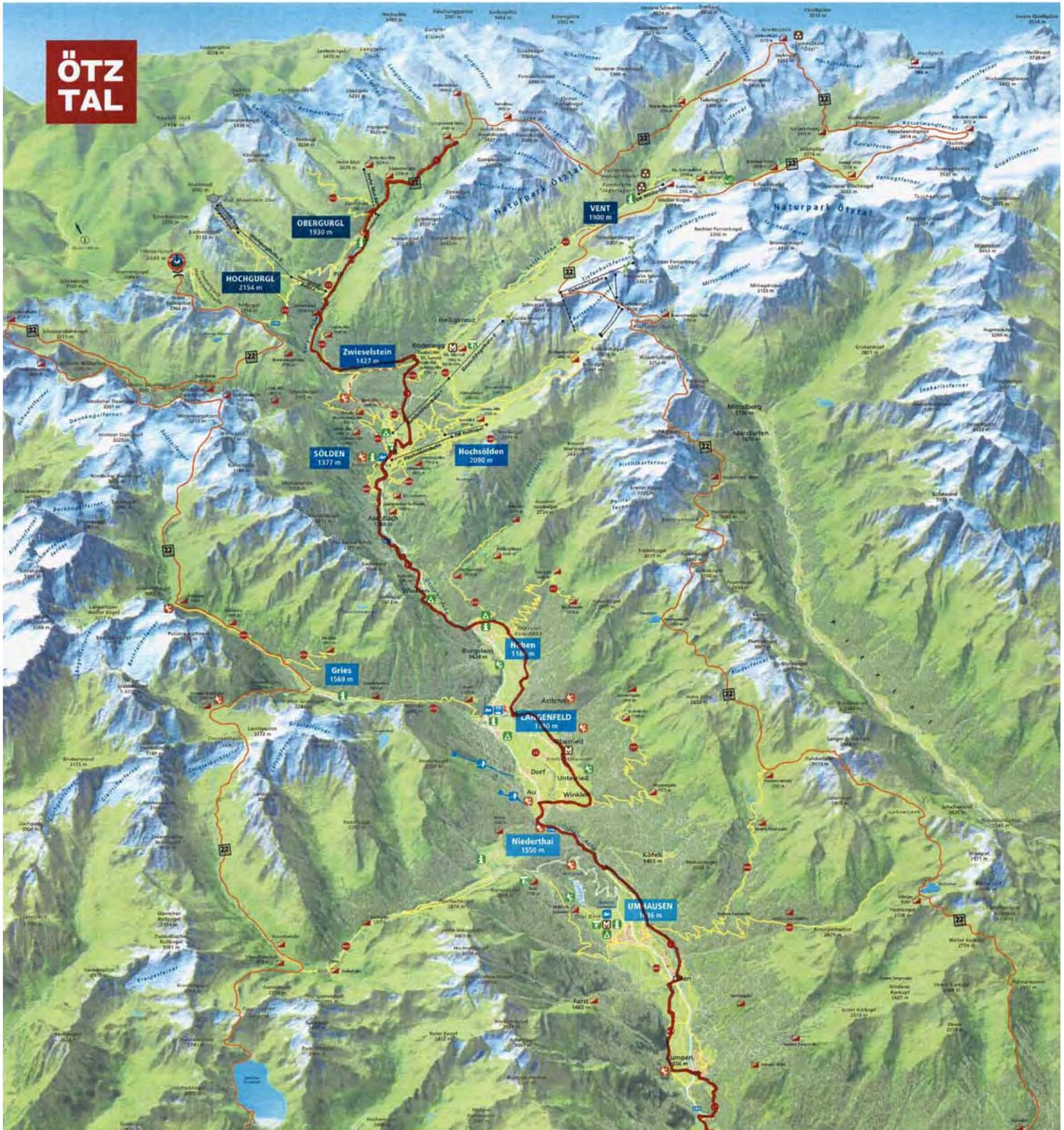


# 11 Ötztal Trail



**Ötztal Trail**  
 2 min. 3213 m 161,1 km 2 Tage

**Oetz – Habichen  
Schwere Variante**  
 plus 96 m 10 min

**Sölden – Zwieselstein – Bodenegg  
Leichte Variante**  
 minus 309 m 1 km 25 min





## 11 Ötztal Trail

Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	161,0 km	100
Asphalt	96,2 km	59,8
Schotter	59,6 km	37,0
Singletrail	5,3 km	3,3
Maximale Höhe	2443 m	

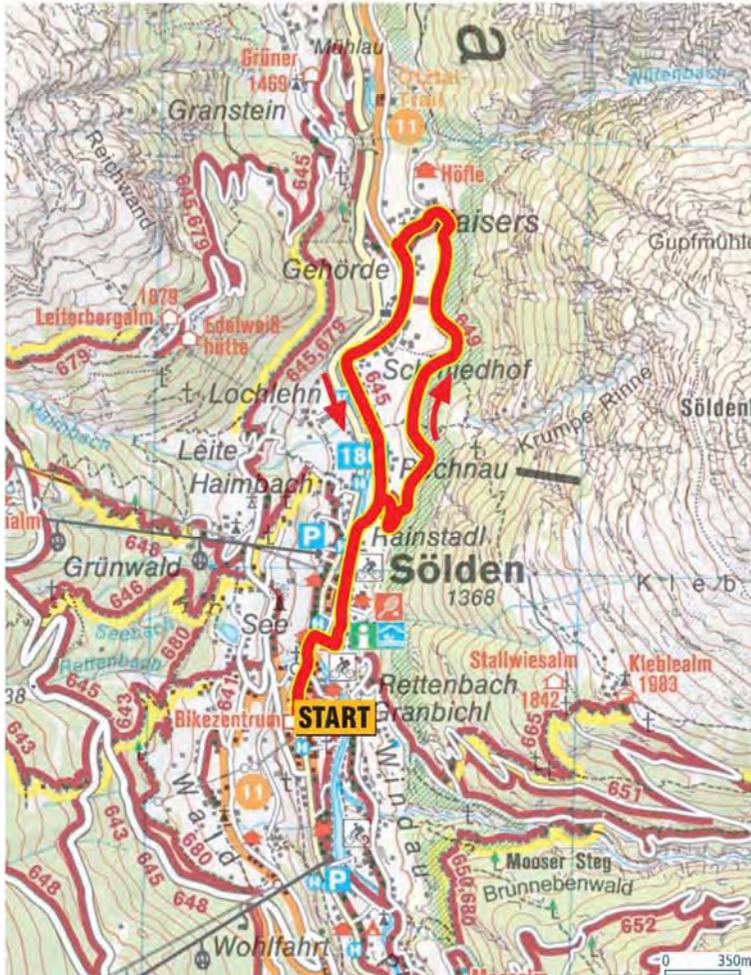
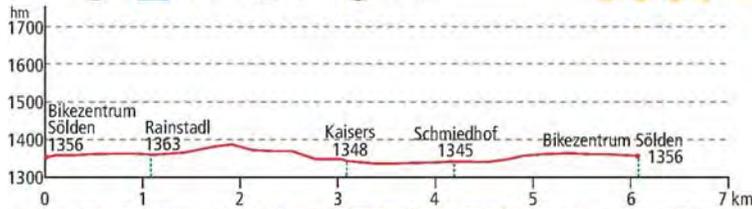
Dieser Mountainbiketrail ist anspruchsvoll, manchmal anstrengend und öffnet im Breitwandpanorama spektakuläre Perspektiven. Kurz – der auf zwei Tagesetappen ausgelegte Ötztal Mountainbike Trail ist die Paradetour im Ötztal! Die Route führt von Haiming (690 m) bis hinauf zur Langtalereckhütte auf 2450 Metern. Der Biker durchfährt dabei mehrere Temperaturzonen, vom trocken-milden Inntal bis zum ewigen Eis der Gletscher. Unterwegs findet der Sportler zahlreiche Einkehrmöglichkeiten. Der erste Tagesabschnitt endet an der Langtalereckhütte (Karlsruher Hütte), wo übernachtet werden kann. Am nächsten Morgen wird der Biker geweckt vom gleißenden Schneefeld des Gurgler Ferners, dem drittgrößten Gletscher Tirols. Nach dem Frühstück folgt ein atemberaubender Downhill auf Trails und Schotterwegen. Tipp: In Umhausen lohnt sich ein Abstecher zum Stuibenfall, dem höchsten Wasserfall Tirols. Der Biker kann den Ötztal Trail auch als „Zubringer“ zu sämtlichen Routen im Tal verwenden bzw. von jedem Ort aus die Langtalereckhütte ansteuern.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Mehrere Einkehrmöglichkeiten entlang des Ötztal Trails	



## 649 Forstweg Rechenau

👉 85 m ⬆️ 6,1 ⌚ 25 min



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	6,1 km	100
Asphalt	4,0 km	65,6
Schotter	2,1 km	34,4
Singletrail		
Maximale Höhe	1407 m	

Die kleine, familientaugliche Runde ist ideal, um die nähere Umgebung von Sölden zu erkunden. Knapp fünf Kilometer und 70 Höhenmeter auf Asphalt- und Schotterwegen sind auch für kleine Nachwuchsbiker ein Kinderspiel. Oder der Biker nutzt die Tour für einen kurzen Warmup-Sprint, um danach seriöse Steigungen in Angriff zu nehmen. Die Route führt talabwärts in Richtung Norden und kurz vor dem Weiler Kaisers in einer Schleife zurück nach Sölden. Die genussvolle Fahrt entlang der schäumenden Ötztaler Ache bietet zudem einige Einkehrmöglichkeiten. Tipp: Ein anschließender Besuch der Freizeitarena Sölden rundet das Kinderprogramm ab.

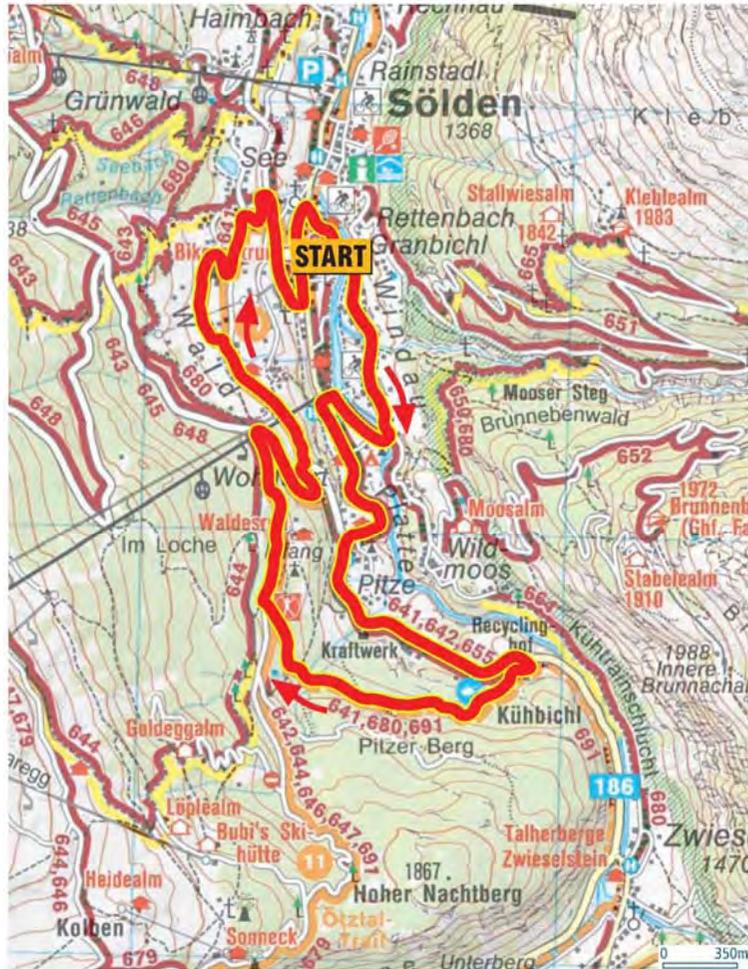
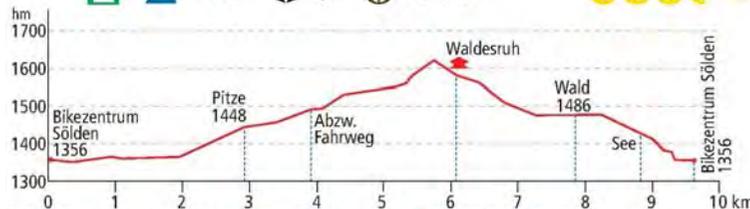
Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	





## 641 Panoramaweg

E 408 m km 9,6 50 min



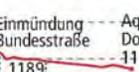
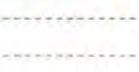
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	9,6 km	100
Asphalt	7,0 km	72,9
Schotter	2,6 km	27,1
Singletrail		
Maximale Höhe	1621 m	

Die Panoramaweg Runde ist auch für E-Biker hervorragend geeignet. Die Bodenbeschaffenheit führt über ca. 20 % Schotter, der Rest der Tour geht entlang von asphaltierten Wegen. Aufgrund der geringen Kilometer und Höhenmeter wird diese Runde als leicht bewertet. Ausgehend von der Bikeschule Ötztal in Sölden geht es zuerst über den Weiler Windau bevor der Aktive bei der Gaislachkoglbahn auf die Bundesstraße taleinwärts bis zum Recyclinghof fährt. Hinter dem Gewerbegebiet beim Hubschrauberlandeplatz vorbei geht es auf einem Schotterweg zurück auf die Gletscherstraße hinunter nach Innerwald. Von dort „rollt“ der Biker fast nur mehr hinunter zum Ausgangspunkt.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



# 686 Längenfelder Runde



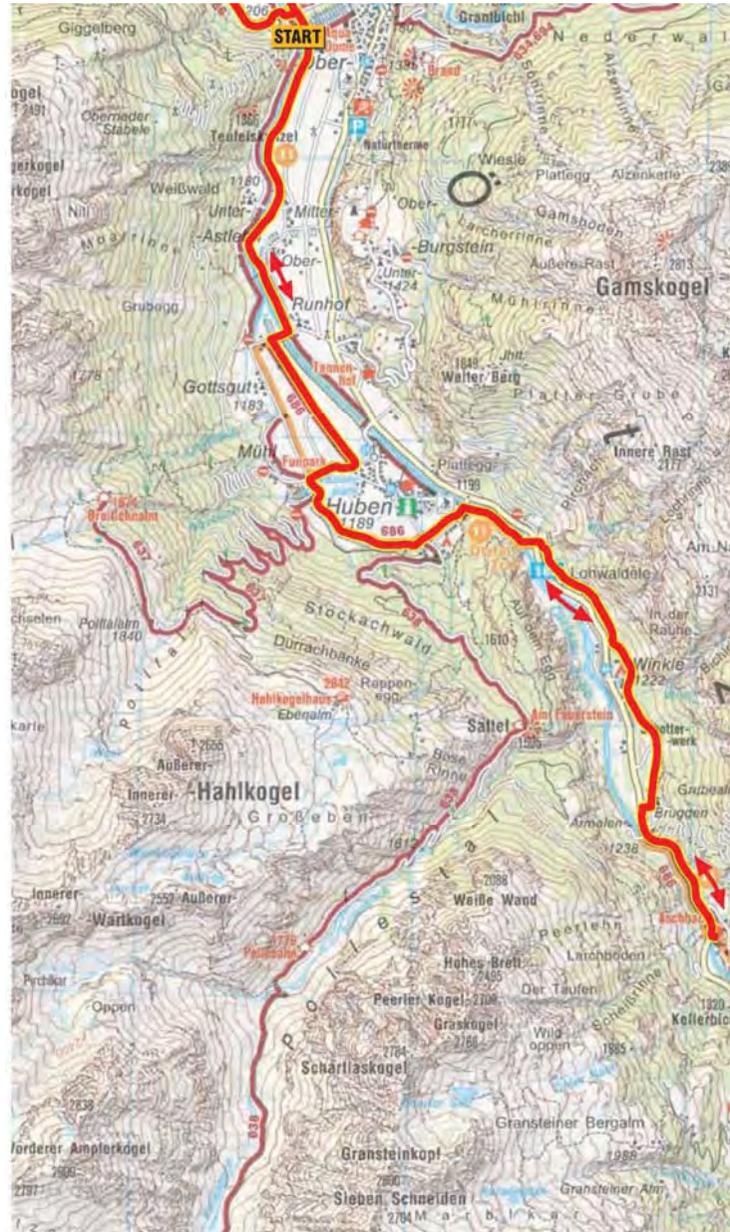
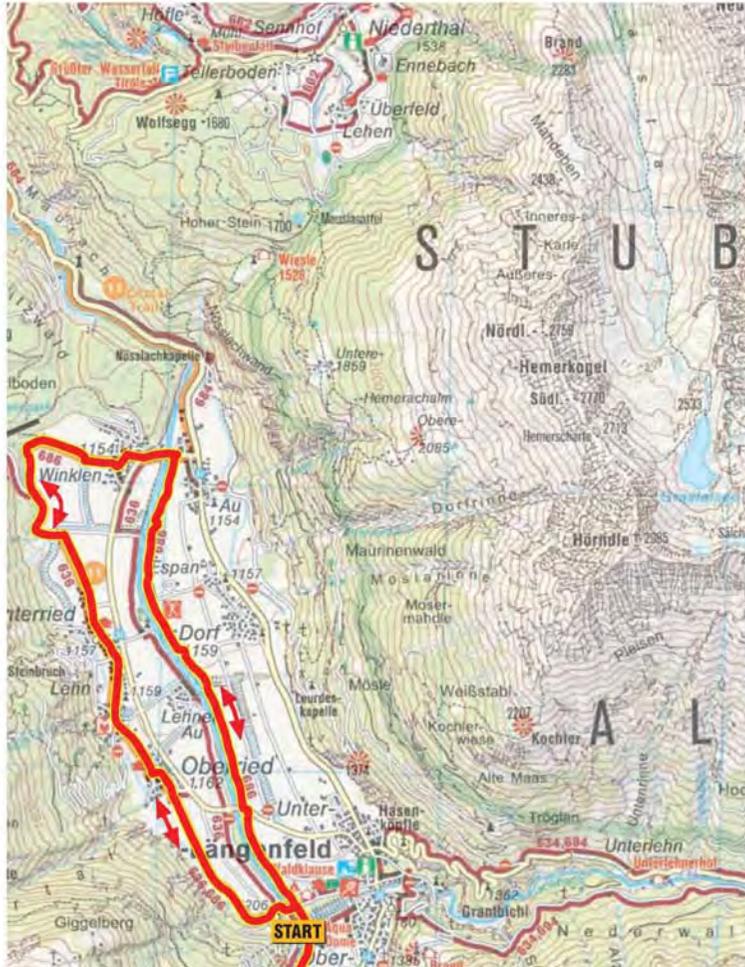
308 m



28,8



1 h 45 min





## 686 Längenfelder Runde

Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	28,8 km	100
Asphalt	11,7 km	40,6
Schotter	17,1 km	59,4
Singletrail		
Maximale Höhe	1262 m	

Die Längenfelder Runde ist prädestiniert für einen Familienausflug, auch mit dem E-Bike. Die Route verläuft im Talboden auf Schotter- und wenigen Asphaltwegen. Start ist am Gasthof Aschbach, wenige Kilometer von Längenfeld Richtung Sölden. Abseits der Hauptstraße werden alle Weiler des Tals erkundet, von Huben bis hinunter nach Winklen. Meist führt der Weg entlang der schäumenden Öztaler Ache, wo selbst an heißen Sommertagen eine kühle Brise weht. Auch an Einkehrmöglichkeiten mangelt es an der Strecke nicht. Genügend Zeit für Stopps sollten Sie also einplanen. Tipp: Nicht nur für Kinder spannend ist ein Besuch des Öztaler Heimat- und Freilichtmuseums im Ortsteil Lehn. Hautnah lässt sich hier das harte Leben der Bauern während der letzten Jahrhunderte erleben.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Aqua Dome	0,5
Gasthaus Oberried	1,5
Funpark Huben	24,5



## 662 Rund um Niederthai



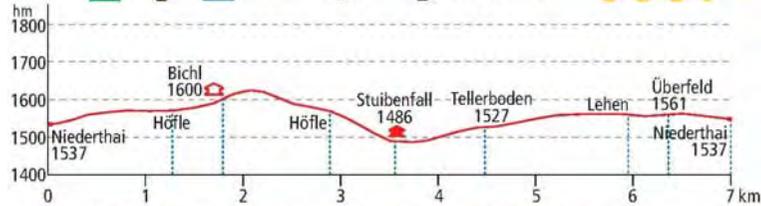
305 m



7 km



1 h 30 min



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	7,0 km	100
Asphalt	7,0 km	100
Schotter		
Singletrail		
Maximale Höhe	1693 m	

