



## Vorwort

Rennrad fahren in Südtirol, in den Dolomiten, bis an den Gardasee – da kommt man sich vor wie Charly (Gaul) in der Schokoladenfabrik. Es umgeben einen mit den Dolomiten nicht nur die schönsten Berge der Welt, man kann zudem die geliebte Rad-saison von März bis November ausdehnen. Wenn die Zwei- und Dreitausender zwischen Sterzing und Gardasee schon malerisch weiß eingezuckert sind, kann man an der Etsch und in den Wein- und Apfelplantagen rund um Kaltern noch in kurzer Hose seine Herbstkilometer abspulen. Herrlich.

Dazu Gebirgspässe, die Radliebhaber auf der ganzen Welt schwärmen lassen. Allein auf der SellaRonda hat man bei den unglaublichen Blicken immer wieder Gänsehaut – oder kommt die doch von der letzten schnellen Abfahrt? Die Möglichkeiten für Rennradtouren sind vielfältig, die Kombinationsmöglichkeiten schier unendlich. Fast jede der hier vorgestellten Touren lässt sich in Varianten oder auch in der Gegenrichtung fahren. Viele der tollen Jöcher, Sättel und Pässe muss man sich mit Auto- und Motorradfahrern teilen. Hier hilft ein Ausweichen in die Nebensaison oder auf Tage unter der Woche. Es gibt aber auch noch ruhige, einsame Bergstrecken, wie im Deutschnostal oder auf kleinen Sträßchen am Gardasee.

Unbedingt bedenken sollte man seine Übersetzung. Selbst Compact reicht bei langen Steigungen jenseits der Zwölf-Prozent-Marke – und davon gibt es genug in diesem Buch – nicht immer aus. Ein Maria-Hilf-Ritzel mit 30 oder mehr Zähnen kann viel retten. Dazu ein kleines kräftiges Rücklicht für die zahlreichen Tunnels, die sich nicht immer umgehen lassen. Thema Radweg oder nicht: Manche wollen unbedingt weg vom Verkehr, andere mögen keine Radwege: zu schmal, zu voll, zu gefährlich. Manchmal kommt es auch auf das Verkehrsaufkommen der jeweiligen Straße an. Es gibt gut ausgebaute Radwege im Etschtal, Eisacktal, im Fassa- und Fleimstal, sowie in den Brenta-Dolomiten. Wenn im Text Radweg steht, ist dies immer eine Empfehlung.

Viel Spaß und viele unfallfreie Rennradkilometer im schönsten Revier der Welt wünscht

Thomas Rögner

# 1 48 UNVERGESSLICHE KEHREN AUFS STILFSER JOCH

**Start und Ziel:** Prad, 920 m  
**Höchster Punkt:** Stilfser Joch, 2760 m  
**Strecke:** 62 km  
**Höhenmeter bergauf:** 1940 m  
**Zeit:** 4 ½–5 ½ Std.  
**Maximale Steigung:** 16 %  
**Längster Anstieg:** 25 km / 1850 Hm  
**Kondition:** ●●●●  
**Tourenmonate:** Mai–Oktober  
**Anfahrt:** über die Brennerautobahn, Ausfahrt Bozen-Süd und Schnellstraße MeBo nach Meran, über die SS38 oder mit der Vinschger Bahn nach Spondinig und weiter nach Prad; von Norden über den Reschenpass durch den Vinschgau nach Spondinig

## Prad–Stilfser Joch–Umbrailpass–Santa Maria–Glurns–Prad

Es gibt so einige Pässe, die man als Rennradler im Leben gefahren haben muss. Dazu gehört eindeutig das Stilfser Joch, der „Passo dello Stelvio“. Doch anstatt nur hinaufzukurbeln und den Blick über die Gletscherfelder des Ortlers streifen zu lassen, führt diese Tour weiter über den ebenso legendären Umbrailpass in die Schweiz. Herrlich: Hat man das Stilfser Joch mit seinen vielen Kehren einmal erklommen, kann man auf 37 Kilometern und 1900 Tiefenmetern durchs Münstertal zurück in den Vinschgau die Beine lockern. Als die „Königin der Rennradpässe“ wird das Joch zwischen Südtirol und der Schweiz gerne bezeichnet. Mit einer Maximalsteigung von 16 % ist es noch relativ Oberschenkelfreundlich. Am häufigsten wird das hohe Verkehrsaufkommen von Autos und Motorrädern als abschreckend bezeichnet. Abhilfe: früh starten und, wenn möglich, diese Tour nicht am Wochenende fahren. Die härteren Anstiegsmeter verlaufen noch im Waldgebiet, man sollte also die ersten zehn Kilometer respektvoll und nicht zu übermütig angehen. Nach dem Umbrailpass sind die früher noch vorhandenen Schotterabschnitte jetzt geteert. Im Val Müstair, wie es auf Rätoromanisch heißt, warten sattgrüne Weiden und schmucke Ortsdurchfahrten durch Santa Maria und Münster (Müstair).

