

Trailrunning



© TVB Tiroler Oberland – Rudi Wyhildal

3 Länder • 34 Einzelstrecken

1 Ultrastrecke • 700 km Streckennetz

Reschenpass
Vinschgau · Val Venosta

Engadin Samnaun Val Müstair

Nauders
am Reschenpass

Tiroler Oberland
Pust · Prutz · Pians

Kaunertal
Naturpark & Gletscherregion

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Interreg
Italia-Österreich

European Regional Development Fund

EUROPEAN UNION

EUROPAREGION
EUREGIO
Tiroi Südtirol Trentino
Tirolo Alto Adige Trentino

**TERRA
RAETICA**



Tourismusverband Tiroler Oberland

Erlebnisraum Kaunertal
www.kaunertal.com

Erlebnisraum Tiroler Oberland
www.tiroler-oberland.com

Erlebnisraum Nauders
www.nauders.com

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG

www.engadin.com
www.samnaun.ch
www.val-muestair.ch

Ferienregion Reschenpass
www.reschenpass.it

Datenquellen:

Land Tirol – data.tirol.gv.at

Autonome Provinz Bozen-Südtirol – provinz.bz.it |
Provincia autonoma di Bolzano-Alto Adige – provinz.bz.it

©swisstopo

©OpenStreetMap-Mitwirkende

Willkommen im Raetischen Dreieck	4
10 Trailrunning Tipps	6
10 Verhaltensregeln für den Umgang mit Weidevieh	6
Leitsystem Trailrunning	7
T.R.U.T – Terra Raetica Ultra Trails	8
Legende	11
Trailrunningerlebnis Nauders	12
Trailrunningerlebnis Tiroler Oberland	28
Trailrunningerlebnis Kaunertal	46
Trailrunningerlebnis Reschenpass	58
Trailrunningerlebnis Engadin Scuol Samnaun Val Müstair	72
Verhalten bei Unfällen im alpinen Gelände	90



Konzept, Kartographie & Grafik (2023):
max2 gmbh – sign & design, Innsbruck
www.max2.at

Willkommen im Raetischen Dreieck

Als Terra Raetica (räitisches Land) bezeichnete man zur Zeit der Römer die kulturelle Gemeinschaft mehrerer Völker des Alpenraumes.

Heute gewinnt die Terra Raetica ein neues Gewicht: Die Regionen im Dreiländereck Österreich, Schweiz, Italien rücken wieder näher zusammen. Am 19.12.2007 haben die Landeshauptleute von Tirol und Südtirol und der Regierungsrat Graubünden in einem feierlichen Akt die Gründung des Interreg Rates Terra Raetica beschlossen. Die Zielseitung sei eine verstärkte grenzüberschreitende Kooperation mit einem einzigen gemeinsamen Management durch den Interreg-Rat und mit einer stärkeren Verzahnung der Interreg-Projekte zwischen den beteiligten Regionen bzw. Ländern.

www.terraraetica.eu



10 Trailrunning Tipps

1. Keine Trailrunningtour ohne sorgfältige Planung.
2. Achte auf den Wetterbericht! Vor allem im Sommer ist auf die Gewittergefahr zu achten.
3. Die richtige Ausrüstung für die geplante Tour. Achte auf eine gute Profilsohle am Berg.
4. Überschätze dich nicht. Distanzen sind relativ, wenn das Gelände anspruchsvoll ist und es viele Höhenmeter beinhaltet.
5. Notfallausrüstung! Laufe nie ohne entsprechende Kleidung, Rettungsdecke, kleines Erste Hilfe Set und Mobiltelefon auf den Berg.
6. Genügend Verpflegung bei sich haben. Oft läuft man in sehr abgelegenen Gebieten.
7. Tempo drosseln in technisch anspruchsvollem Gelände.
8. Niemals den markierten Weg verlassen.
9. Bei Problemen (gesundheitlich, Wetterverschlechterung) die Tour frühzeitig abbrechen.
10. Im Notfall Ruhe bewahren und die Bergrettung verständigen.

10 Verhaltensregeln für den Umgang mit Weidevieh

1. Kontakt zum Weidevieh vermeiden, Tiere nicht füttern, sicheren Abstand halten!
2. Ruhig verhalten, Weidevieh nicht erschrecken!
3. Mutterkühe beschützen ihre Kälber, Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!
4. Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: Sofort ableinen!
5. Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen!
6. Wenn Weidevieh den Weg versperrt, mit möglichst großem Abstand umgehen!
7. Bei Herannahen von Weidevieh: Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen!
8. Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere Weidefläche zügig verlassen!
9. Zäune sind zu beachten! Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren!
10. Begegnen Sie den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt!

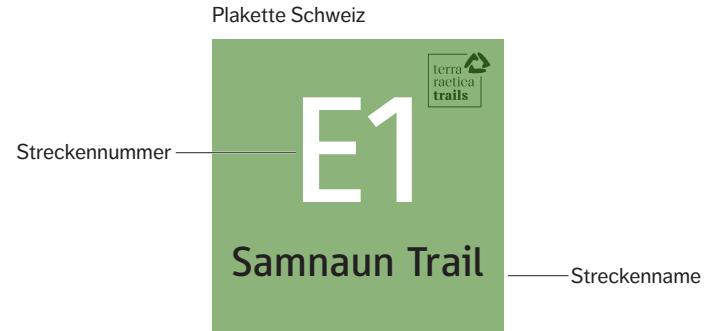
Leitsystem Tirol



Leitsystem Südtirol



Leitsystem Schweiz



Richtungspfeil Schweiz mit Plakette



Das ultimative Trailrunningabenteuer in drei Varianten

T.R.U.T. Terra Raetica Ultra Trail

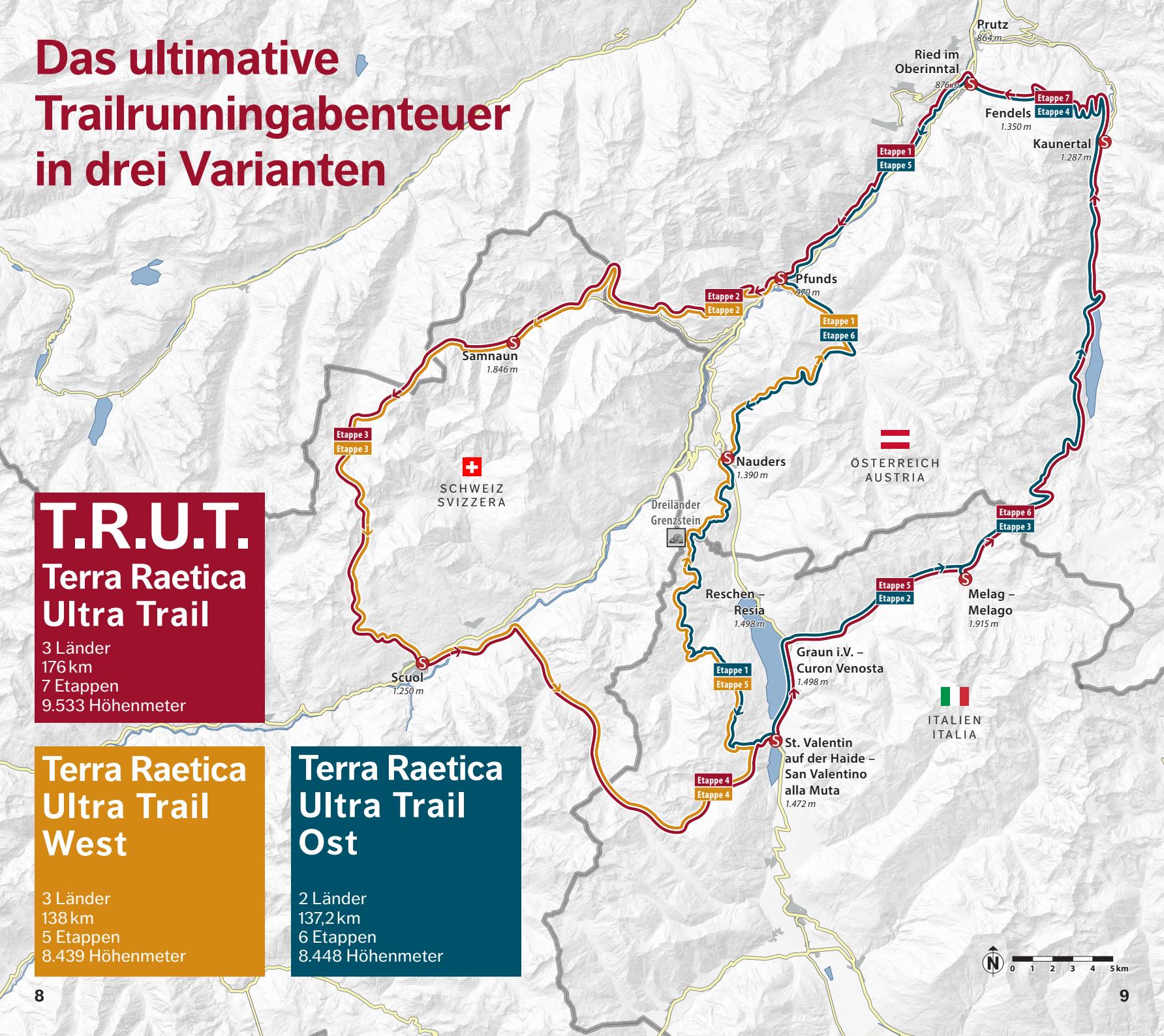
3 Länder
176 km
7 Etappen
9.533 Höhenmeter

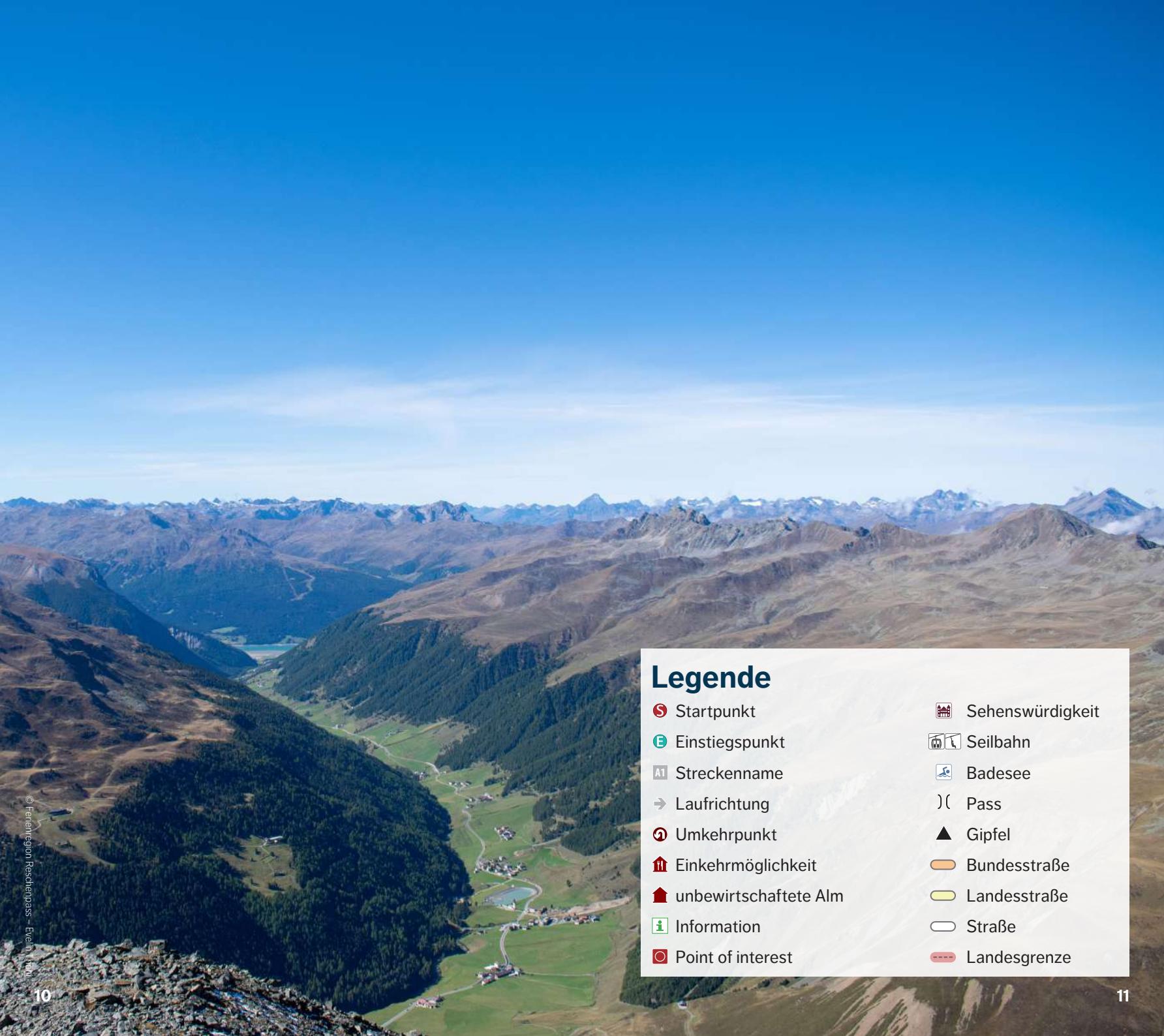
Terra Raetica Ultra Trail West

3 Länder
138 km
5 Etappen
8.439 Höhenmeter

Terra Raetica Ultra Trail Ost

2 Länder
137,2 km
6 Etappen
8.448 Höhenmeter





Legende

-  Startpunkt
-  Einstiegspunkt
-  Streckenname
-  Laufrichtung
-  Umkehrpunkt
-  Einkehrmöglichkeit
-  unbewirtschaftete Alm
-  Information
-  Point of interest
-  Sehenswürdigkeit
-  Seilbahn
-  Badesee
-  Pass
-  Gipfel
-  Bundesstraße
-  Landesstraße
-  Straße
-  Landesgrenze



© TVB Tiroler Oberland Nauders - Florian Albert

Kaiserschützen-Trail
Seite 14

N7 Edelweißtrail
Seite 26

N2 3-Länder-
Trail Seite 16

Nauders

S

S

S

N5 Nauderer
Höhenweg small
Seite 22

N3 3-Länder
Höhenweg
Seite 18

N4 Nauderer
Höhenweg
Seite 20

Reschen

Graun

St. Valentin

Tourismusverband Tiroler Oberland – Nauders

Dr.-Tschiggfrey-Straße 66
A-6543 Nauders

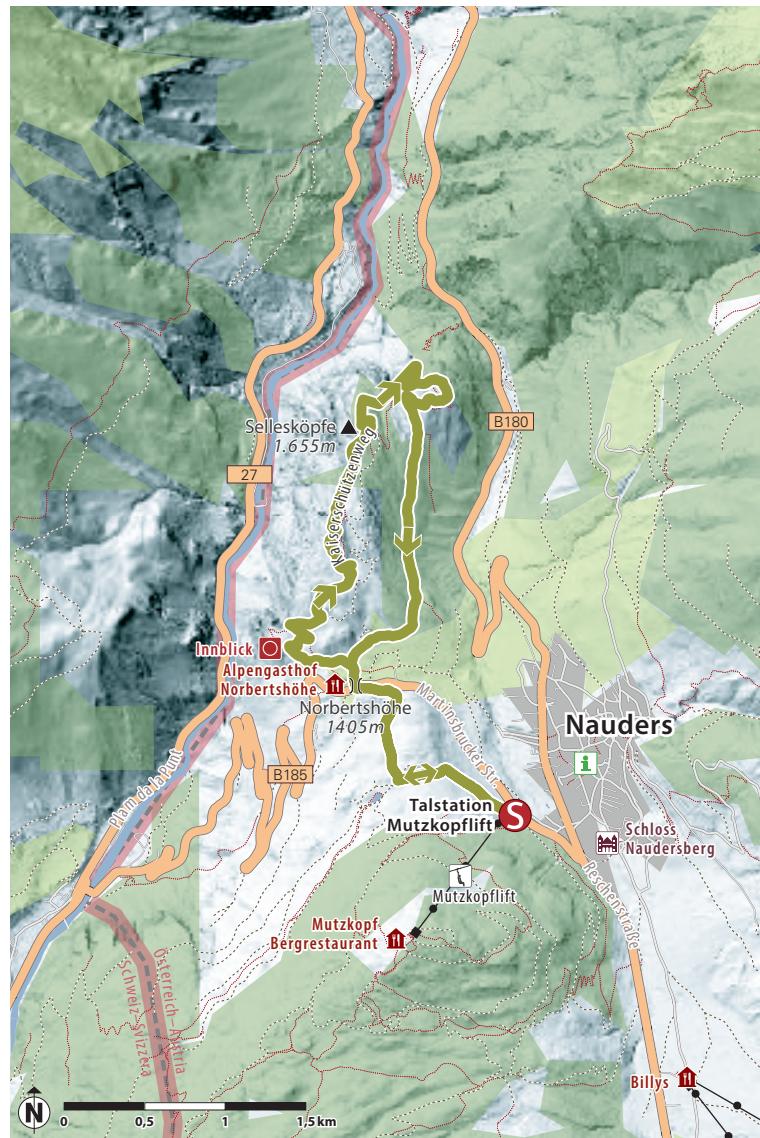
+43 (0) 50 225 400
office@nauders.com
www.nauders.com

Eine wunderschöne, nicht allzu schwierige Trailrunde, die keine lange Steigungen hat und sehr abwechslungsreich über die Sellesköpfe führt.

