



## Die Trails

### Doppelsesselbahn Mutzkopf

#### Mutztrail

Der „Mutztrail“ bietet eine durchgehende, einfache Trail-Abfahrt (S1-S2) mit Action, kleinen Jumps und engen Kurven. In Kombination mit Riatschwegele 1 & 2 entsteht eine stimmige Linie fast bis ins Dorf. Früher Enduro-Spezialisten vorbehalten, ist der Trail nun auch für fortgeschrittene Biker ideal – als Warm-up, für entspannte Laps oder zum Erkunden roter Trails in Kombination mit Kreuzmoos Trail und Gerrytrail. Ein Panorama-Fotopunkt mit Blick auf den Piz Lad sorgt für das landschaftliche Highlight.

Länge	Höhendifferenz	Level
ca. 3167 m	↘ 230 m	S1, S2

#### Family Trail

Er kommt ohne nennenswerte fahrtechnische Herausforderungen aus und macht eine Menge Spaß: Der blaue Family Trail führt über 1,5 Kilometer direkt vom Riatscherhof (Einkehr!) zur Talstation der Mutzkopf Bahn – zunächst über einen relativ breiten Wiesenabschnitt und weiter über einen schmalen Forstweg.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 150 m	S1

#### Green Trail

Er startet am höchsten Punkt auf der Mutzkopf-Seite und ist auch einer der Highlights: Auf seinen 1,7 Kilometern Wegstrecke präsentiert der rote Green Trail viele Wurzeln, griffigen Fels und flowige Abschnitte. Er mündet schließlich in den schwarzen Elven Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1700 m	↘ 350 m	S2

#### Kreuzmoos Trail

Der wunderschöne, rote Kreuzmoos Singletrail zeigt auf seinen 1,5 Kilometern den Mutzkopf von seiner besten Seite! Er bietet ein Wechselspiel aus wuzeligen Waldsektionen und flowigen Wiesenstrecken. Außerdem ist er der Zubringer zum Gerry Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 200 m	S2

#### Gerry Trail

Er ist der wohl beliebteste Trail am Mutzkopf (und das durchaus zurecht): Der rote Gerry Trail schlängelt sich über 1,2 Kilometer verspielt talwärts und wartet mit so mancher fahrtechnischen Herausforderung auf – die können allerdings auch einfach umfahren werden und der untere Teil ist entspannter zu bewältigen.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 150 m	S2

#### Riatschwegele Trail 1 | Trail 2 | Variante

Er ist der flowigste und einfachste Trail am Mutzkopf: Der Riatschwegele Trail 1 startet am Ende des Gerry Trails und schmiegt sich perfekt in das Gelände ein. Er ist ein verspielter, fein geshapeter Waldpump-track und führt nach einem halben Kilometer in ein Northshore und weiter flach mit kurzen Trepasagen zum Ende am Riatschhof. Von hier kann man entweder über den Riatschwegele Trail 2 oder über eine einfachere Variante zur Talstation Mutzkopf fahren. Die rote Strecke startet beim Riatschhof (Einkehr!) und wartet gleich im oberen Teil aufgrund der Geländebeschaffung mit fünf etwas fallenden Turns auf, bevor er in eine flowige Schrägpasse übergeht. Zum Abschluss kommen dann nochmals vier knackige Kurven. Entspannter geht es dann über den Familytrail weiter zur Mutzkopf Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
700 m   400 m	↘ 130 m   ↘ 150 m	S1   S2

#### Elven Trail

Startpunkt dieses durchwegs abwärts führenden Trails ist das Bergrestaurant etwas unterhalb der Bergstation. 1,8 fordernde Trail-Kilometer warten mit dem schwarzen Elven Trail am Mutzkopf auf Bike-BeherrschernInnen. Es ist eine der anspruchsvollsten Strecken der 3-Länder Enduro Trails mit wilden Wurzelpassagen, zackigem Kurs, Felsplatten und schnellen Passagen. Nach 450 Tiefenmetern landet man direkt an der Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
1800 m	↘ 450 m	S3

### Seilbahn Bergkastel

#### Plamort Trail

Landschaftlich wie biketechnisch ein Highlight in der Dreiländerregion: Der grüne Plamort Trail führt über 2,5 Kilometer in einem verspielten, flowigen Auf und hin mit vielen Holzelementen durch den Wald und hinaus auf das malerische Plateau des Hochmoors Plamort – mit seinem sensationellen Dreitausender-Panorama am Fotofels. Der Trail führt vorbei an den berühmten Panzersperren und über die Grenze nach Italien. Er endet schließlich an der historischen Bunkeranlage, wo man in den Bunker Trail einfindeln kann.

