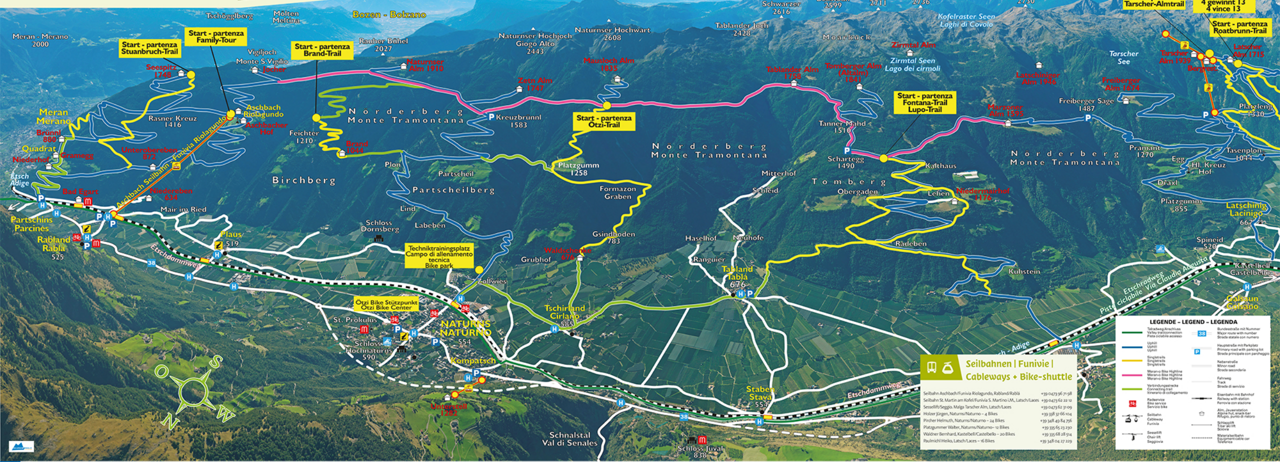
MTB Trails

mehr erleben
naturns
IM MERANER LAND
A MERANO E DINTORNI
IN MERANO AND ENVIRONS

Tourismusverein Naturns
Associazione Turistica Naturno
Rathausstraße/Via Municipio 1
I-39025 Naturns/Naturno
Tel. +39 0473 666077
Fax +39 0473 666369
www.naturns.it . info@naturns.it