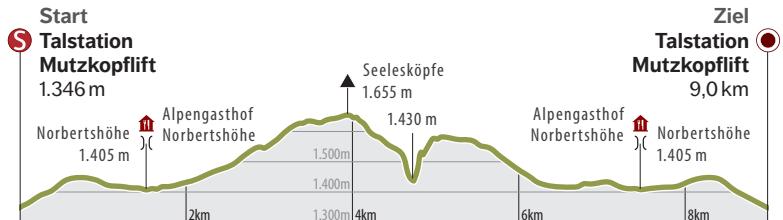
Gestartet wird bei der Talstation des Mutzkopfliftes und läuft über Trails zur Norbertshöhe. Nach Überqueren der Straße folgt man nun kurz einem Forstweg bis man bald den historischen Kaiserschützenweg erreicht. Hier sollte man sich auch unbedingt Zeit nehmen und sich die Informationstafeln zum 1. Weltkrieg ansehen. Am nördlichsten Punkt der Runde angekommen hat man einen gewaltigen Ausblick auf das Oberinntal! Nun folgt man weiter der Beschilderung und über einfache Trails geht es zurück zur Norbertshöhe und weiter zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Talstation Mutzkopflift
- Norbertshöhe
- ▲ Alpengasthof Norbertshöhe
- Innblick
- Kaiserschützenweg
- ▲ Sellesköpfe
- Talstation Mutzkopflift



Streckenprofil

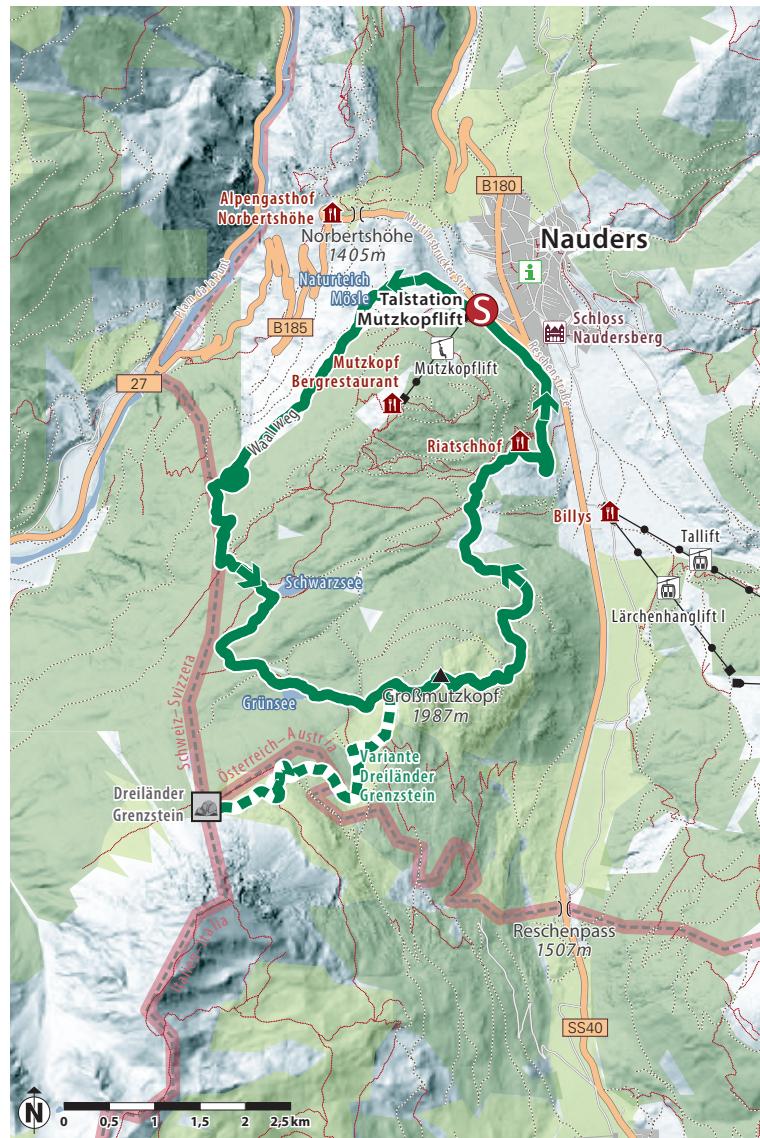


Sehr abwechslungsreiche Trailrunning Runde an der Grenze zur Schweiz und Italien.

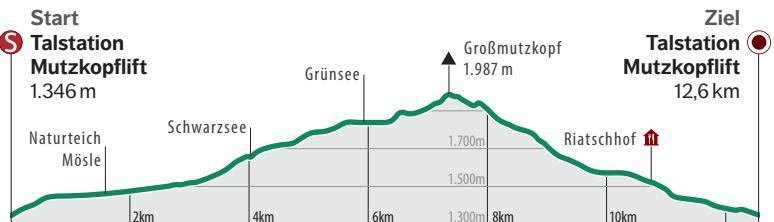
Bei der Talstation des Mutzkopfliftes geht es zuerst relativ flach in Richtung Schweizer Grenze. Hat man diese erreicht, geht es auf perfekten Steigen vorbei an Schwarzsee und Grünsee. Der letzte Teil des Anstieges führt dann über weitflächige Gebirgswiesen auf den Großmutzkopf. Wer noch Reserven hat, sollte unbedingt noch einen Abstecher zum Dreiländer Grenzstein machen! Nun führt der Trail zurück ins Tal. Durch abwechselnd lichte Bergwälder und Mähder kommt man zum Riatschhof, anschließend muss man nur noch der Straße zurück zum Ausgangspunkt folgen.

► An der Strecke

- Talstation Mutzkopflift
- Naturteich Mösl
- Waalweg
- Schwarzsee
- Grünsee
- Dreiländer Grenzstein (Variante)
- ▲ Großmutzkopf
- Riatschhof
- Talstation Mutzkopflift



Streckenprofil



3-Länder Höhenweg

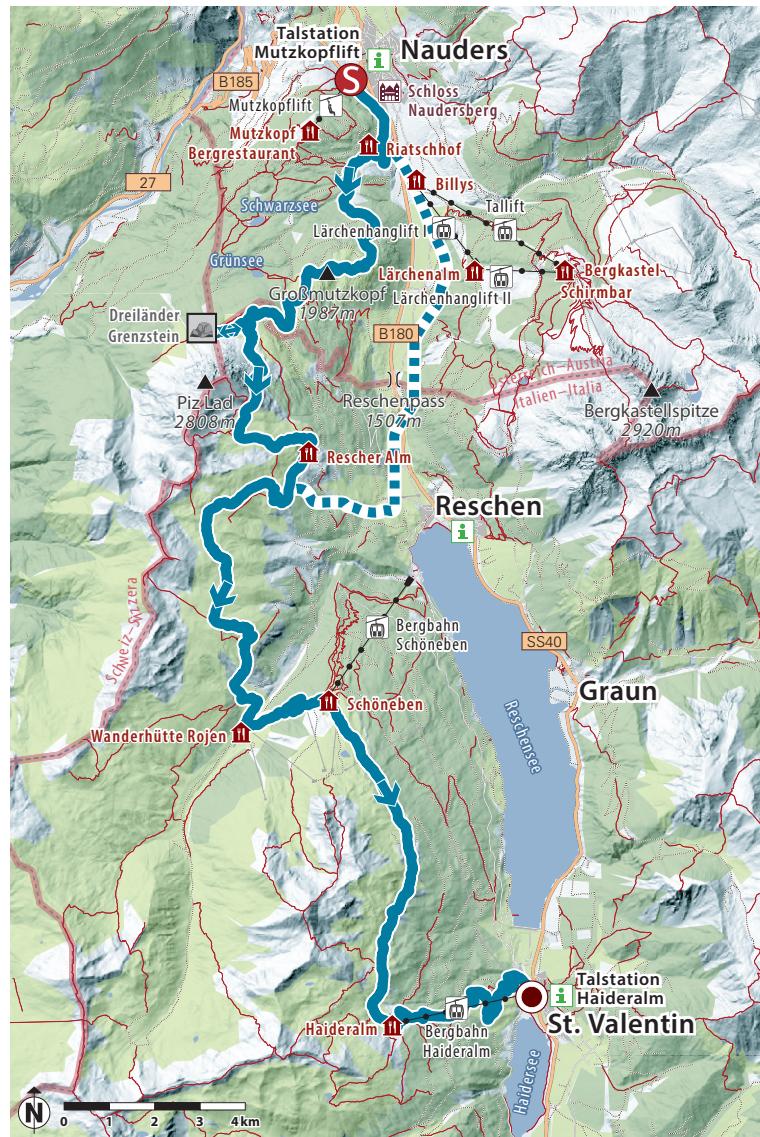
↗ 2.424 m ↘ 2.306 m ↔ 30,9 km

Ein langer, anspruchsvoller Lauf, der mit einem fantastischen Naturlebnis und einem großartigen Ausblick auf den Reschensee, die Ötztaler Alpen und die Ortlergruppe überzeugt.

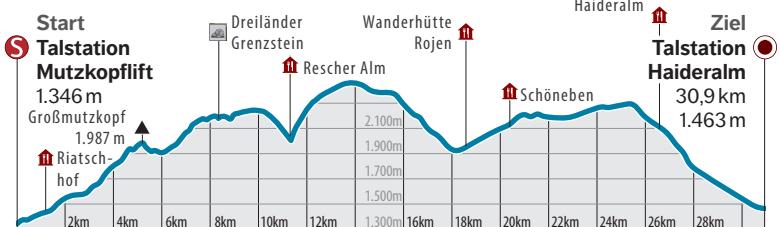
Gestartet wird bei der Talstation Mutzkopflift und man läuft zuerst auf den Großmutzkopf und weiter zum Dreiländer Grenzstein, wo Österreich, Italien und die Schweiz zusammentreffen. Man folgt dem Höhenweg weiter zur Rescher Alm, bei der man sich das erste Mal verpflegen kann. Über flowige Trails durch das Rojental gelangt man nach Schöneben, wo schon deutlich mehr als die Hälfte geschafft ist. Über den traumhaften letzten Teil des Höhenweges, mit ständigem Blick auf den Reschensee, die Ortlergruppe sowie die Weißkugel, gelangt man schließlich zur Haideralm, von wo es nun nur noch bergab nach St. Valentin geht.

► An der Strecke

- Talstation Mutzkopflift
- ▲ Riatschhof
- ▲ Großmutzkopf
- Dreiländer Grenzstein
- ▲ Rescher Alm
- ▲ Wanderhütte Rojen
- ▲ Schöneben
- ▲ Haideralm
- Talstation Haideralm



Streckenprofil



Ein Trailrun der Extraklasse! Nach einem längeren Anstieg geht es über den Höhenweg permanent entlang der Waldgrenze nach Italien zum Reschensee.

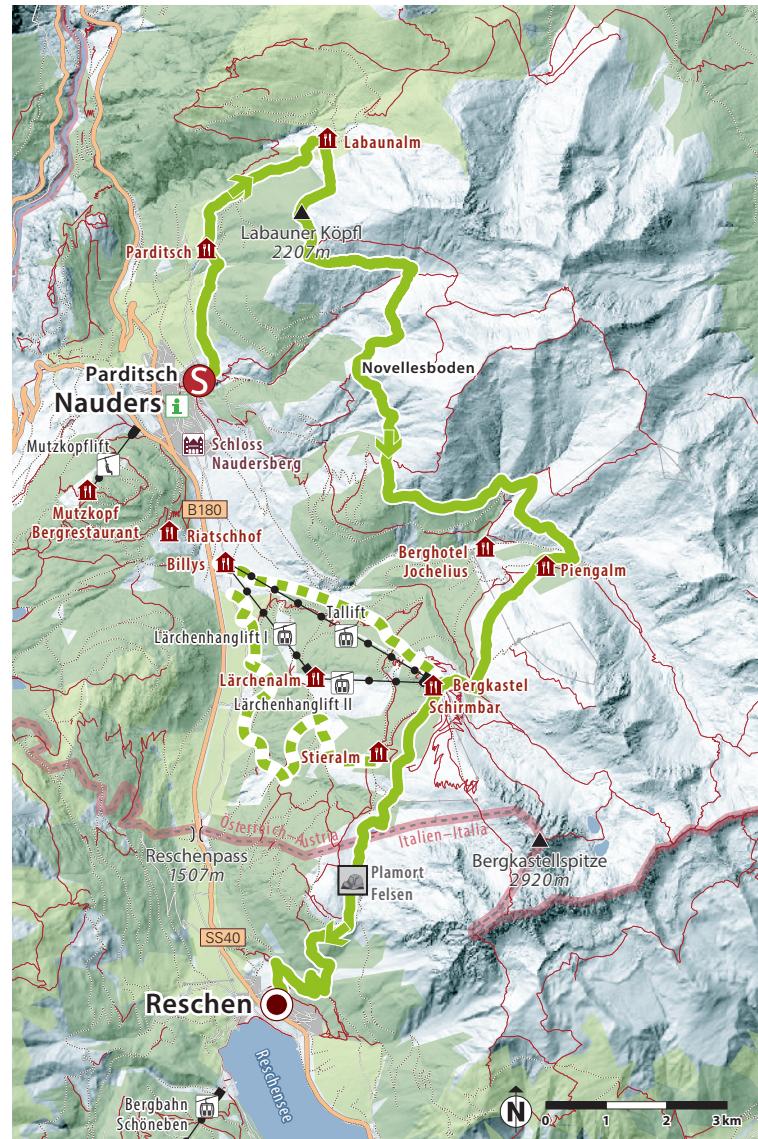
Vom Ausgangspunkt Parditsch in Nauders folgt man dem Steig zum gleichnamigen Wirtshaus und weiter zur Labaunalm. Nun zweigt man Richtung Süden ab und folgt dem Steig zum Labauner Köpfl. Der lange Anstieg ist nun überwunden und man kann die Trails bei einer tollen Aussicht auf den Reschensee und der umliegenden Bergwelt so richtig genießen. Bei der Piengalm, nach ca. 14 km, kann man sich verpflegen, bevor der Höhenweg zum Bergkastel wieder leicht ansteigt. Nun hat man fast alle Höhenmeter geschafft und es geht weiter über die Grenze nach Italien zum Plamort Felsen. Der Downhill wird mit einem gewaltigen Ausblick zum Reschensee belohnt. Bald ist dann auch der Forstweg erreicht, über den man den letzten Kilometer nach Reschen läuft.

► An der Strecke

- Nauders Parditsch
- Parditsch
- Labaunalm
- ▲ Labauner Köpfl
- Piengalm
- Berkastel
- Schirmbar
- Plamort Felsen
- Reschen



© Tiroler Oberland Nauders - Daniel Zangerl



Streckenprofil



N5

Nauderer Höhenweg small

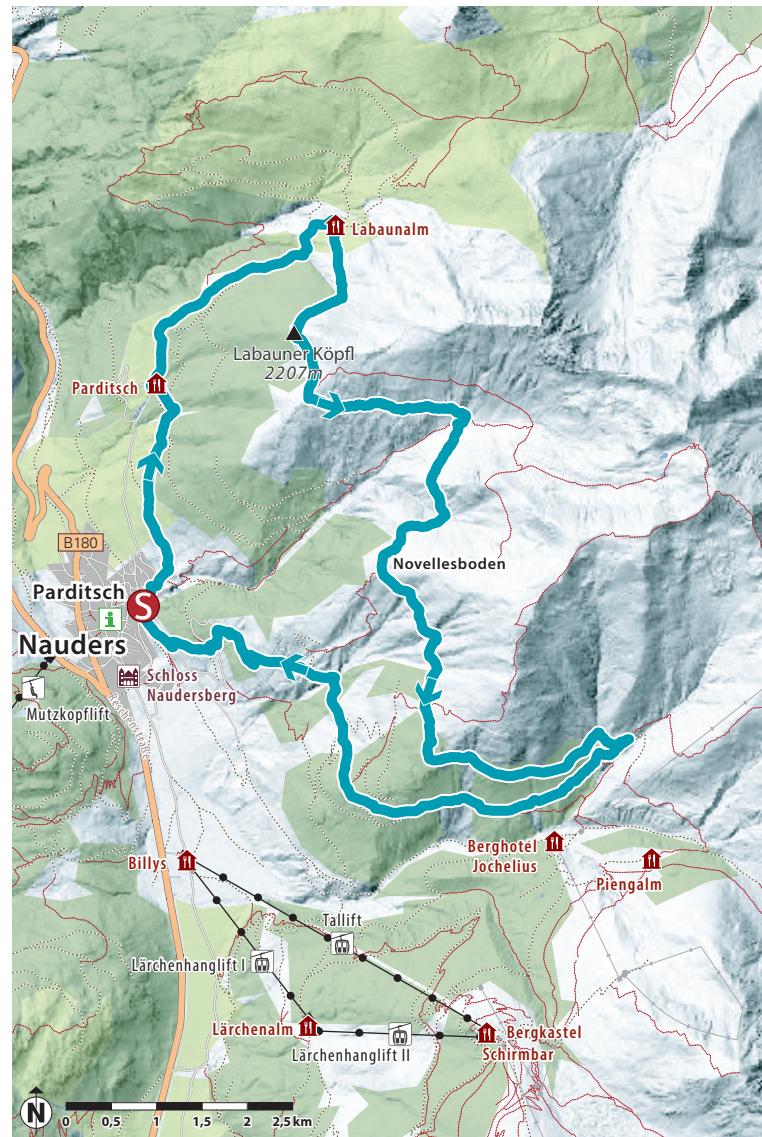
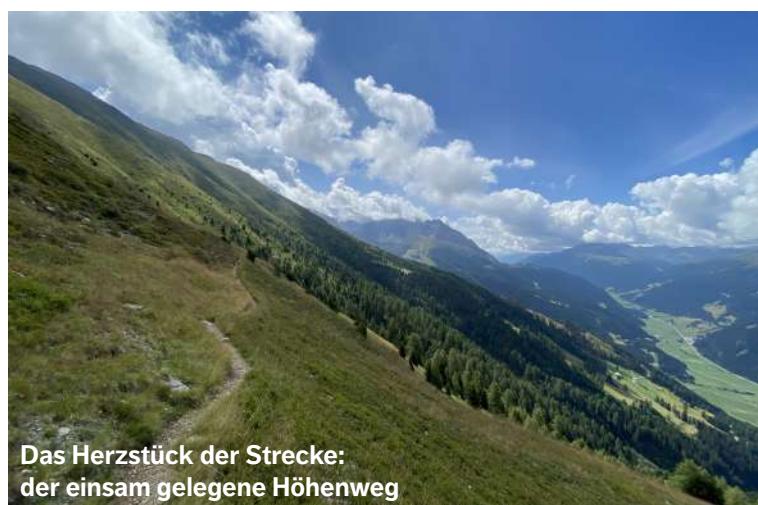
↗ 1.038 m ↘ 1.038 m ↔ 18,1km

Die kürzere aber eben so schöne Variante vom Nauderer Höhenweg als Runde mit Start und Ziel in Nauders.

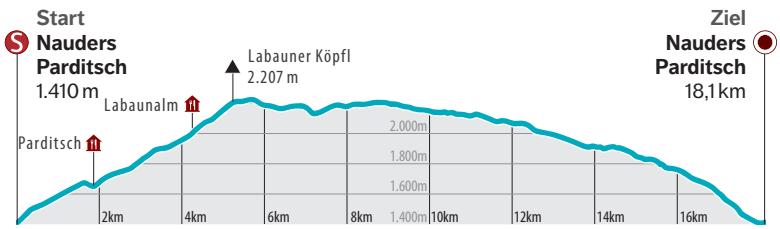
Wie die Strecke N4 geht es von Nauders bergauf zur Labaunalm und den etwas steileren Steig aufs Labauner Köpfl. Nun folgt das Herzstück der Runde: Auf dem traumhaften und meist einsamen Höhenweg geht es mehrere Kilometer in einem leichten Auf und Ab dahin. Nach ca. 12km zweigt man dann aber vom Höhenweg ab und läuft in angenehmen Gefälle durch den lichten Bergwald zurück nach Nauders.