Länge	Höhendifferenz	Level
2500 m	↘ 30 m	S0

#### Almtrail

Er ist das Verbindungsstück zwischen Bergkastel und Stieralm (Einkehr!) – und somit zwischen Zirmtrail und dem flowigen Plamorttrail bzw. dem 5,5 km langen Trail-Fest, dem Bergkasteltrail. Der Almtrail führt über einen Kilometer teils richtig rockig durch den Wald und ist weitaus mehr als nur eine zweckmäßige Verbindung.

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘ 200 m	S2

#### Bergkasteltrail

Der rote Bergkasteltrail ist auf seinen 5,5 Kilometern mit allem gespickt, was der versierte Biker sich von einem naturbelassenen Singletrail wünschen mag: schnelle, flowige Passagen, tricky Turns, steinige Sektionen und knackige Gegenanstiege sowie Northshore-Elemente, Doubles und einige Tables. Das Trail-Feuerwerk startet an der Stieralm und endet am Radweg zur Bergkastel-Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
5500 m	↘ 716 m	S2

#### Bunker Trail

Zum Ausgangspunkt an der historischen Bunkeranlage gelangt man über den flowigen Plamorttrail. (Hier, hoch über dem Reschensee mit Blick in den Vinschgau und auf das Ortlermassiv, findet Ihr auch einen der legendären Foto-Spots.) Der rote Bunkertrail ist eine 1,2 Kilometer lange Ikone, teilweise neu angelegt, und startet mit einer schnellen Wiesenfahrt, bevor es technisch anspruchsvoll und steil wird. Er mündet schließlich in dem kurvenreichen Etsch Trail, der weiter talwärts nach Reschen führt.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 273 m	S2

#### Etsch Trail

Im technisch fordernden, 1 Kilometer langen Etsch Trail landet man im Anschluss an den Bunkertrail. Er liegt oberhalb von Reschen in Südtirol (und ist nach der Etsch, dem zweitlängsten Fluss Italiens benannt, die gleich nebenan entspringt). Die Strecke führt in teils steilen, engen Kurven über anspruchsvolles Terrain und erfordert einiges an technischer Versiertheit. Von Reschen aus kann man den Trail übrigens auch über den Forstweg oberhalb des Fußballplatzes schnell für eine kleine Trainingsrunde erreichen.

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘ 175 m	S2

#### Hofratstrail

Der neue, blaue Hofratstrail zirkelt verspielt von der Bergstation der Bergkastelbahn knapp 2,2 Kilometer durch die Zirbenbäume bis zum Hofratsee, wo er in den roten (und deutlich ruppigeren) Bergkastel-Trail mündet. Man kann allerdings auch über einen breiten Forstweg zur Talstation der Bergkastelbahn abfahren oder 10 Minuten sanft bergauf zur Stieralm treten.

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘ 130 m	S1



### Zirmbahn

#### Zirmtrail

Ein wortwörtliches Highlight: Der grüne Zirmtrail startet auf 2.500 Metern und windet sich über 6 Kilometer wunderschön durch die alpine Landschaft hinab zum Bergkastel Hochplateau. Er ist nicht nur einer der leichtesten, sondern auch einer der schönsten und abwechslungsreichsten Trails in den Alpen, der Trail-Neulingen und Enduristen gleichermaßen Spaß serviert. Gespickt mit zig Wellenbahnen und Kurven, Sprung- und Steinfelder-Varianten. Deshalb ist der Zirmtrail auch die bevorzugte Aufwärm-Runde der 3-Länder-Endurofahrer. Gebaut wurde er komplett ohne Fremdmaterial und mit seinem Singletrail-Charakter fügt er sich ganz natürlich in die Landschaft ein.

Länge	Höhendifferenz	Level
6000 m	↘ 310 m	S0

### Goldseebahn

#### Goldseetrail / Jumpline

Der Goldseetrail schlägt ein neues Kapitel auf. Airtime. Ein moderner Hybrid-Trail der Stein, Holz, Erde und Airflow miteinander verbindet. Actionreich und verspielt führt dich der Trail steep, stepdown, zum Slopestylebereich, welcher dir wahrhaftig zum Abheben verhilft. Dabei ist die blaue Hauptlinie stets überrollbar, während du auf der roten Linie im Slopestyle ordentlich Flugmeilen sammeln kannst. Die neue Goldseebahn katapultiert dich anschließend innerhalb von 3,1 Minuten Fahrzeit zurück an den Start. PRE-RIDE – RE-RIDE – FREE-RIDE!

