirche, danach alte Gerlosstraße durch den Ronachwald. Kurz vor Pass rechts den Planetenweg. Dann links, rechts u. wieder links bis zum Hotel	Straße		Gerlospass	1
10 Königsleiten	1580 m	Hotel "Ursprung" Telefon: +43 (6564) 8253	Straße			1

**Tag 03****87 km****1950 up****2100 down****Karte: Kompass 37 + 44**

Richtung	Höhe	Hinweis	Wegart	Nummer	Bereich	Auf/Ab
01 Königsleiten	1580 m	auf Gerlosstr. [165] bis 1. Kehre. Dort rechts weg und linkshaltend bergab bis Talstation "Isskogel" danach auf Hauptstr. Nach	Straße/Piste	3	Speicher Durlaßboden	2
02 Gerlos	1245 m	bei Hotel 'Austria' links zur Sparkasse, rechts weiter - immer links am Bach entlang. Nach Fürstalmliift Brücke zur Straße nehmen. Weiter bis	Weg/Straße		Gerlosbach	1
03 Hainzenberg	m	durchfahren und bei Bushaltestelle vor scharfer Kehre links auf Bikeroute nach Enterberg. Bei (986 m) abwärts nach Ramsberg. Nach Linksabzweig verläuft links des Tälchens ein Fußweg! Bikeroute bis	Bikeroute/Weg		Enterberg/Ramsberg	2
04 Ramsau	604 m	links auf Radweg Richtung	Bikeroute		Zillertal	0
05 Mayrhofen	630 m	gradeaus durchfahren, rechter Hand Penkenbahn, Brücke, weiter bis Straße [169] dort links. Nicht durch Harpfnerwandtunnel! Weiter auf Bikeroute 439 bis	Straße	14 + 439	Zemmbach	1
06 Dornauberg	985 m	rechts zur Kirche dann weiter nach	Straße	Adlerweg	Zemmbach	1
07 Rauth	m		Straße	Adlerweg	Zemmbach	1
08 Rosshag	1096 m	bei Parkplatz Breitlahner nach Haltestelle rechts bergauf auf Bikeroute, bei Verzweigung links weiter, Schlegeisweg, Schlegeisalpenstraße zum	Straße/Weg	Adlerweg + Schlegeisweg (530)	Zemmbach	1
09 Schlegeisspeicher	1800 m	am Speicher entlang und hinten bei Zamser Grund (Kapelle) auf Bikeroute weiter	Straße/Bikeroute	524	Zamser Grund	1
10 Pfitscher Joch	2248 m	über Pfitscher-Joch-Haus abwärts bis zur Bikeroute (evtl. auch Weg 3). Bei (1680 m) links auf Weg 1. Abwärts bis Linkskehre nach Stein (Sasso), dort rechtshaltend weiter auf Bikeroute bis	Bikeroute			2
11 S. Giacomo	1449 m	geradeaus durchfahren. Nach Gasthaus "Nocker" auf Hauptstraße. Nach Haltestelle rechts u. über Riva u. Fosse zum Hotel "Kranebitt" vor Kematen	Straße			0
12 Caminata (Kematen)	1440 m	Hotel "Kranebitt" Telefon: +39 (0472) 646019	Straße			0

**Tag 04****73 km****2450 up****2000 down****Karte: Kompass 44 + 82 + 56**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
01 Caminata (Kematen)	1440 m	unterhalb Kematen weiter bis Straße [508]. Links auf Bikeroute nach	Straße/Bikeroute			0
02 Fossa Trues	m	weiter auf Bikeroute	Bikeroute	17		1
03 Großbergalm	1932 m	bergauf auf Weg 17 bis (2175 m). Dort links weiter auf Weg 17A zum	Weg	17 + 17A		1
04 Pfundererjoch	2568 m	Weg 17A + 19 abwärts über	Weg	17A + 19		2
05 Weitenbergalm	1958 m	weiter auf Weg 19 über Dun (1480 m). In Rechtskehre geradeaus auf Weg 13. Danach rechts abwärts bis Gasthaus "Lärcher" und rechts zum Fluß.	Weg/Bikeroute	19 + 13		2
06 Pfunders (Fundres)	1195 m	vor Pfunders den Fluß nach links queren und auf Hauptroute weiter.	Straße	Straße	Pfundertal	2
07 Niedervintl	755 m	nach Haltestelle rechts einbiegen am Pfundererbach entlang, Straßen u. Rienz queren. Links auf Radweg entlang der Rienz. Nach E-Werk am Opferstock rechts auf Weg 5 + 7. Dann wieder rechts auf Weg 13. Nach Opferstock links. Bei (1030 m) wieder links bis	Bikeroute		Pustertal	0
08 Ebner	m	bergauf auf Weg 11 (Bikeroute). Links weiter auf 67A (BR) Richtung Ellen. Rechtshaltend bergauf auf 67B (BR) zur	Bikeroute	11 + 67A + 67B		1
09 Hospalm	1836 m	rechts zur Tschupwaldalm auf 67B. Weiter aufwärts bis Schotterpiste. Dann rechts auf 2 + 67 über Starkenfeldhütte zur	Bikeroute/Weg	67B	Astjoch	1
10 Rastnerhütte	1931 m	Telefon: +39 (0472) 546422				1