► An der Strecke

- Nauders Parditsch
- ▲ Parditsch
- ▲ Labaunalm
- ▲ Labauner Köpfl
- Nauders Parditsch



Streckenprofil



Eine anspruchsvolle Tour für trittsichere und erfahrene Trailrunner-Innen bei der es im wahrsten Sinne des Wortes hoch hinaus geht.

Gleich von Nauders geht es steil bergauf, bis man nach gut 1.300 hm und 7 km die Gamorscharte und somit den Grat erreicht. Diesen folgt man nun über zahlreiche Gipfel. Die Aussicht ist grandios, etwas Schwindelfreiheit und Trittsicherheit ist natürlich Pflicht! Das Highlight als höchsten Punkt markiert der Große Schafkopf mit knapp über 3.000 m! Vorbei ist die Tour jedoch noch nicht, man muss noch über den Wölfeleskopf und Mataunkopf. Hat man die Scharte nach dem Mataunkopf erreicht, führt der Steig hinunter zum Ziel, dem Bergkastel, wo man diese einzigartige Tour ausklingen lassen kann. Den restlichen Weg ins Tal kann man dann bequem mit der Gondel antreten.

► An der Strecke

- Nauders Parditsch
- Gamorscharte
- ▲ Schartlkopf
- ▲ Schafkarkopf
- ▲ Gueser Kopf
- ▲ Kleiner Schafkopf
- ▲ Arzkopf
- ▲ Großer Schafkopf
- ▲ Wölfeleskopf
- ▲ Mataunkopf
- Bergkastel/Schirmbar

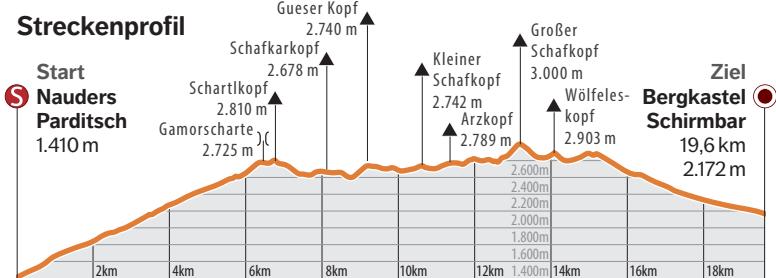
Bitte Bergbahnenöffnungszeiten beachten



© IVB Tiroler Oberland Nauders



Streckenprofil



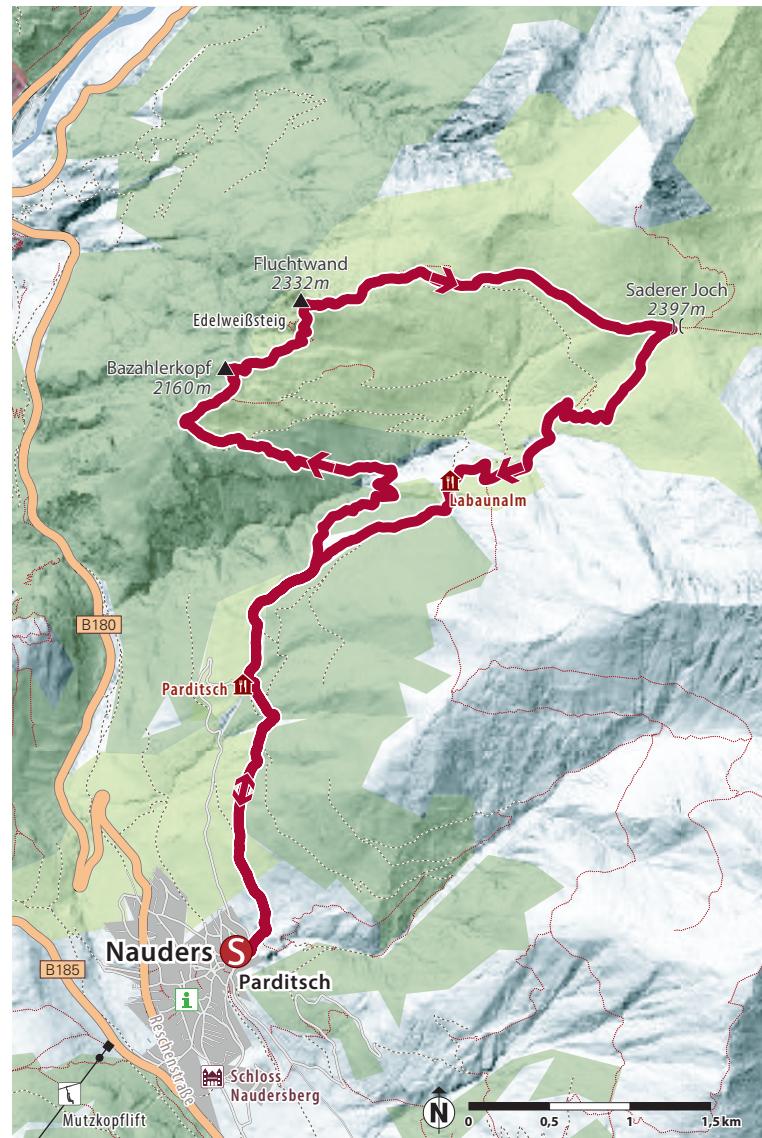
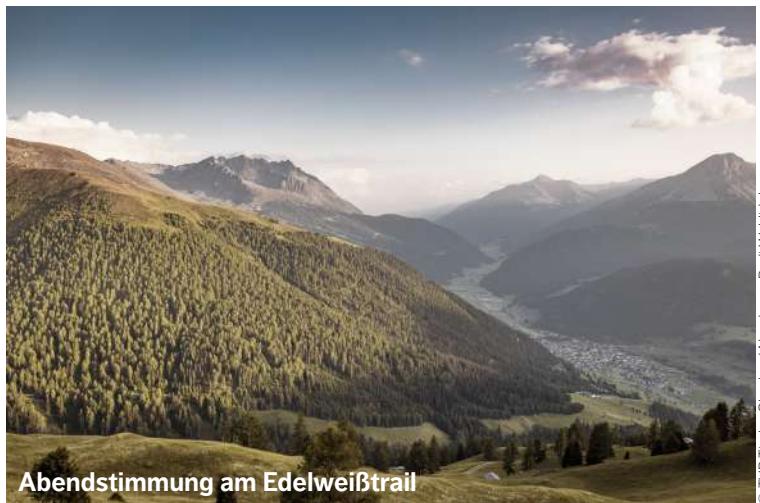
Nomen est omen! Zur richtigen Jahreszeit wird man nicht nur mit einer großartigen Laufrunde belohnt, sondern man sieht auch noch zahllose Edelweiße.

Von Nauders geht es über den lichten Bergwald und Mähder über Parditsch zum Bazahlerkopf. Nun geht es steil bergauf und man sollte sich besonders im Juli etwas Zeit lassen, um die blumenreichen Bergwiesen zu genießen. Besonders auffallend sind hier vor allem im steileren Gelände die vielen Edelweiße (Achtung: Nicht pflücken, das Edelweiß steht unter Naturschutz)! Nach diesem steilen Abschnitt ist bald das große Gipfelkreuz der Fluchtwand erreicht. Weiter geht es nun flach und zum Schluss noch kurz bergauf zum Saderer Joch. Von hier aus geht es bergab, vorbei an der Labaunalm und Parditsch zurück nach Nauders.

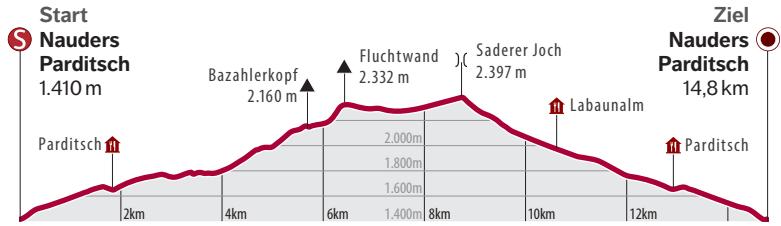
Tipp: Edelweißsteig statt Trail (Start Bazahler Kopf)

► An der Strecke

- Nauders Parditsch
- Parditsch
- ▲ Bazahlerkopf
- ▲ Fluchtwand
- ▲ Saderer Joch
- Labaunalm
- Nauders Parditsch



Streckenprofil



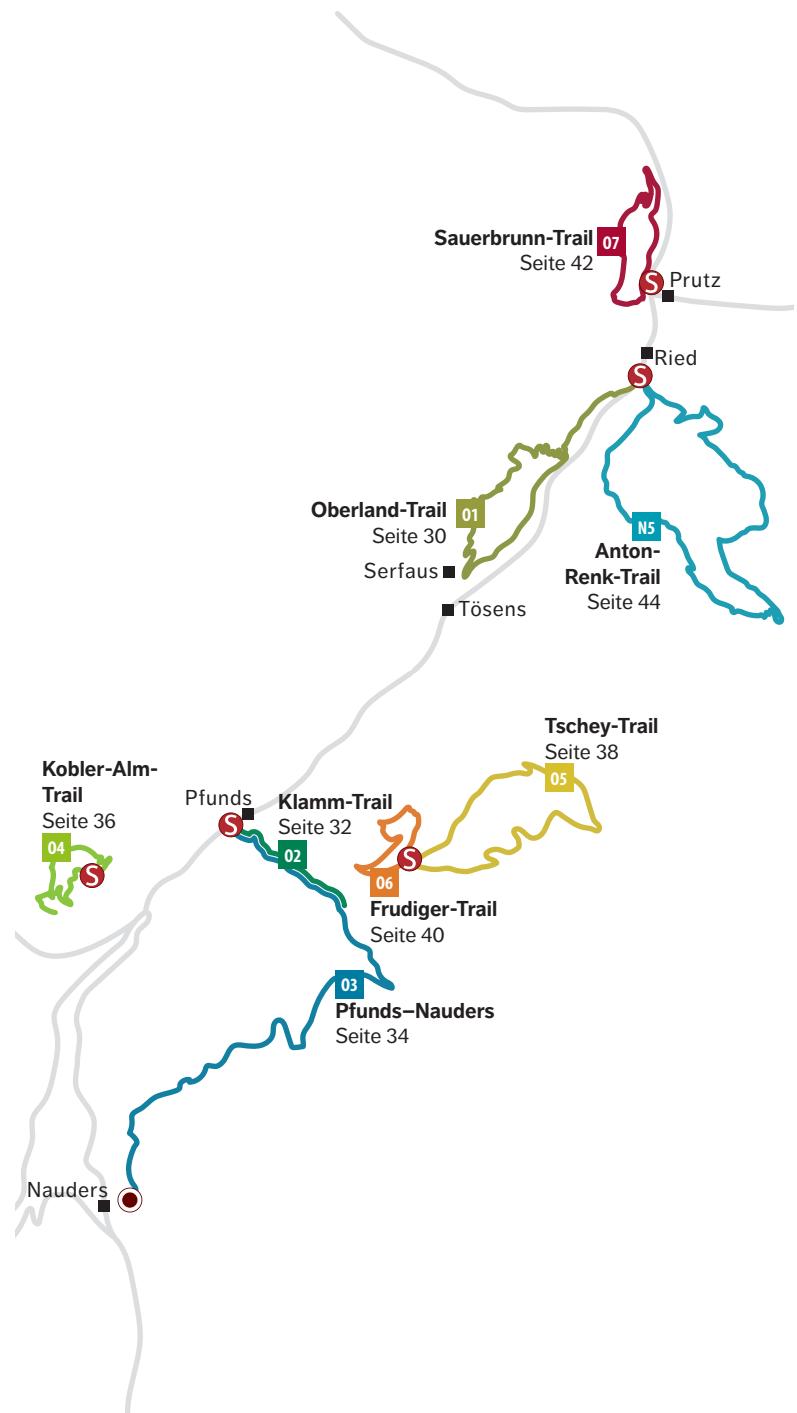


© TVB Tiroler Oberland – Rudi Wyhndal

Tourismusverband Tiroler Oberland

Kirchplatz 48
6531 Ried im Oberinntal

+43 (0) 50 225 100
office@tiroler-oberland.com
www.tiroler-oberland.com



01

Oberland-Trail

↗ 870 m ↘ 870 m ↔ 18,5 km

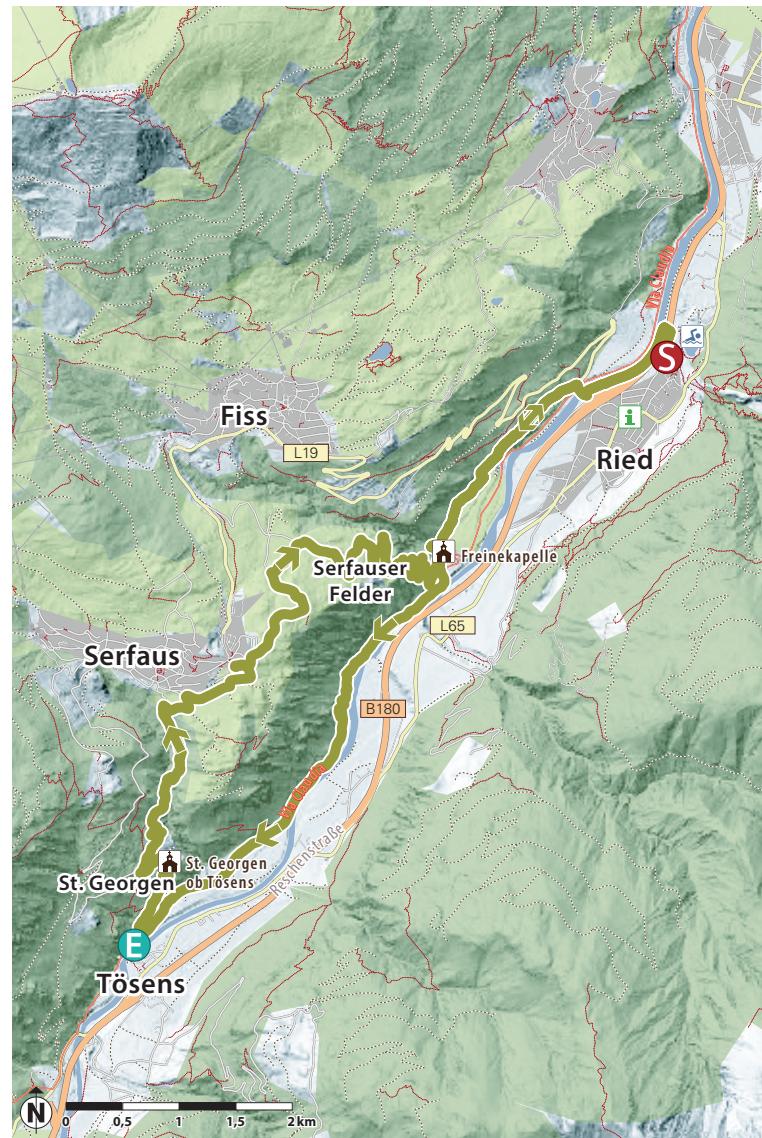
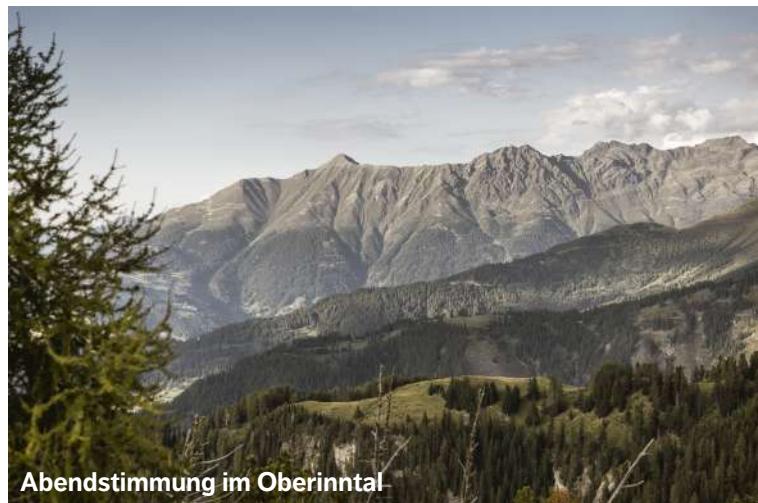
Ein sehr abwechslungsreicher und längerer Trailrun, der aufgrund der geringen Höhe auch noch gut im Herbst bzw. schon im Frühjahr machbar ist.

Von Ried geht es mit relativ wenigen Höhenmetern kupiert über die „Via Claudia“ dem Inn entlang nach Tösens. Dort führt ein perfekter Trail, teilweise etwas steiler, hinauf über St. Georgen nach Serfaus. Anschließend geht es über die Serfauser Felder, immer begleitet von einem wunderbaren Ausblick auf das Oberinntal. Der Downhill erfolgt auf einem Trail mit vielen Serpentinen, der definitiv das Herz eines jeden Trailrunners höherschlagen lässt. Der letzte Teil führt dann wieder kupiert bis zum Startpunkt nach Ried zurück.

Wer die Runde etwas verkürzen möchte, kann sie auch von Tösens aus laufen und spart sich somit 5 km Strecke.