Impressum
Alpenwelt Verlag
Photo:Grüner Thomas


Hasenohr 3256
Kl. Hasenohr 3131
Gantkofel - Macaion 1866
Kornigl 2308
Ilmenspitz 2656
Schwarzer 2616
Beilstoan 2599
Rontschör 2711
Muttegrub 2736
Hoher Dieb
Il Granladro
2730
Tschögglberg
Mölten
Meltina
Bozen - Bolzano
Meran - Merano 2000
Rauher Bühel 2027
Naturnser Hochjoch
Giogo Alto
2443
Naturnser Hochwart 2608
Tablander Joch 2428
Moarkuck
Kofelraster Seen
Laghi di Covolo
Start - partenza
Stuanbruch-Trail
Start - partenza
Family-Tour
Start - partenza
Brand-Trail
Vigiljoch
Monte S.Vigilio
Jocher
Naturnser Alm 1910
Zetn Alm 1747
Mausloch Alm 1835
Tablander Alm 1758
Tomberger Alm (Altalm) 1841
Zirmtal Alm
Zirmtal Seen
Lago dei cirmoli
Latschiniger Alm 1946
Tarscher See
Start - partenza
Tarscher-Almtrail
Start - partenza
4 gewinnt 13
4 vince 13
Start - partenza
Roatbrunn-Trail
Tarscher Alm 1939
Bergrest.
Latscher Alm 1715
Freiberger Alm 1674
Freiberger Säge 1487
Platzleng 1330
Seespitz 1748
Meran
Merano
Brünnl 880
Quadrat
Gramegg
Niederhof
Rasner Kreuz 1416
Unterobereben 872
Aschbach
Riolagundo
Aschbacher Hof
Aschbach Seilbahn - Funivia Riolagundo
Feichter 1210
Brand 1044
Nörderberg
Monte Tramontana
P Kreuzbrünnl 1583
Start - partenza
Ötzi-Trail
Tanner Mahd 1510
P Schartegg 1490
Start - partenza
Fontana-Trail
Lupo-Trail
Marzoner Alm 1595
Nörderberg
Monte Tramontana
Nörderberg
Monte Tramontana
Pramant 1270
Tasenplon 1044
Egg
Hl. Kreuz Hof
Draxl
Platzgumm 855
Latschinig
Lacinigo
667
Spineid 520
Kalthaus
Tomberg
Obergaden
Lehen
Niedermairhof 1176
Radeben
Kuhstein
Mitterhof
Schleid
Haselhof
Neuhöfe
Ranguier
Tabland
Tablà
676
Platzgumm 1258
Formazon Graben
Gsindboden 783
Waldschenke 676
Grubhof
Birchberg
Plon
Partscheil
Partscheilberg
Lind
Labeben
Schloss Dornsberg
Etsch
Adige
Bad Egart
Niedereben 634
Mair im Ried
Partschins
Parcines
Rabland
Rabla
525
Plaus 519
Etschdammweg
38
Techniktrainingsplatz
Campo di allenamento
tecnica
Bike park
Zollwies
Ötzi Bike Stützpunkt
Ötzi Bike Center
St. Prokulus
Schloss Hochnaturns 590
NATURNS
NATURNO
554
Kompatsch
Unterstell 1282
Tschirland
Cirlano
585
Staben
Stava
554
Schnalstal
Val di Senales
Schloss Juval 838
Etschdammweg
Etsch - Adige
Etschradweg
Pista ciclabile Via Claudia Augusta
Kastelbell
Castelbello
Galsaun
Colsano
S
O
W
N

Seilbahnen | Funivie | Cableways + Bike-shuttle

Seilbahn Aschbach/Funivia Riolagundo, Rabland/Rablá	+39 0473 96 71 98
Seilbahn St. Martin am Kofel/Funivia S. Martino i.M., Latsch/Laces	+39 0473 62 22 12
Sessellift/Seggio. Malga Tarscher Alm, Latsch/Laces	+39 0473 62 31 09
Holzer Jürgen, Naturns/Naturno – 4 Bikes	+39 338 37 66 104
Pircher Helmuth, Naturns/Naturno – 24 Bikes	+39 348 49 84 756
Platzgummer Walter, Naturns/Naturno– 12 Bikes	+39 335 65 23 230
Waldner Bernhard, Kastelbell/Castelbello – 20 Bikes	+39 335 68 28 514
Paulmichl Heiko, Latsch/Laces – 16 Bikes	+39 348 04 27 229

LEGENDE – LEGEND – LEGENDA

🟩	Talradweg/Anschluss Valley trail/connection Pista ciclabile accesso	38	Bundesstraße mit Nummer Major route with number Strada statale con numero
🟦	Uphill Uphill Uphill	P	Hauptstraße mit Parkplatz Primary road with parking lot Strada principale con parcheggio
🟨	Singletrails Singletrails Singletrails		Nebenstraße Minor road Strada secondaria
🟪	Meran-o Bike Highline Meran-o Bike Highline Meran-o Bike Highline		Fahrweg Track Strada di servizio
🟩	Verbindungsstrecke Connecting trail Itinerario di collegamento		Eisenbahn mit Bahnhof Railway with station Ferrovia con stazione
	Radservice Bike service Servizio bike		Alm, Jausenstation Alpine hut, snack-bar Rifugio, punto di ristoro
	Seilbahn Cableway Funivia		Schlepplift T-bar ski lift Sciovia
	Sessellift Chair lift Seggiovia		Materialseilbahn Equipment cable car Teleferica