## Tourbeschreibung

Von Prad immer auf der Hauptstraße bis zur Passhöhe Stilfser Joch ①, das sind 48 nummerierte Kehren und 25 Kilometer. An der Verzweigung nach drei Kilometern fährt man rechts zum Umbrailpass ② und weiter nach Santa Maria im Münstertal ③. Durch Taufers ④ und weiter auf der teilweise neu asphaltierten Straße am Rambach entlang. Von der SS40 vor dem Stadttor von Glurns ⑤ nach rechts auf die Provinzstraße SP50 wechseln und darauf zurück nach Prad.



## 7 ÜBER DAS HOFMAHDJOCH INS ULTENTAL

**Start und Ziel:** Lana Sportplatz/  
Schwimmbad

**Höchster Punkt:** Hofmahdjoch,  
1700 m

**Strecke:** 84 km

**Höhenmeter bergauf:** 2650 m

**Zeit:** 5 ½–6 ½ Std.

**Maximale Steigung:** 18 %

**Längster Anstieg:**  
21 km / 1270 Hm

**Kondition:** ●●●●

**Tourenmonate:** April–November

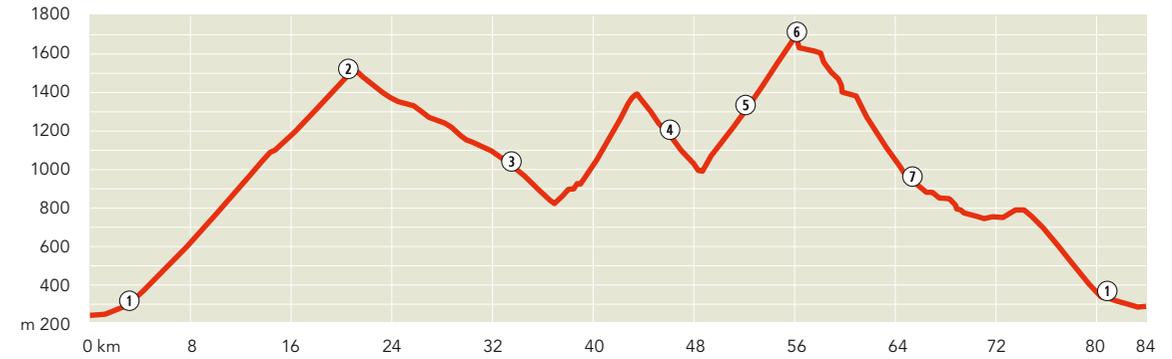
**Anfahrt:** über die Brennerauto-  
bahn, Ausfahrt Bozen-Süd und  
die Schnellstraße MeBo (oder mit  
der Vinschger Bahn) nach Lana

### Lana–Gampenpass–Fondo–Hofmahd–Ultental–Lana

Zum Warmfahren starten wir in Lana am Sportplatz, denn ab dem Kreisverkehr im Ortszentrum zieht sich die Strecke bereits nach oben. Nach dem Hauptaufstieg der Tour streift man mit weitem Blick hinein ins Tal das Val di Sole, um sich dann über zwei Aufstiege über das Brezer- und das Hofmahdjoch ins Ultental zu begeben. Die zügige Abfahrt durch die kleinen Tunnel erfordert am Schluss nochmals Konzentration! Diese Runde lässt sich auch gegen den Uhrzeigersinn gut fahren.