Niederthai liegt am Beginn des Horlachtals, einem Seitental des Ötztals. Durch seine abgeschiedene Lage in einem Hochtälchen konnte sich das Dorf noch eine gewisse Ursprünglichkeit bewahren. Seine bekannteste Attraktion ist sicher der Stuibenfall, der ganz in der Nähe in die Tiefe donnert. An diesem Naturschauspiel vorbei führt auch diese familientaugliche Mountainbiketour, die in Niederthai ihren Ausgang nimmt. Auf den sieben Kilometern und 185 Höhenmetern haben auch Nachwuchsbiker jede Menge Spaß. Durchgehender Asphaltbelag sorgt für geringen Rollwiderstand. Nach einer Schleife durch den Talkessel von Niederthai kommt das Rauschen des Wasserfalls immer näher. Die Spannung steigt bis der Biker endlich vor der gewaltigen Gischt steht. Gespeist vom Zwieselbach- und Grastalferner stürzt das Wasser des Horlachbachs dort über 150 Meter in die Tiefe. Ein Schauspiel der besonderen Art bietet sich immer Mittwoch Abends, wenn der Wasserfall beleuchtet wird. Es folgt noch ein kleiner Abstecher zum Weiler Bichl (Einkehrmöglichkeit), bevor es zurück nach Niederthai geht.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



## 693 Umhauser Runde



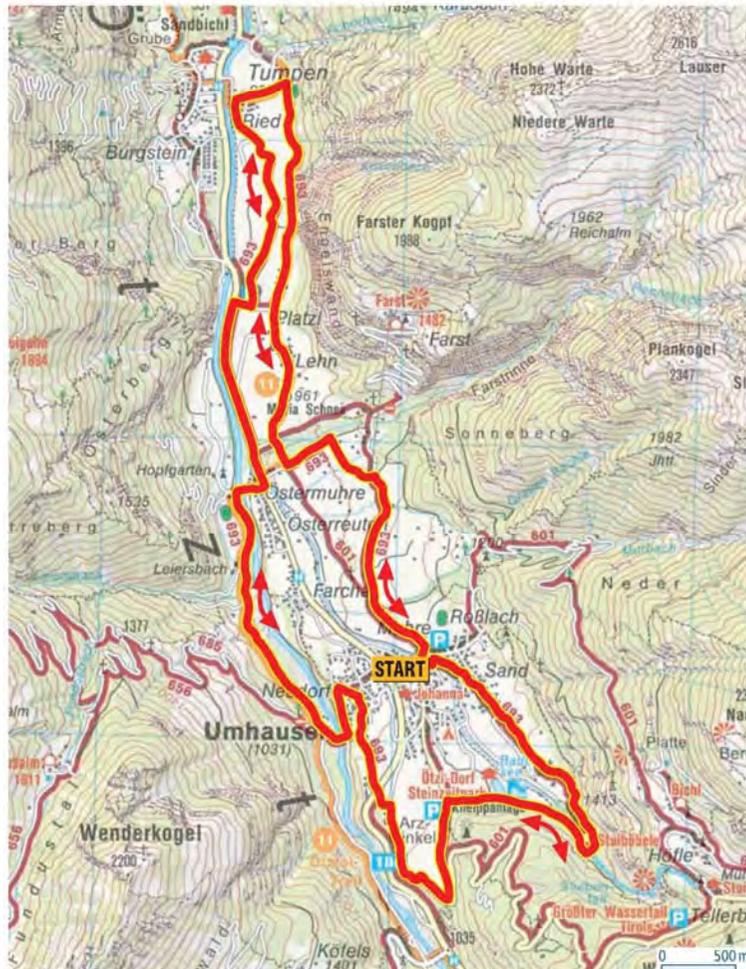
354 m



16,4



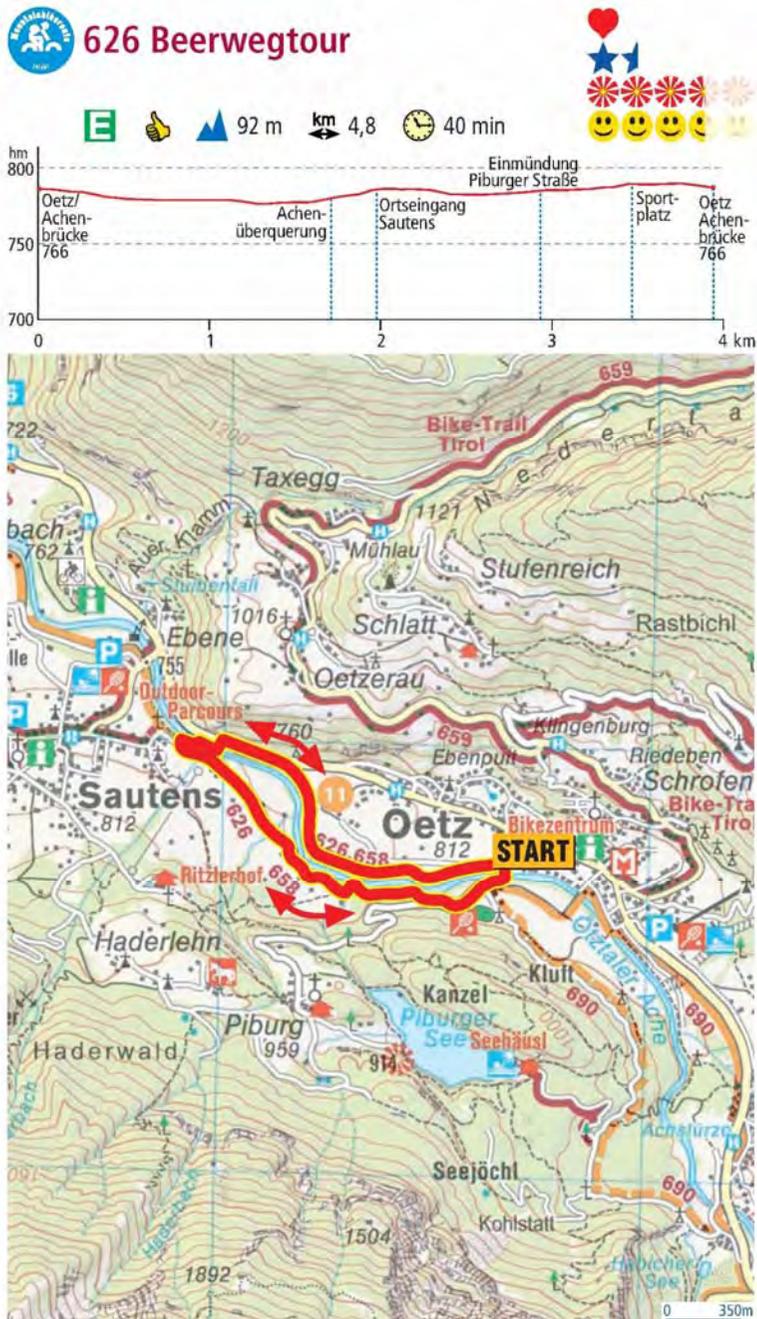
1 h 50 min



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	16,4 km	100
Asphalt	7,8 km	47,6
Schotter	8,6 km	52,4
Singletrail		
Maximale Höhe	1155 m	

Umhausen liegt etwa in der Mitte des Ötztals auf einer Höhe von 1031 Metern. Hier weitet sich das Tal und es können sich Wiesen und Felder ausbreiten. Die leichte Rundtour verbindet auf 20 Kilometern alle Sehenswürdigkeiten der Region Umhausen. Knapp 500 Höhenmeter stellen auch für weniger trainierte Biker kein Problem dar. Der erste Teil der Mountainbikeroute verläuft in Richtung Norden auf dem Ötztal Mountainbike Trail, der sich durchs gesamte Ötztal zieht. Entlang der schäumenden Ötztaler Ache erreicht der Biker zwischen Platzl und Lehn die senkrechte Engelswand. Hier befindet sich einer der besten Klettergärten Tirols. Eine herrliche Wiese am Wandfuß lädt zu einer Pause ein, um die Kletterer zu beobachten. Vielleicht kommen Sie ja auf den Geschmack? Am südlichen Ende der Schleife kann der Biker im Freilichtmuseum Ötzi-Dorf mehr über die Geschichte des Ötztals erfahren. Oder machen Sie einen Abstecher zum Stuibenfall, der mit 150 Metern Fallhöhe Tirols höchster Wasserfall ist. Wieder zurück in Umhausen ist eine gemütliche Einkehr in einem der reich bemalten Gasthäuser Pflicht.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	4,8 km	100
Asphalt	2,4 km	50
Schotter	2,4 km	50
Singletrail		
Maximale Höhe	784 m	

Eine kurze, familienfreundliche Mountainbiketour entlang der Ötztaler Ache, die auch mit dem E-Bike zurückgelegt werden kann. Die knapp 6 Kilometer lange Schleife führt von Oetz in Richtung Norden nach Sautens und zurück. Die Asphalt- und Schotterwege sind leicht zu fahren. Selbst an heißen Sommertagen weht im Uferbereich der von zahlreichen Gletschern gespeisten Ache stets ein kühles Lüftchen. Zusätzlich spenden Baumreihen am lauschigen Uferweg für Schatten. Wer den Fluss einmal im Frühjahr während der Schneeschmelze erlebt hat, weiß um seine zerstörerische Kraft. So hat die reißende Ache in früheren Jahren oftmals das Tal überschwemmt und verwüstet. Heute sorgen zahlreiche Befestigungen für die Sicherheit der Anwohner. Auf der Tour stehen die Chancen gut, Kajaksportler und Raftingboote auf ihrer schlingernden Fahrt zu beobachten. Tipp für einen Badeausflug: Der unweit gelegene Piburger See wird im Sommer bis zu 25 Grad warm!

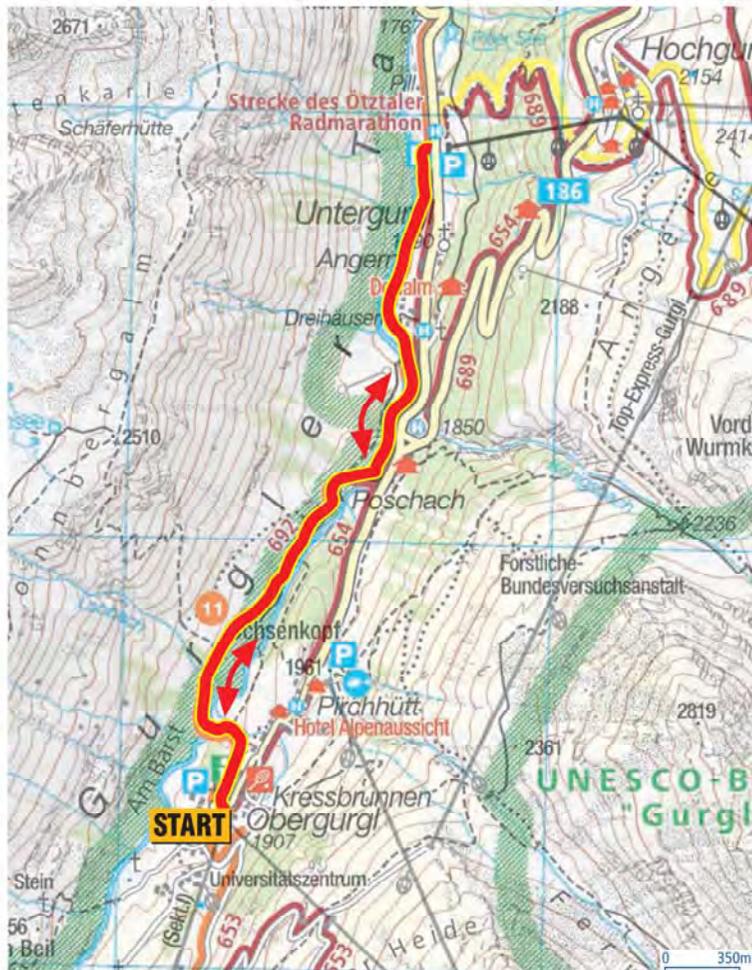
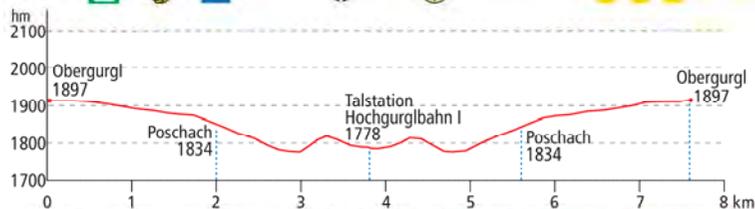
Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



## 692 Gurgler Achweg



E 👍 🏔️ 259 m 🚶 7,6 ⌚ 1 h



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	7,6 km	100
Asphalt	2,6 km	34,2
Schotter	5,0 km	65,8
Singletrail		
Maximale Höhe	1914 m	

Kurze, familienfreundliche Mountainbiketour auf Wiesen und Schotterwegen. Nach dem Start bei der Siedlung Pill folgt der Biker stets der Gurgler Ache talaufwärts bis Obergurgl. In Königsrain überquert der Sportler den Fluss erstmals. Je nach Jahreszeit ändert die Ache ihr Gesicht drastisch. So verwandelt sich das beschaulich plätschernde Wasser während der Schneeschmelze im Frühjahr in einen reißenden Gebirgsfluss. Im Sommer stehen die Chancen gut, dass der Biker Kajakfahrer auf ihrem wilden Ritt durch die milchigen Fluten beobachten kann. Die Ache entspringt aus dem Gurgler Ferner, dem drittgrößten Gletscher Tirols. Weshalb das mit Gesteinsabrieb abgereicherte weiß-graue Wasser auch als Gletschermilch bezeichnet wird. Hinter der Siedlung Poschach wartet ein kurzer, steiler Anstieg, bevor es über idyllische Wege weiter zur Bartbrücke geht. Nach abermaliger Überquerung der Ache ist das Ziel in Obergurgl bereits erreicht. Gelegen auf rund 1900 Metern ist Obergurgl das höchste Kirchdorf Österreichs.

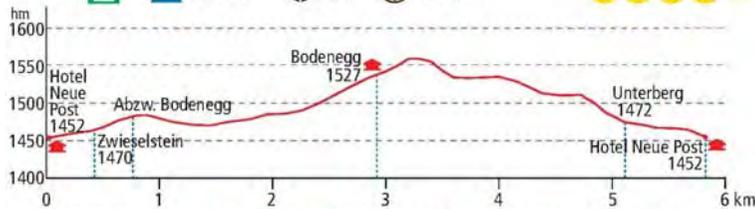
Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Gasthof Mühle	1,7



## 661 Rennstrecke Bodeneegg



E ▲ 181 m km 5,8 ⌚ 45 min



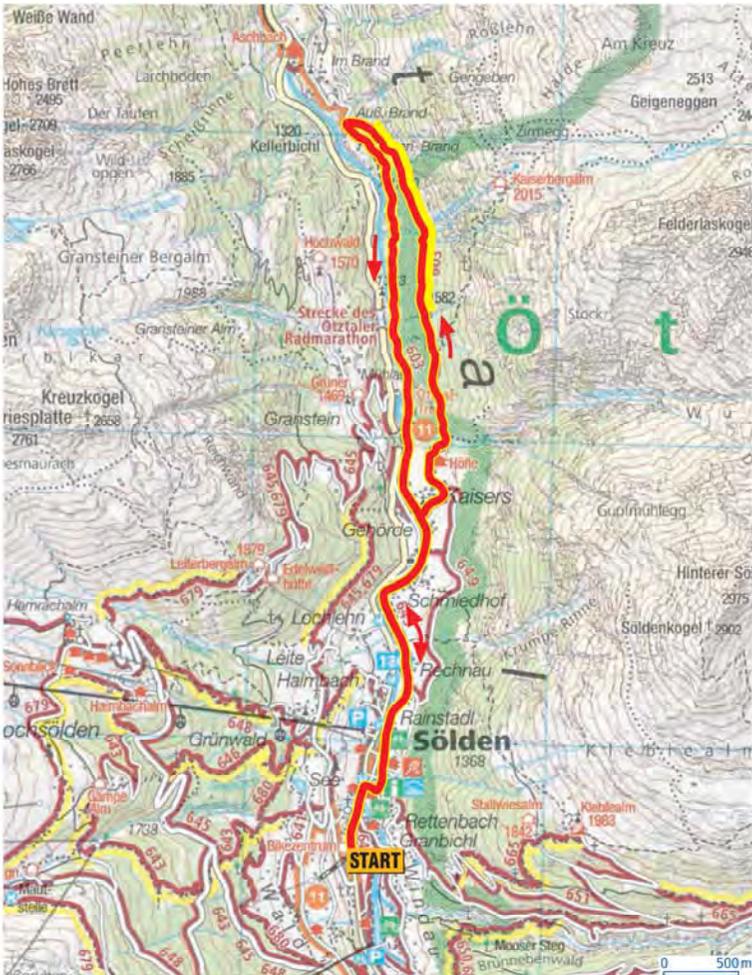
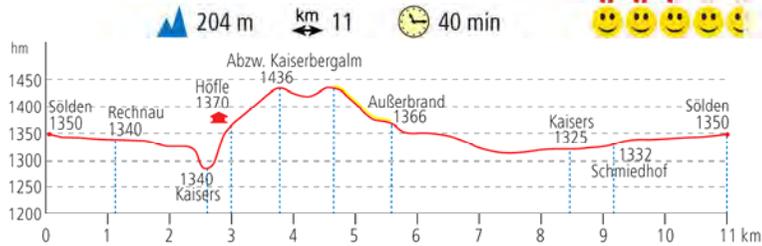
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	5,8 km	100
Asphalt	1,0 km	17,2
Schotter	4,8 km	82,8
Singletrail		
Maximale Höhe	1539 m	

Die kleine Ortschaft Zwieselstein ist Ausgangspunkt dieser Runde. Der Mountainbiker fährt für kurze Zeit auf der Hauptstraße taleinwärts bis zur ersten Kehre. Von dort geht es geradeaus weiter. Jetzt beginnt der attraktive und abwechslungsreiche Abschnitt dieser Runde. An heißen Tagen ist diese Mountainbikerunde ein Genuss, da der Biker permanent im schattigen Wald unterwegs ist und die Venter Ache für kühle Brise sorgt. Eindrucksvoll beweist diese Ache wie viel Kraft das Wasser hat, der Biker kann es an unzähligen abgeschliffenen Steinen sehr gut beobachten. Im Winter wird dieser Weg als Langlaufloipe genutzt, deshalb kann der Sportler vom Rückweg ab Bodeneegg auch gerne von einem leichten Singletrail sprechen. Am Ende der Mountainbiketour kann man im Gasthaus seinen gemütlichen MTB Tag mit einem Tiroler Gericht ausklingen lassen. Auch eignet sich die Runde beispielsweise für die Akklimatisierung am Anreisetag – Immerhin liegt Zwieselstein auf knapp 1500 Metern Meereshöhe.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Rasthaus Bodeneegg	3,0



# 603 Kaiserwald



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	11 km	100
Asphalt	6,5 km	59
Schotter	3,2 km	29
Singletrail	1,3 km	12
Maximale Höhe	1439 m	

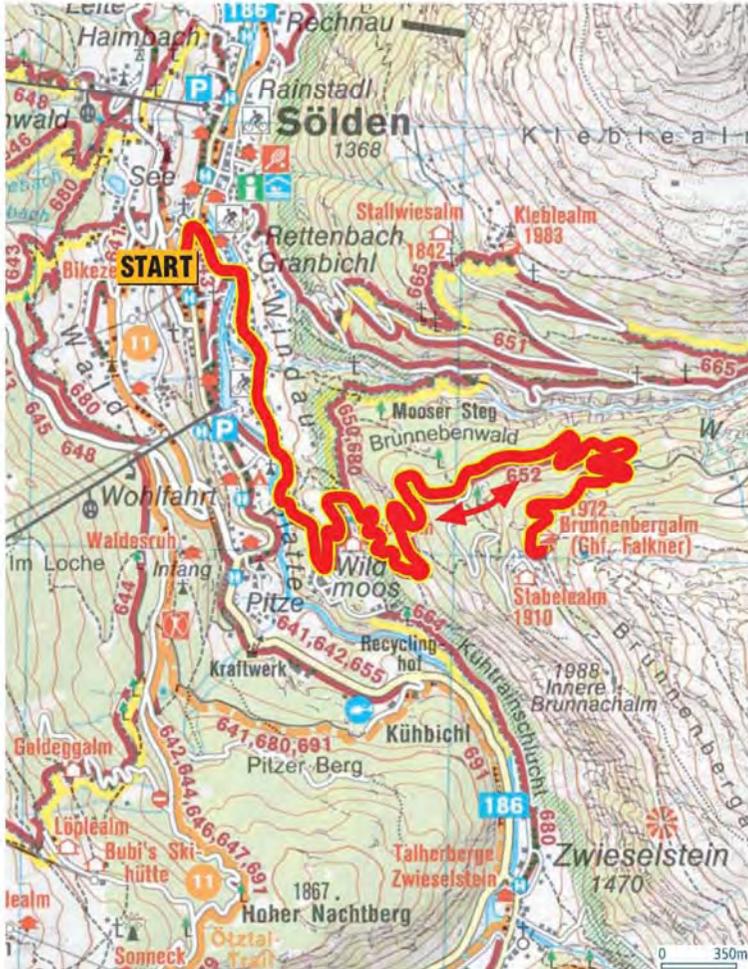
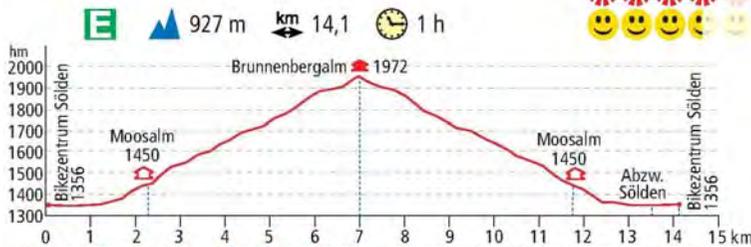
Ausgehend von der Bikeschule in Sölden führt die Tour talauswärts entlang des Ötztal Trails (11). Am Ende von Sölden in Kaisers biegt man rechts Richtung Höfle ab. Die 204 hm werden beinahe an einem Stück, zuerst über einen asphaltierten Weg bis Höfle und dann über einen Schotterweg im Wald bewältigt. Am Ende des Schotterweges führt die Strecke auf einen spannenden und schön zu fahrenden Singletrail. Nach etwa einem Kilometer kommt der Sportler wieder auf den Ötztal Trail. Direkt neben der Ötztaler Ache geht's wieder zurück nach Sölden, hier spürt man die Kraft des Wassers hautnah.