Länge	Höhendifferenz	Level
2344 m	↘ 165 m	S1   S2



### Ehrenkodex & Rules

- Fahre auf **ausgewiesenen** Singletrails und Mountainbike Strecken.
- Fahre **nicht auf Feldern** oder anderen **Wanderwegen**.
- Fahre **nur auf befestigten** Wegen.
- Sei **rücksichtsvoll** und gewähre Vortritt.
- **Nimm Rücksicht** auf Wanderer und Fußgänger und überhole nur im **Schrittempo!**
- Gehe davon aus, dass der entgegenkommende Wanderer dich nicht sieht und **verringere dein Tempo** (Schrittgeschwindigkeit).
- **Achte auf den Verkehr** und gewähre Vortritt.

► **Vermeide das Blockieren des Hinterrades.** Dadurch bleibt der gute Zustand der Wege über einen längeren Zeitraum erhalten.

► **Vergiss nie:** Dein Fahrverhalten beeinflusst die Meinung und Toleranz der Öffentlichkeit und das Handeln der Behörden von Verwaltungen gegenüber unserer Sportart.

► Fahre stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da jederzeit mit Hindernissen zu rechnen ist (z.B. Steine, Äste, zwischengelagertes Holz, Weidevieh, Weideroste, Schranken, Traktor-Forstmaschinen, Fahrzeuge von Berechtigten)!

► Nimm Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätze deine Erfahrungen und dein Können als Biker genau ein! Schütze deinen Kopf durch einen Helm und kontrolliere die Ausrüstung vor Antritt jeder Biketour (Bremsen, Klingel, Licht)!

► Halte dich an Absperrungen und akzeptiere, dass dieser Weg primär der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung dient! Schließe die Weidegatter!

► Nimm Rücksicht auf Natur und Wild, verlasse die gekennzeichnete Route nicht, verzichte auf das Fahren abseits der geöffneten Wege und beende deine Biketour vor der Dämmerung.

► Hinterlasse keine Abfälle!

### Seilbahn Haideralm

#### Haider Flow Trail

Das entspannte Gegenstück zum schwarzen Haideralm Trail: Während der obere Abschnitt noch einige anspruchsvolle Stellen aufweist, bietet der restliche rote Haider Flow Trail auf seinen 2,2 Kilometern (und 400 Tiefenmetern) Surf-Spaß bis nach St. Valentin – ohne eine Sekunde langweilig zu werden.

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘ 404 m	S2

#### Grein Trail

1,5 Kilometer und lediglich 250 Tiefenmeter – entsprechend flowig geht der rote Grein Trail oberhalb von Spin den Hang entlang Richtung Süden. Er ist (beliebe nicht nur) der Zubringer nach St. Valentin und zur Haideralm Bahn. Den Einstieg erreicht ihr am Ende des unteren Spin Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 250 m	S2

#### Unterer Spin Trail

Oben wie unten ein Spaß! Der zweite Teil des roten Spin Trails macht weiter, wo der obere Teil aufhört, und bietet einen Kilometer Fahrspaß durch den Wald auf der Südtiroler Reschen-Seite. Er stellt die Verbindung zum Grein Trail (Richtung Haideralm) oder dem Gorf Trail (Richtung Schöneben) her und endet oberhalb des Weilers Spin.

Länge	Höhendifferenz	Level
800 m	↘ 330 m	S2

#### Plattweg Trail

2,3 Kilometer ist der Plattweg Trail lang und führt am Hang der Südtiroler Eiferspitze über dem Reschensee Richtung Norden. Er ist extrem spaßig zu fahren, hält aber auch ein paar Trot- und Wurzelpassagen parat. An der Schneider Kreuzung mündet er in den Unteren Spin Trail. Anschließend kann man zwischen dem Grein Trail (zurück zur Haideralm) oder dem Gorf Trail (weiter nach Schöneben) wählen.



Länge	Höhendifferenz	Level
2300 m	↘ 250 m	S2

#### Haideralm Trail

630 Tiefenmeter auf 3,7 saftigen Kilometern: Der schwarze Haideralm Trail ist ein Traum für Enduristen, aber lässt keine unkonzentrierte Sekunde zu. Zum Einstieg gelangt man mit der Haideralm Bergbahn am Südzipfel des Reschensees. Hier warten unter der Bahn Wurzelwerke, Steinstufen, enge Kurven im steilen Gelände und einiges mehr – eine echte Ansage!