► An der Strecke

- Ried
- Freinekapelle
- Tösens
- St. Georgen
- Serfaus
- Serfauser Felder
- Ried



Streckenprofil



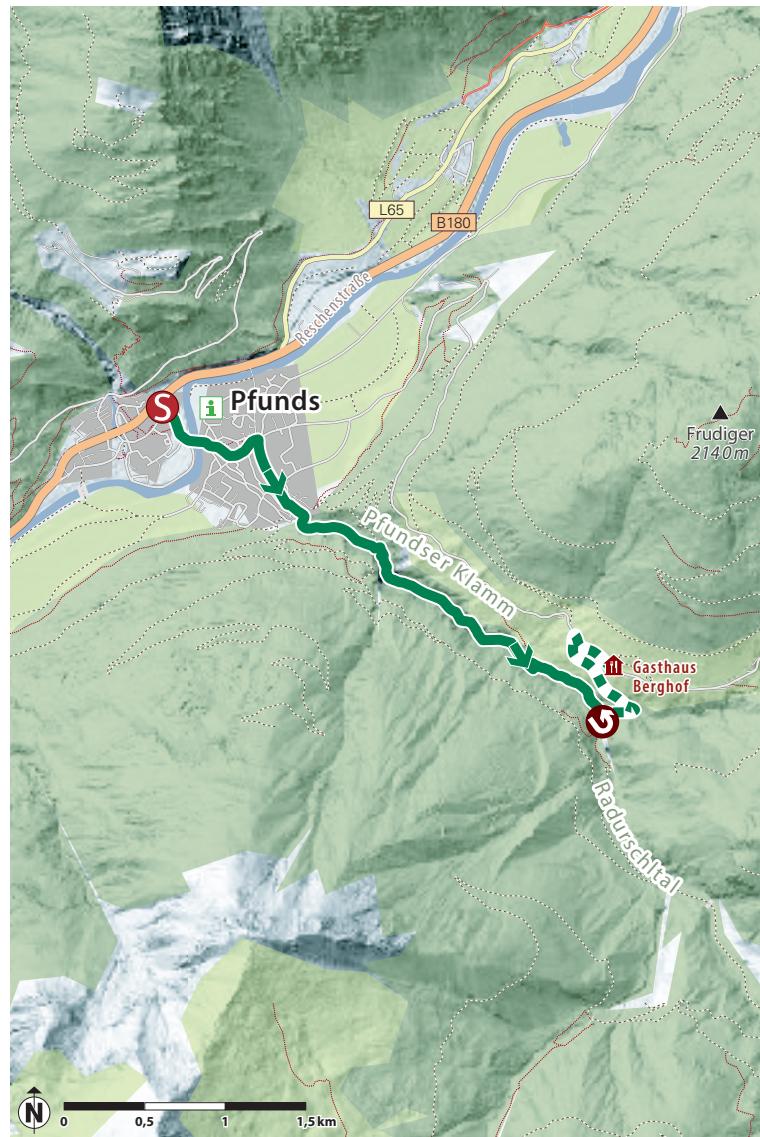
Der perfekte Lauf, wenn es heiß ist und nicht zu weit sein soll!

Zum Einlaufen geht es von Pfunds in angenehmer Steigung in Richtung Radurschlklamm. Anschließend führt die Strecke über wunderschöne Trails durch die Klamm. Es geht kupert bergauf und immer wieder wechselt der Trail die Seite des Baches. An heißen Sommertagen sorgt der Radurschlzbach für eine wohltuende Abkühlung. Ist der Umkehrpunkt (U-Turn Schild) erreicht, geht es entweder über den gleichen Weg retour oder man zweigt nach links zum Gasthof Berghof (Infoschild beim Umkehrpunkt) ab und gönnt sich nach ein paar Höhenmeter mehr bergauf eine kleine Pause (Donnerstag und Sonntag Restaurantbetrieb).

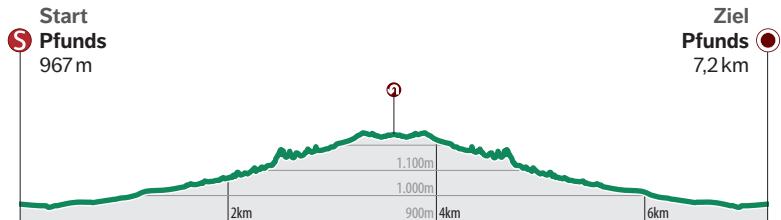
Achtung, bei starkem Regen oder Unwetter ist die Klamm gesperrt und es herrscht Lebensgefahr!

► An der Strecke

- Pfunds
- Pfundser Klamm
- Gasthof Berghof (bei Verlängerung)
- Pfunds



Streckenprofil

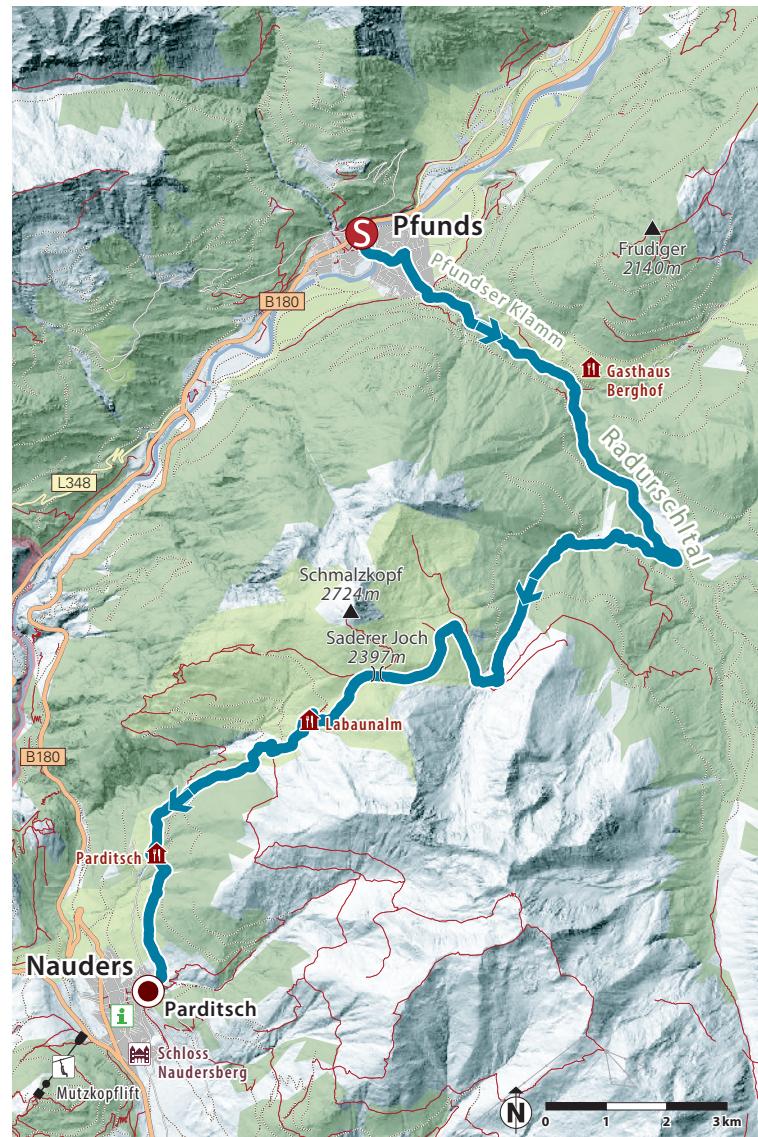


Ein langer, aber ebenso schöner Trailrun über das Saderer Joch nach Nauders.

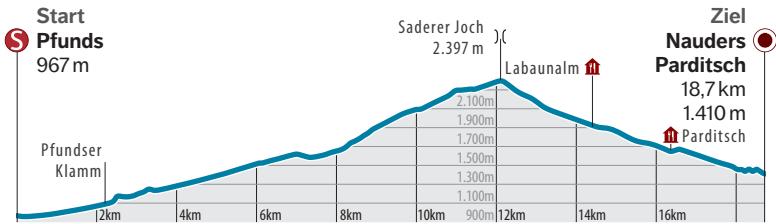
Zu Beginn folgt der Trail der Strecke O4 durch die Radurschlklamm. Am Ende der Klamm geht es noch ein Stück weiter durch das Radurschltal bis man Richtung Westen abzweigt und dem Steig auf das Saderer Joch folgt. Nun geht es stetig bergauf, bis das Joch auf 2.397 m erreicht ist. Wer noch Kraftreserven hat, kann noch die zusätzlichen 300 hm auf den Schmalzkopf, einen traumhaften Aussichtsberg, laufen. Nun führen teils steile Trails hinunter zur Labaunalm und weiter bis nach Parditsch. Dort nicht der Asphaltstraße folgen, sondern besser links halten und über schöne abwechslungsreiche Wanderwege nach Nauders laufen.

► An der Strecke

- Pfunds
- Pfundser Klamm
- Saderer Joch
- ▲ Labaunalm
- ▲ Parditsch
- Nauders Parditsch



Streckenprofil



Eine nette Runde, die aufgrund des hohen Ausgangspunktes auf über 1.600 m einen wunderschönen Ausblick auf das Engadin und das Tiroler Oberland bietet.

In angenehmer Steigung geht es über den Forstweg auf die Kobler Alm und weiter auf den Rauhen Kopf, welcher eine grandiose Aussicht auf die umliegende Bergwelt bietet. Anschließend geht es retour zur Kobler Alm und nach einer kurzen Einkehr über einen schmalen Trail auf gleichbleibender Höhe weiter, bis man wieder die Forststraße erreicht und zurück zum Startpunkt läuft.

Eine perfekte Tour für EinsteigerInnen mit einem schönen Bergerlebnis!

► An der Strecke

- Parkplatz Kobler Alm
- Kobler Alm
- ▲ Rauer Kopf
- Parkplatz Kobler Alm



Streckenprofil



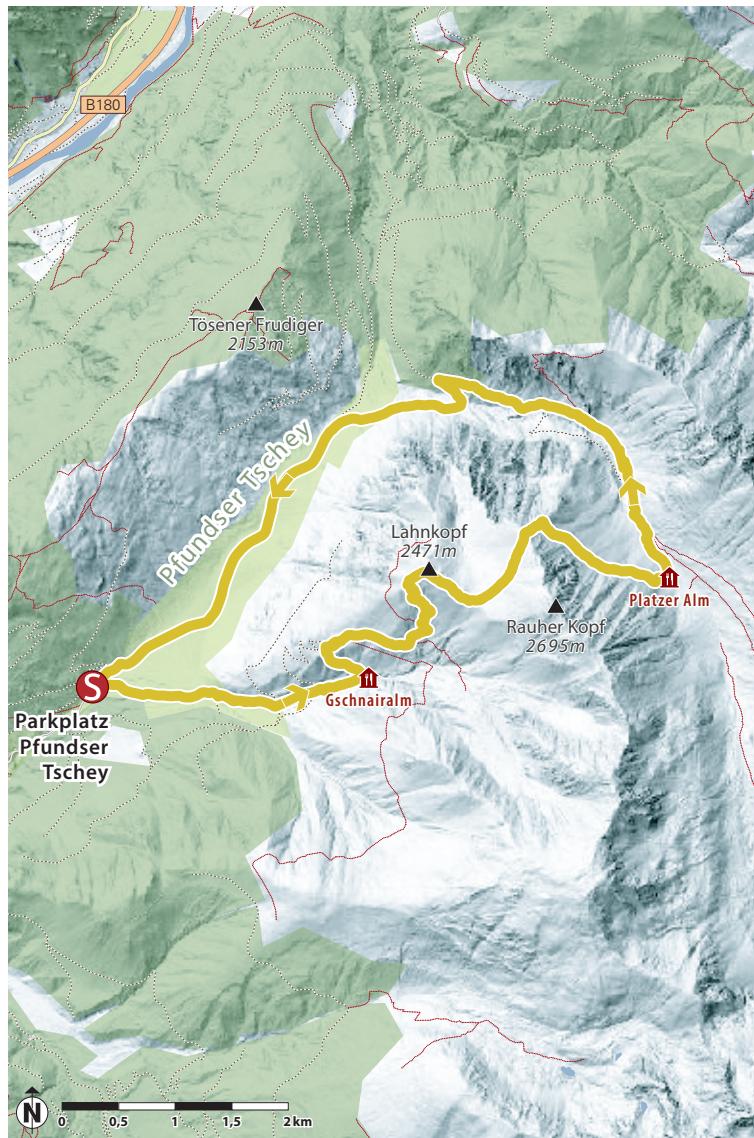
Eine traumhafte, aber recht anspruchsvolle Runde über den Lahnkopf.

Vom Parkplatz leitet die Beschilderung kurz über den Forstweg, dann über den Steig in Richtung Gschnairalm. Anschließend geht es relativ steil über einen gut angelegten Steig auf den wunderschön gelegenen Lahnkopf, wo man mit einer tollen Aussicht auf die umliegende Bergwelt belohnt wird. Perfekte Trails führen kurz bergab und über eine kleine Hochebene weiter auf einen Bergkamm. Ein knackiger Downhill folgt nun hinab zur Platzer Alm und abwechselnd über Forstwege und Steige das Tal hinaus in die Pfundser Tschey. Der letzte Teil zum Auslaufen führt über einen asphaltierten Weg, vorbei an den unzähligen Heustadl zurück zum Ausgangspunkt.

Zur Verpflegung bietet sich im Anstieg die Gschnairalm und im Downhill die Platzer Alm an.

► An der Strecke

- Parkplatz Pfundser Tschey
- ▲ Gschnairalm
- ▲ Lahnkopf
- ▲ Platzer Alm
- Pfundser Tschey
- Parkplatz Pfundser Tschey



Streckenprofil

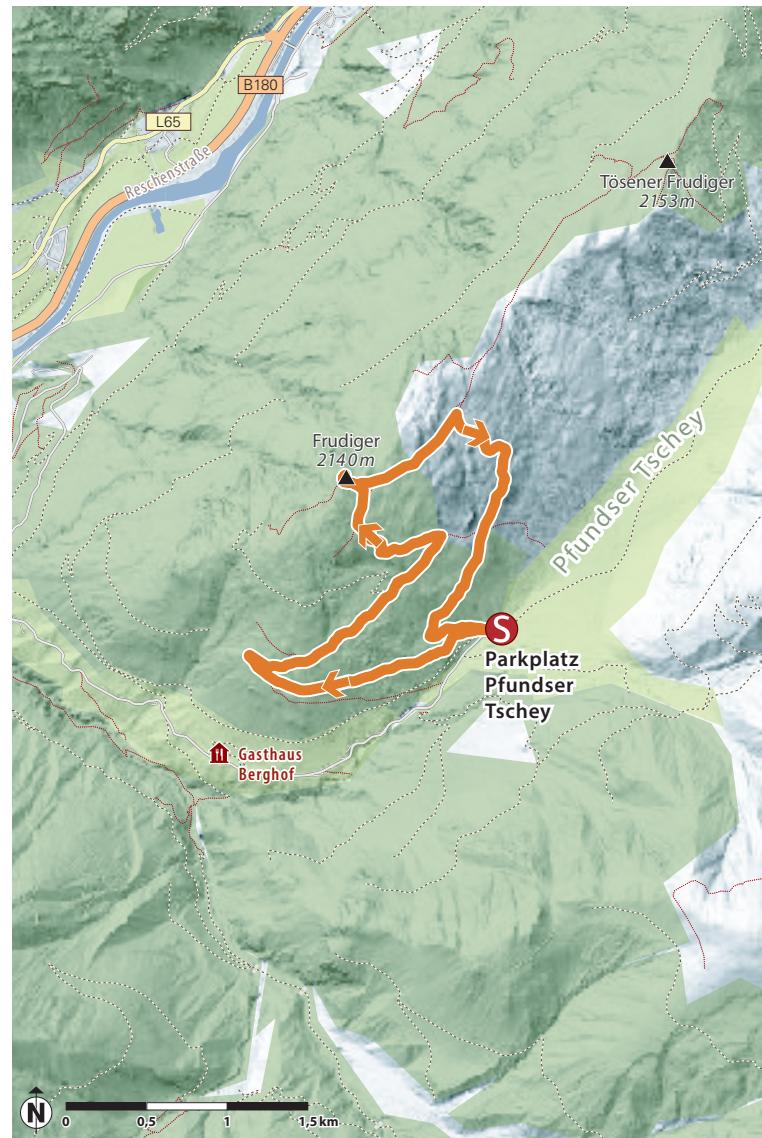


Eine kurze aber durchaus knackige Runde in der wunderschönen Pfundser Tschey.

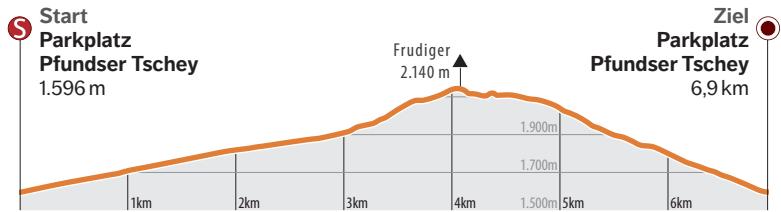
Vom Parkplatz geht es die erste Hälfte über einen angenehmen Forstweg hinauf. Anschließend zweigt man in einen etwas steileren, aber gut laufbaren Trail ab und folgt diesem bis zum Gipfelkreuz des Frudigers. Vom Gipfel ist die Aussicht auf das Oberinntal durch die steil abfallenden Wände auf der Nordseite sehr eindrucksvoll! Weiter geht es über einen „flowigen“ Downhill durch den lichten Bergwald, vorbei an vielen kleinen Hütten, zurück zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Parkplatz Pfundser Tschey
- ▲ Frudiger
- Parkplatz Pfundser Tschey



Streckenprofil



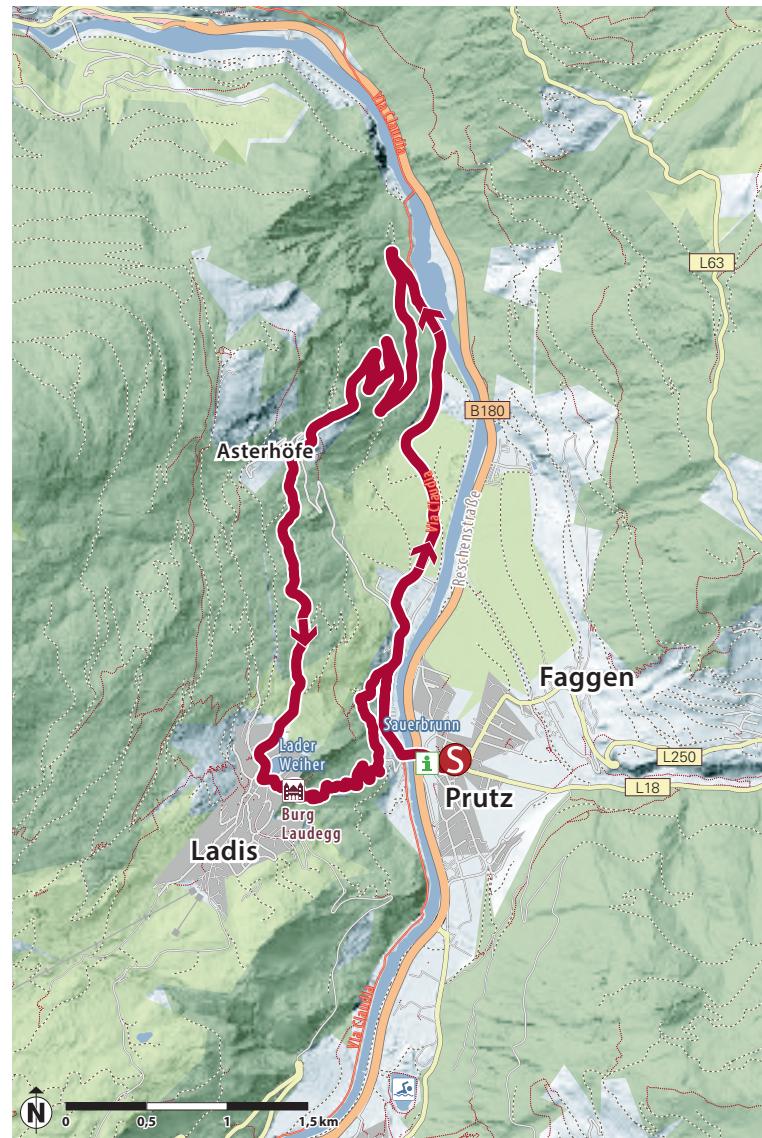
Eine tolle und sehr abwechslungsreiche Trainingsrunde, die auch für EinsteigerInnen gut geeignet ist.