### Tourbeschreibung

Vom Sportplatz/Schwimmbad in Lana geht es Richtung Ortszentrum und Ultental auf der Boznerstraße/SS38. Am Kreisverkehr links **1** und immer der Beschilderung Gampenpass folgen, der nach rund 20 km erreicht ist **2**. Angenehm rollende Abfahrt, vorbei am Info-Zentrum für das Deutschnostal, durch die Orte Unsere Liebe Frau im Walde und St. Felix nach Fondo **3**. Dort rechts auf SS42 hinauf nach Salobbi und hinab weiter nach Laurein **4**. 2 km nach Laurein geht es rechts am Abzweig zu Proveis **5** bergauf auf der SP86 über das Brezer Joch Richtung Ultental. Nach dem 8-km-Anstieg mit engen Kehren am Ende auf das Hofmahdjoch **6**, man rollt durch die Tunnel bergab ins Ultental. An der Einmündung **7** rechts bergab zurück nach Lana.



## 18 BESUCH BEI UNSERER LIEBEN FRAU IM WALDE

**Start und Ziel:** Bozen, 260 m

**Höchster Punkt:** Gampenpass, 1518 m

**Strecke:** 83 km

**Höhenmeter bergauf:** 2130 m

**Zeit:** 4–5 Std.

**Maximale Steigung:** 12 %

**Längster Anstieg:** 15 km / 1120 Hm

**Kondition:** ●●●●●

**Tourenmonate:** Mai–Oktober

**Anfahrt:** über die Brennerautobahn, Ausfahrt Bozen-Nord

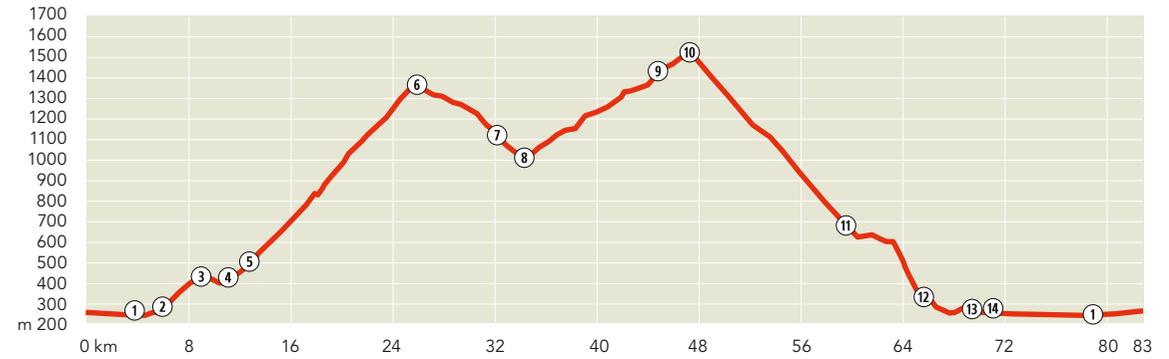
**Bozen–Sigmundskron–Eppan–Mendelpass–Fondo–St. Felix–Gampenpass–Tisens–Nals–Andrian–Bozen**

Wer auf Touren versucht, dem Autoverkehr auszuweichen, sollte Ausflüge zu einer Lieben Frau und dem heiligen Felix unternehmen – hinüber ins Deutschnostal. Zwar muss man erst dem Trubel Bozens Richtung Kaltern entfliehen, und auf dem Mendelpass wird man auch noch von Autos und Motorrädern umschwärmt.

Ab Ronzone hat man dann meistens die Straße für sich allein, denn unser nächstes Ziel, der Gampenpass, ist ebenfalls wenig befahren. Das Etschtal schauen wir uns auf dem Rückweg von oben an, denn wir bleiben auf dem höher gelegenen Kamm zwischen Frankenberg und Tisner Gall bis wir in Nals wieder den Beckenboden erreichen. Diese Runde kann auch gegen den Uhrzeigersinn gefahren werden. Der Aufstieg auf den Gampenpass von Osten her ist aber eindeutig härter als der moderat beginnende Anstieg auf den Mendelpass.

### Tourbeschreibung

Von Bozen über den Etsch-Radweg Richtung Süden, am Ortsausgang von Bozen rechts **1** auf den markierten Radweg Richtung Meran/Firmian. Radweg hoch nach Sigmundskron/Firmian **2**. Auf der Weinstraße und über Girlan **3** nach Eppan. Am Kreisverkehr gerade und durch Eppan über die Anna- und Andreas-Hofer-Straße **4** bis zum Abzweig **5** Mendelpass. Über den Mendelpass **6** bis Ronzone, dort **7** rechts nach Malosco/Fondo. An Einmündung in Fondo **8** rechts und geradeaus auf der SS238 in Richtung Senale/San Felice. Nach Unsere Liebe Frau im Walde **9** langer, meist einsamer Aufstieg, oben durch kleinere Tunnel, auf den Gampenpass **10**. Bergab und nach 12,5 km rechts abbiegen **11** nach Tisens/Prissian. Schmale Ortsdurchfahrten, bergab nach Nals. In Nals rechts in die **12** Goldgasse abbiegen, dann weiter gerade/rechts Richtung Andrian. In Andrian **13** nach links der Wegweisung Radweg folgen und auf dem Etsch-Radweg **14** zurück. An der Sigmundskroner Straße **15** kurz der Radwegbeschilderung Richtung Trento folgen, an der Etsch flussabwärts. Gleicher Rück- wie Hinweg ab hier.