Länge	Höhendifferenz	Level
3700 m	↘ 628 m	S3

### Öffnungszeiten/Tickets Bahnen

<b>Nauders Bergkastelseilbahn</b> +43 5473 87427 	Alle aktuellen Informationen zu den Öffnungszeiten finden Sie über den QR-Code oder online unter: <a href="http://www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Oeffnungszeiten">www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Oeffnungszeiten</a>
<b>Nauders Zirmbahn am Bergkastel</b> +43 5473 87427	
<b>Nauders Goldseebahn</b> +43 5473 87427	
<b>Nauders Mutzkopfeslift</b> +43 5473 87427	
<b>Reschen Bergbahn Schöneben</b> +39 0473 63 33 33 	Alle aktuellen Preise/Tickets finden Sie über den QR-Code oder online unter: <a href="http://www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Tickets-Tarife">www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Tickets-Tarife</a>
<b>St. Valentin Bergbahn Haideralm</b> +39 0473 63 33 33	

### Seilbahn Schöneben

#### Piz Trail

Über 7 Kilometer schlängelt sich der grüne Piz Trail von der Bergstation der Kabinenbahn Piz-Schöneben in Richtung Tal. Eine ideale Strecke für Trail-Neulinge – wobei er so verspielt und flott daherkommt, dass er wirklich jedem Spaß bietet. Mehrmals kann man zum Schöneben Trail wechseln und sich somit abschnittsweise an anspruchsvollere Sektionen herantasten.

Länge	Höhendifferenz	Level
7000 m	↘ 630 m	S0

#### Oberer Spin Trail

Der rote Spin Trail startet direkt an der Schöneben Bergstation und surft über 2,1 Kilometer und 195 Tiefenmeter durch die einsame Bergwelt am Dreiländereck. Immer am Hang entlang Richtung Süden blitzt der Reschensee linkerhand durch die Wälder. Der Obere Spin Trail führt zur Schneider Kreuzung. Ab hier geht's entweder zurück zur Schöneben Bahn oder weiter Richtung Süden zur Haideralm.

Länge	Höhendifferenz	Level
2100 m	↘ 195 m	S2

#### Gorf Trail

Der rote Gorf Trail startet seine 1,2 Kilometer oberhalb von Spin am Ende des Unteren Spin Trails. Er ist der Transfer hinunter zum Ufferradweg, von wo man auf dem Radweg Richtung Norden wieder zur Schöneben Bahn und nach Reschen gelangt.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 150 m	S2

#### Giern Trail

Einen knappen Kilometer ist der rote Giern Trail lang und führt vom Schöneben Trail bei der letzten Überquerung der Skipiste Richtung St. Valentin. Er ist die Verbindung mit dem Reschensee und endet am Giernhof. Von dort aus kann man auf dem Radweg nach St. Valentin fahren oder auch zurück zur Talstation Schöneben.

Länge	Höhendifferenz	Level
900 m	↘ 50 m	S1

#### 3-Länder Trail

Am Fuße des Dreiländerecks startet der landschaftliche wie fahrtechnische Leckerbissen auf Südtiroler Seite nahe der Rescher Alm. Er führt weiter über eine wunderschöne Almwiesenlandschaft hinüber nach Tirol zu den malerischen Grün- und Schwarzseen (Bade-Zwischenstopp ist fast schon Pflicht). Nach 3,4 Kilometern landet man schließlich über der Grenze im Schweizer Engadin.

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘ 246 m	S2

#### Schöneben Trail

Der wahrgewordene Traum jedes Single Trail Piloten: 3,4 Kilometer führt der Schöneben Trail von der Bergstation der Schöneben Bahn durch lichte Wälder hinunter in Richtung Abzweigung 3-Länder Trail. Er schmiegt sich dabei in die Landschaft und lässt es stellenweise so richtig krachen. Ab und an wartet allerdings auch anspruchsvolle Wurzelpassagen. Im unteren Teil ändert der Schöneben Trail seinen Charakter nur unwesentlich, wunderschöne Querfahrten und Tiefblicke zum Reschensee inklusive.