MTB 10 Empfehlungen | Raccomandazioni | Recommendations

MOSER
Speckworld

① **Gesund aufs Rad** Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam. **Bici e salute** Ciclismo è uno sport di resistenza. Le sollecitazioni per il cuore, il sistema circolatorio e la muscolatura fanno bene a patto che il fisico sia sano e presupponendo una realistica valutazione delle proprie capacità. Evita di trovarti a corto con i tempi e aumenta intensità e lunghezza delle tue uscite con progressione adeguata. **Be healthy on your bike** Mountain biking is an endurance sport. It is a sport that provides positive stimulation for the heart, muscles and circulation and requires you to be healthy and to realistically assess your own capabilities. Try not to rush and increase the intensity and length of your bike rides slowly.

② **Sorgfältig planen** Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen. **Pianifica con cura** Manuali, cartine, internet e il parere di esperti sono validi sussidi per pianificare una gita in mountain bike che sia adatta alle tue capacità e alla tua forma fisica. Pianifica l'uscita sempre in base al livello del gruppo e alle condizioni meteo e del terreno. Attenzione alle uscite in solitaria: anche incidenti banali possono trasformarsi in emergenze serie. **Careful planning** Specialist literature, maps, the internet and experts are valuable tools to help you choose a bike tour that suits your fitness and ability. Always adapt tours to the group, weather report and current conditions. Note for single mountain bikers: even small incidents can lead to serious emergencies.

③ **Nur geeignete Wege befahren** Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur ausgeschilderte Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen. **Rimani su percorsi idonei** Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Si prega di usare solo i percorsi indicati, strade forestali e sentieri, rispettando eventuali limitazioni e regolamenti locali, in modo da scongiurare conflitti con i proprietari dei terreni o i gestori delle strade e attriti con gli altri fruitori dell'ambiente naturale. **Only cycle on suitable trails** Do not cycle off road to avoid erosion damage. Use only signposted roads and trails and respect local restrictions and regulations in order to avoid conflicts with landowners, those responsible for maintenance of trails and other users.

④ **Check dein Bike** Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition. **Controlla il tuo mezzo** Prima di partire controlla sempre i freni, la pressione delle gomme, il bloccaggio delle ruote, le sospensioni e il cambio della tua bici. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicurerà condizioni tecniche sempre perfette. Regola la sella in modo da evitare danni alla salute. **Check your bike** Check your brakes, tyre pressure, the tightness of the wheels, suspension and gears before every trip. Annual maintenance of the bike by a specialist company will ensure its perfect technical condition. Ensure the seat is in a healthy position.

⑤ **Vollständige Ausrüstung** Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen, Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen. **Dotazione completa** Metti nello zaino indumenti per proteggerti dal freddo, dalla pioggia e dal vento, portati il set di attrezzi per le riparazioni ed il kit di pronto soccorso, non scordare il telefono (numero di emergenza europeo 112) e la luce. Fai in modo di avere del cibo e liquidi a sufficienza. Proteggi mani e occhi con guanti e occhiali. Per l'orientamento usa cartine o il GPS. **Make sure you have everything you need** Warm clothing, rain and wind protection, a repair kit and a first aid kit should be in your rucksack, as well as your mobile phone (Euro emergency number: 112), a torch and enough food and drink. Gloves and glasses protect your hands and eyes. Map and GPS provide valuable guidance.

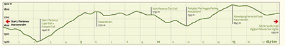
⑥ **Immer mit Helm** Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen. **Casco sempre in testa** Sia in salita che in discesa tieni sempre il casco! In caso di caduta o collisione il casco è in grado di prevenire lesioni alla testa e può addirittura salvarti la vita. Paraginocchia e paragomiti possono proteggerti da altre ferite. **Always wear a helmet** Uphill and down dale, always wear a helmet! In case of a fall or a collision, a helmet can protect you against head injuries or even save your life. Protectors can prevent injuries.

