



Noch ein letzter Blick über die Schulter auf die Stadt Brixen und schon geht es Richtung Osten in den alpineren Teil Südtirols. Auf deiner Fahrt werden die Bergipfel 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 Klause und bäuerliche Ansitze. 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 siehst 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 Rodeneck bei Mühlbach

auf dieser Route dominiert vor allem eins: die Farbe Grün. Grün sind die Misch- und Ladelwälder, die du durchquerst. Grün die Wiesen, über die der Weg führt. Und grün-blau 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 Ankunft in der Stadt wird es landschaftlich noch einmal eigen: Wie der Name Rienzschlucht verrät, überwiegen hier Fels und Wasser. Zwei Tunnels klammern das Tageslicht aus. Nachdem du dich in Bruneck umgesehen hast, kann die Rückfahrt samt Rad mit einem Zug erfolgen. Falls du mit Kindern unterwegs bist, plane für die Etappe am besten den ganzen Tag ein.

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

Ohne groß grenzübergreifend Österreich nach der G ist gesäumt auf der linken auf der rechten eine Südtiroler Fluss oder Radweg hier verläuft eine Teilstrecke zu erfolgen. Wild und Herbst

Wirklich restaurieren den Besuch Wehrgraben werden

Die Etappe zwischen ... startet in 510 k

Anstrengung geht es auf dieser fenden Strecke von Südtirol nach ndschaftlich gesehen ändert sich ze nicht viel: Der gesamte Radweg on Bergen, dem Alpenhauptkamm und den Dolomiten in Fahrtrichtung en Seite. Dorf- und Stadtzentren, r Waffelfabrik, Picknickplätze am e Burg bieten Anlass, um über den s zu blicken. Die gesamte Strecke ng der Zuggleisen, daher können der die Rückfahrt bequem im Zug empfehlen die Route im Frühling

henswert ist die aufwändige Burg Heinfels. Wir empfehlen ein mit Führung, bei der auch Säle, e und die Burgkapelle geöffnet

streift den Ursprung der Drau oblach und Innichen. Außerdem oblach der Drauradweg, der dich durch Kärnten bis an die kroatisch-

Kultureller und landscha nach nur wenigen Kilometern Radtour entführt dich in die heute noch Ladinisch gesprochene eigene Kulturlandschaft Bruneck und St. Lorenzen im Saalein auf einer leichten und kleinen Weilern vorbei an landschaftlich einen Unikat, denn jetzt bist du mittendrin! Welterbe angekommen: Das umgebende Tal ist von stolzen Burgen und Schlössern, nicht nur schön anzuschauen, sondern auch zu erkennen werden möchten.

★ Wer die ladinische Kultur entdeckt, fährt über den Radweg in Richtung San Martin in Thurn. Ladin Ciastel de Tor.

💡 Geübten Mountainbikern empfiehlt sich die „Fanes-Runde“ ab Saalfelden: Eine steile, alte Militärstraße führt durch die Fanes, und dem Limo-See. Von dort geht es weiter nach San Vigilio nach Bruneck.

cher Szenenwechsel
rn gefällig? Diese
adertal – da, wo
ochen und ein ganz
wahrt wird. Nach
eht es über Maria
höhe an Berghöfen
Schon bald merkst du
chied zum Startpunkt,
n Dolomiten UNESCO
Ort San Vigilio, der
olomitengipfeln, die
en sind, sondern auch
en.

ur näher erkunden will,
ab Zwischenwasser
d besucht das Museum

rn empfehlen wir die
igilio nach Pederü über
straße zur Fanes-Hütte
er den Rückweg von
k über den Furkelpass

Grüne, weitläufige Wiesen und der B
Gletscher Löfler und Schwarzenstein
diese Tour entlang der Ahr, dem wasser
Fluss voller Biotope. Da kaum Höhen
zu überwinden sind, eignet sich die S
von der Stadt Bruneck durch übersch
Dörfer bis nach Sand in Taufers für Fa
mit Kindern. Immer wieder kannst du
Wasser erfrischen: Bei zugänglichen
Ahr, im Badesee „Baggalocke“ in Gais
Fischteich Thara. Im Zielort, wo zu
Ahrntal beginnt, thront erhaben die
Schon dieser Anblick ist Grund genug
Sand in Taufers zu radeln.

 Vom Radweg in Kematen aus erre
in wenigen Schritten den ersten der
Reinbacher Wasserfälle. Wenn du
im Wandern bist, solltest du im Ahrntal
zumindest einen der über 80 Drei
erklommen. Wir empfehlen als Aus
den Neves Stausee zu unterschie
Touren.

auf die
ägen
eichen
ter
cke
pare
lien
ch am
llen zur
ler am
ch das
ng Taurers.
is nach

st du
drei
übt
tal
usender
ngsort
hen

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 tobten 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 ein uriges, bäuerlich geprägtes Tal, in dem viel Natur und Kultur zu sehen ist. Die alte Gsieser Straße, größtenteils griffiger Schotter, führt an originellen Bauernhäusern vorbei, durch saftige 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 Regiohof lokale Köstlichkeiten wie Käse, Honig oder Fruchtaufstriche probieren.