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘ 586 m	S2

### Bike-Reparatur-Säulen und Schlauchautomat

- Ortszentrum Nauders
- Talstation Bergkastel
- Bergstation Bergkastel
- Goldseebahn
- Stieralm Nauders
- Talstation Mutzkopf
- Bergstation Schöneben
- Bergstation Haideralm
- Schlauchautomat Nauders Schlosswiese

### Singletrail Level Skala

S0		
<b>Fahrtechnik</b>	für Trail Einsteiger, Mountainbike Fahrtechnik Grundkenntnisse erforderlich: Grundposition, Balance, sichere Bremsstechnik, wenig bis keine Trailerrfahrung	
<b>Gefährlichkeit</b>	Stürze aus geringer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr	
<b>Hindernisse</b>	keine	
<b>Gefälle</b>	sehr flach, Durchschnitt <9%; max. 15%	
<b>Kurven</b>	lange, weite flache Kurven und Kurvenausläufe	
<b>Trailbreite</b>	min. 1m	
<b>Sprünge</b>	keine - sehr einfach überrollbar	

S1-S2		
<b>Fahrtechnik</b>	Für Trail Einsteiger und Fortgeschritten! Fortgeschrittene Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, evtl. Sprungtechnik, Trailerrfahrung erforderlich	
<b>Gefährlichkeit</b>	Stürze aus großer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr	
<b>Wegbeschaffenheit</b>	ungleichmäßige Oberfläche, griffiger Untergrund mit vereinzelt Wurzeln und Steinen	
<b>Hindernisse</b>	kleine Absätze	
<b>Gefälle</b>	Flach: Durchschnitt < 12%; max. 30%	
<b>Kurven</b>	eng, aber gut durchrollbar mit langen flachen Kurvenausläufen	
<b>Trailbreite</b>	schmal, min. 0,6m	
<b>Sprünge</b>	überrollbar, sichere Hauptlinie. Variante für Geübte möglich	

S2-S3		
<b>Fahrtechnik</b>	Für Trail Fortgeschritten! Spezielle Mountainbike Fahrtechnik erforderlich, sehr gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, Spitzkehren, Basis, Sprungtechnik, Trailerrfahrung erforderlich!	
<b>Gefährlichkeit</b>	Stürze aus größerer Höhe in gefährliches Sturzelände möglich, keine Absturzgefahr	
<b>Wegbeschaffenheit</b>	Teilweise lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzeln und Steinen	
<b>Hindernisse</b>	Kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen	
<b>Gefälle</b>	sehr steil, Durchschnitt <20%; max. 60%	
<b>Kurven</b>	sehr enge und steile Kurven und Kurvenausläufe	
<b>Trailbreite</b>	sehr schmal; min. 0,3m	
<b>Sprünge</b>	nicht überrollbar, aber umfahrbar	

S3		
<b>Fahrtechnik</b>	Für Trail Experten! Exzellente Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: exzellente Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, Spitzkehrentechnik, Trailtechniken, Sprungtechnik, sehr viel Tailerrfahrung erforderlich!	
<b>Gefährlichkeit</b>	Stürze aus großer Höhe in gefährliches Sturzelände möglich, Vorsicht Absturzgefahr, Lebensgefahr!	
<b>Wegbeschaffenheit</b>	Teilweise sehr lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzelteppichen und großen Steinen	
<b>Hindernisse</b>	sehr hohe, kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen, Treppen	
<b>Gefälle</b>	extrem steil, Durchschnitt < 20%, max. >70%	
<b>Kurven</b>	extrem steile und enge Kurven und Kurvenausläufe	
<b>Trailbreite</b>	extrem schmal; min. 0,2m	
<b>Sprünge</b>	nicht überrollbar, nicht umfahrbar	





## Gravity Card

European leading Bikeparks

| 1 Ticket - 250 Trails  
| 32 Bikeparks  
| 7 Länder

Mit der Gravity Card in der Tasche ist Fahrspaß garantiert, denn der Eintritt gilt für 32 der beliebtesten Bikeparks in ganz Europa. Auf den besten Trails in 7 Ländern unterwegs - und das so oft man möchte zum einmaligen Saisonpreis!



Alle aktuellen Preise & Informationen finden Sie über den QR-Code oder online unter: [www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Gravity-Card](http://www.3-laenderendurotrails.com/de/Bergbahnen/Gravity-Card)



## EASY RIDE TRAIL PARK

Nauders

Der „EasyRide Trailpark“, gelegen auf dem Bergkastel-Hochplateau auf 2.200 Metern Höhe, bietet neben der Bike-base ein erweitertes Trailpark-Ange