

Mit dem MTB durchs Unterengadin

3-Tages-Tour vom 08. bis 10. Juli 2016



Voraussetzungen

Diese Tour ist für erfahrene Biker konzipiert.

Erfahrung und Sicherheit auf anspruchsvollen Trails ist eine wichtige Voraussetzung; wir bewegen uns auf hochalpinen Trails. Dazu gehört auch die Bereitschaft, sein Bike täglich etwa eine Stunde zu schieben oder zu tragen.

Kurzbeschreibung

Die Tour verläuft vom Schweizer Unterengadin durchs Val Müstair und die italienische Lombardei. Wir beginnen im alten Schweizer Kurort **Scuol**, der ca. 15 km Luftlinie südwestlich von Nauders (Österreich) und dem Reschensee (Südtirol) entfernt liegt. Die erste Zwischenstation ist **Santa Maria** im Val Müstair, westlich des Stilfser Jochs und des Ortlers. Ein weiterer „Eckpunkt“ ist **Livigno**, der westlich von St. Moritz - in der Lombardei liegt. Diese drei „Eckpunkte“ umschließen den Schweizer Nationalpark.

Anreise

07. Juli 2016 - Ankunft in Scuol (Jugendherberge) bis ca. 20:00 Uhr **mit dem Auto** über den Fernpass und Landeck nach Scuol

Abreise

11. Juli 2016 - oder Verlängerung!

Teilnehmer

min. 4 - max. 8 Personen

Anmeldeschluss

28. Mai 2016

Preis

Wird nachgereicht!

Wichtiger Hinweis:

Da diese Tour extrem von den herrschenden Wetterbedingungen abhängt, kann sie - aus Sicherheitsgründen - auch kurzfristig abgesagt werden.

Weitere Informationen bei der Jahreshauptversammlung!

Bei Fragen gerne melden unter: christian@freizeitaktiv.net

Übernachtungsmöglichkeiten

Jugendherberge in Scuol (www.youthhostel.ch)

Hotels:

Stelvio (www.hotelstelvio.ch)

Chasa-Jara (www.Chasa-Jara.ch) in Sta. Maria **oder** Hotel Alpenrose (auf der Straße Umbrail)

Paré in Livigno (www.lungolivigno.com)



Tag 1

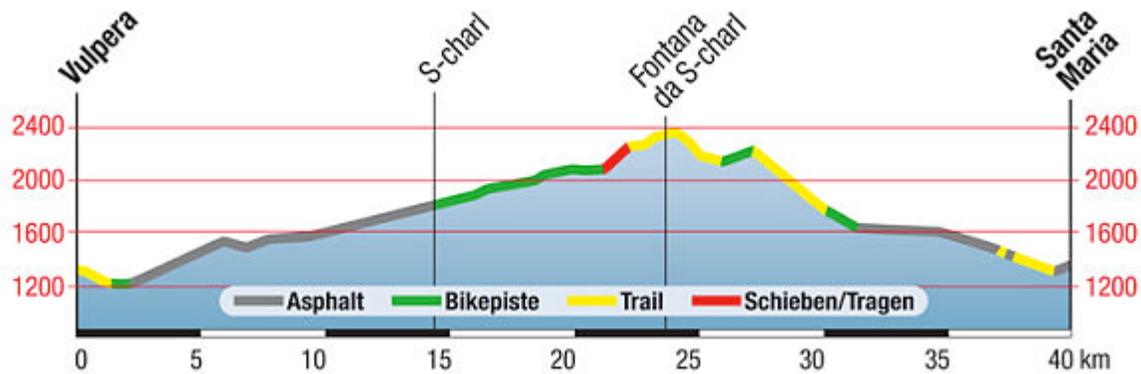
Wir starten am Campingplatz in Scuol. Von Scuol führt ein Sträßchen hinauf ins Bergdorf S-Charl (Einkehrmöglichkeit im „Crusch Alba“). Durchs Tal geht es - auf Schotter - weiter zur Alp Astras und dann heißt es „schieben“: Hinauf gen Fontana da S-Charl ist's zunächst extrem steil, doch bald wird man durch ein beeindruckendes Landschaftsbild belohnt: Schmale Pfade durchziehen eine harmonische Hochebene und führen uns bis zur Passhöhe. Auf einem anspruchsvollen Singletail geht es nun hinab. Unter der Alp da Munt wartet auch noch ein „Super-Trail“, dessen Serpentinaen im Mittelteil aber nur für Spezialisten fahrbar sind (kein falscher Ehrgeiz!).