⑦ **Fußgänger haben Vorrang** Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege. **Precedenza ai pedoni** Rispetta i pedoni rallentando e segnalando per tempo che stai arrivando. Se è il caso, fermati. Un cenno di saluto favorirà la comprensione. Meglio dividersi in piccoli gruppi ed evitare percorsi fortemente frequentati da escursionisti a piedi. **Pedestrians have right of way** Have consideration for pedestrians by announcing your presence at an early stage and slowing down. Stop if necessary. A friendly greeting promotes acceptance. Cycle in small bike groups and avoid trails that are heavily used by hikers.

⑧ **Tempo kontrollieren** Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen. **Controlla la velocità** Adegua la tua velocità alle caratteristiche del terreno. Procedi con attenzione e stai sempre pronto a frenare: in ogni momento possono presentarsi ostacoli imprevisti. Frequentando appositi corsi puoi apprendere le corrette tecniche di guida e frenata. **Control your speed** Match your speed to the situation! Ride carefully and be ready to brake, because unexpected obstacles can appear at any time. You can learn biking and brake techniques in mountain bike courses.

⑨ **Hinterlasse keine Spuren** Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm. **Non lasciare tracce** Dosando i freni in modo che le ruote non si blocchino eviterai di causare erosione e danni ai sentieri. Riporta a casa i rifiuti ed evita gli schiamazzi. **Leave no traces** You can prevent soil erosion and damage to trails by braking gently so that the wheels don't lock. Take your rubbish with you and do not make a noise.

⑩ **Rücksicht auf Tiere** Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt. **Rispetta gli animali** L'alba e il tramonto sono momenti critici per gli animali perché sono intenti a nutrirsi. Perciò viaggia alla luce del giorno per evitare di stressarli. Avvicinati ad eventuali animali a passo d'uomo e richiudi i cancelli delle recinzioni dopo che sei passato. **Think of the animals** Twilight is feeding time for wild animals so cycle in the daylight to avoid disturbing them. Approach animals at a walking pace and close cattle gates after you.



18,7 km
940 Hm

Bike-Highline Meran(o)

Die Bike-Highline Meran/o verbindet die einzelnen Almen auf dem Nörderberg. Somit haben die Biker die Möglichkeit in einer Höhe von 1.450 m bis 1.900 m den Nörderberg sowohl in westliche als auch in östliche Richtung zu queren. Die Bike-Highline Meran/o erreicht man über die verschiedenen Uphills oder mit der Bergbahn Aschbach oder den Shuttle-Services. Von der Bike-Highline Meran/o führen dann die verschiedenen Trails wieder zurück ins Tal, oder man nutzt die Forstwege um wieder ins Tal zu gelangen. Der Teil zwischen der Tablanderalm und der Mauslochalm ist technisch anspruchsvoll. Die anderen Verbindungen sind meist ohne Probleme zu bewältigen.

La Bike-Highline Meran/o congiunge le malghe del Monte Tramontana. In questo modo i ciclisti possono attraversare il Monte Tramontana a un'altitudine tra 1.450 e 1.900 metri sia verso ovest che verso est. Si raggiunge la Bike-Highline Meran/o attraverso i vari Uphill, con la Funivia Riolagundo oppure con il servizio shuttle. Dalla Bike-Highline Meran/o ci sono poi vari Trail che riportano a valle, oppure si raggiunge il fondovalle attraverso le strade forestali. Il tratto tra Malga Tablander e Malga Mausloch è tecnicamente impegnativo. Tutti gli altri collegamenti sono generalmente fattibili senza problemi.

The Bike Highline Meran/o links up with the pastures on the Nörderberg mountain, permitting cyclists to cross it at an altitude of 1,450 – 1,900 m, from the west to the east and vice versa. One reaches the Bike Highline Meran/o through various Uphills, or by utilizing either the Aschbach cableway or the shuttle service. From the Bike Highline Meran/o there are various single and also forest trails returning back down into the valley. The stretch between the Tablanderalm and Mauslochalm mountain pastures is technically challenging. All other routes are generally accessible & do not present complications.

Raiffeisen Meine Bank
La mia banca