Zum warm werden geht es zunächst auf der „Via Claudia“ dem Inn entlang. Nach 2,6 km zweigt man auf den Forstweg ab und läuft in angenehmer Steigung zu den „Asterhöfen“. Weiter geht es kuriert bis nach Ladis und westlich an der Burg Laudegg vorbei in den Downhill. Über einen perfekten Trail mit bester Sicht auf das Oberland und dem Kaunertal geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt.

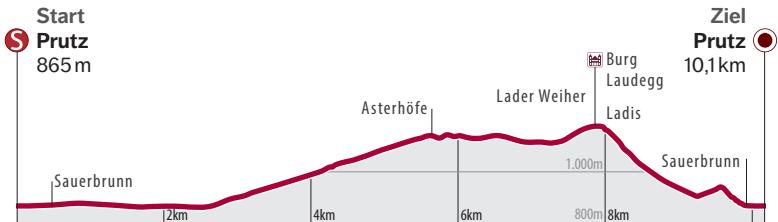
Diese Runde ist aufgrund der sonnigen Ausrichtung und der geringen Höhenlage bereits früh im Jahr laufbar.

► An der Strecke

- Prutz
- Sauerbrunn
- Asterhöfe
- Ladis
- Lader Weiher
- Burg Laudegg
- Prutz



Streckenprofil



Eine lange und anspruchsvolle Trailrunningrunde, die mit dem Anton-Renk-Wasserfall ein unvergessliches Erlebnis bietet.

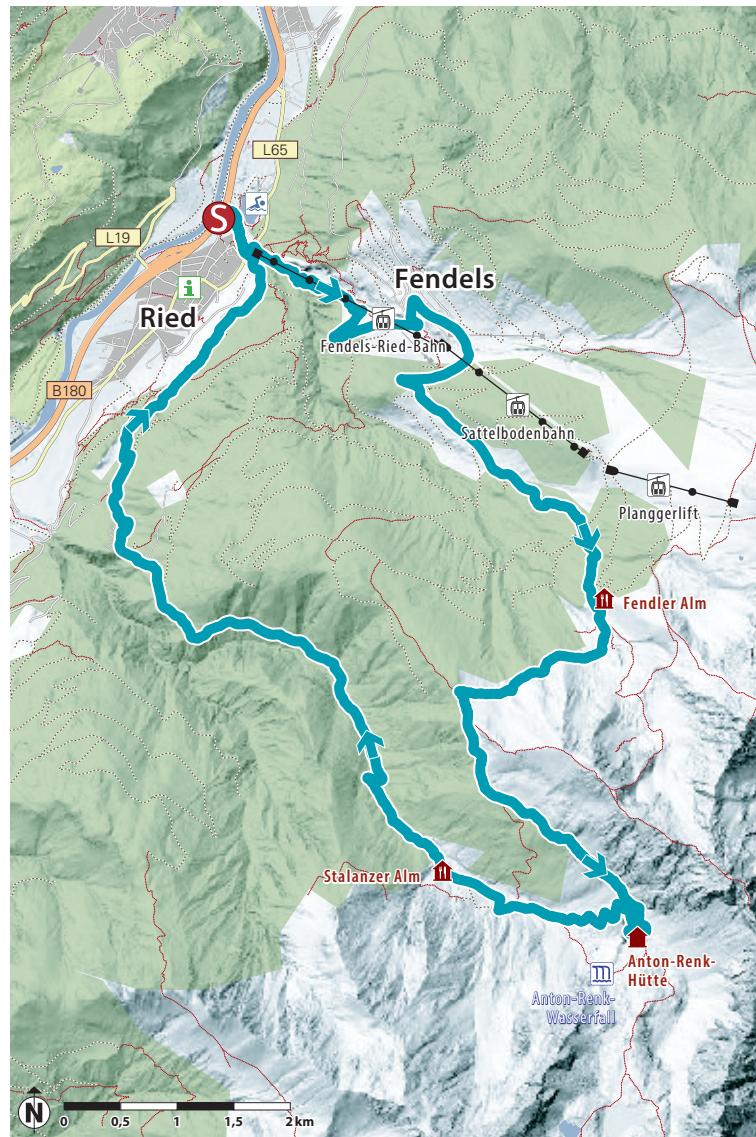
Gestartet wird in Ried und es geht gleich zu Beginn steil hinauf nach Fendels und weiter zur Fendler Alm. Nach gut 1.100 hm liegt die Fendler Alm ideal für eine kleine Verpflegung. Nun wird es um einiges flacher und kurz vor dem Zirmeskopfle geht der Steig dem Berghang zur Anton-Renk-Hütte entlang. Hier sorgt zum Schluss der Blick auf den Wasserfall für ein einzigartiges Lauferlebnis! Ist die urige Selbsversorgerhütte erreicht, geht es nur noch bergab. Auf der Stalanzer Alm kann man sich noch einmal stärken und den Ausblick auf den Wasserfall genießen, bevor es abwechselnd über Trails und Forstwege zurück nach Ried geht.

Diese Runde kann mit der Fendler Bergbahn bzw. einem Almshuttle ab der Stalanzer Alm auch deutlich verkürzt werden.

► An der Strecke

- Ried
- Fendels
- ▲ Fendler Alm
- ▲ Anton-Renk-Hütte
- ▲ Stalanzer Alm
- Ried

Bitte Bergbahnenöffnungszeiten beachten



Streckenprofil



Kaunertal

Naturpark & Gletscherregion



© TVB Tiroler Oberland Kaunertal – Severin Wiegner



Tourismusverband Tiroler Oberland – Kaunertal

Feichten 134
A-6524 Kaunertal

+43 (0) 50 225 200
office@kaunertal.com
www.kaunertal.com

K1

Dr. Angerer Höhenweg

↗ 1.375 m ↘ 1.320 m ↔ 14,1 km

Viel schöner kann eine Trailrunning Tour gar nicht sein: Steile Anstiege, ein traumhafter Höhenweg und ein spaßiger Trail zurück ins Tal. Aber Achtung, Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit sind Voraussetzung!

Vom Ausgangspunkt beim Parkplatz in Platz geht es leicht ansteigend nach Nufels. Bald zweigt man rechts ab und es geht hinauf zur Gallruthalm. Kurz vor der Alm beginnt der schmale Dr. Angerer Steig, auf dem es in einem ständigen Auf und Ab in Richtung Verpeilalm geht. Abschüssige Passagen sind mit einem Drahtseil gut entschärft, stolpern sollte man natürlich trotzdem nicht. Bei der Gsallalpe (eine kleine Jagdhütte) kann man sich beim Bach etwas erfrischen, bevor der letzte Teil des Höhenweges beginnt. Mit etwas Glück kann man Steinböcke oder einen Steinadler beobachten! Nach einem Downhill mit zahlreichen Serpentinen erreicht man die Verpeilalm. Über Trails und zum Schluss über einen Forstweg geht es nach Feichten, das Ende dieser grandiosen Tour.

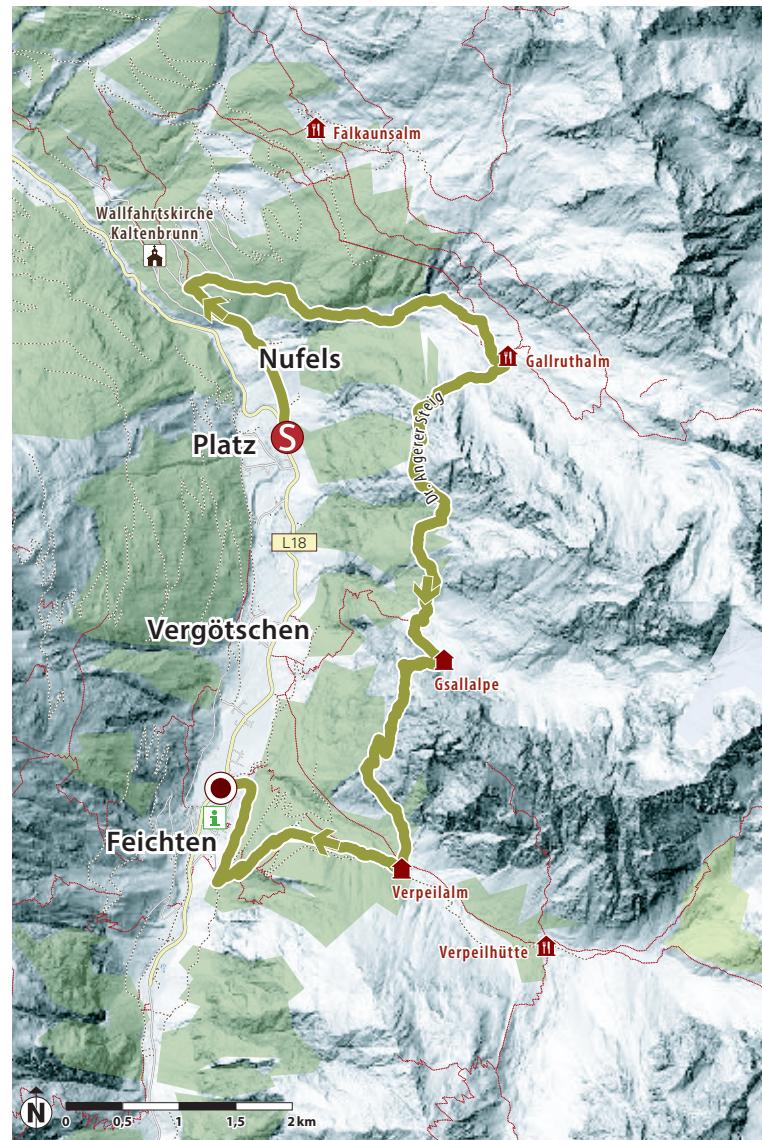
► An der Strecke

- ⑤ Platz
- Nufels
- ▲ Gallruthalm
- ▲ Gsallalpe
- ▲ Verpeilalm
- Feichten



Tiefblick vom letzten Teil des Dr. Angerer Höhenwegs in das Kaunertal

© TVB Tiroler Oberland Kaunertal



Streckenprofil



Eine grandiose Runde hoch über dem Kaunertal, die technisch etwas weniger anspruchsvoll, als der Dr. Angerer Höhenweg ist.

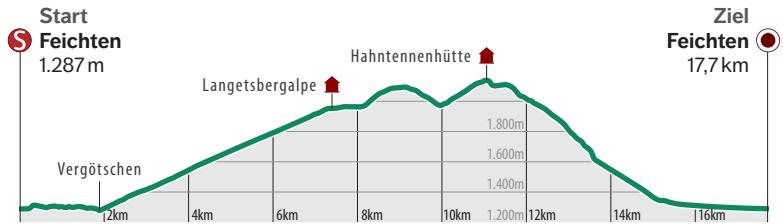
Vom Startpunkt in Feichten geht es über Trails knapp oberhalb der Talsohle leicht kuriert nach Vergötschen bis man einen Forstweg erreicht. Über diesen geht es nun in konstanter Steigung bis zur Waldgrenze, wo man scharf links in den Thomas Penz Weg abzweigt. Nun eröffnet sich einem das tolle Panorama des Kaunertals. Über die schmalen aber gut laufbaren Trails geht es weiter taleinwärts. Viele Höhenmeter müssen dabei aber nicht überwunden werden, meist sind die Steigungen nur kurz und man läuft sich in einen richtigen Flow. Kurz bevor der richtige Downhill beginnt, gibt es eine kurze leicht ausgesetzte Stelle, die aber mit einem Drahtseil perfekt entschärft ist. Über die vielen Serpentinen läuft man nun wieder ins Tal und die letzten Kilometer flach zurück nach Feichten.

► An der Strecke

- Feichten
- Vergötschen
- Langetsbergalpe
- Hahntennenhütte
- Feichten



Streckenprofil



Eine super Feierabendrunde, die man aufgrund der beiden Schleifen beliebig kombinieren und verkürzen kann.

Vom Startpunkt in Feichten geht es zuerst über Forstwege flach taleinwärts bis auf Höhe der Mautstelle. Nun zweigt die Schleife nach rechts ab und es geht knapp 200 hm bergauf bis es wieder zurück nach Feichten geht. Man folgt den Steigen und Wanderwegen knapp oberhalb des Tals bis kurz nach dem Weiler Platz. Nun geht es wieder bergauf und retour nach Vergötschen und weiter nach Feichten.

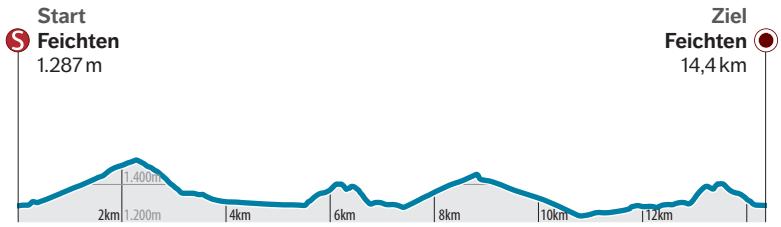
Je nachdem wieviel Zeit und Energie man hat, kann man auch nur eine der beiden Schleifen laufen.

► An der Strecke

- Feichten
- Feichten



Streckenprofil



Eine fantastische Runde im Talschluss umgeben von den Kaunertaler Eisriesen und dem Gepatsch Speicher.

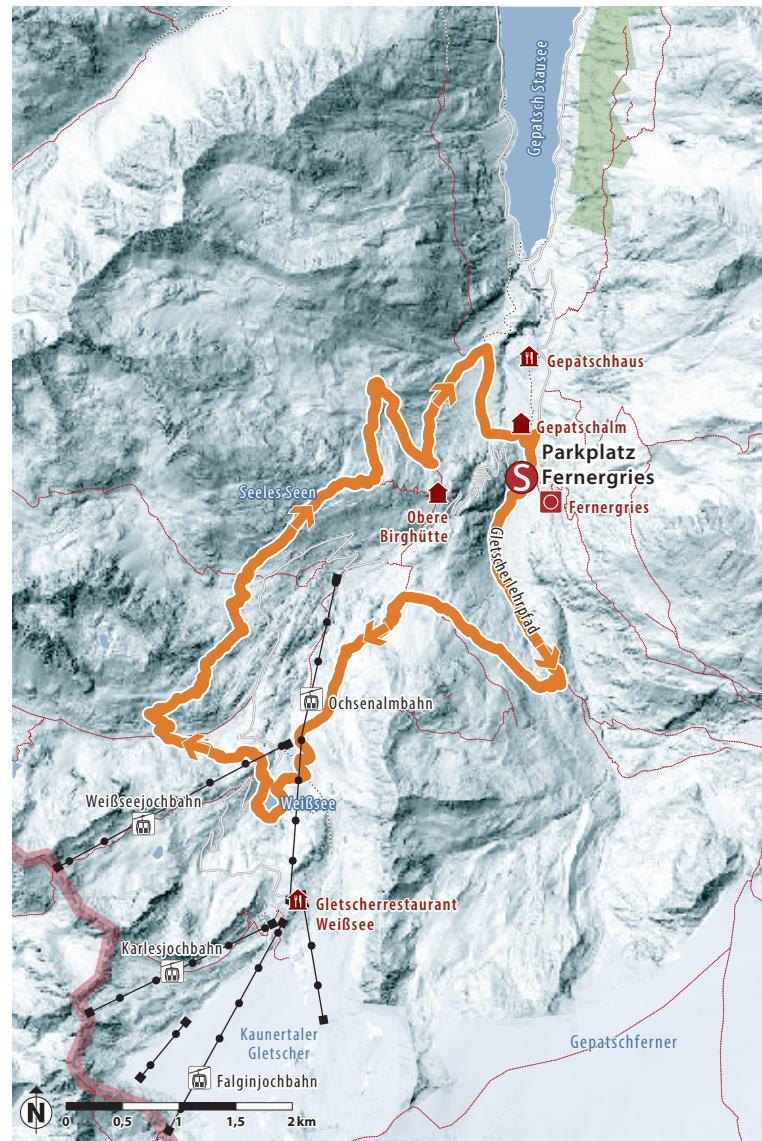
Vom Parkplatz Fernergies startet man taleinwärts über den Gletscherlehrpfad. Auffallend sind vor allem die abgerundeten Felsen, die die Größe der Gletscher von Früher nur erahnen lassen. In einem stetigen Bergauf folgt man dem Trail bis man schließlich zum Weißsee gelangt. Hier muss man kurz die Gletscherstraße überqueren und läuft weiter zu den Seeles Seen, die an einem heißen Sommertag zu einer Abkühlung einladen. Von hier aus geht es nur noch bergab, immer mit bestem Blick auf die höchsten Gipfel des Kaunertals und dem mächtigen Gepatschferner. Das letzte Stück führt dann kurz über einen Forstweg und die Gletscherstraße zurück zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Parkplatz Fernergies
- Gletscherlehrpfad
- Weißsee
- Seeles Seen
- Gepatschalm
- Parkplatz Fernergies