Engadin, Schweiz

Länge	40,0 Kilometer
Höhenmeter Uphill	1476 Höhenmeter
Höhenmeter Downhill	1401 Höhenmeter
Dauer	4 Stunden
Kondition	mittel
Fahrtechnik	mittel bis schwer

Höhenprofil



Start: Parkplatz am Campingplatz bei den Sportplätzen rechts bergauf Richtung San Jon.

0,5 km: Rechts die Asphaltstraße und bergauf Richtung San Jon fahren.

12,6 km: Im Dorf S-Charl geradeaus weiterfahren (oder erst im „Crusch Alba“ einkehren).

19,6 km: Alp Astras: rechts abbiegen auf den steilen Wiesenpfad Richtung Fontana da S-charl.

22,0 km: Erreichen der Passhöhe Fontana da S-Charl.

24,0 km: Trail mündet auf breiten Fahrweg, links Richtung Alp da Munt fahren.

25,8 km: Rechts den Wanderweg Richtung Tschierv hinabfahren.

28,1 km: Der Trail mündet auf einen breiten Fahrweg, diesen links entlang weiterfahren.

29,0 km: Den breiten Weg rechts hinab Richtung Tschierv nehmen.

35,5 km: Rechts abbiegen auf den Pfad.

36,1 km: Fuldera: kurz Talstraße folgen, sie überqueren und links vom Bach Wanderweg gen Sta. Maria folgen.

37,9 km: In Sta. Maria an der Brücke rechts hinauf ins Dorf.

38,3 km: Ankunft im Etappenziel Sta. Maria.

Tag 2

Der zweite Tag beginnt sehr früh. Über viele Höhenmeter führt uns die Straße zum Umbrail-Pass hinauf. Am Umbrail-Pass angekommen, genießen wir das Panorama an einem der schönsten Übergänge der Alpen: Am Horizont leuchten die Gletscher vom Ortler und dem Sommerskigebiet am Stifser Joch und runden das beeindruckende Bild ab.

Wenn wir uns dann „satt gesehen“ haben, geht es weiter zur Bocchetta di Pedenol: Sehr schmal ist der Weg während der langen Querung vom Umbrail-Pass dorthin und trotzdem fast komplett fahrbar. Und weiter geht es über die Bocchetta di Pedenolo zu den Fraele Seen. Das ist eine Abfahrt, die uns ewig in Erinnerung bleiben wird: In Bilderbuch-Serpentinen schlängelt sich der alte Weg durch die Felswand bergab; er ist nie steil und auch nicht besonders schwierig zu fahren, aber extrem „ausgesetzt“. (Wer hier stürzt, liegt nicht nur auf der Nase, sondern landet wahrscheinlich auch gleich einige hundert Meter tiefer.)

Wir gehen diesen Teil der Tour also vorsichtig an und stehen etwas später wohlbehalten unten. Beim Blick zurück können wir kaum glauben, dass ein relativ komfortabler Weg - egal ob gefahren oder geschoben - uns durch diese felsige Steilwand geführt hat, denn schon hier am „Wandfuß“ ist er in den Felsvorsprüngen fast nicht mehr zu erkennen.

Ganz entspannt - auf einem breiten Fahrweg - rollen wir nun weiter zu den Fraele-Seen, über die Staumauer, um dann direkt eine der Holzbänke im Garten des Ristoro San Giacomo di Fraele anzusteuern und uns Zeit für Kaffee und Kuchen zu gönnen.