Eine ideale Runde um sich an die Singletrails von Sölden zu gewöhnen.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten in Sölden vorhanden	



## 652 Brunnenbergalm



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	14,1 km	100
Asphalt	4,8 km	34
Schotter	9,3 km	66
Singletrail		
Maximale Höhe	1950 m	

Die Brunnenbergalm thront hoch oben an der Ostflanke des Ötztals. Die freie Lage am Eingang des Windachtals macht sie zu einem der schönsten Aussichtspunkte im Söldener Mountainbikerevier. Nach dem Start in Sölden geht es zunächst talaufwärts entlang der Ötztaler Ache. Die ersten 1,5 Kilometer der mittelschweren Tour sind fast eben und sollten zum Aufwärmen genutzt werden. Denn es warten über 930 Höhenmeter auf die Beinmuskeln. Der Anstieg beginnt auf Asphalt in der Nähe des Campingplatzes. Ab Kilometer 3,1 wartet dann endlich echtes Mountainbike-Terrain auf die Stollenreifen. Meter für Meter schraubt sich der windungsreiche Schotterweg in die Höhe. Noch versperrt meist der Wald die freie Sicht, aber der Biker ahnt bereits was einen oben erwartet. Nach knapp acht Kilometern tauchen die dunklen Holzgebäude der Brunnenbergalm auf und die Kletterpartie ist geschafft. Bei einem Almdudler lässt sich das Panorama über die Ötztaler Gletscherwelt so richtig genießen.

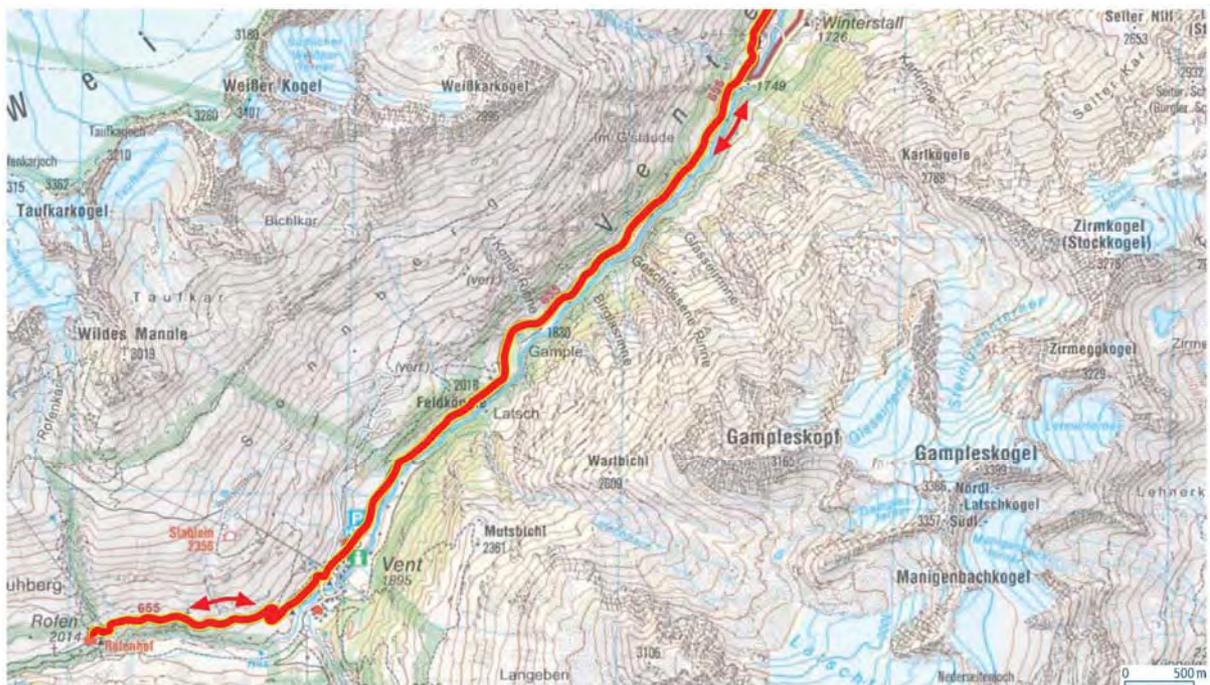
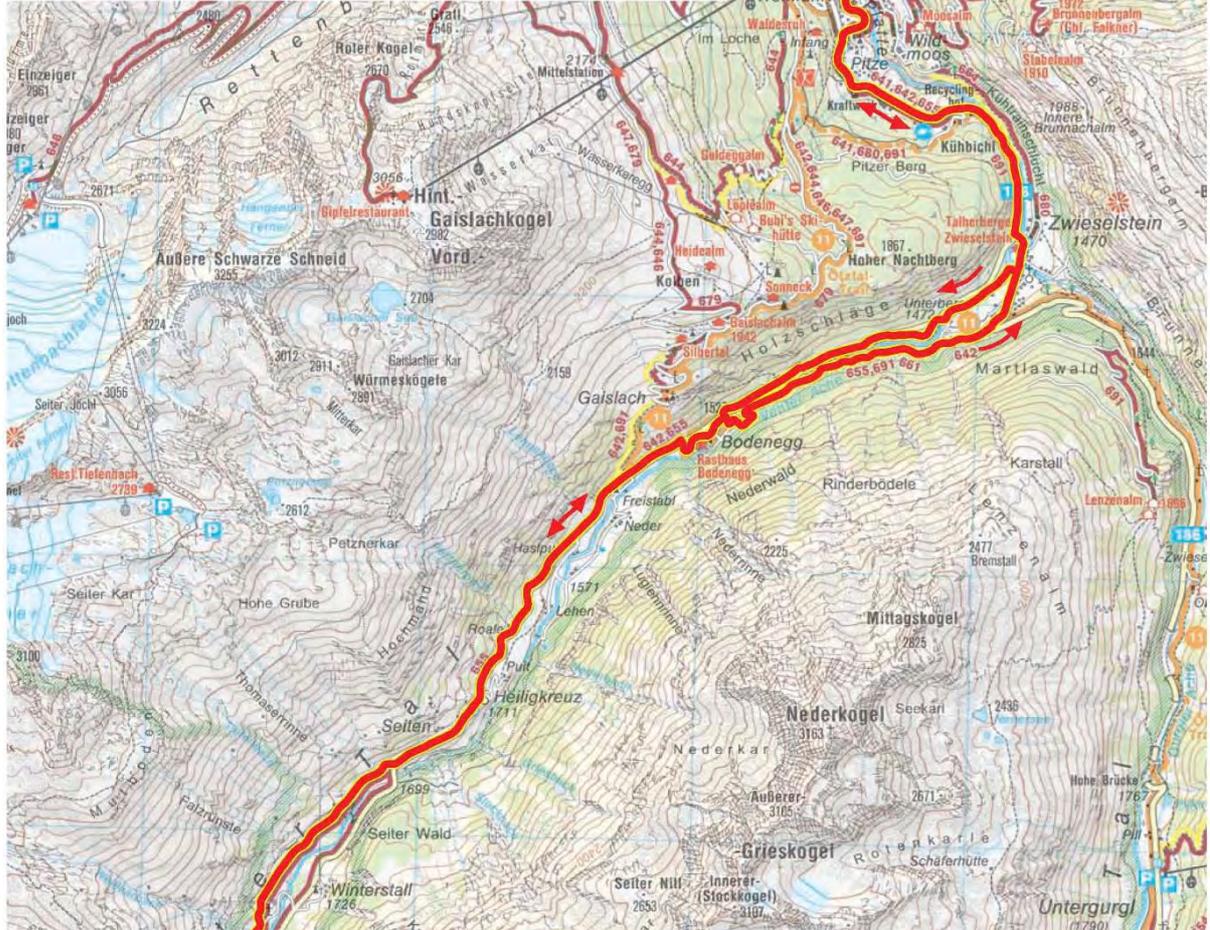
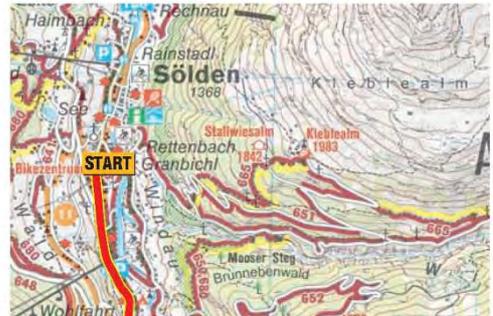
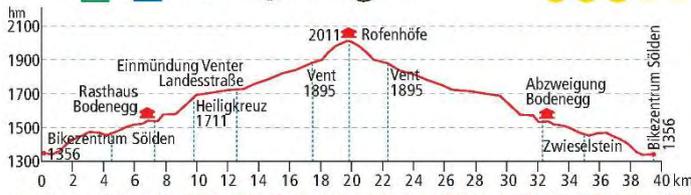
Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthaus Moosalm	2,3
Brunnenbergalm	7,0



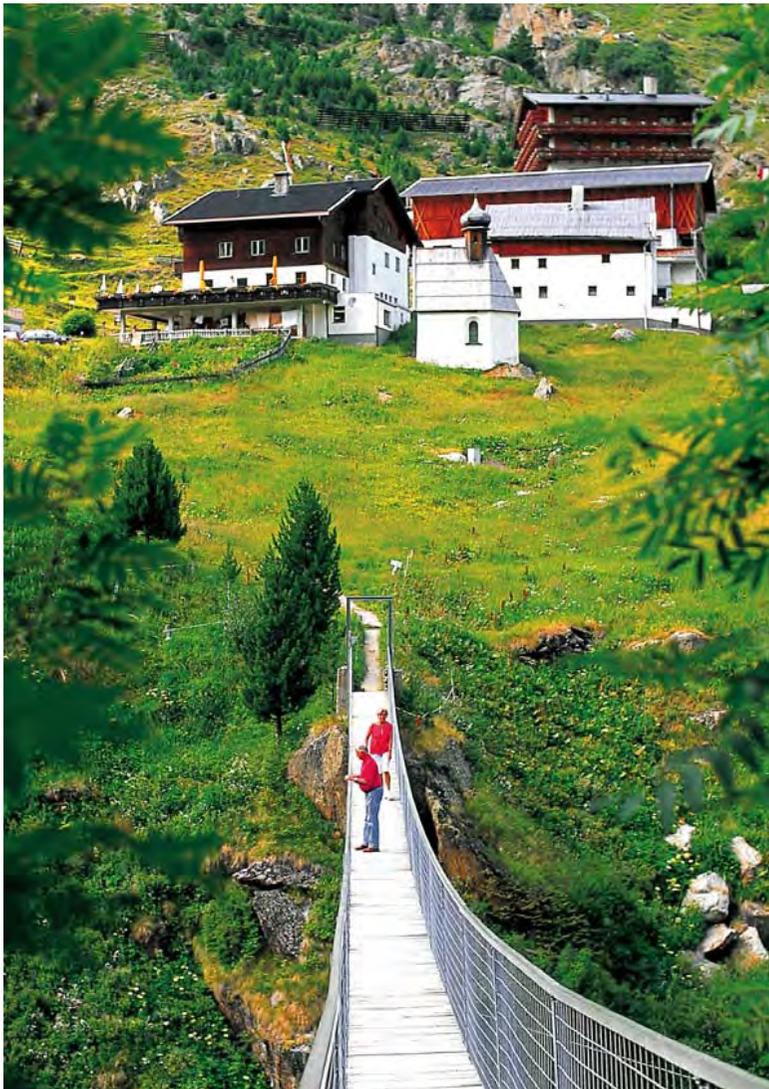
# 655 Rofenhöfe



E 1102 m 39,8 km 3 h



## 655 Rofenhöfe



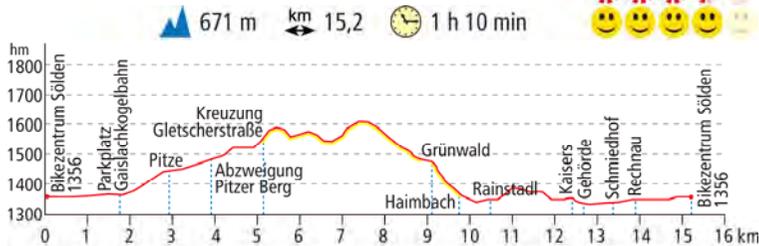
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	39,8 km	100
Asphalt	32,2 km	80,9
Schotter	7,6 km	19,1
Singletrail		
Maximale Höhe	2049 m	

Die Tour ins Venter Tal ist mit 40 Kilometern zwar lang, aber die knapp 1000 Höhenmeter verteilen sich sehr gleichmäßig. Zudem sorgt der Asphaltbelag dafür, dass es stets gut rollt. Dort ist gleichzeitig auf 2022 Metern der höchste Punkt der Tour erreicht. Die Rofenhöfe sind die höchstgelegenen, ganzjährig bewirtschafteten Höfe Österreichs. Dort gibt es auch eine Einkehrmöglichkeit. Die kleine Gemeinde Vent blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück. So standen die Höfe lange Zeit unter der Herrschaft von Adligen aus dem Südtiroler Vinschgau. Noch heute ziehen jedes Jahr bis zu 2000 Schafe vom Schnalstal zu ihren Sommerweiden bei Vent. Ein uralter Pfad, den wahrscheinlich auch der ganz in der Nähe gefundene Ötzi benutzt hatte.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthaus Rofenhof	19,7
Gasthaus Bodeneegg	36,0
Gasthaus Neue Post	38,9
Diverse Einkehrmöglichkeiten in Vent	



## 697 Sölden-Trail



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	15,2 km	100
Asphalt	8,0 km	52,6
Schotter	4,2 km	27,6
Singletrail	3,0 km	19,7
Maximale Höhe	1623 m	

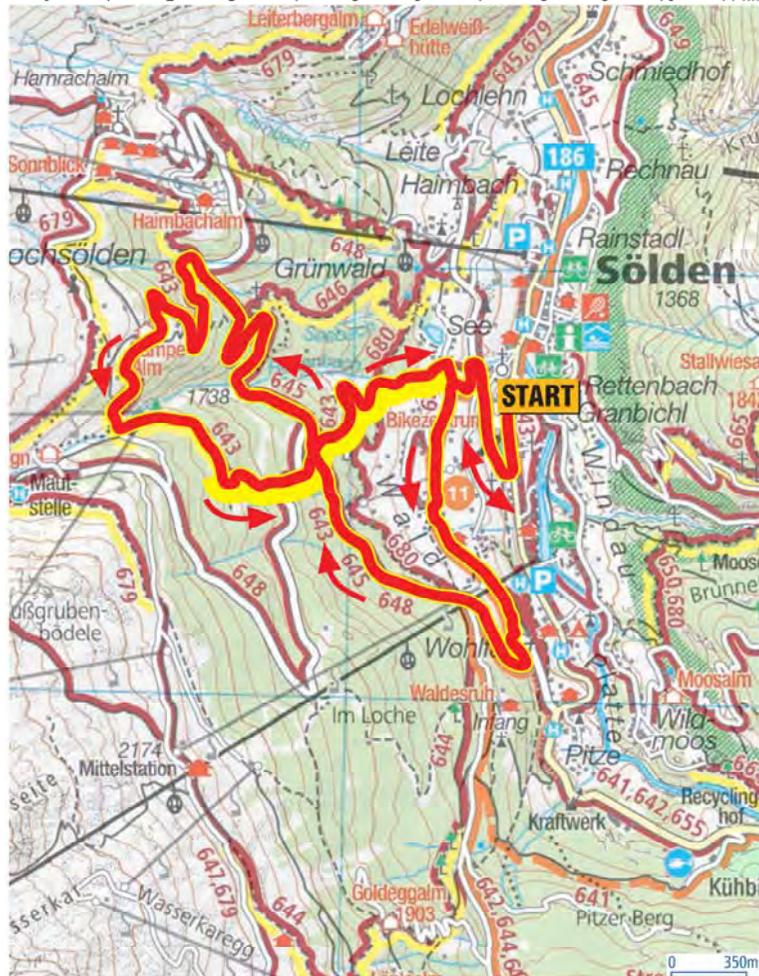
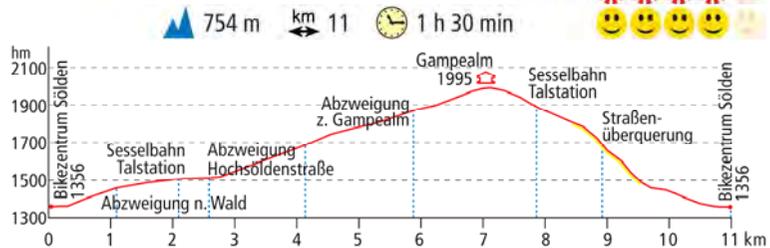
Auf der aussichtsreichen Mountainbikerunde rund um Sölden kann der Biker sich einen herrlichen Überblick über den Ort verschaffen. Auch eignet sich die Tour beispielsweise für die Akklimatisierung am Anreisetag – Immerhin liegt Sölden auf knapp 1400 Metern Meereshöhe. Dennoch heißt es Kräfte einteilen, denn 15 Kilometer Distanz und 671 Höhenmeter lassen diese Mountainbikerunde nur auf den ersten Blick leichter erscheinen als sie ist. Die Anstiege sind zwar kurz aber dafür stellenweise knackig. Etwa auf halber Strecke quert der Sportler die Ötztaler Gletscherstraße, auf der sich schon die Straßenrad-Profis zum Etappenziel am Rettenbachferner hinauf kämpfen mussten. Kurz darauf, am höchsten Punkt der Tour, genießt der Biker das beste Panorama über Sölden.