**Tag 05****45 km****1750 up****1600 down****Karte: Kompass 56**

Richtung	Höhe	Hinweis	Wegart	Nummer	Bereich	Auf/Ab
01 Rastnerhütte	1931 m	Starkenfeldhütte, dann rechts bergab zur Steineralm auf 2A. Links weiter zur Rafreider Alm. Links zur	Bikeroute/Weg	2 + 2A		0
02 Kreuzwiesenalm	1924 m	bergab auf 2A (BR). Nach den Hütten (1880 m) in Rechtskehre abkürzen. 2mal queren, kurz abfahren, links abkürzen. Bei Rechtskehre (1640 m) links auf Weg 10 zum Plonerbach, Persoweralm, Falleralm	Bikeroute/Weg	2A + 10	Lusner Alm	2
03 Turnaretschhütte	2030 m		Weg		Lüsner Joch	0
04 Lüsnerjoch	2008 m	rechts auf unteren Weg 1. Über Maurerberghütte (2130 m) abfahren bis Würzjochstraße. Rechts bergauf zum	Weg/Piste	1	Maurerberg	2
05 Würzjoch	1987 m	links weiter auf 8A zur Munt de Fornella (2070 m). Links weiter auf 8B über Ütia Göma. Danach (15 Min. schieben) zum	Bikeroute	8A + 8B		1
06 Göma	2111 m	rechtshaltend weiter über Ütia Vaciara. Danach wieder rechts. Weiter auf Weg 35 bis Rechtsabzweig Peitlerscharte. Hoch auf Weg 4 (30 Min. schieben) bis Scharte. Links zur Schlüterhütte auf auf Höhenweg 4.	Bikeroute	35 + 4	Peitlerkofel	1
07 Kreukofeljoch	2340 m					2
08 Rif. Genova	2297 m			35		2
09 Gampenalm	2062 m	abfahren bis (1875 m). Links auf Weg 35 weiter (Adolf-Munkel-Weg) bis	Bikeroute/Weg	35	Geislergruppe	1
10 Brogleschütte	2045 m	Telefon: +39 (0471) 655642			Geislergruppe	1