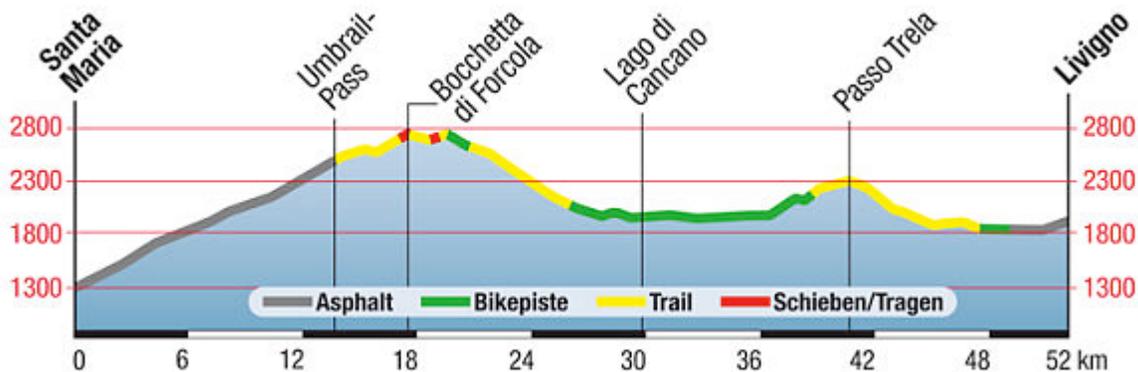
Nach der Stärkung und dem Plausch an den Fraele-Seen geht es weiter - landschaftlich schön, aber steil - zum Passo Trela. Die anschließende Trail-Abfahrt zum Lago di Livigno entschädigt uns für diese weitere Anstrengung, bevor wir - am Ende eines ereignisreichen Tages - in Livigno in unserer Hotelbar über unsere Eindrücke erzählen. Sicher aber werden wir bald richtig gut schlafen.



Engadin, Schweiz

Länge	52,7 Kilometer
Höhenmeter Uphill	2429 Höhenmeter
Höhenmeter Downhill	1882 Höhenmeter
Dauer	7 Stunden
Kondition	schwer
Fahrtechnik	mittel bis schwer

Höhenprofil



Start: in Sta. Maria, die Pass-Straße zum Umbrail hinauf.

13,2 km: Pass Umbrail: gleich nach Passhöhe rechts auf Wanderweg (Schilder „Bocchetta di Forcola“).

17,4 km: Ankunft Bocchetta di Forcola.

17,8 km: Links auf den Wanderweg abzweigen, Schild weist Richtung „Pedenolo“.

19,6 km: Bocchetta di Pedenolo, dem Wanderweg 146 folgen.

26,2 km: Der Weg mündet auf breiteren Fahrweg – links hinüber zu den Seen fahren.

29,3 km: Kapelle: rechts am L. di Cancano bis Staumauer. Über diese, auf S. Giacomo di Fraele weiter.

36,0 km: Ristoro San Giacomo di Fraele, Einkehrmöglichkeit.

36,3 km: Links auf den Fahrweg abbiegen Richtung Passo Trela.

39,0 km: Alm Casine di Trela: hinter dem Almgebäude rechts den Wiesenweg hinauf.

41,1 km: Überfahrt des Passo Trela, 2294 m.

44,5 km: Im Talgrund am Bach entlang durch die Schlucht fahren.

45,7 km: Über die Brücke fahren und links hinauf zum Wanderweg.

47,7 km: Am Lago di Livigno auf breiten Fahrweg und links zum Ort.

52,7 km: Ende der Etappe in Livigno.