© TVB Tiroler Oberland Kaunertal – Severin Wegener



Streckenprofil

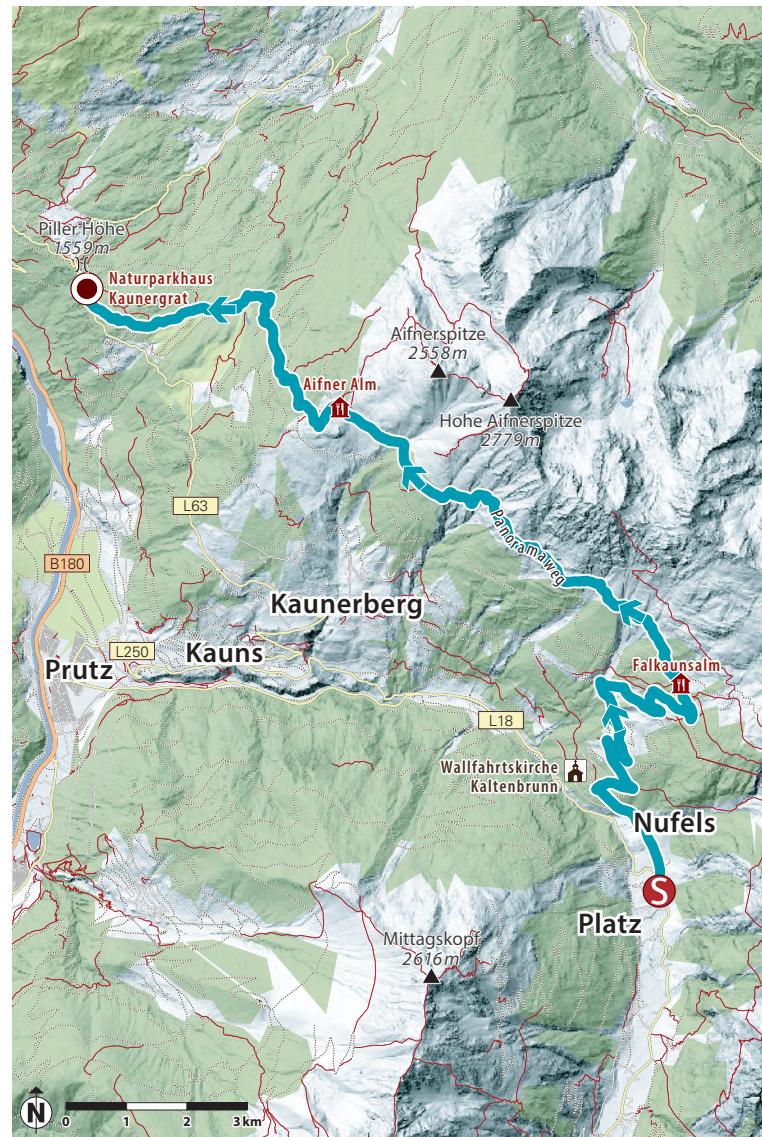
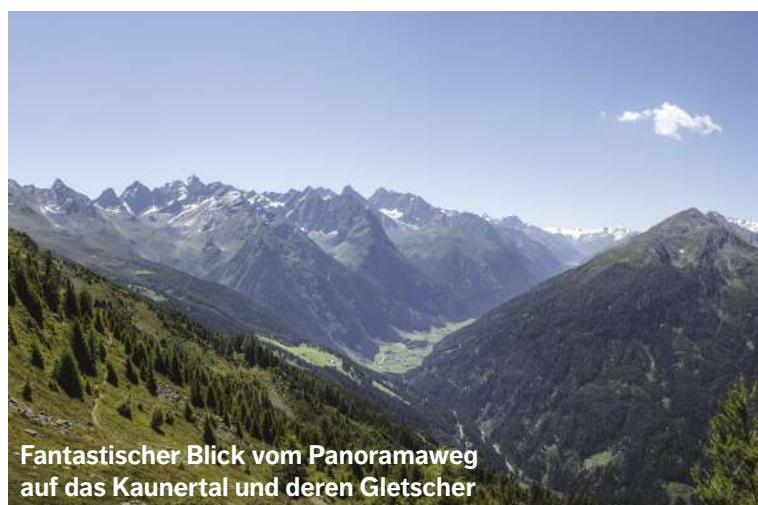


Ein wunderschöner Höhenweg, der vom Kaunertal talauswärts zum Naturparkhaus Kaunergrat auf der Piller Höhe führt.

Vom Ausgangspunkt in Platz folgt man kurz der Straße nach Nufels und anschließend dem Forstweg zur Falkaunsalm. Nun beginnt der „Panoramaweg“ der seinem Namen alle Ehre macht und eine herrliche Aussicht auf das Oberinntal und Kaunertal bietet. Man läuft immer oberhalb der Waldgrenze dem schönen Trail entlang. Nach knapp 9 km hat man den höchsten Punkt erreicht und es geht leicht bergab der Piller Höhe entgegen. Bei der Aifner Alm kann man sich noch einmal stärken und anschließend den letzten Teil durch den lichten Bergwald zur Piller Höhe genießen.

► An der Strecke

- Platz
- Nufels
- Falkaunsalm
- Panoramaweg
- Aifner Alm
- Naturparkhaus Kaunergrat



Streckenprofil

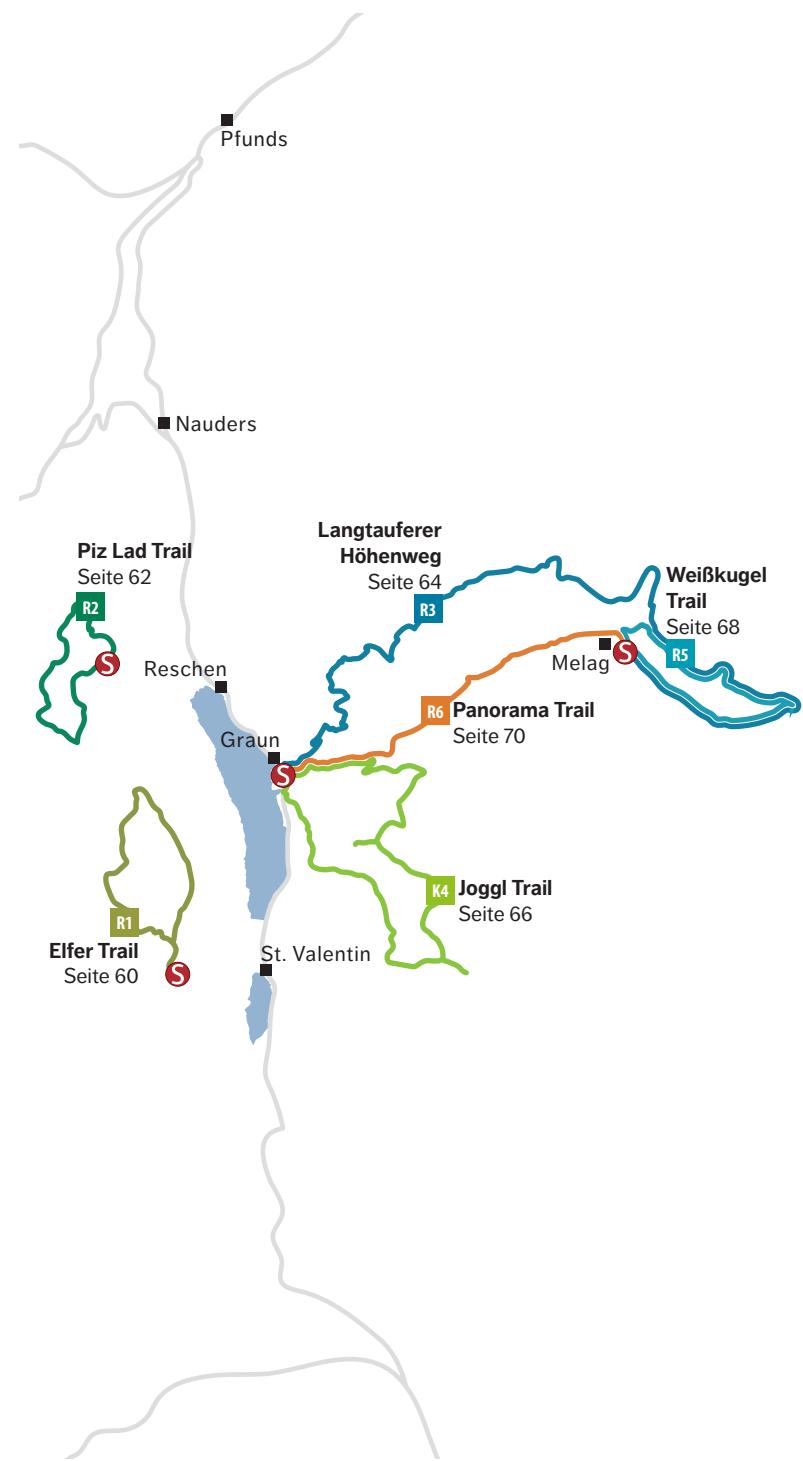




Ferienregion Reschenpass

Hauptstraße 22
I-39027 Reschen

+39 (0) 473 63 31 01
info@reschenpass.it
www.reschenpass.it



Elfer Trail

↗ 1.120 m ↘ 1.120 m ↔ 13,8 km

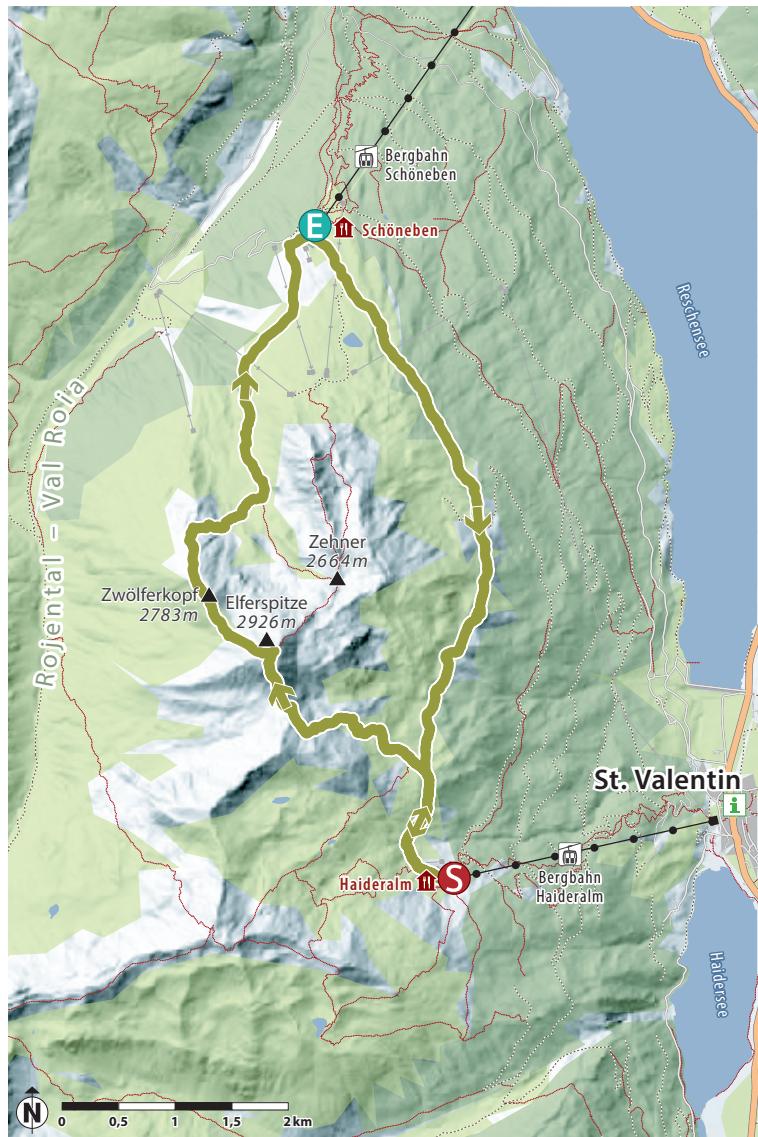
Sehr schöne, alpine Trailrunning Runde mit grandioser Aussicht auf den Reschensee und die Ortlergruppe.

Die Tour ist von der Haideralm über die Elferspitze bis zur Bergbahn Schönebenen beschilbert und aufgrund der moderaten Distanzen auch für EinsteigerInnen geeignet. Der Aufstieg zur Elferspitze ist mit etwas Trittsicherheit gut zu bewältigen. Über einfaches Blockgelände geht es über den Zwölferkopf hinunter zur Schönebenen Hütte. Anschließend kann man mit der Schönebenen Bahn und Bus zurück zur Talstation Haideralm gelangen. Wer Lust hat diese Tour noch etwas zu verlängern, kann entlang des traumhaften Höhenwegs von der Bergstation Schönebenen zur Bergstation Haideralm laufen.

Die Tour kann natürlich auch von der Bergstation Schönebenen aus gelaufen werden.

► An der Strecke

- Haideralm
- ▲ Elferspitze
- ▲ Zwölferkopf
- Schönebenen
- Schönebenen/Haideralm



Streckenprofil



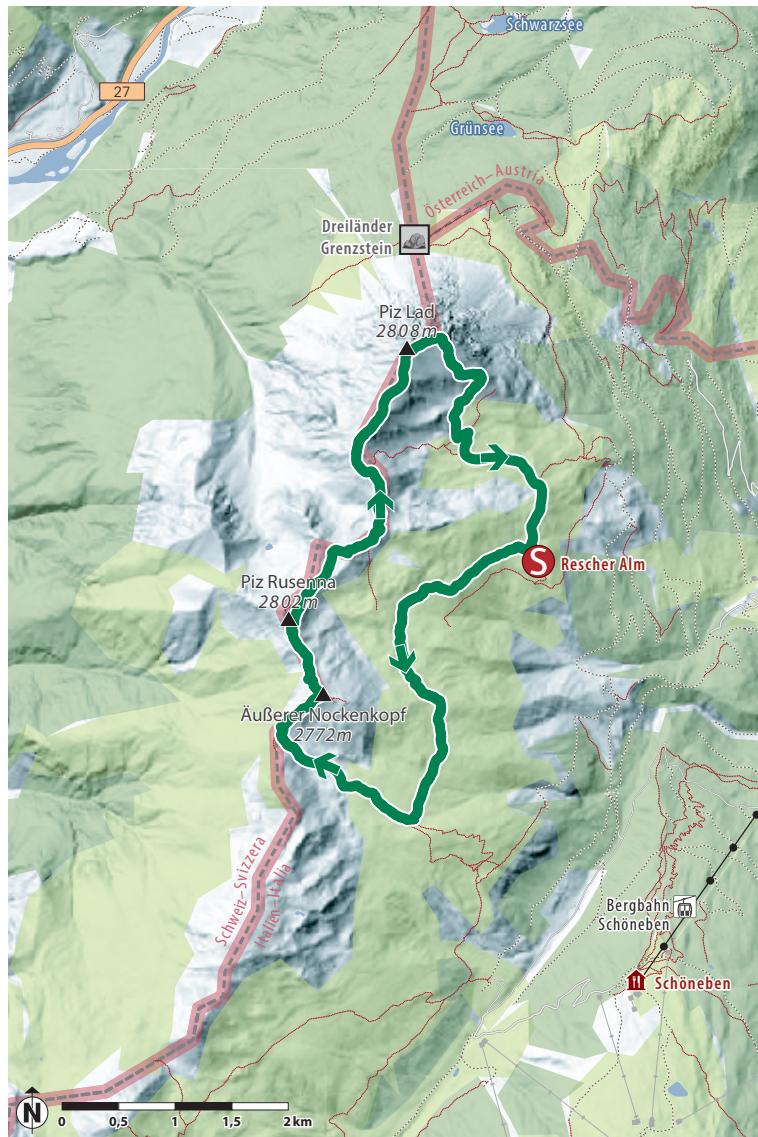
Eine Strecke die alles zu bieten hat: einen steilen Anstieg, flowige Trails mit einigen Gipfeln, tolle Downhills und stets einen traumhaften Blick zum Reschensee und zur Ortlergruppe!

Von der Rescher Alm geht es zuerst über den Reschen Höhenweg im Rojen Tal und dann auf den Äußenen Nockenkopf. Anschließend folgt man dem teilweise unmarkierten, aber unschwierig und logischen Bergrücken über den Piz Rusenna bis zum Piz Lad. Der Piz Lad ist einer der schönsten Berggipfel im Dreiländereck, mit etwas Glück kann man hier die zahlreichen Steinböcke beobachten.

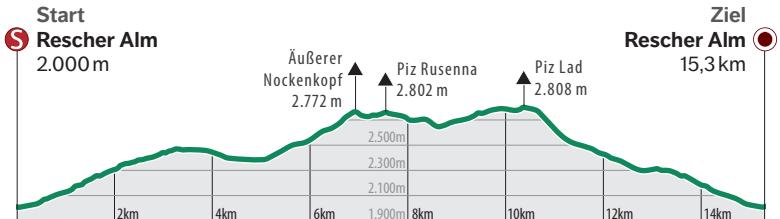
Dieser Abschnitt lässt das Trailrunning Herz definitiv höherschlagen. Spaßige Trails und eine einmalige Aussicht führen nun wieder zum Ausgangspunkt bei der Rescher Alm zurück.

► An der Strecke

- Rescher Alm
- ▲ Äußerer Nockenkopf
- ▲ Piz Rusenna
- ▲ Piz Lad
- Rescher Alm



Streckenprofil



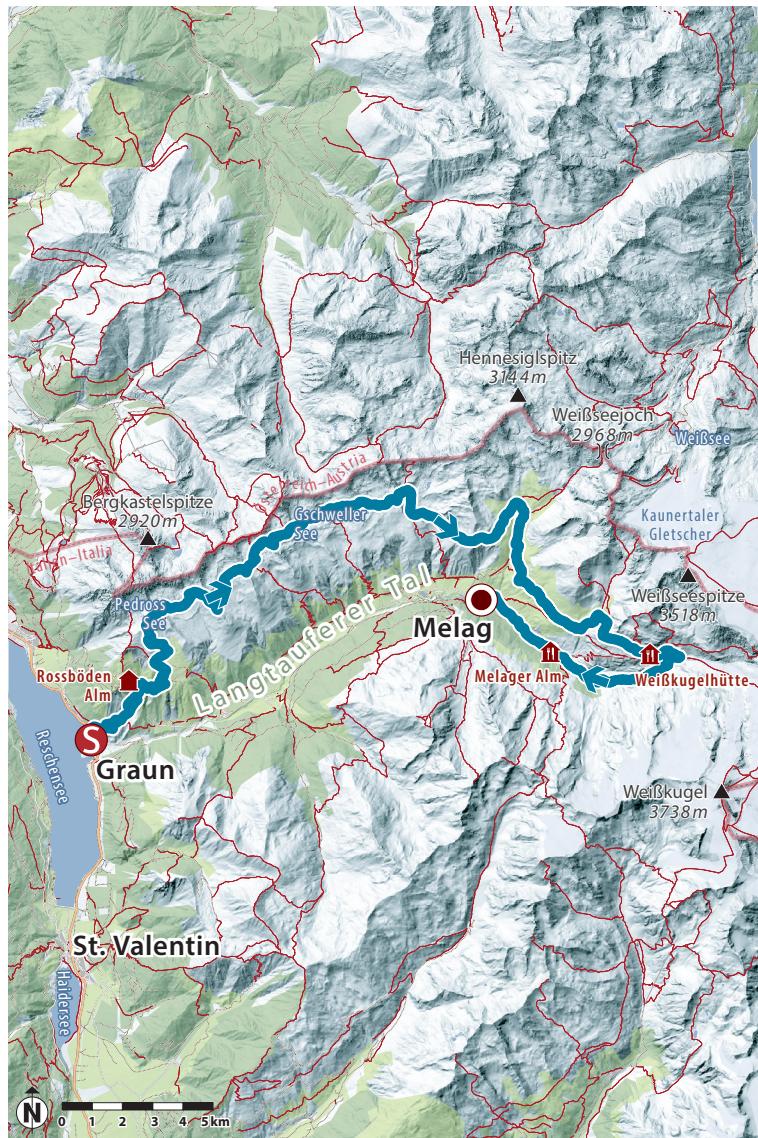
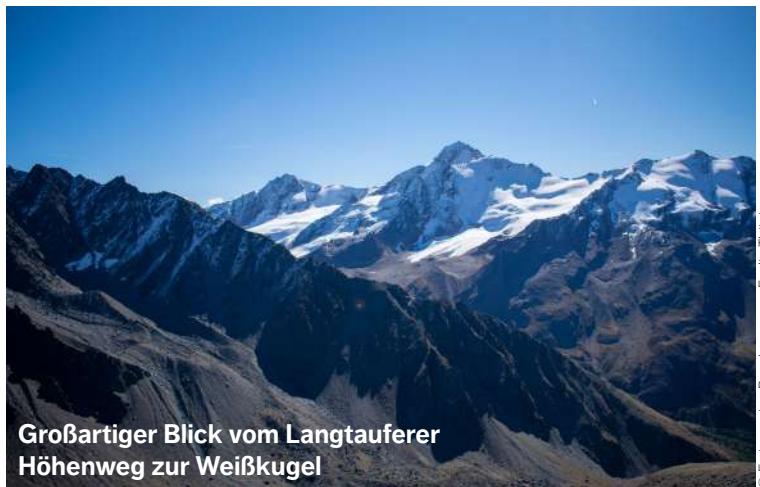
Ein sehr langer und anspruchsvoller, dafür aber auch sehr lohnender Trailrun hoch über dem Langtauferer Tal.

