



Noch ein letzter Blick über die Schulter für die Stadt Brixen und schon geht es Richtung Osten in den alpinen Teil Südtirols. Auf deiner Fahrt werden die Berggipfel mehr und die Temperaturen niedriger. Entlang des Flusses Rienz durchquerst du Felder, Wälder, Wiesen und Dörfer. Historische Zeugnisse und Bauwerke begegnen dir ebenfalls auf deinem Weg, wie eine römische Siedlung, eine mittelalterliche Klausur und bäuerliche Ansätze. In Bruneck, dem Hauptort des Pustertals, wird es quirliger – der Radweg führt direkt in die Stadt. Falls du mehr über die bäuerlich geprägte Vergangenheit dieser Gegend wissen möchtest, empfehlen wir dir einen Besuch im Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde. Im Freigelände stehst du alte originale Bauernhäuser, Handwerksstätten und Bauerngärten. Bedenke bei der Planung, dass es bei dieser Etappe tendenziell aufwärts geht. Falls es zu anstrengend wird, kannst du Abschnitte mit dem Zug bewältigen: Der Radweg verläuft entlang der Bahnlinie.

★ Besichtige die ältesten profanen Wandmalereien im deutschsprachigen Raum auf Schloss Rodengo bei Mühlbach.

Auf dieser Route dominiert vor allem eins: die Farbe Grün. Grün sind die Nadelwälder, die du durchquerst. Grün die Wiesen, über die der Weg führt. Und grün-blau bei der See, den du streifst. Kinder werden für ihre Ausdauer auf dieser Strecke besonders belohnt: In jedem Dorf laden Parks und Spielplätze zur Rast ein, ideal für eine kurze Verschnaufpause. Auf dem Abschnitt vor der rechten Seite. Dorf- und Stadtzentren, eine Südtiroler Waffelfabrik, Picknickplätze am Fluss oder eine Burg bieten Anlass, um über den Radweg hinaus zu blicken. Die gesamte Strecke verläuft entlang der Zugleise, daher können Teilstrecken oder die Rückfahrt bequem im Zug erfolgen. Wir empfehlen die Route im Frühling und Herbst.

★ Fährst du von Toblach ins Höhlensteintal, siehst du auf der Höhe von Landro die Drei Zinnen. Zwei besondere und weitläufige Spielplätze findest du im Kurpark Niederdorf mit Kneippanlage, Motorikpark und Relaxzone sowie in der Kinderwelt Olang mitten im Wald.

Ohne größere Anstrengung geht es auf dieser grenzübergreifenden Strecke von Südtirol nach Österreich. Landschaftlich gesehen ändert sich nach der Grenze nicht viel: Der gesamte Radweg ist gesäumt von Bergen, dem Alpenhauptkamm auf der linken und den Dolomiten in Fahrtrichtung auf der rechten Seite. Dorf- und Stadtzentren, eine Südtiroler Waffelfabrik, Picknickplätze am Fluss oder eine Burg bieten Anlass, um über den Radweg hinaus zu blicken. Die gesamte Strecke verläuft entlang der Zugleise, daher können Teilstrecken oder die Rückfahrt bequem im Zug erfolgen. Wir empfehlen die Route im Frühling und Herbst.

★ Wirklich sehenswert ist die aufwändig restaurierte Burg Heinfels. Wir empfehlen den Besuch mit Führung, bei der auch Säle, Wehrgänge und die Burgkapelle geöffnet werden.

Kultureller und landschaftlicher Szenenwechsel nach nur wenigen Kilometern gefällig? Diese Radtour entführt dich ins Gadertal – da, wo heute noch Ladinisch gesprochen und ein ganz eigenes kulturelles Erbe bewahrt wird. Nach Bruneck und St. Lorenzen geht es über Maria Saalen auf einer leichten Anhöhe an Berghöfen und kleinen Weilern vorbei. Schon bald macht dich landschaftlich einen Unterschied zum Startpunkt, denn jetzt bist du mitten im Dolomiten UNESCO Welterbe angekommen: im Ort St. Vigil, der umgeben ist von stolzen Dolomitengipfeln, die nicht nur schön anzuschauen sind, sondern auch erklimmen werden möchten.

★ Wer die ladinische Kultur näher erkunden will, fährt über den Radweg ab Zwischenwasser Richtung St. Martin und besucht das Museum Ladin Ciastel de Tor.