Tag 3

Der dritte Tag fordert uns nochmals ordentlich heraus: Vier Pässe wollen - teilweise über Singletrails - erreicht und verlassen werden. Das heißt, uns steht ein Wechselbad zwischen „schwerem Schnaufen“, „sich quälen und leiden“ und „aufatmen und genießen“ bevor, bis wir abends - wieder in Scuol angekommen - auf drei ereignisreiche Tage mit fast 160 Kilometern und 5840 Hm (nur bergauf gerechnet) zurückblicken können:

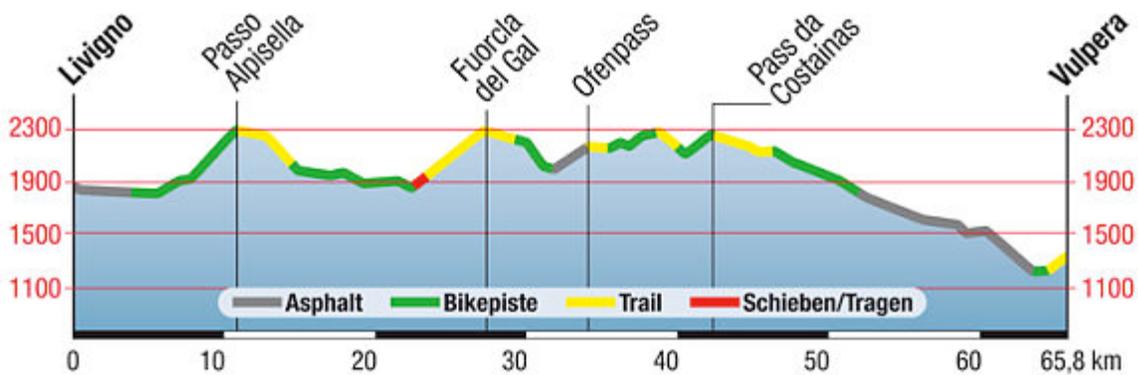
Den Anfang macht der steile Weg zum Passo Alpisella. Als Belohnung folgt die wirklich schöne Trailabfahrt an den Adda-Quellen vorbei. Danach geht es weiter durchs wilde Val del Gallo und auf einem romantischen Wiesentrail hinauf zur nächsten Passhöhe. Kurz erleben wir ein ernüchterndes Kontrastprogramm durch die (zum Glück kurze) Straßenauffahrt zum Ofenpass. Doch bald umfängt uns wieder die Bergidylle durch einen urigen Wurzeltrail. Nochmals quälen wir uns zum letzten Pass, dem Pass da Costainas, der im ersten Teil der Auffahrt extrem steil ist. Aber danach folgt eine herrlich lange Abfahrt (ca. 30 km) nach Scuol.



Engadin, Schweiz

Länge	65,8 Kilometer
Höhenmeter Uphill	1935 Höhenmeter
Höhenmeter Downhill	2472 Höhenmeter
Dauer	5–6 Stunden
Kondition	schwer
Fahrtechnik	mittel

Höhenprofil



Start: in Livigno, durchs Dorf Richtung Norden zum Lago di Livigno.

5,8 km: Am Ristoro Val Alpisella rechts bergauf fahren.

10,7 km: Passo Alpisella, an den kleinen Seen vorbeifahren.

12,7 km: Links auf Wanderweg abzweigen (Schild „Sorgenti del Adda“).

15,0 km: Trail mündet auf breiten Weg an den Fraele-Seen, dort links halten.

27,1 km: Passhöhe Fuorcla del Gal, weiterfahren Richtung Alp Buffalora.

32,0 km: Fahrweg mündet auf Straße, rechts weiterfahren zum Ofenpass.

34,0 km: Ofenpass: direkt auf Passhöhe links auf Wanderweg Richtung Alp Munt und Pass da Costainas.

35,3 km: Man trifft auf den breiteren Weg, der von unten kommt, diesem weiter folgen.

38,2 km: Links Richtung Alp Champatsch fahren.

40,4 km: Alp Champatsch: links Richtung Pass da Costainas.

42,4 km: Pass da Costainas; ab Alp Astras gleichen Weg wie an Tag 1 hinauf, nach Scuol und Vulpera.

64,1 km: Ende der Tour Parkplatz am Campingplatz .