**Tag 06****58 km****2000 up****3000 down****Karte: Kompass 54**

Richtung	Höhe	Hinweis	Wegart	Nummer	Bereich	Auf/Ab
01 Brogleslöhütte	2045 m	steiler Karrenweg	Bikeroute	35		1
02 Broglessattel	2119 m		Bikeroute	35		0
03 Saltner Schwaige	2111 m				Flitzer Scharte	0
04 Raschötz Hütte	m	evtl. vor zur Hlg.-Kreuz-Kapelle. Auf Weg 10 abfahren bis Kehre unter Lift. Dort Abzweig Weg 10	Bikeroute/Weg	10	Außerraschötz	2
05 St. Ulrich	1236 m	Lift linker Hand, vorbei Richtung Zentrum. Vorher rechts Richtung Ortsausgang u. bei 3. Möglichkeit links u. [242] queren. An Hotel Perla vorbei. Linkshaltend bergauf durch Pufler Schlucht.			St. Ulrich + Val Bulla	0
06 Hotel "Monte Piz"	m	danach rechts Richtung Kompatsch. Nach Hotel "Steger-Dellai" links auf Weg 3. Nach Querung Lift, rechts zum	Bikeroute		Seiser Alm	1
07 Glogo Joch	m	linkshaltend weiter auf Weg 7	Bikeroute	7	Seiser Alm	1
08 Mahlknechtshütte	2054 m	hier nicht rechts dem Weg 7 folgen sondern geradeaus kurz abfahren und über Sciliar (2154 m) und Passo Duron (2168 m) zur	Bikeroute		Roßzähne	1
09 Tierser-Alp-Hütte	2440 m	auf Höhenweg zum Schlernhaus (40 Min. schieben). Danach Weg 1 abfahren zur Sessel Schwaige (1940 m) danach Knüppelsteig und links weiter auf Weg 7 zum	Bikeroute		Schlern	2
10 Gasthof Schönblick	1200 m	links weiter auf 6u über Völsegger Bild. Dort links. Danach rechts abwärts weiter auf 6u. Leitner, Patissenhof, links hoch auf 6n. Rechts weiter bis	Weg/Piste			0
11 Weißlahnbad	m	Hotel "Pine" Telefon: +39 (0471) 642272	Straße		Tiers	1

**Tag 07****58 km****2000 up****1900 down****Karte: Kompass 54 + 76**

Richtung	Höhe	Hinweis	Wegart	Nummer	Bereich	Auf/Ab
01 Weißlahnbad	m	Hotel "Pine". Richtung St. Zyprian abfahren. In Rechtskurve links auf Weg bis Hauptstr.				2
02 St. Zyprian	m	links auf Teer bergauf zum	Straße			1
03 Passo Nigra	1668 m	über Tscheinerhütte und Dorfer (1792 m) zum	Straße			1
04 Karer Pass	1745 m	nach Hotel "Rosengarten" rechts auf Bikeroute 519 + 520 nach. Alternative: bei (1430 m) links Richtung Malga Roncac	Bikeroute	519 + 520		2
05 Moena	1178 m	rechts Ri. Predazzo. Nach Kreisverkehr links auf Bikeroute einbiegen. In Forno auf Straße bis Mezzavalle. Dort links u. an den Skisprungschanzen vorbei entlang des Avisio bis	Bikeroute/Straße		Val di Fiemme	0
06 Predazzo	1013 m	zur Kirche. Travignolo queren. 3. links (Via Portela, Radweg nach Roda). Via Cauriol, hinter Roda links auf Via Bosin/Sadole	Bikeroute		Val di Fiemme	0
07 Rifugio Cauriol	1600 m	Militärweg im oberen Teil stark verfallen (30 Min. schieben)	Weg	320	Val Sadole	1
08 Passo Sadole	2068 m	über Malga Maghetti auf Weg 320 zum	Weg	320	Cauriol	2
09 Rifugio Rafavaie	1116 m	Telefon: +39 (0439) 710009			Val Cia	2

**Tag 08****54 km****2100 up****1850 down****Karte: Kompass 76**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
01 Rifugio Rafavaie	1116 m	abwärts auf Bikeroute. Nach Flußquerung rechts weiter (Sent. della Pace)	Bikeroute	Sent. Della Pace	Val Cia	1
02 Passo Cinque Croci	2018 m	weiter auf Bikeroute oder evtl. Sent. 326. zum Rif. Carlettini	Bikeroute			2
03 Rif. Carlettini	1368 m	über Rif. Crùcolo und Spera nach	Bikeroute		Val Campelle	2
04 Strigno	506 m	im Rechtsbogen durchfahren, an Kirche vorbei. Außerhalb Ort links zum Fluß (Bushaltestelle) u. auf rechter Seite bis Hauptstr. Dort queren u. an den Tennisplätzen vorbei zur Hauptstr. Dort kurz links, dann rechts auf Bikeroute der Brenta entlang nach	Straße/Bikeroute		Val Sugana	2
05 Cenci	m	über Martello weiter nach	Bikeroute			0
07 Selva	267 m	im Ort rechts bergauf auf Bikeroute (alte Militärpiste), Hinweis "Altopiano" zum	Bikeroute		Val Sugana	1
08 Col del Vento	898 m	danach Bikeroute 213 (bei 1247 m)	Weg/Bikeroute	213	Val Sugana	1
09 Rifugio Baricata	1351 m	Telefon: +39 (0461) 765139				1