## 24 ÜBER WEIN- UND APFELPLANTAGEN INS NONSTAL

**Start und Ziel:** Kurtatsch a.d. Weinstraße, Parkplatz im Ortszentrum, 350 m

**Höchster Punkt:** Mendelpass, 1363 m

**Strecke:** 121 km/103 km

**Höhenmeter bergauf:** 2750 m/ 2150 m

**Zeit:** 5½–6½ Std.

**Maximale Steigung:** 16 %

**Längster Anstieg:** 26 km/1000 Hm

**Kondition:** ●●●●●

**Tourenmonate:** April–November

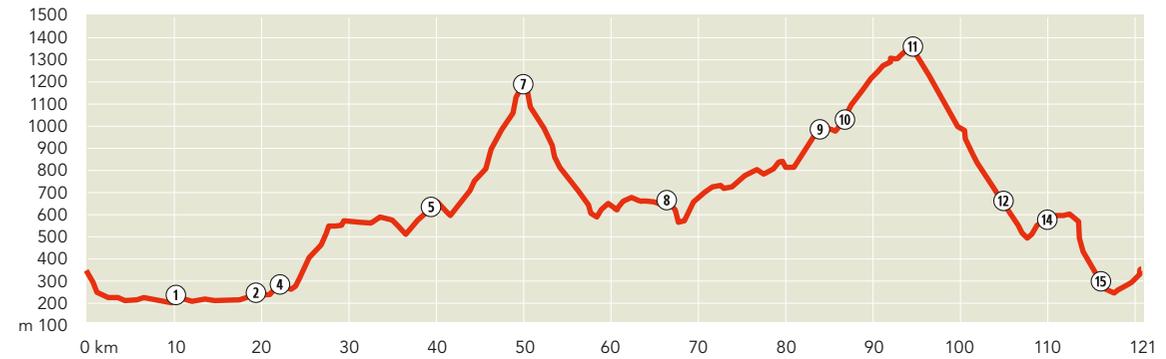
**Anfahrt:** über die Brennerautobahn, Ausfahrt Neumarkt/Auer über Tramin nach Kurtatsch an der Weinstraße

### Kurtatsch–Mezzolombardo–Tuenno–Tovelsee–Cles–Fondo–Mendelpass–Tramin–Kurtatsch

Vom Wein zu den Äpfeln. Ein herrlicher, weiter Ausflug von der Südtiroler Weinstraße ins Nonstal mit einem Abstecher zum hoch gelegenen Tovelsee. Den Mendelpass rollt man ausnahmsweise einmal Richtung Osten hinab. Der tiefe Start in Kurtatsch hat den Vorteil, dass man sich bis Mezzocorona warm fahren kann, bevor die ersten Anstiege ins Nonstal mit seinen grünen Apfelplantagen beginnen. Durch die verschlafenen Dörfer auf der Westseite des Nonstales, wie Campodenno und Tuenno, gondelt man dann entlang. Der Abstecher zum Tovelsee ist sehr nett, kostet aber Körner, denn auf der doch etwas steileren Straße fallen rund 600 Höhenmeter an. Je nach Wetter, Laune und Tagesform lässt man diesen Strandbesuch weg und rollt direkt weiter, hoch über dem Lago di Santa Giustina nach Cles, der Haupt-, „Stadt“ des ruhigen Nonstals. Von dort beginnt der lange, aber nicht zu heftige Aufstieg von der Nordwestseite zum Mendelpass, von dem es nur noch abwärts rauscht. Vorsicht: Ein 150-m-Anstieg vor Tramin sollte für die Oberschenkel noch mit eingeplant werden.