Von Graun geht es steil über die Rossböden Alm bis auf 2.700 m wo der Höhenweg dann taleinwärts führt. In einem ständigen Auf und Ab schlängelt sich der Steig dem Berggrücken entlang. Die Aussicht auf die umliegenden Gletscher, insbesondere die Ötztaler Gebirgskette, sind atemberaubend! Nach knapp 20 km hat man die Möglichkeit nach Melag zu laufen, sollte ein Unwetter aufziehen oder man schon sehr müde sein. Wenn das Wetter aber gut ist und man genügend Kraftreserven hat, sollte man unbedingt noch bis zur Weißkugelhütte weiter laufen, wo man die Energiespeicher wieder auffüllen kann, bevor man den Downhill in Angriff nimmt.

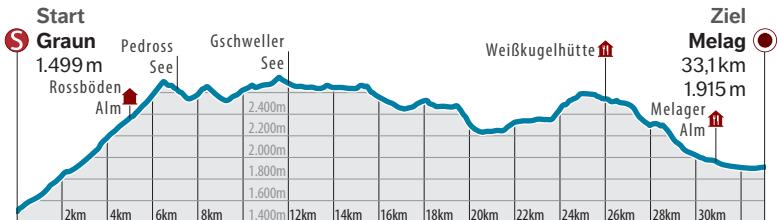
Unbedingt auf genügend Verpflegung achten, es gibt zwar viele Bäche zum Wasserauffüllen, aber keine bewirtschaftete Hütte bis zur Weißkugelhütte.

► An der Strecke

- Graun
- Rossböden Alm
- Pedross See
- Gschweller See
- Weißkugelhütte
- Melager Alm
- Melag



Streckenprofil



R4

Joggl Trail

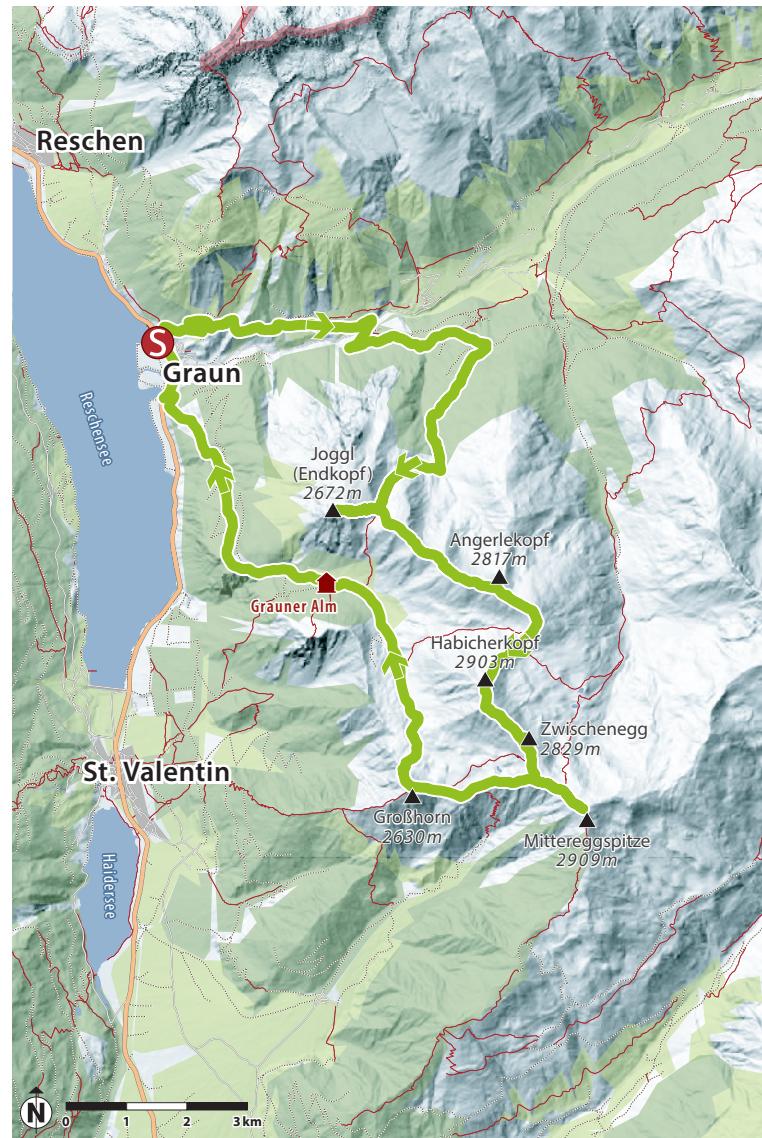
~ 1.950 m ~ 1.950 m ↔ 22,7 km

Eine tolle anspruchsvolle Runde über mehrere Gipfel, bei der aber etwas Trittsicherheit und gutes Wetter erforderlich ist.

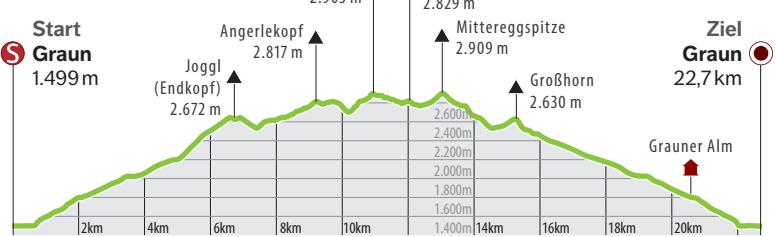
Von Graun folgt man zunächst dem Panorama Trail (R6), zweigt nach knapp 3 km ab, überquert die Landesstraße und folgt dem Trail auf den Joggl (Endkopf). Nun folgt man stehts dem Grat über mehrere Gipfel, bis auf die 2.909 m hohe Mittereggspitze, die einen grandiosen Blick auf den Ortler bietet. Weiter geht es auf dem Grat nun meist bergab und über einen letzten Aufschwung zum Gipfel des Großhorn. Nun folgt man nordseitig dem Steig hinunter, vorbei an der Grauner Alm und zurück bis nach Graun zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Graun
- ▲ Joggl (Endkopf)
- ▲ Angerlekopf
- ▲ Habicherkopf
- ▲ Zwischenegg
- ▲ Mittereggspitze
- ▲ Großhorn
- Grauner Alm
- Graun



Streckenprofil



Im Schatten der Weißkugel (dem dritthöchsten Bergs Österreichs) geht es auf die Weißkugelhütte und über einen kleinen Teil des Langtauferer Höhenweges retour nach Melag.

Der erste Teil ist eher flach und perfekt zum Einlaufen. Ab der Melager Alm wird es langsam steiler und über den Gletscherlehrpfad läuft man in Richtung Weißkugelhütte – immer mit bestem Blick auf die Gletscher der Weißkugelgruppe. Hat man die Weißkugelhütte erreicht, folgt man dem schmalen Höhenweg (etwas Trittsicherheit erforderlich) talauswärts, Höhenmeter sind dabei keine mehr zu Überwinden. Bald erreicht man den Melagtalbach, der vom Weißseejoch kommt und folgt zuerst noch einem Steig, später einem Forstweg zurück in das kleine Bergdorf Melag

► An der Strecke

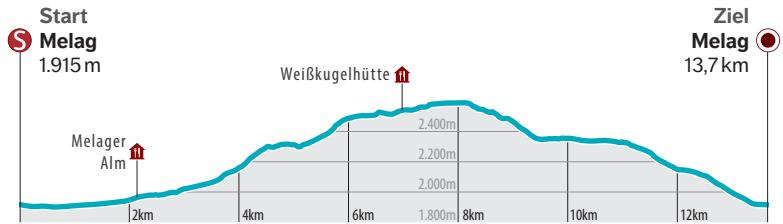
- Melag
- ▲ Melager Alm
- Gletscherlehrpfad
- ▲ Weißkugelhütte
- Melag



© Fertnerregion Reschenpass



Streckenprofil



Eine wunderbare Trainingsstrecke auf der Südseite des Langtauferer Tals. Aufgrund der Ausrichtung ist diese Strecke, trotz der Höhenlage, oft schon früh im Jahr laufbar.

Vom Ausgangspunkt in Graun führt der erste Kilometer etwas steiler bergauf. Bald wird es aber flacher und man folgt den Trails und Forstwegen taleinwärts. Meist geht es in einer gut laufbaren Steigung Melag entgegen. Kurze Abschnitte gehen auch immer wieder mal bergab und laden zum Verschnaufen ein. Weiter im Tal eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Gletscher der Weißkugel.

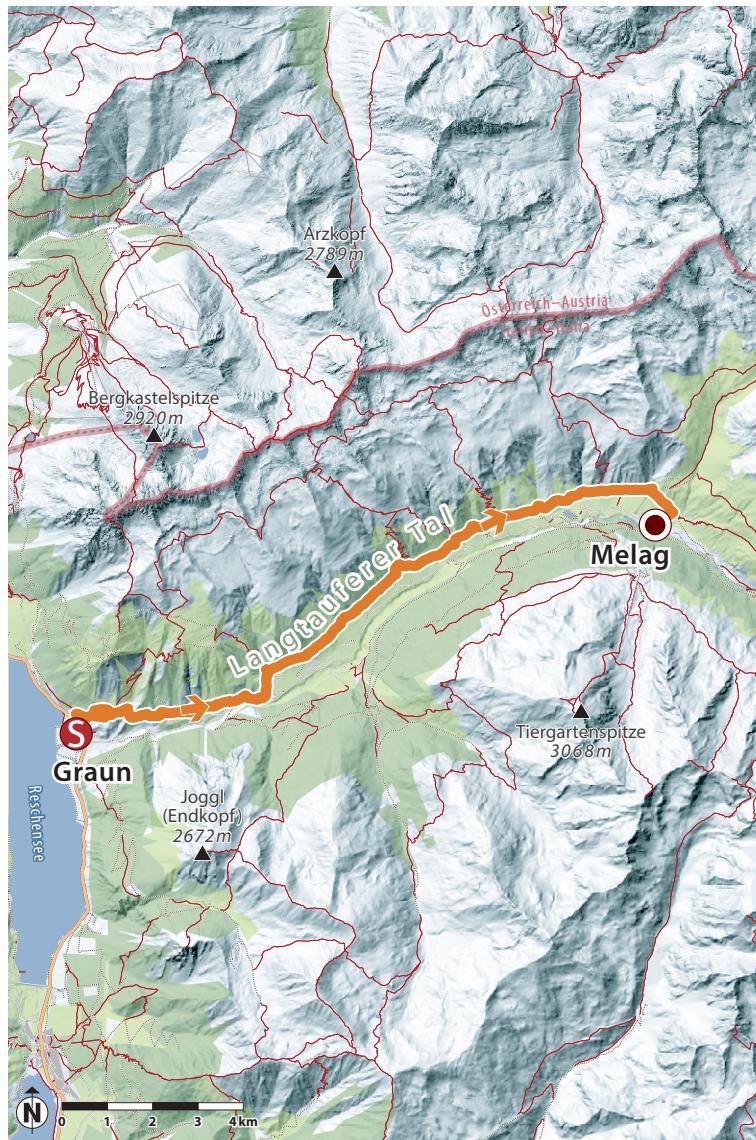
Die Strecke kann auch talauswärts von Melag bis Graun gelaufen werden. Oder man fährt mit dem Bus bequem retour zum Reschensee.

► An der Strecke

- Graun
- Melag
- Gasthöfe in den Ortschaften entlang der Strecke



© Ferienregion Reschenpass – Evelin Thöni



Streckenprofil

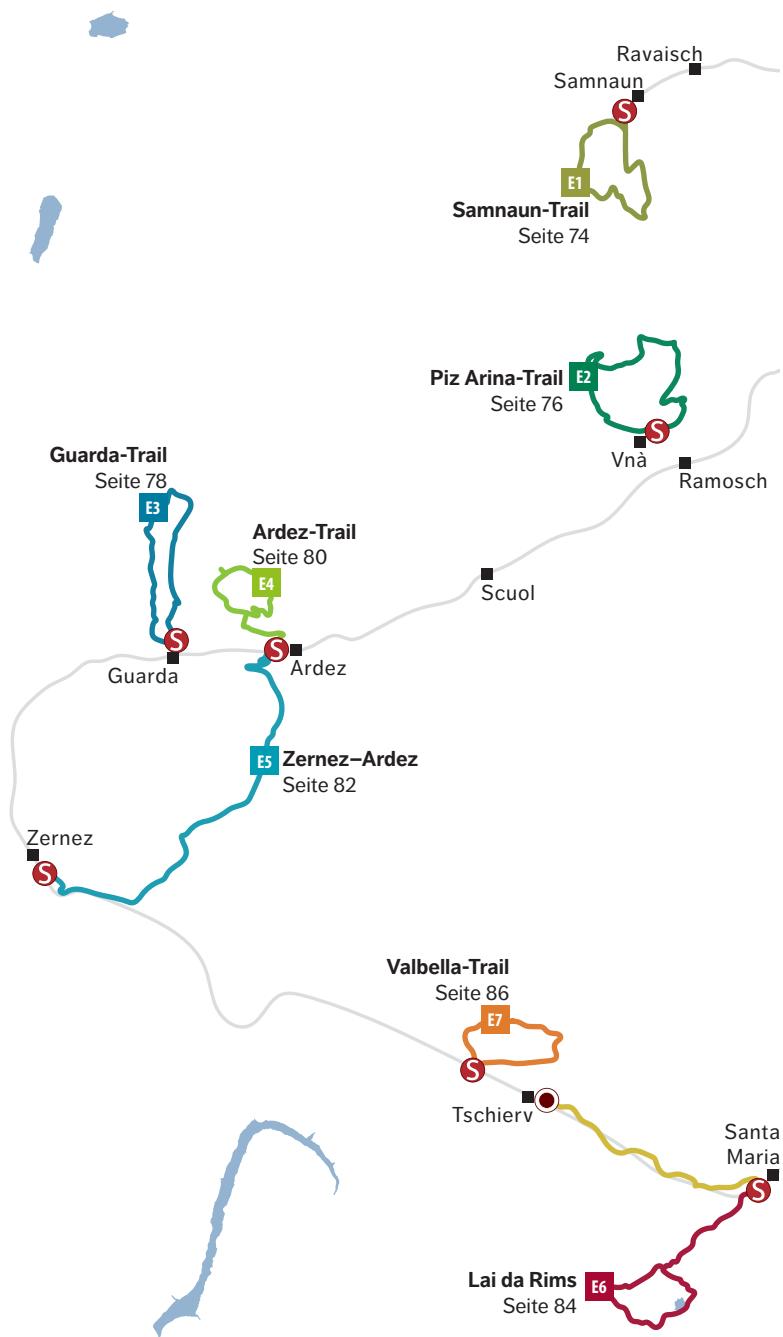




Engadin Samnaun Val Müstair



© Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG - Dominik Täuber



Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG

Stradun 403a
CH-7550 Scuol

+41 (0) 81 861 88 00
www.engadin.com
www.samnaun.ch
www.val-muestair.ch

E1

Samnaun-Trail

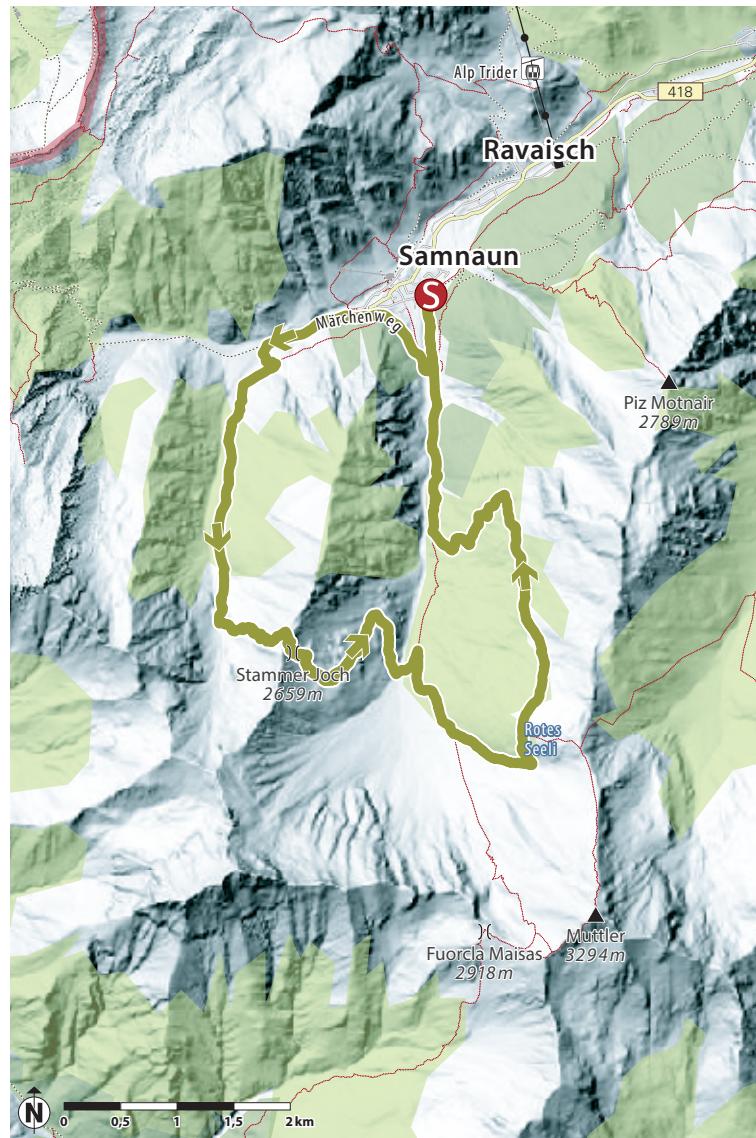
↑ 1.255 m ↘ 1.255 m ↔ 14,5 km

Vielseitige Trailtour mit angenehmer Ein- und Auslauf Strecke. Sehr panoramareiche und technisch gut zu laufende Streckenabschnitte beim roten Seeli.