**Tag 09****72 km****1800 up****1600 down****Karte: Kompass 78 + 75**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
01 Rifugio Baricata	1351 m	Hinweisen "Malga Molina" folgen	Bikeroute			1
02 Piazza delle Saline	1733 m	auf Bikeroute "100 km die Forti" (Weg 839)	Bikeroute	839		1
03 Bivio Italia	2055 m	Bikeroute 830, nach Campo Gallina bei 2. Verzweigung rechtshaltend weiter auf Bikeroute 826		830 + 826	Monte Ortigara	2
04 Malga Larici	1658 m	unterhalb Porta Menazzo (1795 m) vorbei	Bikeroute	Sent. Della Pace (220)		0
05 Ex. Forte Busa Verle	m	vor Passo di Vezzena rechts zur Malga Palu. Bikeroute über Baita del Cangi folgen bis Straße [349]. Dort links. Nach Albergo Monterovere der Straße rechts folgen u. gleich rechts in Weg durchs Biotop	Bikeroute/Weg			2
06 Hotel Club	m	rechts weiter zur [349], queren und auf Sent. Della Pace zum	Piste/Bikeroute			1
07 Passo Così	1290 m	auf Sent. Della Pace geradeaus weiter	Bikeroute	Sent. Della Pace		2
08 Forte Belvedere Gschwendt	1177 m	Bikeroute folgen über (Oseli, Sosteri - Weg links der Straße), Birti, Lago di Lavarone (rechter Hand), Pra di Sopra nach	Bikeroute			0
09 Carbonare	1074 m	Bikeroute folgen, Carbonare und Morganti (beides linker Hand) nach S. Sebastiano (durchfahren). Dort auf Straße [350] zum	Bikeroute/Straße			1
10 Passo del Sommo Alto	1343 m	auf Straße [350] kurz Richtung Folgaria, dann links auf Bikeroute 12 hoch zum	Straße/Bikeroute	12		1
11 Rif. Stella d'Italia	1536 m	Telefon: +39 (0464) 721374				1

**Tag 10****95 km****1800 up****3250 down****Karte: Kompass 101**

<b>Richtung</b>	<b>Höhe</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Wegart</b>	<b>Nummer</b>	<b>Bereich</b>	<b>Auf/Ab</b>
01 Rif. Stella d'Italia	1536 m					1
01 Rif. Stella d'Italia	1536 m	auf Sentiero della Pace über Rif. Camini (1625 m) zum	Bikeroute	Sent. della Pace	Sommo Alto	1
02 Passo Coe	1610 m	weiter auf Sentiero della Pace (mittelschwerer Trail)	Piste/Weg	Sent. della Pace		1
03 Monte Maggio	1853 m	sehr schwerer Downhill mit längeren Schiebestücken!	Weg	Sent. della Pace		2
04 Passo della Borcola	1287 m	auf Straße bergab Richtung Posina. Über Griso, Doppio, Lissa di dentro, Ganna. Bei (641 m) vor Beber rechts hoch zum	Straße			2
05 Colle Xomo	1058 m	rechts auf Strada degli Scarubbi über Bocchetta Campiglia (1216 m) zur Porte del Pasubio	Bikeroute		Pasubio	1
06 Rif. Generale Achille Papa	m	rechts weiter auf Weg 120. Bei Kirche links zum	Piste/Weg	120 + 142	Pasubio	1
07 Dente Italiano	2220 m	rechts bergab auf Sent. Della Pace Richtung Sella del Roite (2081 m). Vor Bocchetta delle Corde links auf Weg 102 zur	Weg	Sent. della Pace + 102	Pasubio	2
08 Bocchetta di Foxi	1720 m	bergab auf Weg 102 (viele Kehren) bis Straße [46] dort rechts und auf Teer bis Rovereto. S. Colombano beim Stausee!	Weg/Straße	102	Vallarsa	2
09 Rovereto	204 m	am t. Leno entlang auf Sent. Della Pace. Kurz vor Etsch diesen überqueren. Links der Etsch entlang auf Radweg nach	Weg/Bikeroute			0
10 Mori	204 m	auf Radweg weiter nach	Bikeroute			1
11 Nago	220 m	Hotel "Zanella" Telefon: +39 (0464) 505154				1