★ Wer am Talschluss noch genügend Puste hat, kann auf dem Almweg 2000 zu einer der vielen Almhütten hoch wandern und dort den Ausblick auf das Tal bei einem erfrischenden Getränk und einem bodenständigen Almgericht genießen. Noch höher hinaus führt der neue Rundwanderweg „Entlang der Grenzen“.

iegst du zwischen Welsberg und Niederdorf ab, landest du im Pragser Tal – da, wo es die Natur besonders gut meinte: Die Pragser Dolomiten zum Greifen nah, ein unfassbar schöner Bergsee und in malerisches Hochplateau im Naturpark Fanes-Sennes-Prags warten auf dich. Bis Schmieden fährst du auf dem offiziellen Radweg, danach über Forstwege und die Hauptstraße, die für Autos von Mitte Juli bis Mitte September teilweise gesperrt ist. Kurz vor dem Ziel erblickst du den mächtigen Eekofel, der sich auf der Wasseroberfläche des Pragser Wildsees spiegelt. Zur Stärkung empfehlen wir dir die Gasthäuser in Schmieden – zum Ausprobieren lokaler Spezialitäten die Fruchtaufstriche von Alpe Pragas und die feinen Läsesorten vom Lechnerhof.

- Ausdauernde MTB-Fahrer können ab Säge nach Brückele aufs Hochplateau Plätzwiese fahren und über die Runde 071 zum Dürrensee und über den Talradweg nach Toblach auf die Hauptroute zurück.
- Die Strecke als vollständiger Radweg ist in Ausbau.

Welches für dieser leicht Gebiet der ist, überlassen Toblacher Zinnen? O steht, dass der Dolomiti viel Natur überschreit Route vom Cortina d'Ampezzo wie die der Gruppe. Kämpfen zwischen ihnen Truppen in

 Der Dolomiti Fernradweg ist spektakulär. Fahrradreisen der an vorbei

das landschaftliche Highlight einer anspruchsvollen Tour durch das Iomiten UNESCO Welterbe. Wir dir: Ist es der türkis-bläue See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Doch der hellblaue Dürrensee? Fest auf der wohl schönsten Gravel-Tour über eine stillgelegte Bahntrasse ließen und sogar eine Provinzgrenze wirst. Begleiten werden dich auf der Hochpustertal ins italienischsprachige Pezzo imposante Bergformationen wie Piana oder die Cristallo-Massive zu glauben, dass die Fronten zwischen den italienischen und österreichischen Alpen Weltkrieg genau hier verließen.

Der Radweg ist Teil der Route München – Venezia: eine direkte Alpenüberquerung per Rad und der einzige Radweg weltweit, der olympischen Austragungsorten verbindet.

Naturpark Drei Zinnen Welterbe: Landschaftlich Ziel einer Radtour nicht nur durch den Wald, der auch hier wird, führt dich von Inn zum Dorf, das nur so umgeben ist Dolomitengipfeln. Hast du etwas Anstrengung nötig, über Wiesen in Richtung Süden, die „Sextner Sonnenuhren“ beeindruckende Bergketten und Sonnenstand die Uhrzeit bestimmt. Um die Bergnatur der Dolomiten am besten durchzufahren, fahre am besten durch das Pustertal bis zum Talschluss. Hier kannst du nicht nur die Berge, sondern die Gipfel aus deinem Bildschirm entfernen.

 Enduristen können sich auf Trails mit naturbelassenem Untergrund, gepflastertem Untergrund, Erla- und Standschüttungen, Steinen und Felsen, geht es mit der Kabine, der Klappe, bzw. Rotwand.

Ganz viel Natur, gelebtes Brauchtum und vielfältige Kultur

Im stetigen Auf und Ab entlang der Radwege und Drau durchquerst du das grüne und grüne Land. Dabei streifst du seine Ortschaften, spannende Kulturgüter zu entdecken. Auf der Hauptachse kommst du immer wieder zu Abzweigungen in eines der Seitentäler: Tauferer Ahrntal, das Antholzer Tal oder in die Dolomitentäler wie das Gadertal, das Pragsertal und Sextental. Zeit genug Zeit zum Entdecken bleibt, ebenso wie die Route in Etappen zu bewältigen.

Le mille facce di natura, tradizioni e cultura

In un costante saliscendi lungo i fiumi Drava e Isarco attraverserai la verdeggiante Val Pusteria. Lungo il percorso ti aspettano numerosi beni culturali. Lungo l'asse principale, ma anche nei numerosi accessi alle valli laterali con le loro

se Rienz
tertal.
nen es
pt. Entlang
ler zu
wie das
Gsieser
dinische
Damit dir
ehlen wir,

ienza e
Pusteria.
borghi e
incontrano
e quella di