Neben easy zu rollenden Asphalt- und Schotterwegen setzen einige Wegstücke auf natürlichen Waldwegen ein gewisses Maß an Fahrtechnik voraus. Abgerundet wird diese Tour mit einem schönen Singletrail der zurück nach Sölden führt. Insgesamt eine Runde, die auch Mountainbike-Novizen Fahrspaß garantiert.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Waldesruh	6,0



## 643 Gampealm



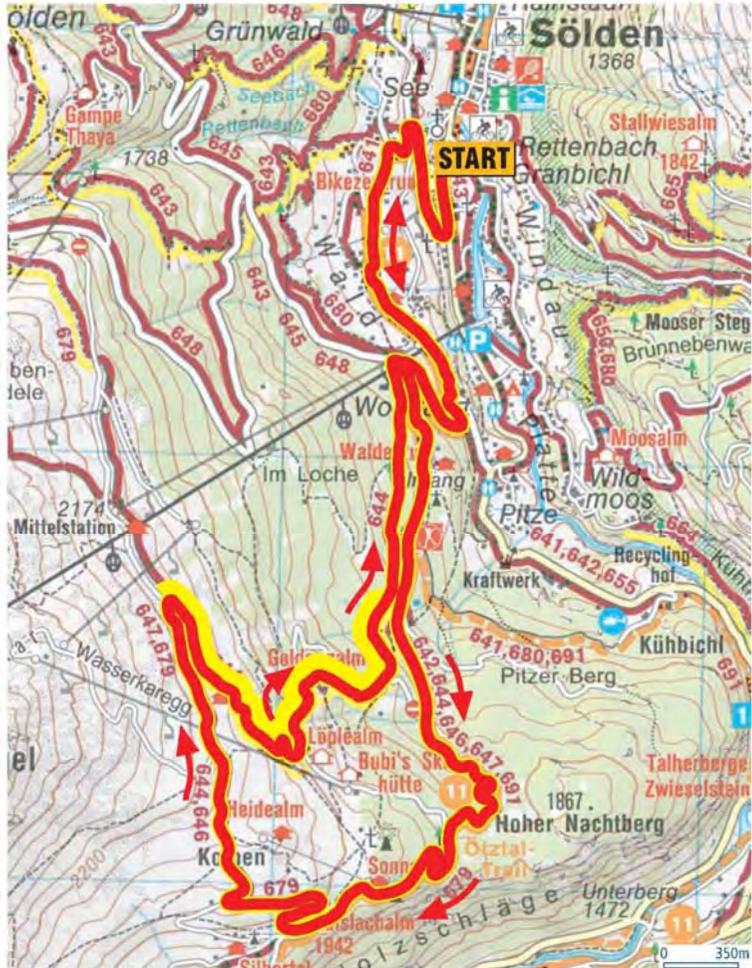
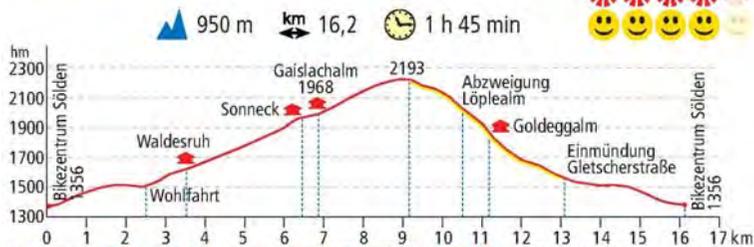
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	11,0 km	100
Asphalt	7,0 km	63,6
Schotter	2,5 km	22,7
Singletrail	1,5 km	13,6
Maximale Höhe	1874 m	

Die mittelschwere Mountainbiketour zur Gampealm ist ideal für Einsteiger, die sich auch in die Berge wagen. Denn 754 moderat steile Höhenmeter sind auf jeden Fall zu schaffen. Start ist bei der Bike Schule Ötztal, nach einer sehr kurzen Rollerstrecke bis zur BP Tankstelle geht's rechts hinauf Richtung Innerwald. Durch die Weiler Ausser- und Innerwald hindurch kommt der Biker auf die wenig befahrene Straße nach Hochsölden. Nach etwa sechs Kilometern folgt ein weiterer Kilometer auf Schotterbelag, dann hat der Mountainbiker sich den höchsten Punkt der Tour auf 2000 Metern erkämpft. Und die Mühen des Anstiegs werden reich belohnt: Mit einer Rast auf der Sonnenterrasse einer der schönsten Almen Söldens. Das urige, mit Blumen geschmückte Holzgebäude liegt auf einem kleinen Plateau inmitten grüner Almwiesen. Idylle pur! Und das mit einzigartiger Aussicht auf Sölden und die umliegenden Berge. Da schmeckt die Brettljause gleich doppelt so gut. Die Singletrailabfahrt ist technisch versierteren Bikern vorbehalten. Sie folgt auf dem ersten Teil der Schiabfahrt Richtung Gaislachkogel, dann biegt man ab auf einen attraktiven Singletrail Richtung Sölden. (Achtung! 2fache Straßenüberquerung!)

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gampealm	7,0
Gampe Thaya	7,0



## 644 Gaislachalm



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	16,2 km	100
Asphalt	6,3 km	38,9
Schotter	7,5 km	46,3
Singletrail	2,4 km	14,8
Maximale Höhe	2192 m	

Eine Mountainbiketour für Gourmets! Nicht nur wegen der zahlreichen kulinarischen Verlockungen entlang der Route. Insgesamt vier, teilweise recht urige Almhütten liegen am Weg. Nein, auch die Singletrails und Downhillabschnitte sind ein leckeres Menü für Genießer. Die „Almentour“ beginnt in Sölden bei der Bike Schule Ötztal, nach einer sehr kurzen Rollerstrecke bis zur BP Tankstelle geht's rechts hinauf Richtung Innerwald. Durch die Weiler Ausser- und Innerwald hindurch kommt der Mountainbiker auf die Gletscherstraße, die nach ca. 700 m jedoch schon wieder verlassen wird und der Biker folgt dem gleichmäßig ansteigenden Schotterweg zur Gaislachalm. Anfangs spendet der Wald etwas Schatten, aber bald geht es hinaus auf die Wiesen der Gaislachalm. Kurz vor der Gaislachkoglstation „Mitte“ biegt man auf einen Singletrail der von vielen Locals als ihr Lieblingstrail genannt wird. Es warten allerdings auch ein paar kurze Schiebepassagen. Weitere Gelegenheiten zur Einkehr bieten dicht aufeinander folgend Löple Alm und Goldegg Alm – verhungern ist also damit so gut wie ausgeschlossen. Ein flowiger Singletrail und die rasant zu fahrende Schiabfahrt bilden das Downhill- Finale dieser herrlichen Tour.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthof Sonneck	6,5
Gasthof Gaislachalm	7,0
Heidealm	8,2
Löplealm	10,5
Goldegg Alm	11,0

# 651 Kleblealm



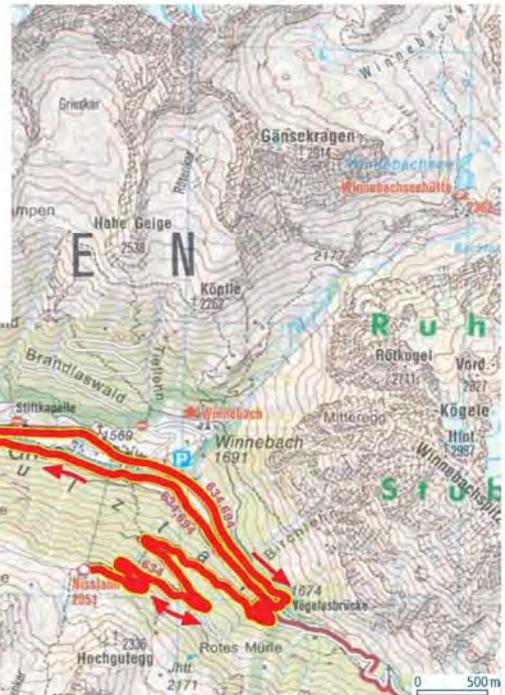
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	12,0 km	100
Asphalt	2,6 km	21,7
Schotter	9,4 km	78,3
Singletrail		
Maximale Höhe	1966 m	

Die saftigen Bergwiesen der Kleblealm liegen aussichtsreich am Osthang oberhalb von Sölden. Die Auffahrt der mittelschweren und knapp 12 Kilometer langen Mountainbiketour führt von der Bikeschule Ötztal über die kleine Fußbrücke vorbei am Parkhotel über den Ortsteil Granbichl. Sowohl die anfängliche Asphaltstraße als auch der folgende Forstweg stellen keine großen Anforderungen an die Fahrtechnik. Allerdings sind 740 Höhenmeter doch mehr als eine Spazierfahrt. Bald lässt der Biker den Wald hinter sich und kann die Aussicht auf den Gaislachkogel genießen, den Dreh- und Angelpunkt des Söldener Skigebietes. Nach Einkehr in der Kleblealm erwartet Freerider ein echtes Schmankerl: Der Fußweg nach Sölden (665) hinunter folgt der Diretissima und hält damit einen der besten Singletrails der Region bereit. Steil und anspruchsvoll setzt diese Variante aber ein gesundes Maß an Fahrkönnen voraus. Denn nicht nur einige mit Wurzeln durchsetzte Passagen fordern Mensch und Material. Wer lieber gemütlich bergab rollt fährt einfach auf dem Anfahrtsweg zurück.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Kleblealm	6,0



## 634 Nisslalm



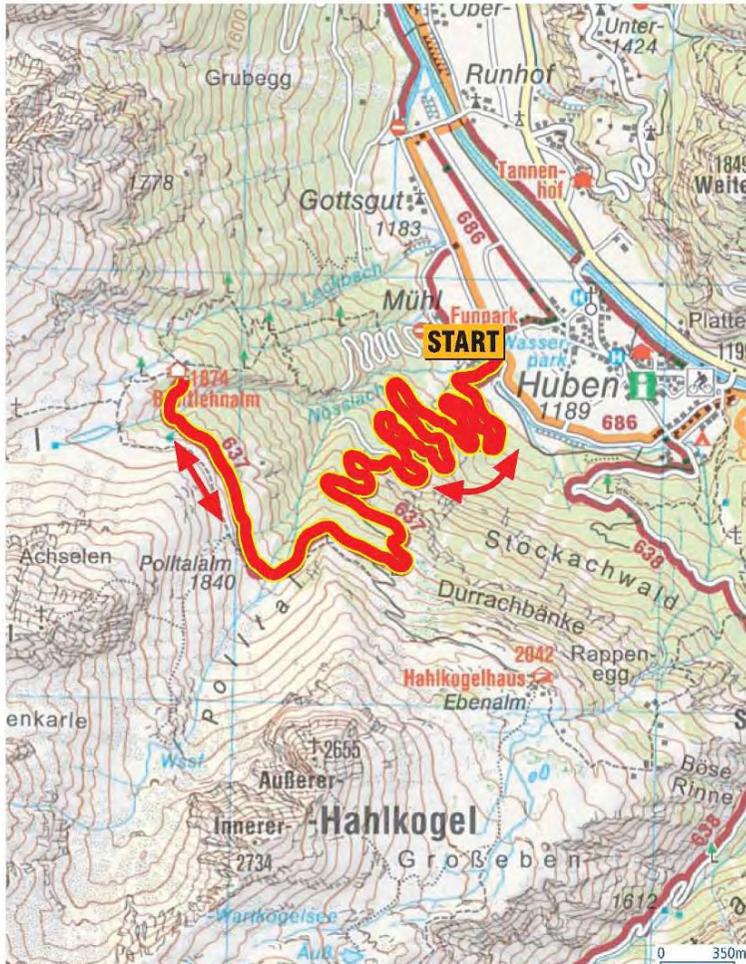
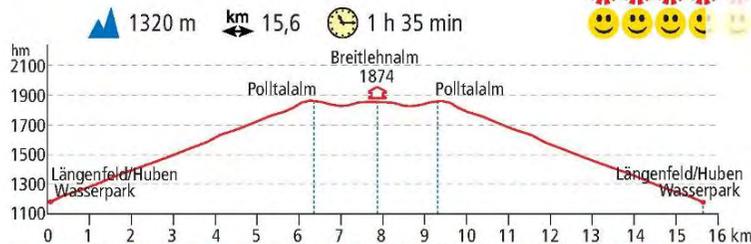
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	22,8 km	100
Asphalt	6,3 km	27,6
Schotter	16,5 km	72,4
Singletrail		
Maximale Höhe	2049 m	

Die Mountainbiketour ins Sulztal gehört zu den Highlights des Bikereviers rund um Längenfeld. Die Auffahrt folgt ab Längenfeld der schön rollenden Asphaltpiste (Grieser Landstraße) hinauf nach Gries. Zahlreiche Serpentinaugen gestalten die Fahrt kurzweilig, so dass die ersten 500 Höhenmeter wie im Flug vergehen. Etwa zwei Kilometer hinter dem Weiler Gries beginnt der Schotterweg zur Nisslalm hinauf. Nach überquerender Vögelasbrücke zieht auch die Steigung merklich an. Doch auch die letzten 350 Höhenmeter machen angesichts der vielen Kehren richtig Spaß. Nach gut 12 Kilometern kann der Sportler sein Bike an der 2051 Meter hoch gelegenen Hütte abstellen (Einkehrmöglichkeit). Die Aussichtsicht reicht nach Norden bis in die Stubaier Alpen hinein. Die rasante Abfahrt folgt zunächst dem Anfahrtsweg. An der Vögelasbrücke biegt der Biker jedoch links ab auf den Niederweg, der linksseitig des Fischbachs zurück nach Längenfeld führt.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten in Gries	6,5
Nisslalm	11,4



## 637 Polltal – Breitlehnalm



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	15,6 km	100
Asphalt		
Schotter	15,6 km	100
Singletrail		
Maximale Höhe	1873 m	

Wie Schwalbennester sitzen zahlreiche Almhütten links und rechts an den Flanken des 65 Kilometer langen Ötztals. Eine davon ist die bewirtschaftete Breitlehnalm, etwa auf der Höhe von Längenfeld. Tourstart ist in Huben, kurz bevor sich das Ötztal in Richtung Sölden stark verengt. In unzähligen Kehren windet sich ein Forstweg an der Westflanke des Tals zur hübsch gelegenen Alm. Die moderate Steigung zieht sich über rund 700 Höhenmeter zunächst bis zur unbewirtschafteten Polltalalm. Ab hier kann der Biker bereits das Panorama genießen, denn die restlichen 1,2 Kilometer zur Breitlehnalm verlaufen ohne nennenswerte Steigung. Die Orte Huben und Längenfeld muten von hier oben wie eine Spielzeuglandschaft an. Mit dem Felderkogel ragt hinter der Hütte ein stattlicher Dreitausender in die Höhe. Die Abfahrt durch die zahlreichen Serpentina macht ebenso viel Spaß wie der Aufstieg.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Breitlehnalm	7,8

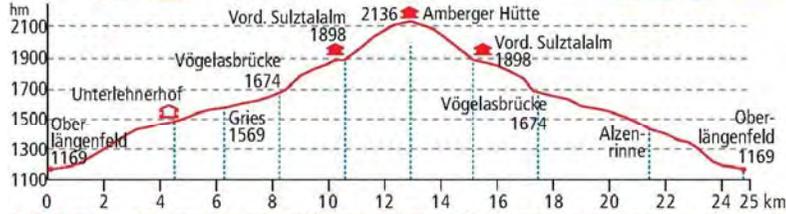




# 694 Ambergerhütte



**E** 1158 m 24,7 km 1 h 45 min





## 694 Amberger Hütte

Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	24,7 km	100
Asphalt	6,3 km	25,5
Schotter	18,4 km	74,5
Singletrail		
Maximale Höhe	2125 m	

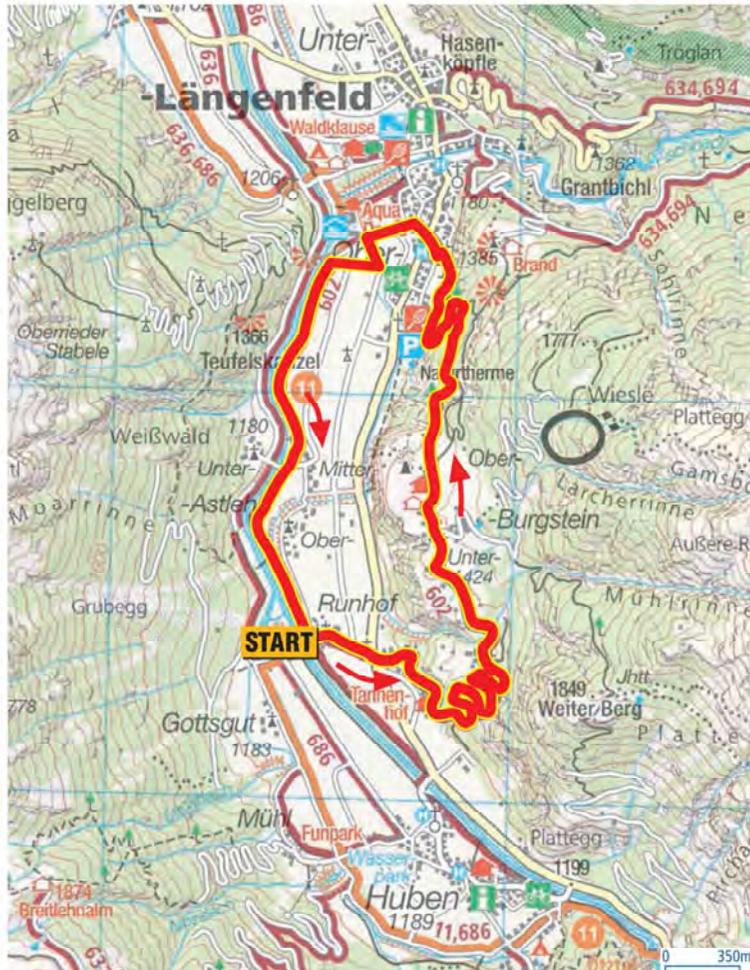
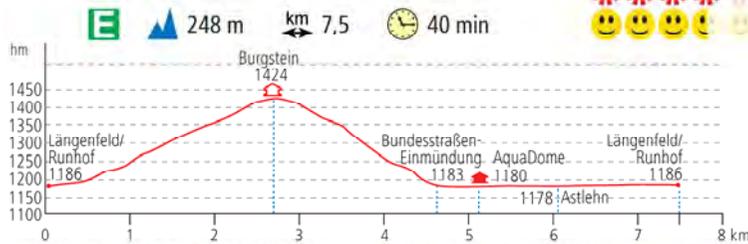
Die Amberger Hütte liegt am Ende des Sulztals, schon fast inmitten der Stubai Alpen. Die Auffahrt folgt ab Längenfeld der leicht rollenden Asphaltpiste (Grieser Landstraße) hinauf nach Gries. Zahlreiche Serpentinaugen zu Beginn gestalten die Fahrt kurzweilig, so dass die ersten 500 Höhenmeter wie im Flug vergehen. Etwa zwei Kilometer hinter dem Weiler Gries wird der Asphaltweg zum Schotterweg. Nach Überqueren der Vögelasbrücke zweigt der Weg zur Nisslalm ab. Zur Amberger Hütte jedoch folgt der Biker weiter dem immer enger werdenden Tal. Auf rund 1900 Metern gilt es der Versuchung zu widerstehen, bereits in der netten Sulztalalm einzukehren. Doch die Weiterfahrt entlang des rauschenden Fischbachs lohnt sich! Das eigentümliche Hochtal wird zunehmend karger, dann taucht auch schon die Amberger Hütte auf 2136 Metern Höhe auf. Es bieten sich mit dem Hinteren Daunkopf, Windacher Daunkogl und Schrankogl fantastische Ausblicke in die Stubai Alpen. Die rasante Abfahrt folgt zunächst dem Anfahrtsweg. An der Vögelasbrücke biegt der Biker jedoch links ab auf den Nederweg, der linksseitig des Fischbachs zurück nach Längenfeld führt.



Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gries	6,5
Vordere Sulztalalm	10,5
Amberger Hütte	12,7



## 602 Alte Burgsteiner Straße



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	7,5 km	100
Asphalt	3,8 km	51
Schotter	3,7 km	49
Singletrail		
Maximale Höhe	1429 m	

Die Runde „Alte Burgsteiner Straße“ eignet sich sehr gut um sich am ersten Tag einen kleinen Überblick über Längenfeld zu verschaffen. Start der Runde liegt zwischen Längenfeld und Huben im kleinen Weiler Runhof. Die asphaltierte aber wenig befahrene Straße nach Burgstein sollte für jeden zu schaffen sein, fast alle Höhenmeter werden auf dieser einen Auffahrt überwunden. Bei der uralten Jausenstation Siggie in Burgstein genießen sie den Ausblick über Längenfeld und in die Seitentäler Polltal und Breitlehntal. Ein besonderes Detail der alten Burgsteiner Straße: eine Stammgästekette.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Jausenstation Siggie	2,6
Gasthaus Schöne Aussicht	2,8

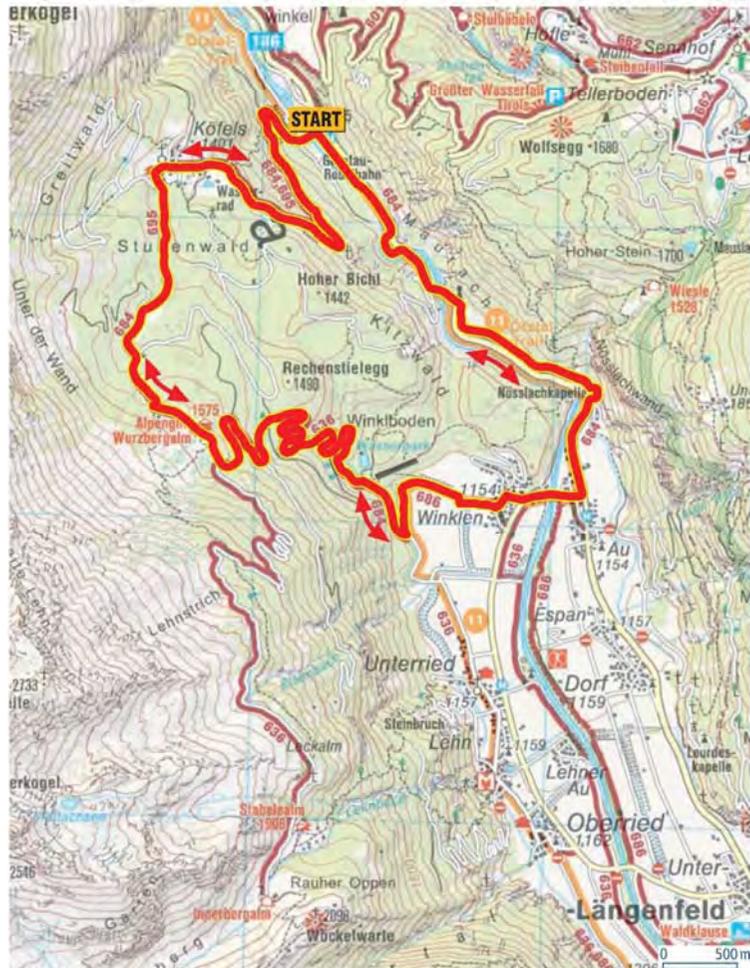




## 684 Rund um Rechenstielegg



E 668 m km 14,4 2 h 30 min



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	14,4 km	100
Asphalt	5,6 km	38,9
Schotter	8,8 km	61,1
Singletrail		
Maximale Höhe	1573 m	

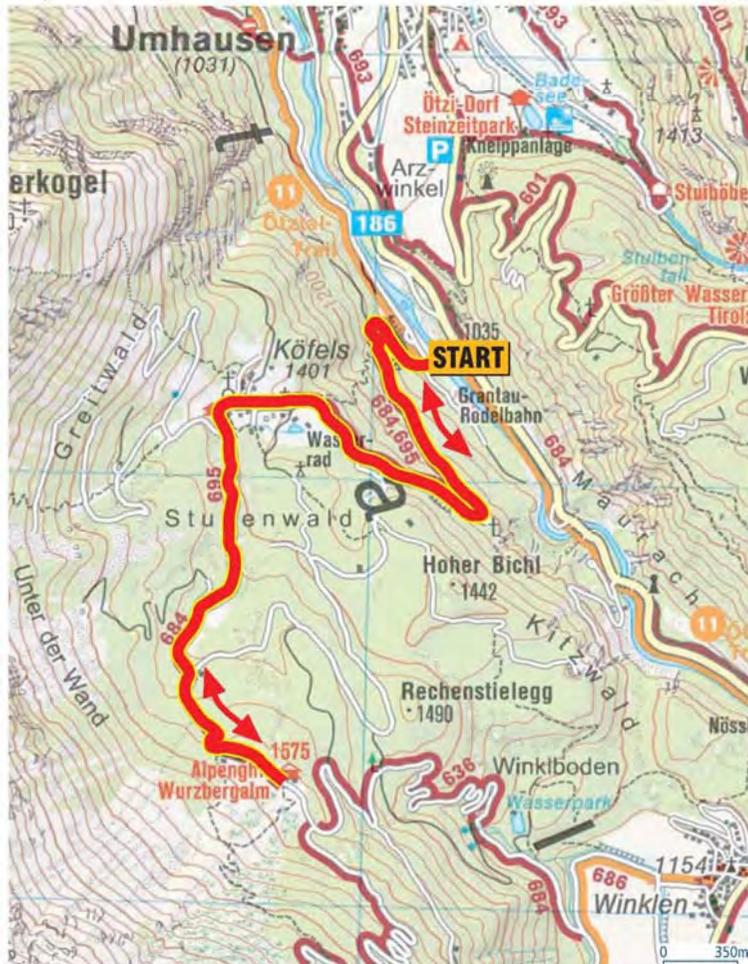
Diese Mountainbiketour wurde aus zwei Routen zusammengesetzt – 695 Köfels – Wurzburgalm und 636 Wurzburgalm – Innerbergalm. Eine schöne Rundstrecke die sich von beiden Richtungen befahren lässt. Ziel ist die auf 1.573 m hoch gelegene Wurzburgalm, die in besonders ruhiger Lage das Bikerherz höher schlagen lässt. Im Tal kommt der Biker auf den Ötztal Trail der einem wieder zum Ausgangspunkt bringt.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Köfels (diverse Einkehrmöglichkeiten)	2,8
Wurzburgalm	5,4





## 695 Köfels – Wurzberg



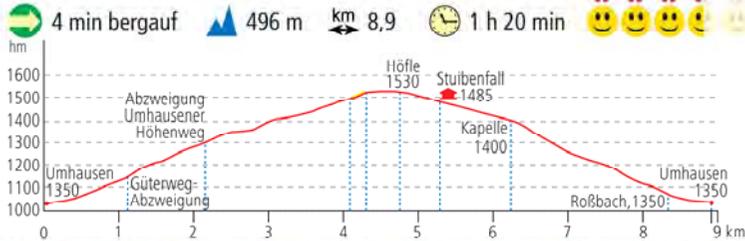
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	10,4 km	100
Asphalt	6,3 km	60,6
Schotter	4,1 km	39,4
Singletrail		
Maximale Höhe	1570 m	

Genießertour von Umhausen zur Wurzberg Alm. Wem das nicht genug ist, der kann die Tour bis zur Innerbergalm auf 1960 Metern verlängern. Start ist bei der Brücke, direkt am Ötztal Trail. Die moderate Asphaltsteigung nach Köfels hinauf beginnt dort, wo sich das Ötztal stark verengt. Der Biker fährt nun über das Gelände eines uralten Bergsturzes, bekannt als „Köfler Bergsturz“. Hier rumpelten vor etwa 8700 Jahren rund drei Kubikkilometer Gestein ins Ötztal hinab und blockierten den Lauf der Ötztaler Ache. Durch die Reibungshitze entstand ein besonderes, glasiges Gestein, genannt Köfelsit. Es ähnelt dem Material aus dem Meteoriten bestehen. Auch der Stuibenfall entstand in Folge dieser Naturkatastrophe. Nach Passieren des hübschen Dorfs Köfels, das auf 1400 Metern über dem Ötztal thront, beginnt der Forstweg zur Wurzberg Alm. Die Steigungen sind weiterhin einfach zu fahren, so dass einer entspannten Einkehr auf der 1573 Meter hoch gelegenen Alm nichts entgegensteht.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Köfels	3,0
Wurzbergalm	5,2



## 635 Alte Niederthaier Straße



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	8,9 km	100
Asphalt	1,8 km	20
Schotter	6,9 km	78
Singletrail	0,2 km	2
Maximale Höhe	1553 m	

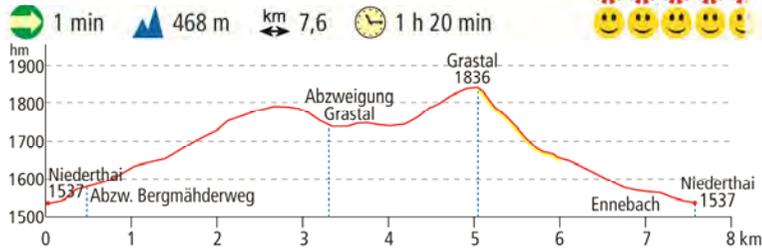
Die Runde „Alte Niederthaier Straße“ ist sportlicher als sie anhand der Zahlen den Anschein macht. Der Aufstieg erfolgt über den Umhausener Höhenweg, in diesem ist am Ende ein kurzer steiler Anstieg enthalten, der wahrscheinlich nur die sportlichsten Biker nicht zum Absteigen zwingen wird. Zurück geht's über Höfle scharf rechts beim Gasthof Stuibenfall, der sie mit traditioneller Tiroler Küche verwöhnt. Bevor sie auf der alten Niederthaier Straße richtig in Fahrt kommen, sollten sie ca. 5 min. zum Stuibenfall hinunter gehen, der Ausblick lohnt sich!

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Gasthof Stuibenfall	5,25





## 663 Grastal



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	7,6 km	100
Asphalt	1,0 km	13,2
Schotter	5,5 km	72,4
Singletrail	1,1 km	14,5
Maximale Höhe	1876 m	

Von Anfang an wird der Biker verwöhnt vom Bergpanorama der Ötztaler Alpen. Ausgehend vom Tourismusbüro in Niederthai geht die Grastalrunde über den Bergmählerweg taleinwärts ins Horlachtal bis zur Bachüberquerung. Dort geht es dann auf einen Schotterweg ca. 200 Höhenmeter ins Grastal, bevor man per Singletrail und dann weiter über einen Schotterweg wieder Richtung Niederthai kommt. Diese Mountainbiketour ist 7,6 km lang und weist auf insgesamt 468 Höhenmeter, damit eine perfekte Tour für einen gemütlichen MTB Vormittag.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten in Niederthai vorhanden	





# 658 Fünf-Orte-Runde



492 m



27,3 km



2 h 30 min





## 658 5 Orte Runde

Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	27,0 km	100
Asphalt	20,2 km	74,8
Schotter	6,8 km	25,2
Singletrail		
Maximale Höhe	832 m	

Die 27 Kilometer lange Mountainbiketour nimmt in Oetz, am Eingang des Ötztals ihren Ausgang. Mit 150 Höhenmetern und durchgehendem Asphaltbelag verdient sie das Prädikat „Familientauglich“. Gleich nach dem Start ist auf dem Abschnitt nach Roppen hinüber die einzige ernsthafte Steigung zu bewältigen. Ein bewaldeter Moränenrücken trennt Oetz- und Inntal in westlicher Richtung. In Roppen trifft der Biker am Ufer des Inn auf den Inntal Radweg, dem er flussabwärts folgt. Am so genannten Römerbad, einem kleinen tempelartigen Gebäude, lohnt ein erster Stopp. Das hier an die Oberfläche sprudelnde, stark mineralhaltige Wasser wurde schon von früheren Generationen als Heilwasser genutzt. Einst führte hier eine Römerstraße vorbei. Bis Haiming rollt es ab jetzt stets leicht bergab. Dort geht es in einer Schleife wieder talaufwärts nach Ötztal Bahnhof. Dort startet der Ötztal Mountainbike Trail, dem der Biker bis zum Ziel in Oetz folgt. Tipp: Ein Badeausflug zum idyllischen Piburger See rundet den Tourentag ab.



Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



## 11 Langtalereckhütte



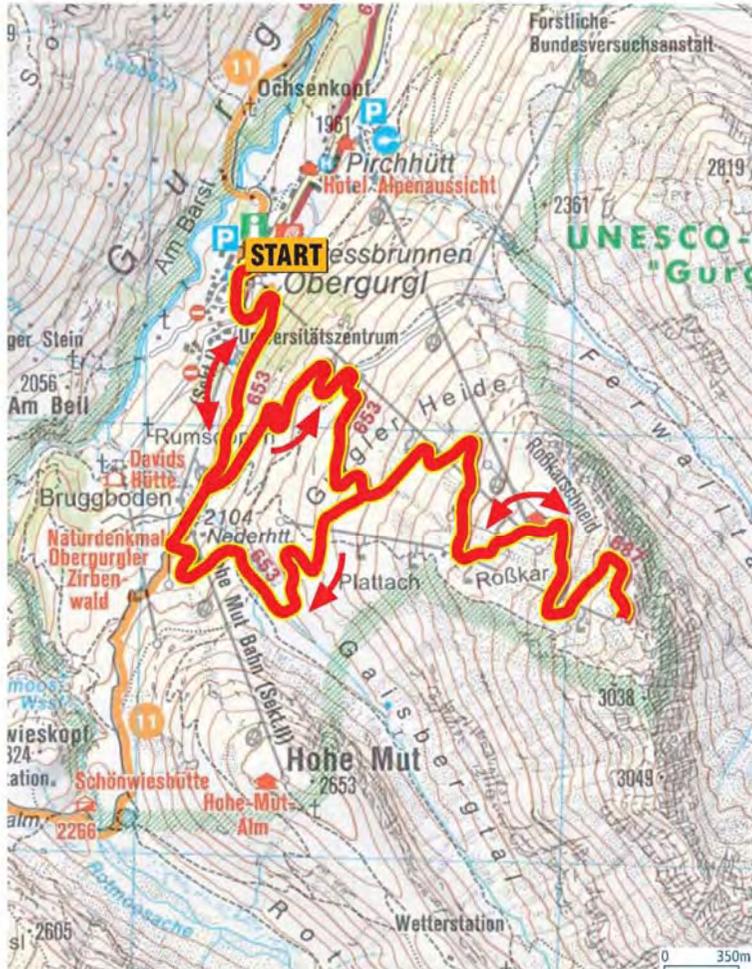
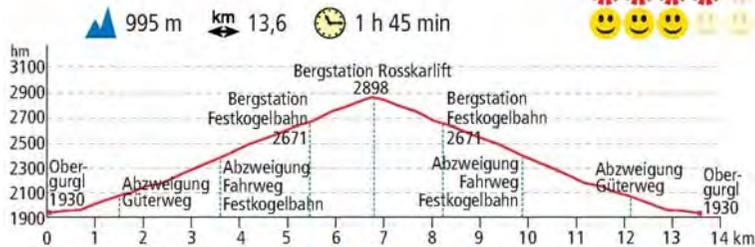
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	13,6 km	100
Asphalt	0,9 km	6,6
Schotter	12,7 km	93,4
Singletrail		
Maximale Höhe	2443 m	

Eine der Toptouren der Region führt tief hinein in die Ötztaler Gletscherwelt, hinauf zur Langtalereckhütte. Bereits der Startort Obergurgl, gelegen am Ende des Gurgler Tales, befindet sich auf 1910 Metern Meereshöhe. Fahrtechnisch ist der rund 7 Kilometer lange Schotterweg nicht übermäßig anspruchsvoll. Jedoch fordern die permanent hohen Steigungsprozente ihren Tribut. Entlang des Gurgler Skigebietes zieht sich die Rampe zunächst zur Schönwieshütte hinauf (2270 m, Einkehrmöglichkeit). Der Mountainbiker umrundet den Schönwieskopf und verliert dabei auf einer kurzen Abfahrt 50 Höhenmeter. Eine gute Gelegenheit, vor dem Schlussanstieg nochmals durch zu atmen. In mehreren Stufen klettert der Weg dann weiter zum Ziel an der Langtalereckhütte, und damit zur wohlverdienten Brotzeit. Die Hütte liegt am Rande eines eigentümlichen Talkessels, dessen abgehobeltes Gestein erkennen lässt, dass hier einst die Zunge des Gurgler Ferners endete. Heute hat sich das ewige Eis jedoch in Richtung Hauptkamm zurückgezogen. Dennoch beeindruckt der Blick zu den gleißenden Schneefeldern an Kleinleiten Spitze und Schalkkogel. Die Abfahrt führt auf dem Anfahrtsweg zurück nach Obergurgl.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Schönwieshütte	3,3
Langtalereckhütte	6,8



## 653 Festkogel



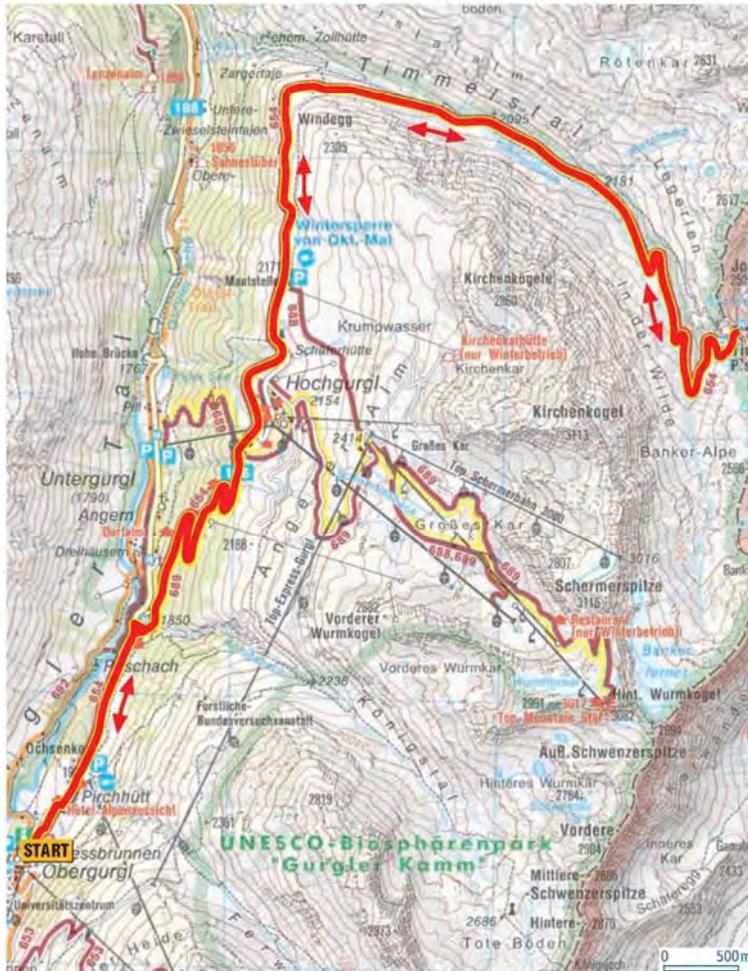
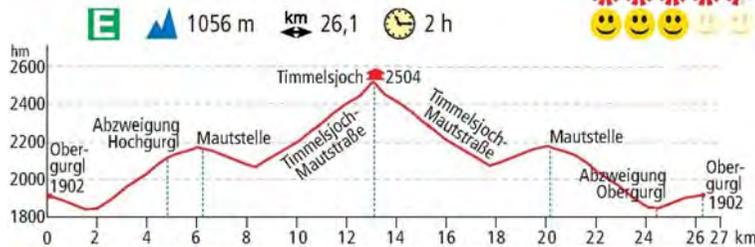
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	13,6 km	100
Asphalt	0,9 km	6,6
Schotter	12,7 km	93,4
Singletrail		
Maximale Höhe	2888 m	

Es gibt zwei triftige Gründe, den schweren Anstieg zum Festkogel unter die Stollenreifen zu nehmen: Das überwältigende Panorama vom Gipfel und der serpentinreiche Trail zurück ins Tal. Von Obergurgl aus folgt der Mountainbiker zunächst dem Anstieg zur Schönwies- und Langtalereckhütte. Auf einer Höhe von 2075 Meter zweigt der weitere Weg jedoch links zum Festkogel ab. Während der folgenden 60 Minuten gibt es kaum eine Verschnaufpause auf der gleichmäßig steilen Schotterstraße. Trotzdem werden gut trainierte Biker ein Auge für das stetig imposanter werdende Panorama haben. Ab der Bergstation der Kabinenbahn gilt es, die Kräfte für den letzten Aufschwung zu mobilisieren. Noch einige 100 Höhenmeter, dann ist es geschafft. Am Ende des Weges, auf 2680 Metern, entschädigt der Blick auf die umstehenden Dreitausender für die Mühen. Leider ist das Gipfelrestaurant im Sommer geschlossen. Ein letzter Check der Bremsen – Und ab geht's auf die rasante Abfahrt.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Nederhütte	12,0



## 654 Timmelsjoch



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	26,1 km	100
Asphalt	26,1 km	100
Schotter		
Singletrail		
Maximale Höhe	2474 m	

Mit 2474 Metern zählt das Timmelsjoch zu den höchsten Pässen der Alpen. Die Klettertour zur Passhöhe verläuft durchgehend auf Asphalt und ist damit auch für Rennräder fahrbar. Doch wer die Übersetzungsvorteile des Mountainbikes nutzt, kommt sicherlich entspannter oben an. Das Timmelsjoch ist höchster Punkt des jährlich statt findenden Ötztaler Radmarathons über insgesamt vier Pässe. Über den Passo del Rombo, so der italienische Name des Timmelsjochs, verläuft die Grenze zu Südtirol. Die Südrampe endet in Meran. Der Mountainbiker schraubt sich auf der durchschnittlich rund 5 Prozent steilen Nordrampe hinauf in die karge Hochgebirgswelt der Ötztaler Alpen. Kurz hinter der Abzweigung nach Hochgurgl passiert man die Mautstelle, hinter der es wieder 100 Höhenmeter bergab geht. Eine veritable Hürde auf dem Rückweg! Die Mautgebühr müssen selbstverständlich nur Autofahrer entrichten. Nach der Zwischenabfahrt folgt der schwierigste Teil des Anstiegs: Kerzengerade zieht die Straße steil das Timmelstal hinauf. Erlösung bringen erst die Serpentina kurz vor der Passhöhe. Verpflegung: Oben befindet sich ein Rasthaus.