Grüne, weitläufige Wiesen und der Blick auf die Gletscher Löffler und Schwarzenstein prägen diese Tour entlang der Ahr, dem wasserreichen Fluss voller Biotope. Da kaum Höhenmeter zu überwinden sind, eignet sich die Strecke von der Stadt Bruneck durch überschaubare Dörfer bis nach Sand in Taufers für Familien mit Kindern. Immer wieder kannst du dich am Wasser erfrischen: Bei zugänglichen Stellen zur Ahr, im Badesee „Baggalocke“ in Gais oder am Fischerteich Thara. Im Zielort, wo zugleich das Ahrntal beginnt, thront erhaben die Burg Taufers. Schon dieser Anblick ist Grund genug, bis nach Sand in Taufers zu radeln.

★ Vom Radweg in Kematen aus erreichst du in wenigen Schritten den ersten der drei Reinbach-Wasserfälle. Wenn du geübt im Wandern bist, solltest du im Ahrntal zumindest einen der über 80 Dreitausender erklimmen. Wir empfehlen als Ausgangsort den Neves-Stausee zu unterschiedlichen Touren.

Wiesen, Felder, Wälder, Berge und Bäche: Alles, was die Natur hier so zu bieten hat, begegnet dir auf dieser Tour im Naturpark Rieserferner-Ahrn. Hast du Antholz/Niedertal bei geringer Steigung und entlang des Antholzer Baches erstmal erreicht, sind es vor allem die 3.000er der Rieserfernergruppe, die dich erahnen lassen, dass die Strecke ab hier anspruchsvoller und steiler wird (Anm. Ab Antholz/Mittertal geht es aktuell nur über die Staatsstraße und teilweise über eine MTB-Route weiter bis zum Antholzer See und dem Biathlonzentrum). Wenn du mit Kindern unterwegs bist, ist die Fahrt bis zum Fischerteich ideal und ausreichend: Hier könnt ihr angeln, auf dem Spielplatz toben und den daneben liegenden Pumptrack ausprobieren.

★ Fährst du in Antholz/Mittertal zu den Egger-Höfen und dann noch weiter, kommst du an zwei Wasserfällen vorbei (Egger und Klammbach). Weiter oben kannst du dich dann in der Bergeralm oder Schwörzalm stärken. Für diese Variante empfehlen wir ein MTB.

Das Dorfzentrum von Welsberg ist Beginn dieser vielversprechenden Tour: 340 Höhenmeter durch das Gebiet der Dolomiten UNESCO Welterbe ist, überlassen wir dir: Ist es der türkis-blaue Toblacher See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Oder doch der hellblaue Dürrensee? Fest steht, dass du auf der wohl schönsten Gravel-Tour der Dolomiten über eine stillgelegte Bahntrasse viel Natur genießt und sogar eine Provinzgrenze überschreiten wirst. Begleitet werden dich der Route vom Hochpustertal ins italienischsprachige Cortina d'Ampezzo imposante Bergformationen wie die der Monte Piano oder die Cristallo-Gruppe. Kaum zu glauben, dass die Fronten zwischen italienischen und österreichischen Truppen im Ersten Weltkrieg genau hier verliefen.

★ Wer am Talschluss noch genügend Puste hat, kann zu einer der vielen Almhütten hoch wandern und dort den Ausblick auf das Tal bei einem erfrischenden Getränk und einem bodenständigen Alm-gericht genießen. Noch höher hinaus führt der neue Rundwanderweg „Entlang der Grenzen“.

Biegst du zwischen Welsberg und Niederdorf ab, landest du im Prager Tal – da, wo es die Natur besonders gut meint: Die Prager Dolomiten zum Greifen nah, ein unfassbar schöner Bergsee und ein malerisches Hochplateau im Naturpark Fanes-Senes-Braies warten auf dich. Bis Schmieden Wiesen und idyllische Dörfer. Bis St. Martin ist die Steigung relativ gering. Der letzte Anstieg nach St. Magdalena, dem Talschluss, lohnt sich nicht nur für die Aussicht auf die zurückgelegte Strecke: Dort kannst du im Schaubauernhof Reierhof Schweinen, Lamas und Ziegen über die Schulter schauen. Und im Reihof lokale Köstlichkeiten wie Käse, Honig oder Fruchtaufstriche probieren.

★ Ausdauernde MTB-Fahrer können ab Säge nach Brückle auf Hochplateau Platzwiese fahren und über die Route 071 zum Dürrensee und über den Talradweg nach Toblach auf die Hauptroute zurückgelangen.