### Tourbeschreibung

Start in Kurtatsch. Vom Ortszentrum auf die Weinstraße (SP90) Richtung Süden bis Aichholz ① (Roverè della Luna), wo die Provinzgrenze zwischen Südtirol und dem Trentino verläuft. Weiter nach Mezzocorona, auf der SP90 hindurch Richtung Mezzolombardo ②. Von dort rechts Richtung Nonstal. Kurz nach der Einmündung an der SS43 abbiegen ③ auf die SP73. Abzweigen Richtung ④ Campodenno (SP55), weiter nach Denno ⑤ und bis Tuenno. In Tuenno ⑥ links abbiegen Richtung Tovelsee ⑦. Die 10 km lange Bergstraße zum Tovelsee weist relativ steiles Gefälle auf. Vom beliebten Ausflugsziel Tovelsee zurück nach Tuenno und nach links Richtung Cles. Bei Cles, dem Hauptort des Nonsbergs, fährt man oberhalb des Lago di Santa Giustina und zweigt nach dem Ortsausgang rechts ab ⑧ Richtung Gagno und Revo auf die SP139. Auf SS42 weiter Richtung Fondo ⑨. Von dort über Ronzone ⑩ zum (ausgeschilderten) Mendelpass ⑪ stetig leicht aufwärts. Dann mit Blicken über den See hinunter nach Kaltern. Am Abzweig Kalterer Höhe ⑫ rechts nach St. Nikolaus. Durch Kaltern, an der Mendelbahnstation ⑬ vorbei Richtung Sportgelände ⑭. Auf SP127 über Söll nach Tramin ⑮ und auf der Weinstraße zurück nach Kurtatsch.



**Start und Ziel:** Moena, 1184 m

**Höchster Punkt:** Passo Pellegrino, 1918 m

**Strecke:** 55 km

**Höhenmeter bergauf:** 1530 m

**Zeit:** 3–3½ Std.

**Maximale Steigung:** 15 %

**Längster Anstieg:** 20 km/900 Hm

**Kondition:** ●●

**Tourenmonate:** Mai–Oktober

**Anfahrt:** über die Brennerautobahn, Ausfahrt Bozen-Nord, Eggenental, Karerpass ins Val di Fassa, rechts nach Moena. Von Süden Ausfahrt Auer-Neumarkt, über SS48 Passo di San Lugano ins Val di Fiemme und weiter nach Moena

**Moena–Passo S. Pellegrino–Passo Valles–Predazzo–Moena**

Landschaftlich ein echter Traum – die Paladolomiten, die die südlichste Gruppe der Dolomiten bilden und im Naturpark von Paneveggio liegen. Auf dieser nicht allzu langen Runde genießt man die herrlichen Blicke und meist auch relativ wenig Autoverkehr, da die beiden Pässe Passo S. Pellegrino und Passo di Valles nicht so stark frequentiert wie ihre berühmteren Kollegen sind.

Vom Fleimstal aus zieht sich die Straße weit und abwechselnd flach und bis zu 14 Prozent (kurz) ansteigend hoch zum Skigebiet des Passo S. Pellegrino – dessen meist geschlossene Gebäude im Sommer einen verlassenen, sogar leicht maroden Eindruck vermitteln. Nach einer kurzen Abfahrt zweigt man nach rechts ab, um den noch unbekannteren und daher wirklich ruhigen Passo di Valles zu erklettern. Die tollsten Blicke liegen hier im Rücken, daher unbedingt kurz vor der Passhöhe stoppen und die Kamera zücken. Die Abfahrt macht richtig Laune, landschaftlich ist der Lago di Paneveggio nochmals ein Highlight. Eine geteerte Stichstraße führt zu einem Parkplatz zu Füßen der Pale di San Martino, einer der markantesten Felsriegel der Palagruppe.

**Tourbeschreibung**

Von Moena auf die Straße, die Richtung Passo Pellegrino/Falcade/Belluno führt. Immer bergauf über schattige Waldpassagen mit wechselnden Steigungsgraden (maximal 14%) bis zur Hochfläche des Skigebiets am Passo S. Pellegrino ①. Kurze Abfahrt (5,5 km) bis man in einer Linkskehre ② nach rechts abbiegen muss, beschildert mit S. Martino di Castrozza und Passo Rolle. 7 km und 600 Höhenmeter Auffahrt auf den Passo di Valles ③. Abfahrt bis Predazzo ④, auf der SS48 oder gut ausgebautem Radweg rechts des Avisio zurück nach Moena.