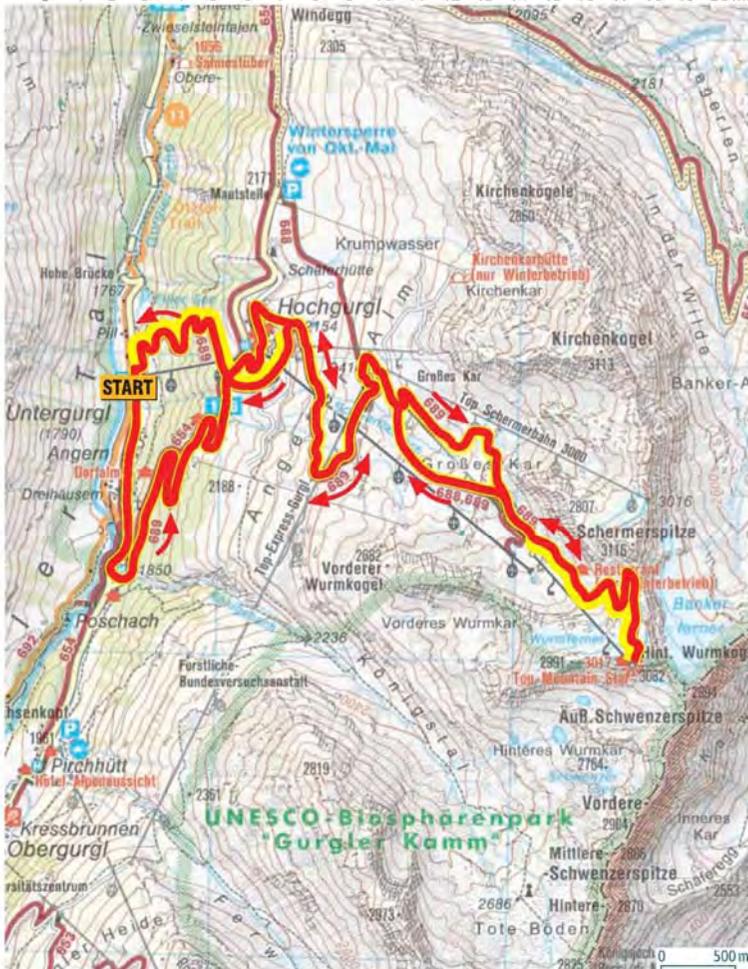
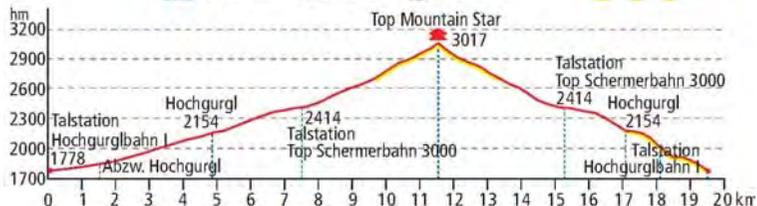
Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Timmelsjoch Restaurant	13,0



## 689 Hochgurgl – Wurmkogel



1266 m  $\leftarrow$  km 19,6  $\leftarrow$  3 h 30 min



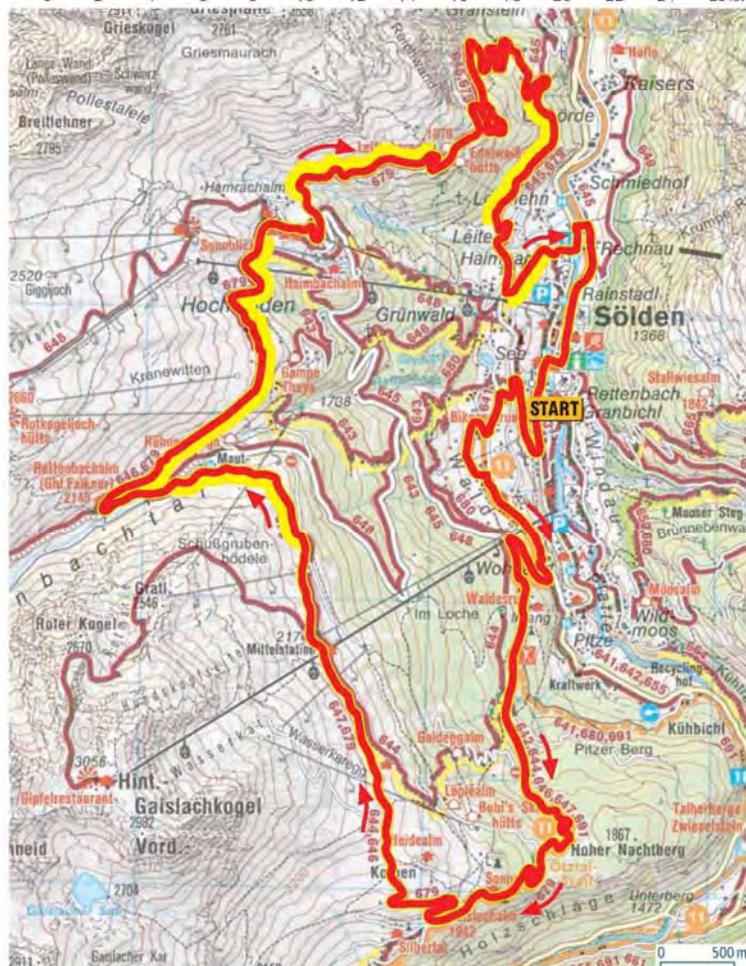
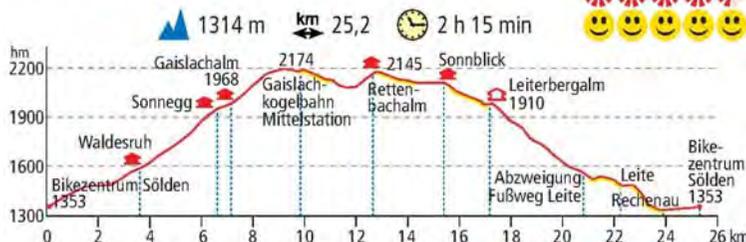
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	19,6 km	100
Asphalt	5,1 km	26,0
Schotter	12,9 km	65,8
Singletrail	1,6 km	8,1
Maximale Höhe	3012 m	

Nach dem Start in Pill (Untergurgl) folgt der Mountainbiker zunächst der Timmelsjochpassstraße bis zur Mautstelle. Diesen asphaltierten Streckenabschnitt sollte der Biker zum Einrollen nutzen, denn von dort geht es auf losem Schotter deutlich anspruchsvoller zur Sache. Über das freie Gelände der Angerer Alm zieht sich die Almstraße zum Großen Kar hinauf. Bald kreuzt der Biker den Trail, der sich über die Skipisten vom Wurmkogel herunter schlängelt. Auch der weitere Anstieg gönnt einem keine Verschnaufpause. Bevor der Sportler sich jedoch in die Abfahrt stürzt, ist ein Besuch des neuen Top Mountain Star Restaurants Pflicht. Wie ein Adlernest sitzt die 360-Grad-Panoramabar auf dem scharfen Gipfelgrat. Zum Greifen nah erscheinen im Süden die Dolomiten und im Norden die Ötztaler Alpen mit der Wildspitze. Jetzt aber los! Fahrtechnisch bietet die Abfahrt jede Menge Highspeed und Flow. Nur auf dem ersten Kilometer verlangt ein anspruchsvoller Trail nach sicherer Beherrschung des Bikes. Auch auf dem finalen Streckenabschnitt zwischen Hoch- und Untergurgl sorgt die trickreiche Wegführung für einen erhöhten Adrenalinpegel. Wer zurück nach Obergurgl muss, fährt bis Pill ab und nimmt von dort den Gurgler Achweg.

Einkehrmöglichkeit	Nach km...
Top Mountain Star	11,5



## 679 Hochsölden-Panorama-Trail



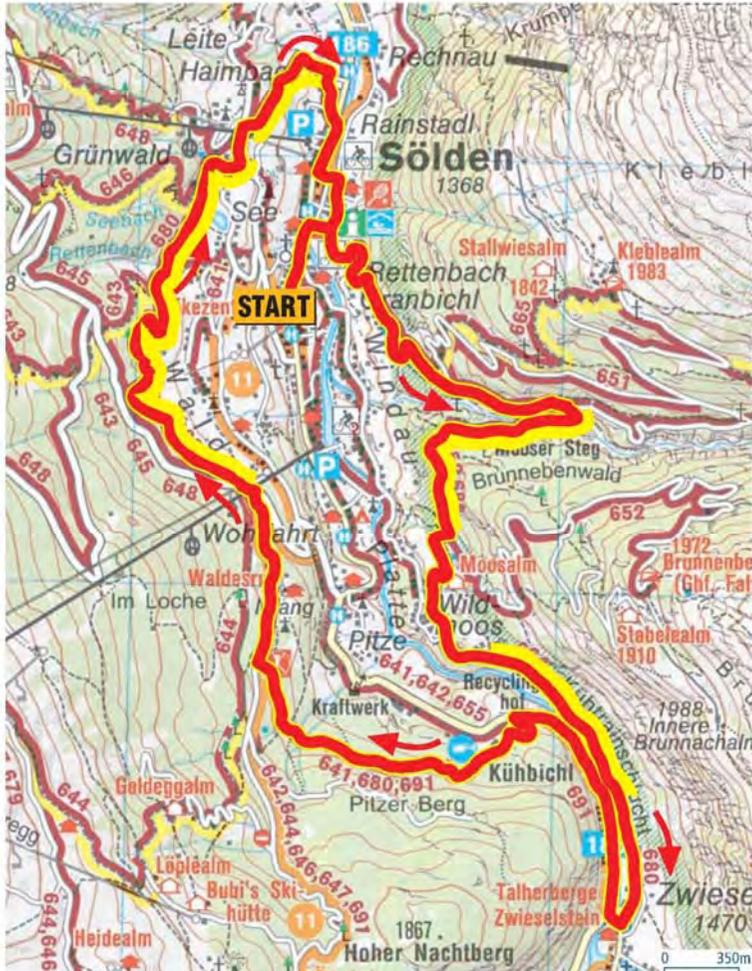
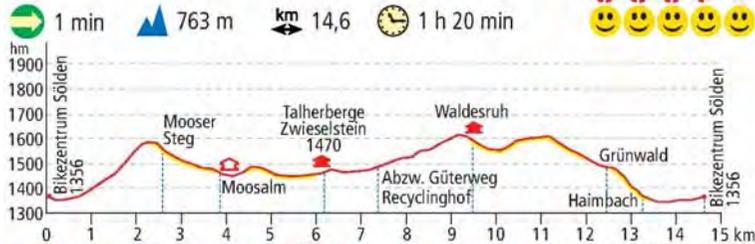
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	25,2 km	100
Asphalt	7,6 km	30,2
Schotter	13,0 km	51,6
Singletrail	4,6 km	18,3
Maximale Höhe	2190 m	

Diese Mountainbiketour vereint alles, was eine „Traumtour“ ausmacht: Eine schöne Auffahrt auf einer sehr wenig befahrenen Schotterstraße, eine Einkehr in einer gemütlichen Alm, und nicht zuletzt ein paar super Singletrails entlang der Waldgrenze. Die „Traumtour“ beginnt in Sölden bei der Bike Schule Ötztal, nach einer sehr kurzen Rollerstrecke bis zur BP Tankstelle geht's rechts hinauf Richtung Innerwald. Durch die Weiler Ausser- und Innerwald hindurch kommt man auf die Gletscherstraße, die der Biker nach ca. 700 m jedoch schon wieder verlässt und er folgt dem gleichmäßig steigenden Schotterweg bis zur Gaislachkogelstation „Mitte“. Zwei super flowige Singletrails läuten den Bike - Spaß ein. Nach Hochsölden folgt noch ein Highlight der Singletrails in Sölden. Auf zwei knapp hintereinander folgende Almen kann der Biker die Brotzeit richtig genießen. Zusammenfassend: Schmale Pfade fordern Konzentration und eine solide Fahrtechnik. Dazwischen immer wieder Schotterwege, wo der Biker es richtig laufen lassen kann. Fast schade, dass der Spaß nach 24,7 Kilometern schon vorbei ist. Eine Mountainbiketour für absolute Freaks.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthaus Sonneck	6,5
Gasthaus Gaislachalm	7,0
Gaislach Mitte	9,6
Heidealm	8,2
Rettenbachalm	12,3
Sonnblick	14,9
Leiterbergalm	17,3
Edelweißhütte	17,6



## 680 Kühtrain-Trailer



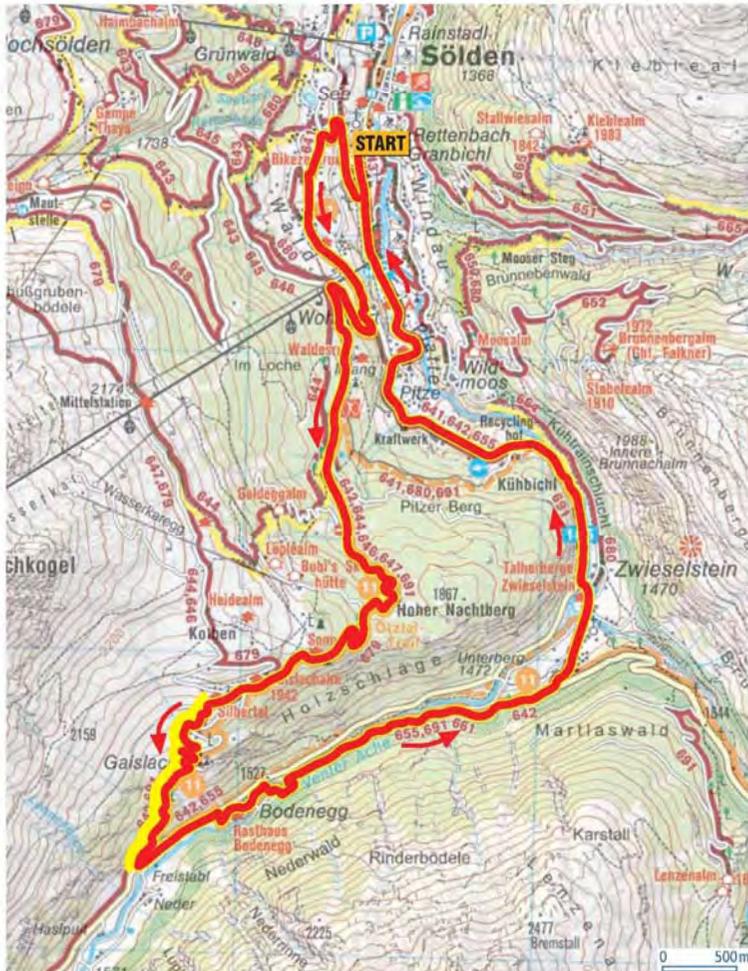
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	14,6 km	100
Asphalt	5,5 km	37,7
Schotter	3,5 km	24,0
Singletrail	5,6 km	38,4
Maximale Höhe	1624 m	

Der Kühtrain Trailer erhält die höchste Schwierigkeitsstufe, weil er vollgepackt ist mit massenhaft Singletrails die nichts für Bikeschüler sind. Nach dem kurzen Einrollstück von der Bikeschule Ötztal bis nach Granbichl auf Asphalt, geht es erstmals ca. 300 Höhenmeter auf einer Schotterstraße bergauf in das schöne Windachtal, mit dem der Biker auch zum Fiegls Gasthaus und zur Kleblealm kommt. Nach der Überquerung der Windach-ache kommt einer der schwersten Singletrails vom Ötztal. „Nicht absteigen“ gelingt meist nur den absoluten Singletrail Freaks. Die Schiebestrassen verteilen sich auf 1 – 2 Teilbereiche und sind relativ kurz – Action garantiert. Belohnt wird der Biker vom Panorama das die Ötztaler Ache bietet. In Zwieselstein angekommen muss der Biker ca. 1,3 km auf der Bundesstraße zurücklegen bevor er wieder auf eine Schotterstraße einbiegt. Kurze und Knackige Anstiege lassen die Oberschenkel brennen, bevor der Biker den Singletrail nach Sölden genießen kann.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke	



## 642 Gaislachalm – Silbertal



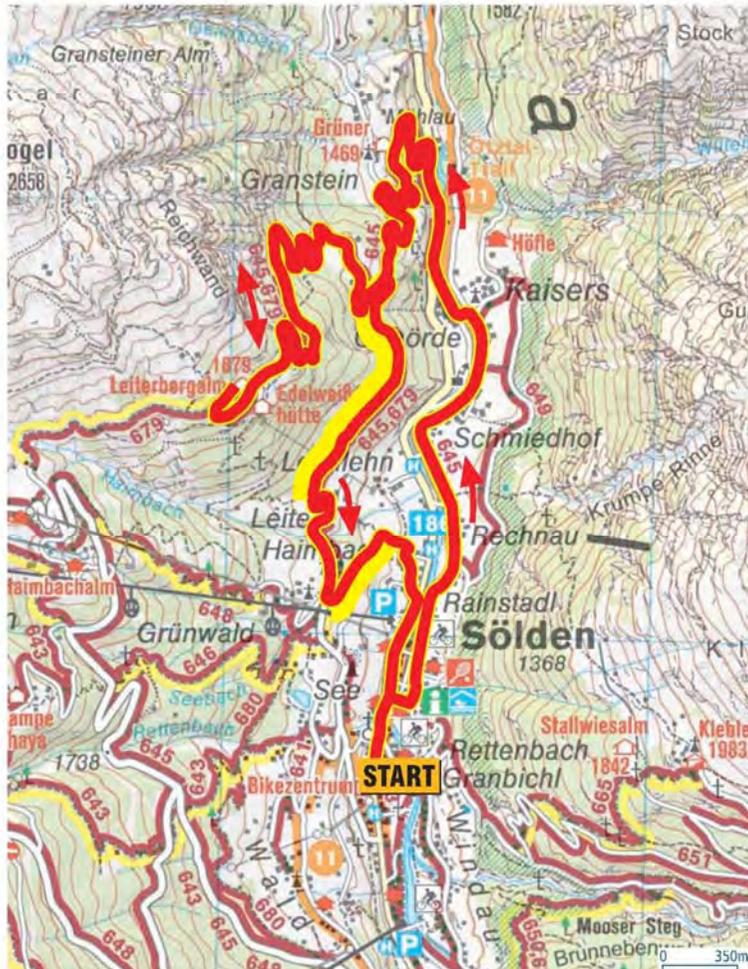
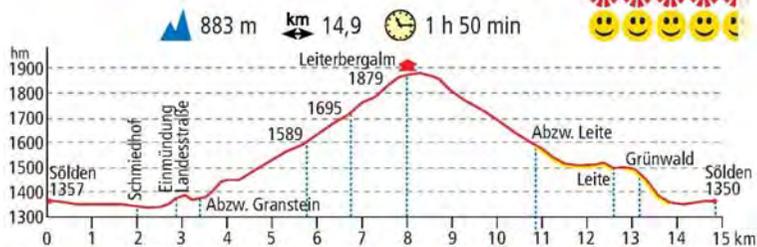
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	18,1 km	100
Asphalt	8,1 km	44,8
Schotter	7,8 km	43,1
Singletrail	2,2 km	12,2
Maximale Höhe	1973 m	

Anspruchsvolle Mountainbike-Rundtour unterhalb des 3056 Meter hohen Gaislachkogls, dem Söldener Hausberg. Start ist bei der Bike Schule Ötztal. Nach einer sehr kurzen Rollerstrecke bis zur BP Tankstelle geht es rechts hinauf Richtung Innerwald. Durch die Weiler Ausser- und Innerwald hindurch kommt der Mountainbiker auf die Gletscherstraße, die nach ca. 700 m jedoch schon wieder verlassen wird und der Sportler folgt dem gleichmäßig ansteigenden Schotterweg zur Gaislachalm. Anfangs spendet der Wald etwas Schatten, aber bald geht es hinaus auf die Wiesen der Gaislachalm. Für Abwechslung sorgen das Glockengeläut der Kühe und die immer bessere Aussicht auf die Ötztaler Alpen. An der Gaislachalm (Einkehrmöglichkeit) ist auf 1968 Metern der höchste Punkt der Tour erreicht. Es öffnet sich ein herrlicher Blick ins Venter Tal, an dessen Ende ein Bergpass hinüber ins Südtiroler Vinschgau führt. Dort oben wurde der berühmte Eismensch Ötzi gefunden. Zeit für eine Stärkung, bevor es auf einem mit technischen Schwierigkeiten gespickten Singletrail ins Venter Tal geht. Kurze Schiebepassagen lassen sich hier nicht vermeiden (Hinweistafeln beachten!). Der Rückweg folgt dem Ötztal Trail neben der Venter Ache, die sich bei Zwieselstein mit der Gurgler Ache zur Oetztaler Ache vereinigt.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthof Sonneck	6,5
Gasthof Gaislachalm	6,9
Gasthof Silbertal	7,1
Gasthof Bodeneegg	10,5
Gasthof Brückenwirt	13,2
Gasthof Zwieselstein	13,5



## 645 Leiterbergalm



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	14,9 km	100
Asphalt	6,9 km	46,3
Schotter	6,1 km	40,9
Singletrail	1,9 km	12,8
Maximale Höhe	1892 m	