Welches der dich das landschaftliche Highlight dieser leicht anspruchsvollen Tour durch das Gebiet der Dolomiten UNESCO Welterbe ist, überlassen wir dir: Ist es der türkis-blaue Toblacher See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Oder doch der hellblaue Dürrensee? Fest steht, dass du auf der wohl schönsten Gravel-Tour der Dolomiten über eine stillgelegte Bahntrasse viel Natur genießt und sogar eine Provinzgrenze überschreiten wirst. Begleitet werden dich der Route vom Hochpustertal ins italienischsprachige Cortina d'Ampezzo imposante Bergformationen wie die der Monte Piano oder die Cristallo-Gruppe. Kaum zu glauben, dass die Fronten zwischen italienischen und österreichischen Truppen im Ersten Weltkrieg genau hier verliefen.

★ Der Dolomiten-Radweg ist Teil der Fernradroute München – Venezia: eine spektakuläre Alpenüberquerung per Fahrrad und der einzige Radweg weltweit, der an drei olympischen Austragungsorten vorbeiführt.

Naturpark Drei Zinnen und Dolomiten UNESCO Welterbe: Landschaftlich lohnender könnte das Ziel einer Radtour nicht sein. Ein Schotterweg durch den Wald, der auch von Wanderern genutzt wird, führt dich von Innichen nach Sexten. Ein Dorf, das nur so umgeben ist von markanten Dolomitengipfeln. Hast du die Ortschaft nach etwas Anstrengung nämlich erreicht, fährst du über Wiesen in Richtung Moos und hast dabei die „Sextner Sonnenhut“ vor Augen – eine beeindruckende Bergkette, an deren Gipfel je nach Sonnenstand die Uhrzeit abgelesen werden kann. Um die Bergnatur der Dolomiten voll auszukosten, fahre am besten durch die Lärchenwälder weiter bis zum Talschluss. Hier kannst du nicht nur dein E-Bike aufladen, sondern die Gipfel aus der Nähe bewundern.

★ Enduristen können sich auf zwei Single-Trails mit naturbelassenem und teils gepflastertem Untergrund austoben: Erla- und Standschützen-Trail. Zum Start geht es mit der Kabinenbahn Drei Zinnen bzw. Rotwand.

Ganz viel Natur, gelebtes Brauchtum und vielfältige Kultur
Im stetigen Auf und Ab entlang der Flüsse Rienz und Drau durchquerst du das grüne Pustertal. Dabei streichst du seine Ortschaften, in denen es spannende Kulturtugüter zu entdecken gibt. Entlang der Hauptachse kommst du immer wieder zu Abzweigungen in eines der Seitentäler wie des Tauferer Ahrntal, das Antholzertal, das Gsieser Tal oder in die Dolomittentäler wie das ladinische Gadertal, das Pragsertal und Sextertal. Damit dir genug Zeit zum Entdecken bleibt, empfehlen wir, die Route in Etappen zu bewältigen.

Le mille facce di natura, tradizioni e cultura

In un costante saliscendi lungo i fiumi Rienza e Drava attraverserai la verdeggiante Val Pusteria. Lungo il percorso ti aspettano numerosi borghi e beni culturali. Lungo l'asse principale si incontrano i numerosi accessi alle valli laterali come quella di Tures, Aurina e di Anterselva, alla Val Casies e alle dolomitiche Val Badia, alla Valle di Braies e alla Val di Sesto. Per avere tempo sufficiente per le tue scoperte, ti consigliamo di svolgere il percorso a tappe.



Follow us on komoot.de/user/suedtirol Scan for Inspiration!

Esplora l'Alto Adige in bici
Sin una rete ben sviluppata di piste e percorsi ciclabili si attraversano regioni alpine e contermini alpini. La natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

Das ist Radfahren in Südtirol
Auf einem gut ausgebauten Netz an Radwegen und Routen durchquerst du alpine-mediterrane Kulturlandschaften. Entlang der Etschradroute (2) schätze Genießt köstliche Gerichte, verkostet erfrischenden Wein. Entlang der Etschradroute (2) bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Die erste asphaltierte Trail- und Standschützen-Trail. Le Kabinenbahn Drei Zinnen und Rotwand ti porteranno alle partenze dei percorsi.

Esplora l'Alto Adige in bici
Sin una rete ben sviluppata di piste e percorsi ciclabili si attraversano regioni alpine e contermini alpini. La natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

Das ist Radfahren in Südtirol
Auf einem gut ausgebauten Netz an Radwegen und Routen durchquerst du alpine-mediterrane Kulturlandschaften. Entlang der Etschradroute (2) schätze Genießt köstliche Gerichte, verkostet erfrischenden Wein. Entlang der Etschradroute (2) bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Die erste asphaltierte Trail- und Standschützen-Trail. Le Kabinenbahn Drei Zinnen und Rotwand ti porteranno alle partenze dei percorsi.