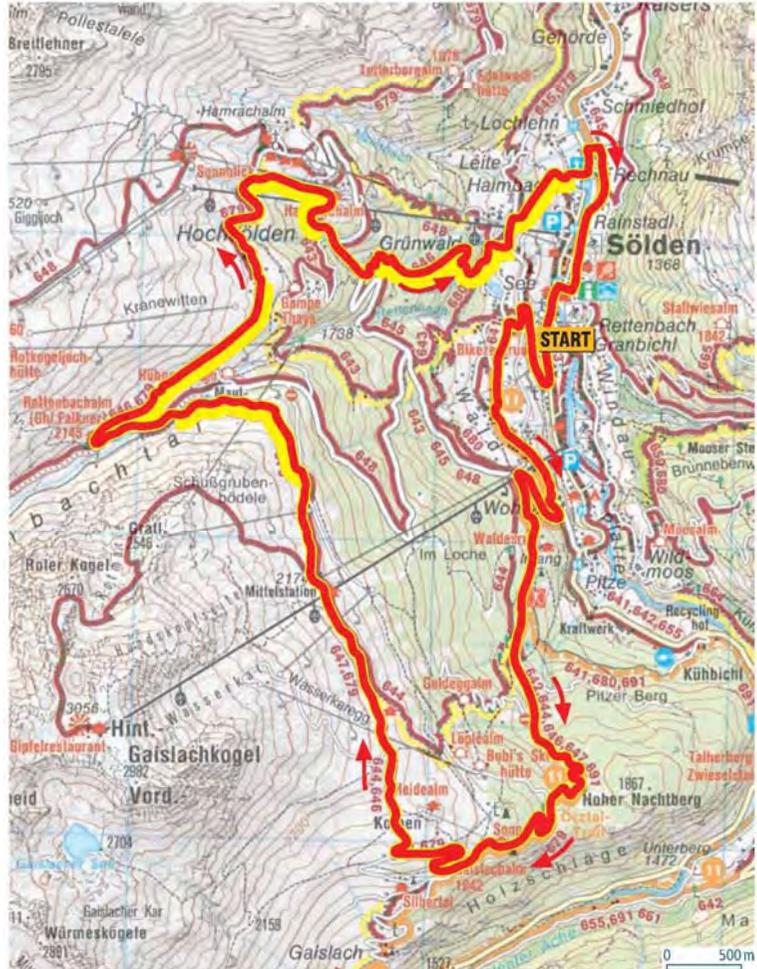
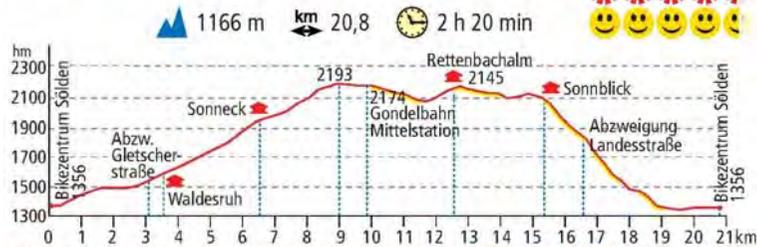
Eine attraktive Mountainbiketour für alle die nicht zu steile Schotterwege bevorzugen. Die Strecke hat die Bewertung „schwer“ aufgrund der zwei Singletrails auf der Abfahrt erhalten, die ab und zu knackige Anstiege enthalten. Nach gut acht Kilometern Anstieg hat man sich eine Pause wohl verdient: Aussichtsreich liegt die Leiter Alm auf knapp 1900 Metern Höhe. Weit reicht der Blick über das Tal von Sölden und die schneebedeckten Berge des Alpenhauptkammes. Eine Alternative zur Einkehr bietet die ganz in der Nähe liegende Edelweißhütte. Nach einer zünftigen Brotzeit kommt der Abfahrtsspaß gerade recht. Für versiertere Mountainbiker sind die zwei Singletrails ein wahrer Genuss.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Edelweißhütte	7,8
Leiterbergalm	8,2





## 646 Rettenbachalm



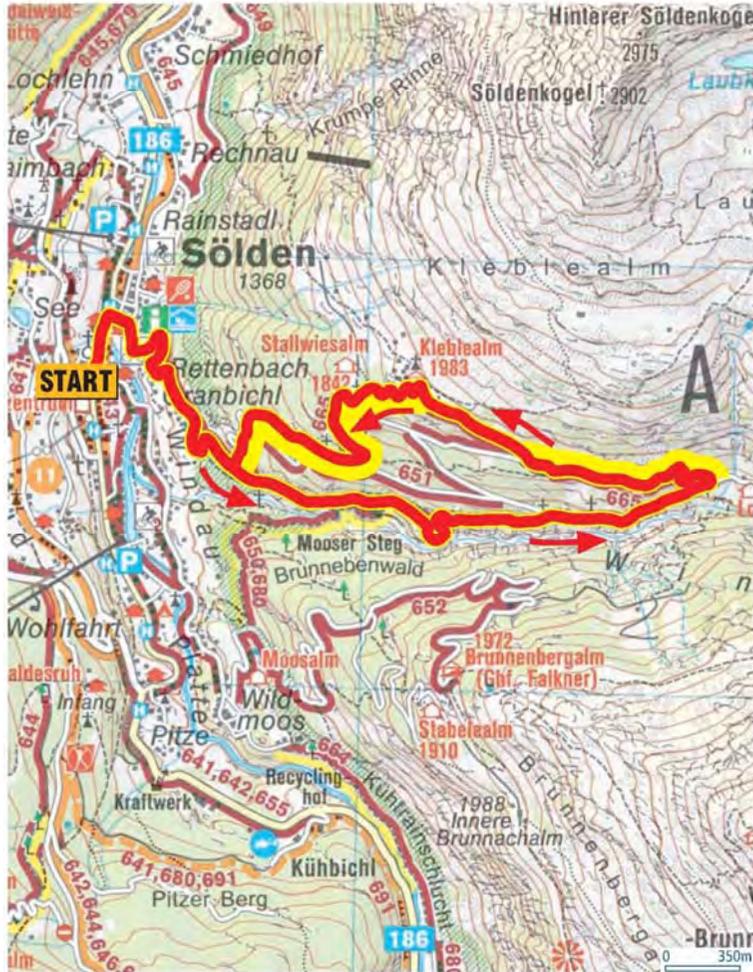
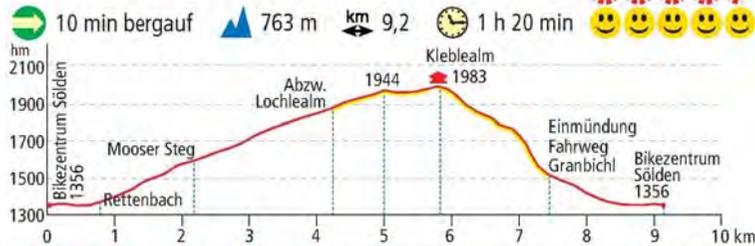
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	20,8 km	100
Asphalt	6,5 km	31,3
Schotter	8,2 km	39,4
Singletrail	6,1 km	29,3
Maximale Höhe	2188 m	

Die gut 21 Kilometer lange Mountainbiketour über die Rettenbachalm zählt definitiv zu den Klassikern im hinteren Ötztal. Die Route enthält alle Elemente, die Herzen von echten Mountainbikern höher schlagen lassen: Angenehme Auffahrten, anspruchsvolle Schotterabschnitte und über sechs Kilometer an launigen Singletrails! Dazu kann man je nach Gusto zwischen fünf Einkehrstationen entlang des Weges wählen. Die Tour beginnt in Sölden mit einer kurzen Einrollstrecke. Nach einem Abschnitt auf der Gletscherstraße folgt der Biker dem gleichmäßig ansteigenden Schotterweg zur Gaislachalm. Eine Rast wäre verlockend, doch es sind noch 200 Höhenmeter bis zum höchsten Punkt zu klettern! Unter den steilen Wänden des Gaislachkogls fordert ein anspruchsvoller Schotterabschnitt die volle Konzentration. Ab der Mittelstation geht es in stetigem Auf und Ab hinüber zur Rettenbachalm, die nahe der Gletscherstraße liegt. Der trickreiche Singletrail führt vom Restaurant Sonnblick in Hochsölden nach Sölden, ein kurzes Zwischenstück muss der Biker auf der wenig befahrenen Hochsöldner Bundesstraße bergab zurücklegen. Eine absolute Muss-Tour!

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthof Sonneck	6,5
Gasthof Gaislach	7,0
Heidealm	8,1
Gaislach Mitte	9,6
Rettenbachalm	12,4
Sonnblick	15,0



## 665 Sölderkogel-Trail



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	9,2 km	100
Asphalt	3,3 km	35,9
Schotter	3,0 km	32,6
Singletrail	2,9 km	31,5
Maximale Höhe	1964 m	

Diese attraktive Mountainbiketour beinhaltet alles was eine „richtige“ Mountainbikestrecke benötigt. Am Höhepunkt wartet eine Hütte mit wundervollem Panorama. Bis dorthin beinhaltet der Aufstieg auch eine kurze Schiebepassage. Von Sölden benötigt man ca. eine Stunde zur Kleblealm, bei der man sich mit Tiroler Spezialitäten aus eigener Landwirtschaft stärken kann. Gestärkt kann man sich auf dem Singletrail nach Sölden machen. Aber Vorsicht, die Strecke hat die höchste Schwierigkeitsstufe erhalten und sollte somit Mountainbikern mit Erfahrung vorbehalten sein.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Lochlealm	4,3
Kleblealm	5,8
Stallwiesalm	6,2

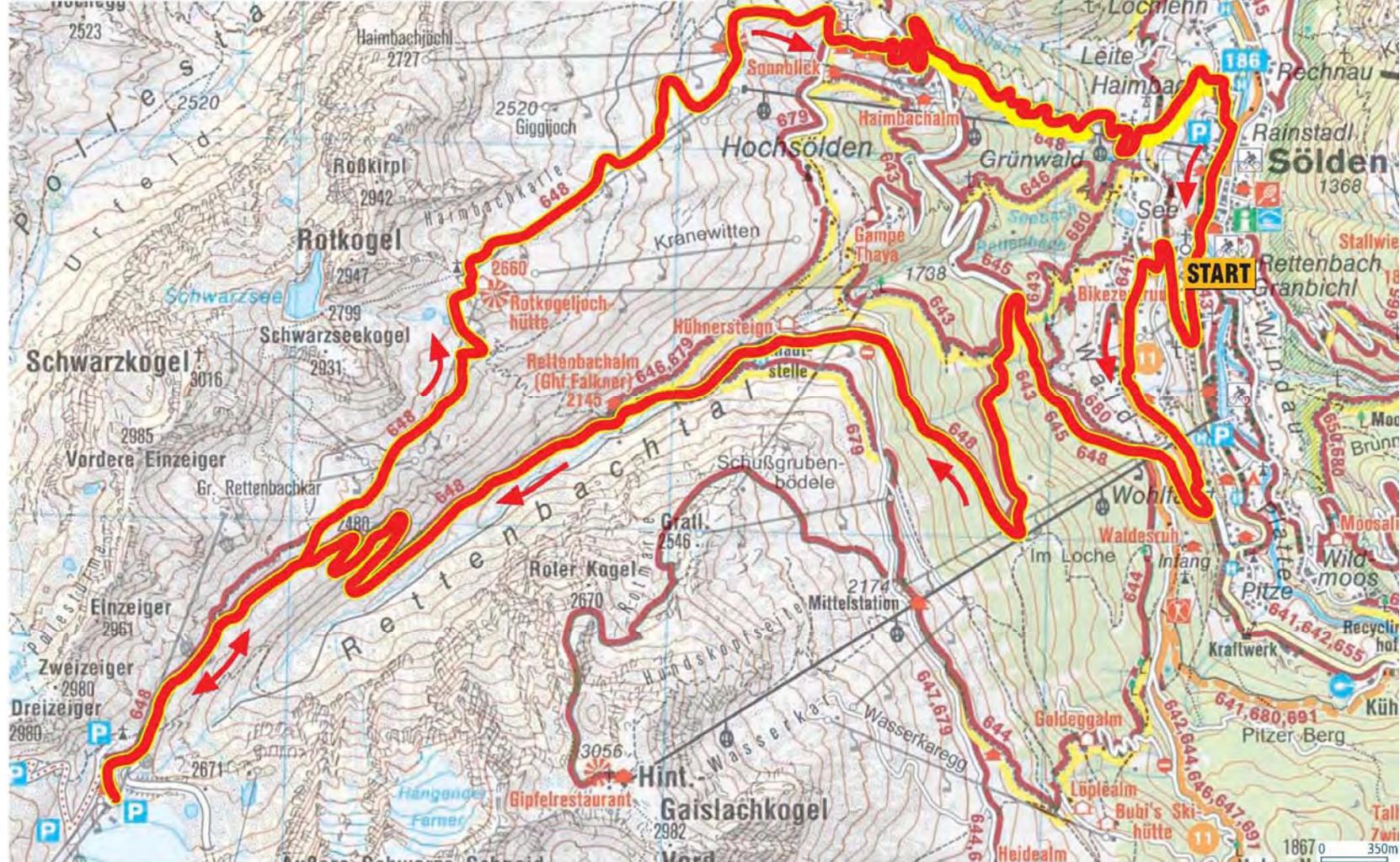
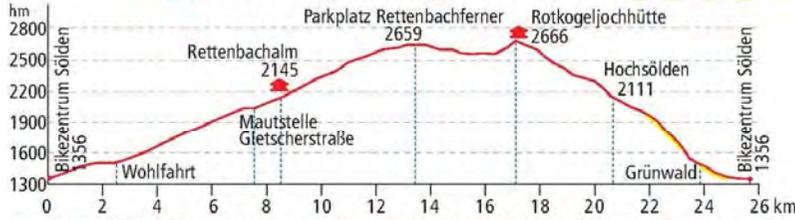




# 648 Gletscherexpress



▲ 1583 m    ← 25,6 km    ⌚ 3 h 35 min





## 648 Gletscherexpress

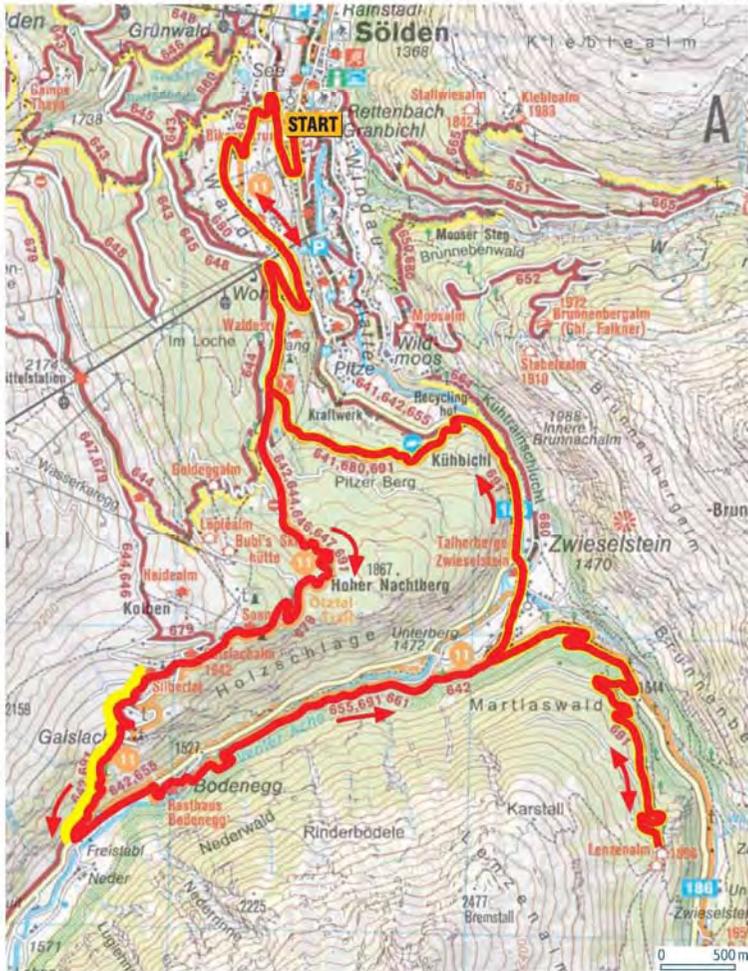
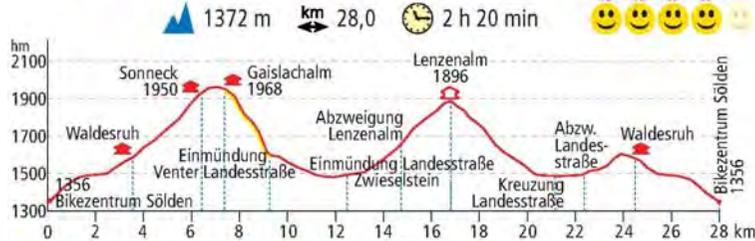
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	25,6 km	100
Asphalt	18,0 km	70,3
Schotter	5,6 km	21,9
Singletrail	2,0 km	7,8
Maximale Höhe	2663 m	

Schon die Eckdaten der Mountainbiketour – 25,6 Kilometer (davon ca. 6,5 km oberhalb von 2500m) und 1583 Höhenmeter – machen klar, dass es sich hier um eine der anspruchvollsten Herausforderungen in der Region handelt. Die endlos lange Kletterpartie auf der Öztaler Gletscherstraße folgt den Spuren der Königsetappe bei der Deutschlandtour 2005. Angesichts der rund 1500 Höhenmeter am Stück befahl schon die Profis das große Zittern. Höchster Punkt – sowie auch damaliges Etappenziel –, ist der Parkplatz am Rettenbachgletscher auf 2663 Metern Höhe. Doch Vorsicht! Der Biker sollte bis hierher nicht alle Kräfte verpulvert haben, denn es warten auf der Abfahrt nochmals 150 Höhenmeter hinauf zur Rotkogeljoch Hütte. Erst dort beginnt der endgültige Trail nach Sölden zurück. Der Trail führt durch das neue Söldener Skigebiet „Golden Gate“ und hat es fahrtechnisch in sich! Extrem steile Schotter- und Singletrail-Passagen erfordern volle Konzentration. Nach einer kurzen Rollphase bei Hochsölden geht's auf einen der schönsten Singletrails hinunter nach Sölden.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Rettenbachalm	8,5
Rettenbachgletscher Restaurant	13,4
Rotkogeljochhütte	17,0
Giggijoch Restaurant	19,7



## 691 Lenzenalm



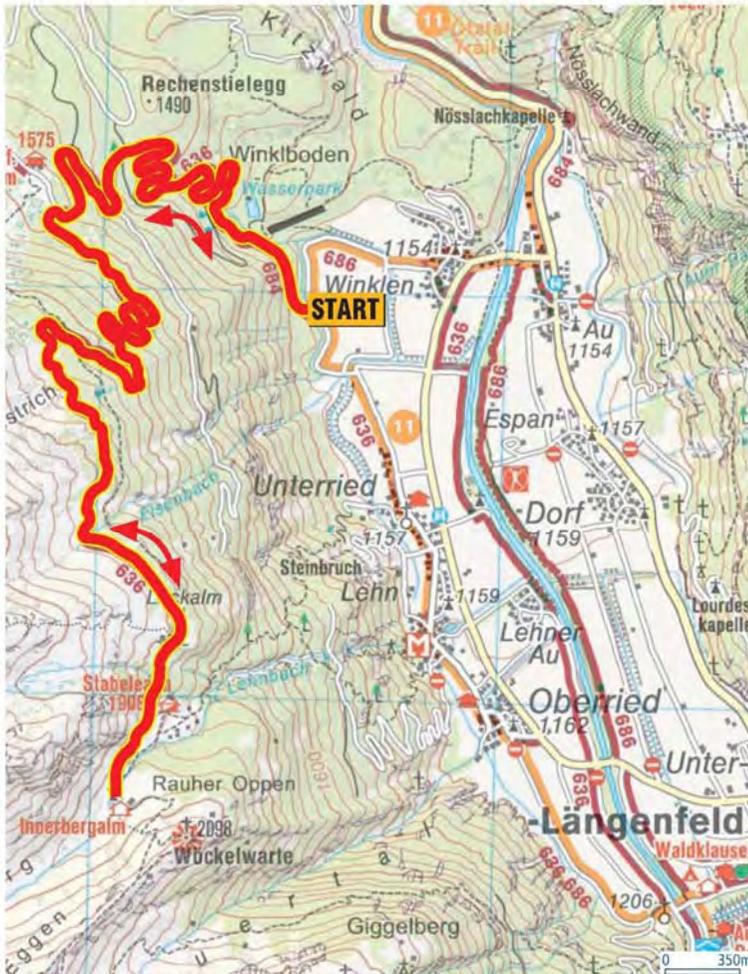
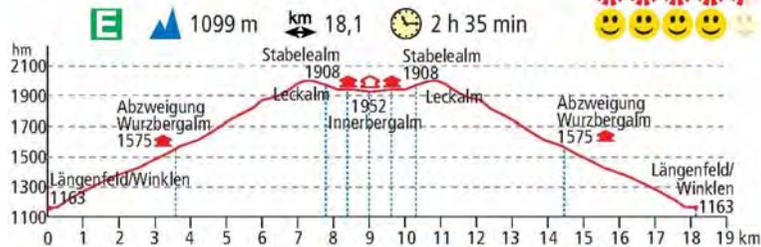
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	28,0 km	100
Asphalt	17,3 km	61,8
Schotter	9,1 km	32,5
Singletrail	1,6 km	5,7
Maximale Höhe	1976 m	

Die mittelschwere Mountainbiketour zur hübschen Lenzenalm ist auch für weniger gut trainierte Biker zu schaffen. Die 500 Höhenmeter verteilen sich recht gleichmäßig auf den Anstieg, so dass es kaum steile Rampen gibt. Nach dem Start in Sölden folgt der Biker der Straße in Richtung Timmelsjoch. In Zwieselstein, nach überqueren der Venter Ache zieht die Steigung in einigen Kehren etwas an. Kurz darauf geht es rechts ab auf den Schotterweg zur Lenzenalm. Es wird zwar nicht steiler, dennoch fordert der lose Belag seinen Tribut von den Muskeln – Die Herzfrequenz steigt an. Nach sieben Kilometern Fahrt erreicht man die 1852 Meter hoch gelegene Lenzenalm. Die bewirtschaftete Hütte bietet zwei Sonnenterrassen mit herrlichem Panoramablick auf die Ötztaler Alpen. Gegenüber schwingt sich die kühne Trasse der Timmelsjochstraße auf einen der höchsten Alpenpässe. Die Rückfahrt nach Sölden erfolgt auf dem Anfahrtsweg.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Gasthof Sonneck	6,5
Gasthof Gaislachalm	7,0
Gasthof Silbertal	7,2
Rasthaus Bodeneegg	9,9
Lenzenalm	10,3



## 636 Wurzburg – Innerbergalm



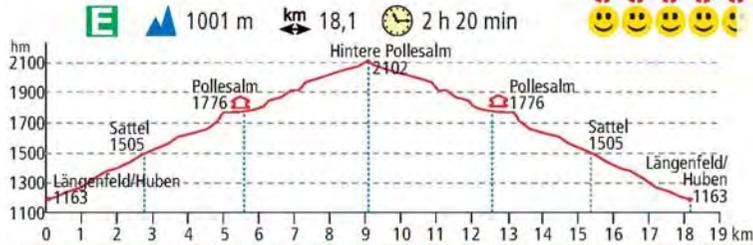
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	18,1 km	100
Asphalt	18,1 km	100
Schotter		
Singletrail		
Maximale Höhe	2021 m	

Wer sich die Mountainbiketour zur Innerberg Alm vornimmt, sollte gut in Form sein. Denn der Anstieg über rund 1000 Höhenmeter ist anspruchsvoll und überaus Kräfte zehrend. Ausgangsort ist Längenfeld im Weiler Winklen (direkt am Ötztal Trail) das etwa in der Mitte des Ötztals liegt. In unzähligen Serpentinaugen schraubt sich die Schotterstraße in die Höhe. Zum Glück spendet der Wald Schatten, so dass der Schweiß nicht gar so heftig fließt. Nach 8,6 Kilometern bietet die Wurzburg Alm eine erste Einkehrmöglichkeit. Doch wer weiter fahren möchte, sollte besser nur etwas trinken. Bald ist die Waldgrenze erreicht, und der Blick wird endlich frei auf die Ötztaler Bergwelt. Weitere Serpentinaugen sorgen für eine kurzweilige Fahrt und lassen Freude auf die Abfahrt aufkommen. Kurz vor Passieren der Stabele Alm überquert der Mountainbiker auf 2010 Metern den höchsten Punkt der Tour. Noch eine kurze Senke, und das Ziel an der Innerberg Alm ist erreicht. Ob Kuchen oder Brettljause – die Küche bietet für jeden Geschmack etwas.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Wurzburgalm	3,5
Stabele Alm	8,5
Innerbergalm	9,0



## 638 Huben – Pollesalm



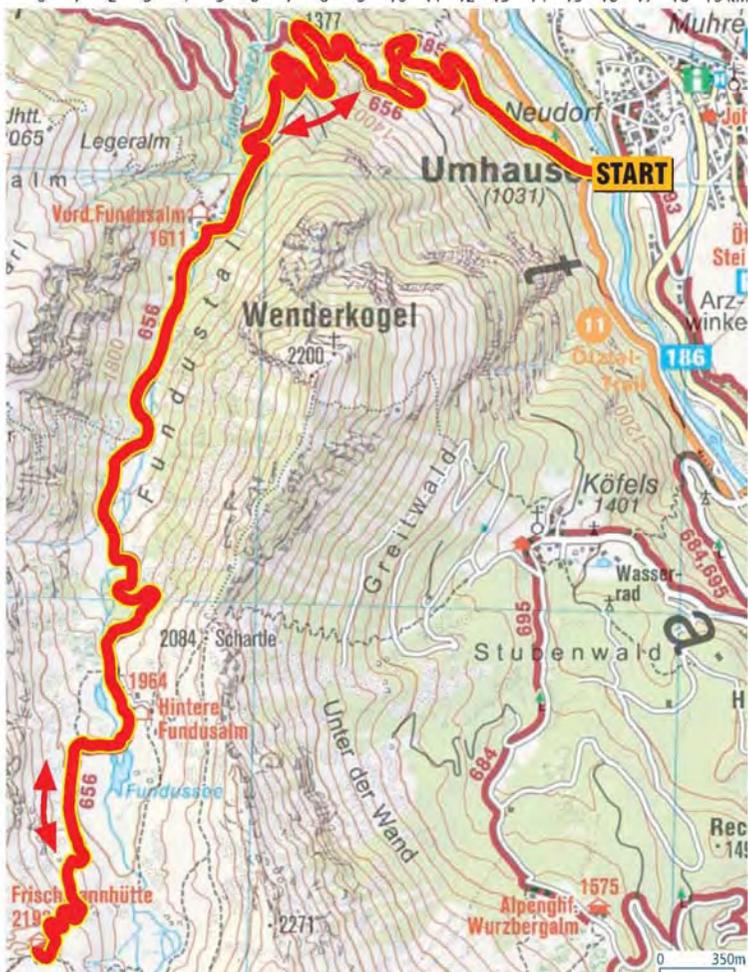
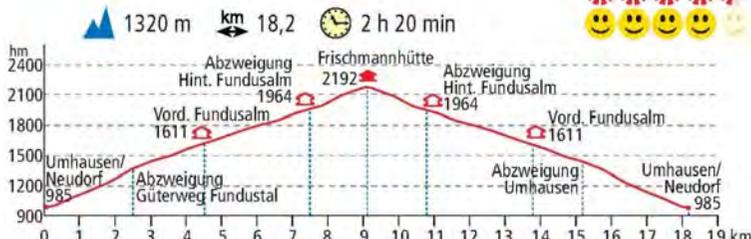
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	18,1 km	100
Asphalt		
Schotter	18,1 km	100
Singletrail		
Maximale Höhe	2101 m	

Das Pollestal ist ein Seiten-Hochtal zum Ötztal. Es zweigt etwa auf der Höhe von Huben in Richtung Südwesten ab, dort wo das Ötztal sich stark nach Süden hin verengt. Die Mountainbiketour zur Hinteren Pollesalm ist wie geschaffen für Biker, die ihre Kletterfähigkeiten unter Beweis stellen wollen. Gleich vom Start in Huben weg geht es knackig steil zur Sache. Der Schotterweg steigt zügig aus dem Talgrund empor in Richtung Sattelalm. Dort beschreibt die Route einen scharfen Rechtsknick und biegt ins Pollestal ein. Ohne Verschnaufpause bäumen sich die Höhenmeter weiter vor dem Bike auf. Die Versuchung ist groß, am einladenden Biergarten der Vorderen Pollesalm aufzugeben. Aber die Erfrischung muss bis zur Abfahrt warten. Wer auch auf den folgenden 3,5 Kilometern und 326 Höhenmetern im Sattel bleibt, hat einen der steilsten Anstiege der Region bezwungen. Schade, dass die Hintere Pollesalm auf 2102 Metern nicht bewirtschaftet ist. Zum Glück ist der Rückweg bei dem Gefälle nur eine Sache von Minuten.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Feuerstein	2,8
Pollesalm	5,6



## 656 Frischmann-Hütte



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	18,2 km	100
Asphalt		
Schotter	18,2 km	100
Singletrail		
Maximale Höhe	2182 m	

Wer die 1320 Höhenmeter zur Frischmann Hütte unter die Stollen nimmt, wird belohnt mit einer Fahrt durch eine weitgehend intakte Bergwelt, abseits vom Massentourismus. Der anspruchsvolle Uphill beginnt fast unmittelbar nach dem Start in Umhausen. In zahlreichen Serpentinaugen zieht ein Schotterweg am Westhang des Ötztals hinauf. Vorbei an der Vorderen Fundusalm fährt man in einen wildromantischen Hochtalkessel, stets begleitet vom Plätschern des Fundusbachs. Auf dem folgenden Flachstück lässt sich die Szenerie so richtig genießen. Am herrlich gelegenen Fundussee ist die Bergidylle perfekt. Bewacht von den Dreitausendern Fundusfeiler und Blockkogel liegt die Hintere Fundusalm im Tal (1900 m). Der letzte Aufschwung zur Frischmann Hütte zehrt noch einmal an den Kräften. Aber die Aussicht auf eine deftige Brotzeit vermag ungemein zu motivieren. Auf 2192 Metern hat man es schließlich geschafft. Sehenswert: Der so genannte „Köfler Jochwaal“ ist ein bereits im 15. Jahrhundert angelegter Kanal, der das Gletscherwasser des Ploderferners sammelte, um die Wiesen und Äcker des Dorfs Köfels zu bewässern. Die Abfahrt erfolgt auf dem Anstiegsweg. Tipp: Ein Besuch des Ötzi-Dorfs in Umhausen. Das Freilichtmuseum dokumentiert die Geschichte der Gletschermumie Ötzi.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Hintere Fundusalm	7,3
Frischmannhütte	9,1



# 601 Niederthai – Schweinfurterhütte



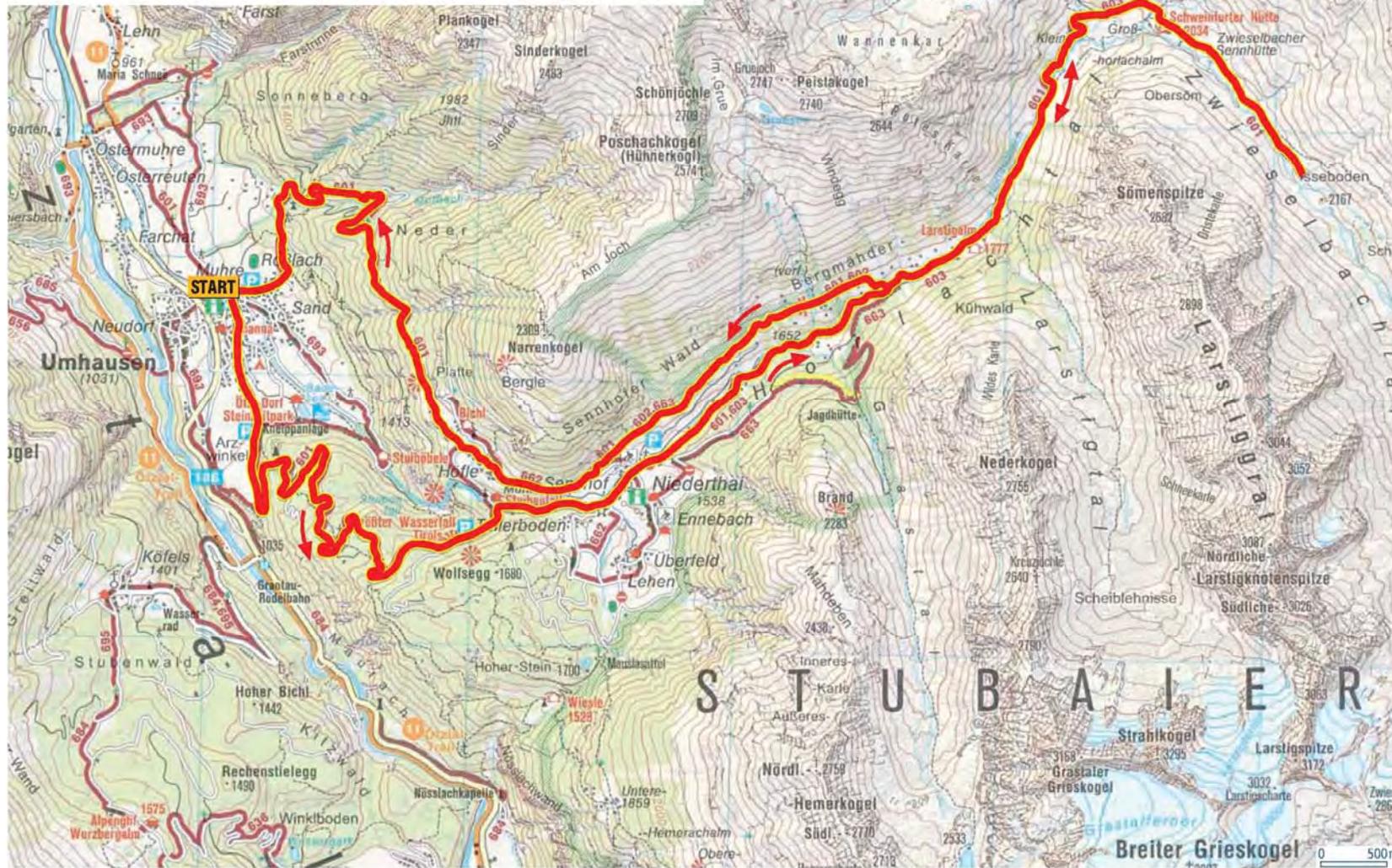
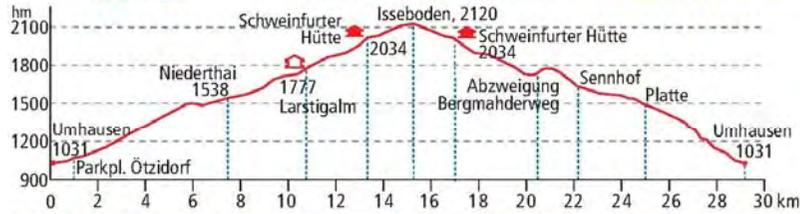
1381 m



29,3 km



2 h 50 min



Breiter Grieskogel 0 500m



## 601 Niederthai - Schweinfurterhütte

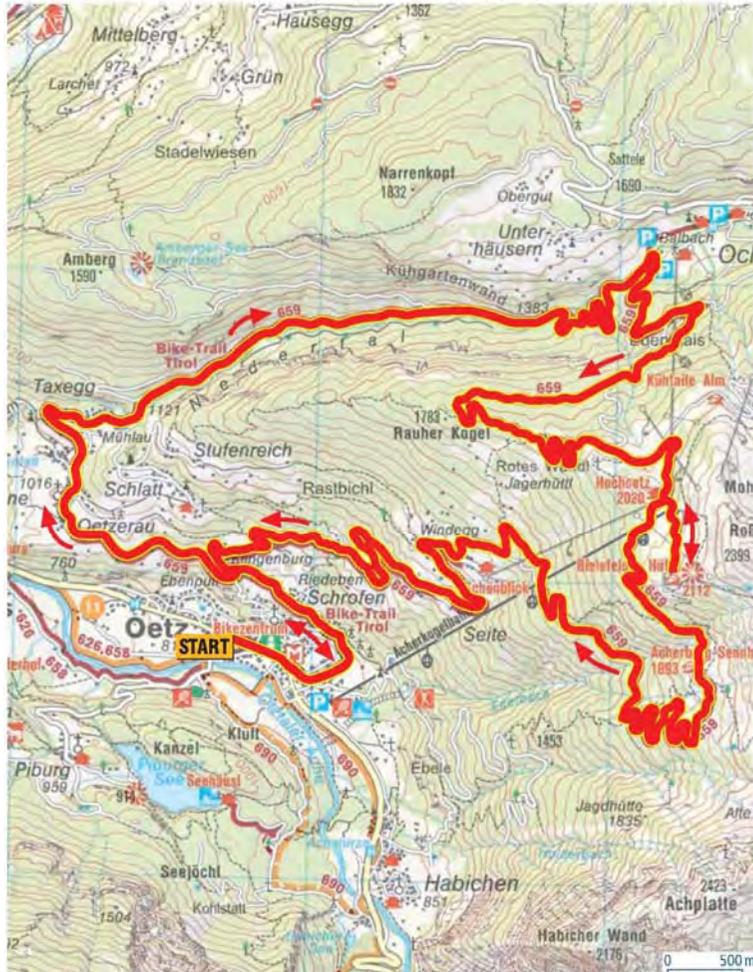
Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	29,3 km	100
Asphalt	9,5 km	32,4
Schotter	19,8 km	67,6
Singletrail		
Maximale Höhe	2130 m	

Die Fahrt zur Schweinfurter Hütte weiß mit mehreren Highlights zu begeistern. So geht es gleich nach dem Start in Umhausen vorbei am Stuibenfall, dem höchsten Wasserfall Tirols. Gespeist vom Zwieselbach- und Grastalferner stürzt das Wasser des Horlachbachs dort über 150 Meter in die Tiefe. Während der Schneeschmelze im Frühjahr können es bis zu 2000 Liter pro Sekunde sein! Ein Schauspiel der besonderen Art bietet sich immer mittwochabends, wenn der Wasserfall beleuchtet wird. Nach Durchfahrt des Weilers Niederthai führt der Schotterweg stetig ansteigend ins Horchlachtal, einem wildromantischen Seitental des mittleren Ötztals. Die Steigung ist schwer aber gleichmäßig zu fahren. Erst kurz vor Erreichen der Hütte fordert eine zwei Kilometer lange Rampe nochmals alle Kräfte. Der ambitionierte Mountainbiker fährt noch die letzten Höhenmeter bis zum Isseboden bevor er auf dem Rückweg einkehrt. Das einsame Tal ist ein landschaftlicher Genuss. Die Abfahrt auf dem Umhausener Höhenweg ist nochmals vom Feinsten.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Larstigalm	11,2
Schweinfurter Hütte	14,1
GH Stuibenfall	26,3



## 659 Hochötz-Panorama-Tour



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	29,8 km	100
Asphalt	11,9 km	39,9
Schotter	17,9 km	60,1
Singletrail		
Maximale Höhe	2095 m	

Die Mountainbikerunde gehört zu den Klassikern im vorderen Ötztal. Allerdings sind die 30 Kilometer und über 1480 Höhenmeter keine Spazierfahrt. Jedoch werden ambitionierte Biker jede Menge Spaß auf den Trails haben. Die Auffahrt nach Hochoetz führt zu Beginn über die unter Radspportlern berüchtigte Kühtai-Passstraße, einem Teilstück des Ötztaler Radmarathons. Bei Ochsengarten zweigt der Biker ab auf den steilen Schotterweg zur Bielefelder Hütte. Der windungsreiche Anstieg gönnt Bikern keine Atempause. Ständig rotiert die Kette im kleinsten Gang. An der Hütte ist auf 2104 Metern der höchste Punkt der Tour erreicht. Es öffnet sich ein herrlicher Rundblick ins Ötztal und zum Piburger See. Bevor man sich wieder zu Tale stürzt, ist ein Check der Bremsen ratsam. Denn der Trail verläuft rasant und teilweise anspruchsvoll. In einem Rutsch vernichtet man immerhin gut 1480 Höhenmeter.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Kühtale Alm	14,6
Bergrestaurant Hochoetz	15,2
Bielefelder Hütte	16,1
Acherberg-Sennhütte	19,0



## 608 Bärenalhhütte



Tourdaten		% der Strecke
Gesamtlänge	16,6 km	100
Asphalt	3,8 km	22,9
Schotter	11,2 km	67,5
Singletrail	1,6 km	9,6
Maximale Höhe	1633 m	

Mountainbiken und Wandern – Zwei Sportarten, die sich hervorragend kombinieren lassen. Auf diese Weise erspart der Sportler sich nach dem Gipfelsturm das lange, mühevoll Bergablaufen. So auch auf der Tour Bärenal zur Bärenalhhütte. Der Mountainbiker startet in Sautens, rollt zunächst vom Ötztal Trail aus durch den Ort. Nach zwei Kilometern endet der Asphaltbelag. Nun beginnt ein Forstweg, der sich in unzähligen Kehren durch den Wald ins Bärenal windet. Die kurzweilige Kurvenfahrt macht schon jetzt Appetit auf die Abfahrt. Nach einem kurzen Flachstück erreicht der Biker am so genannten Braggefleck das Bike-Depot (Schloss nicht vergessen). Von dort aus können die letzten rund 300 Höhenmeter (unbefahrbar) zur Bärenalhhütte, leider unbewirtet, zu Fuß absolviert werden. Bei einer Jause auf der Sonnenterrasse genießt der Biker herrliche Blicke ins Ötztal und zum Piburger See. Tipp: Der See wird im Sommer bis zu 25 Grad warm. Gute Gelegenheit für eine Abkühlung nach dieser Mountainbiketour.

Einkehrmöglichkeiten	Nach km...
Diverse Einkehrmöglichkeiten in Sautens vorhanden	
Bärenalhhütte geschlossen	8,3