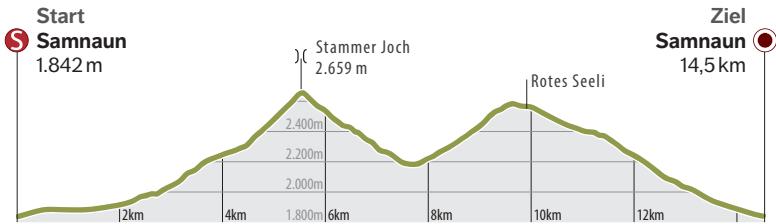
Von Samnaun geht es zuerst gemächlich über den Märchenweg los. Bald zweigt man nach links ab und folgt dem schönen Trail taleinwärts. Nun wird es etwas steiler und man gelangt auf das 2.659 m hohe Stammer Joch. Hier hat man einen tollen Blick auf den fast 3.300 m hohen Muttler, dem höchsten Berg der Samnaun Gruppe. Man folgt dem Trail hinunter ins Tal und läuft dann auf der anderen Seite wieder in Richtung Muttler hoch. Auf knapp 2.600 m zweigt man scharf links ab, läuft zum Roten Seeli und folgt dem Trail weiter, wieder zurück auf einen Forstweg zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Samnaun
- Stammer Joch
- Rotes Seeli
- Samnaun



Streckenprofil

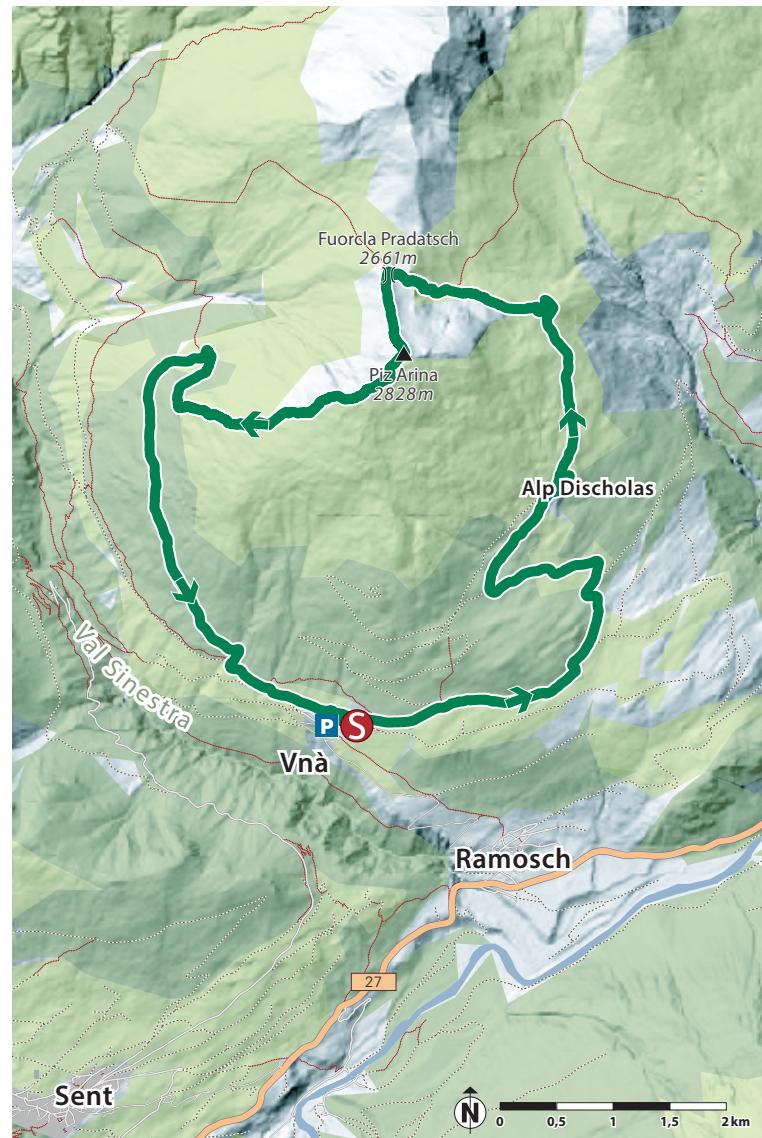


Vom malerischen Dorf Vnà mit einen „knackigen“ Aufstieg auf den Piz Arina, wo ein 360° Bergpanorama auf Bernina-Gruppe, Silvretta, Südtiroler und Tiroler Bergspitzen wartet.

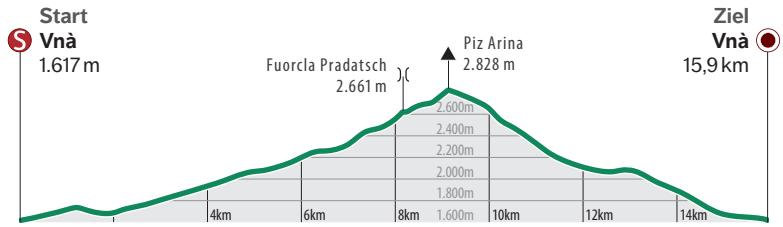
Der Start ist am Parkplatz in Vnà, auf welchem sich die Bushaltestelle befindet. Man folgen dem Weg Richtung Alp Discholas. Der Alpfahrweg führt durch den Arven- und Lärchenwald und nach einem steilen Aufstieg erreicht man die Alp Discholas. Nun eröffnet sich das Bergpanorama der Unterengadiner Dolomiten auf der Südost-Seite. Anschließend folgen die letzten steilen 500 hm, am Schluss auf einem Grat, zum Gipfel des Piz Arina. Nun folgt ein toller Downhill zurück nach Vnà. Im mittleren Abschnitt ist darauf hinzuweisen, dass es Mutterkuhherden gibt, von denen man Abstand halten sollte.

► An der Strecke

- Vnà
- Alp Discholas
- Fuorcla Pradatsch
- ▲ Piz Arina
- Vnà



Streckenprofil



Hoch über den Dächern von Guarda geht es zum alpinen Bergsee Lai Blau. Satte Bergwiesen, alpine Landschaften und traumhafte Aussichten garantiert.

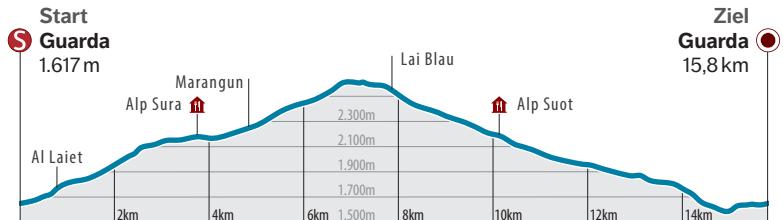
Gestartet wird in Guarda. Nach ein paar 100 m durch den Ort zweigt man links Richtung Alp Sura und Chamonna Tuoi ab. Bald geht es mehr oder weniger auf der direkten Falllinie durch den Wald hinauf, vorbei am kleinen See Al Laiet bis zur bewirtschafteten Alp Sura. Es wird nun etwas flacher und man folgt dem Trail entlang der Berghänge, stets taleinwärts bis nach Marangun. Der folgende letzte Teil des Aufstieges führt am Westhang entlang bis zum Lai Blau. Dieser liegt malerisch und spiegelt die mächtigen Gipfel von Piz Buin und Piz Fliana wieder. Hierfür lohnen sich die Strapazen allemal. Der Abstieg ist anfangs etwas steinig, führt aber schon bald sanft über alpine Matten. Unterhalb von Alp Suot überquert man den Bergbach Clozza und hältet sich anschließend immer an dessen Verlauf. Kurz vor Schluss wird der Bach nochmals überquert und ein kurzer Anstieg leitet zurück zum Ausgangspunkt.

► An der Strecke

- Guarda
- Al Laiet
- Alp Sura
- Marangun
- Lai Blau
- Alp Suot
- Guarda



Streckenprofil



Ardez-Trail

↗ 1.085 m ↘ 1.085 m ↔ 15,2 km

Weit über den Dächern von Ardez zur Chamonna Cler und dem wunderschönen Aussichtsberg Muot da l'Hom.

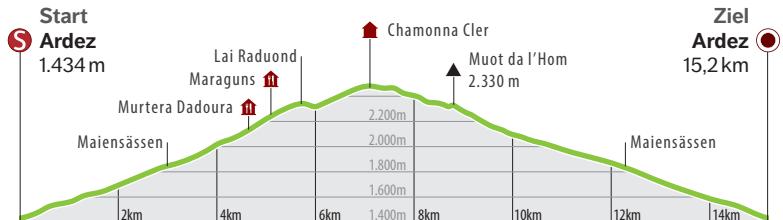
Ardez steht am Fuße vom „Muot da l'Hom“, den man auf der Runde erklimmt. Rund 1.085 Höhenmeter werden auf dieser aussichtsreichen Runde bewältigt. Nach einem kurzen Stück durch Ardez geht es immer Richtung Nordwesten und bergwärts den Wegweisern nach bis Munt. Man durchquert die Streusiedlung aus Maiensässen und folgt der Alpstrasse bis zur Alp Murtera Dadoura. Diese umgeht man auf der linken Seite und folgt der Wegweisung Richtung Maranguns. Ab Maranguns wird der höchste Punkt der Wanderung, die Chamonna Cler, sichtbar. Hier lohnt sich der kurze Abstecher zum idyllischen Bergsee Lai Raduond. Der Abstieg von der Chamonna Cler gibt den Blick von Scuol bis nach Susch frei. Nach Munt läuft man dann wieder auf der Aufstiegsstrecke zurück zum Endpunkt der Tour in Ardez.

► An der Strecke

- Ardez
- Maiensässen
- Munt d'Ardez
- Murtera Dadoura
- Lai Raduond
- ▲ Maranguns
- ▲ Chamonna Cler
- ▲ Muot da l'Hom
- Ardez



Streckenprofil



Eine wunderschöne Strecke die von Zernez über das Fuorcla Stragliavita nach Ardez führt.

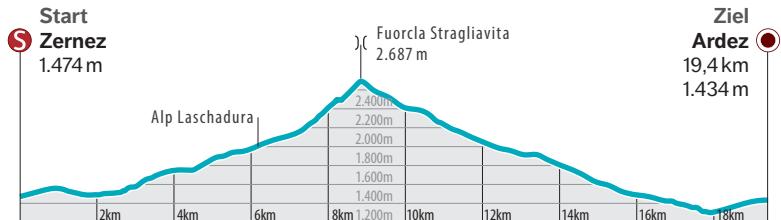
Zum Aufwärmen läuft man gemütlich von Zernez ostwärts, meist etwas neben der Bundesstraße auf Wanderwegen. Nach knapp 5 km zweigt man nach links in das Seitental Val Laschadura ab. Nun geht es stetig, meist über schöne Trails, bergauf in Richtung Fuorcla Stragliavita, das mit 2.687 m auch den höchsten Punkt der Tour markiert. Unbedingt die Augen offenhalten, denn mit etwas Glück kann man hier auch mal einen Bartgeier vorbei fliegen sehen. Nun beginnt der Downhill durch ein malerisches langgezogenes Tal nach Ardez. Auf ca. 1.900 m ca. erreicht man einen Forstweg, dem man bis nach Ardez folgt. Der letzte Teil geht noch einmal leicht bergauf, viele Höhenmeter müssen dabei aber nicht mehr überwunden werden.

► An der Strecke

- Zernez
- Alp Laschadura
- Fuorcla Stragliavita
- Ardez



Streckenprofil



Anspruchsvoller Trail zu einem der schönsten Bergseen der Alpen, inmitten unberührter Natur im Val Mora.

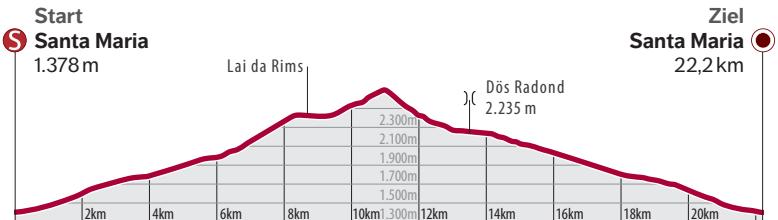
Ausgangsort ist Santa Maria. Von hier führt die Trailrunning-Strecke auf einer Forstroute durch den Lärchenwald hoch ins Val Vau. Hier folgt ein Abzweiger zum steilen, aber abwechslungsreichen Aufstieg zum Lai da Rims. Nach zwei Steilstufen kommt die Hochebene mit dem smaragdblauen See in Sicht. Weiter entlang dem Lai da Rims und dann hoch zum Sattel des Piz Praveder (Abstecher zum Gipfel möglich – tolle Aussicht!). Von da führt ein steiniger, bisweilen etwas rutschiger Weg hinunter ins herrliche Val Mora bis auf die Alpstraße. Diese führt über 8 km und 800 Höhenmeter zurück nach Santa Maria.

► An der Strecke

- Santa Maria
- Lai da Rims
- Dös Radond
- Santa Maria



Streckenprofil

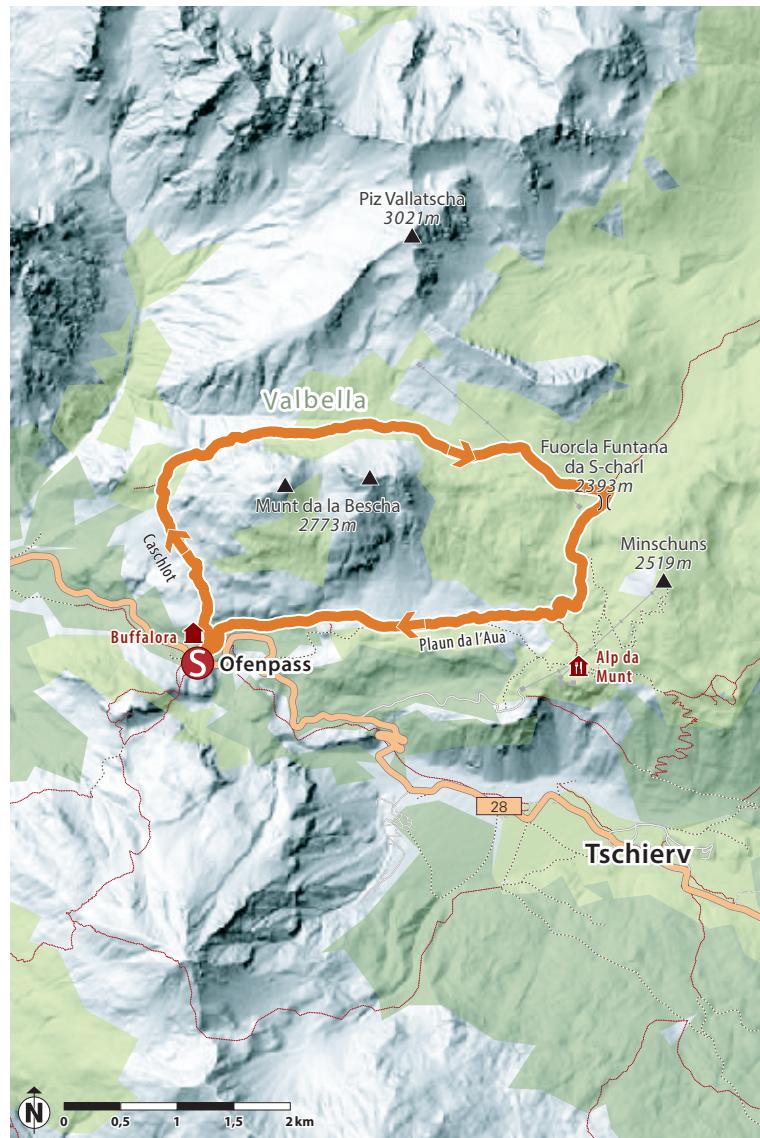


Wildromantischer Trail durch ein schönes und einsames Hochtal.

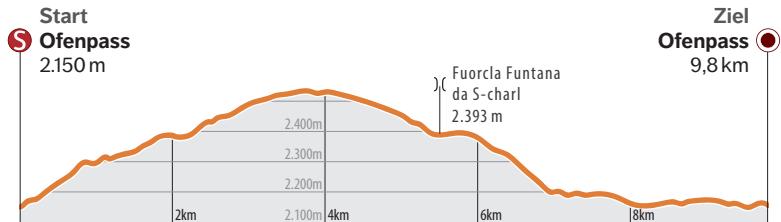
Ausgangsort ist die Ofenpasshöhe. Hier folgt man dem Wanderweg nach Norden durch lichten Arvenwald hinauf nach Caschlot, wo sich ein herrliches Panorama auf den Nationalpark bietet. Von hier wendet sich der gut ausgebauten Trail nach Osten durch das einsame und eindrückliche Valbella – linkerhand der Piz Vallatscha und rechterhand die beiden Spitzen des Munt da la Bescha. Das Tal mündet in die grossflächigen Alpweiden bei Fuorcla Funtana da S-charl. Hier geht es abwärts durch das Skigebiet Minschuns zur Grasebene Plaun da l'Aua. Von hier führt der Höhenweg „Senda Val Müstair“ mit schönem Panoramablick zurück zum Ofenpass.

► An der Strecke

- Ofenpass
- Caschlot
- Valbella
- Fuorcla Funtana da S-charl
- Plaun da l'Aua
- Ofenpass



Streckenprofil

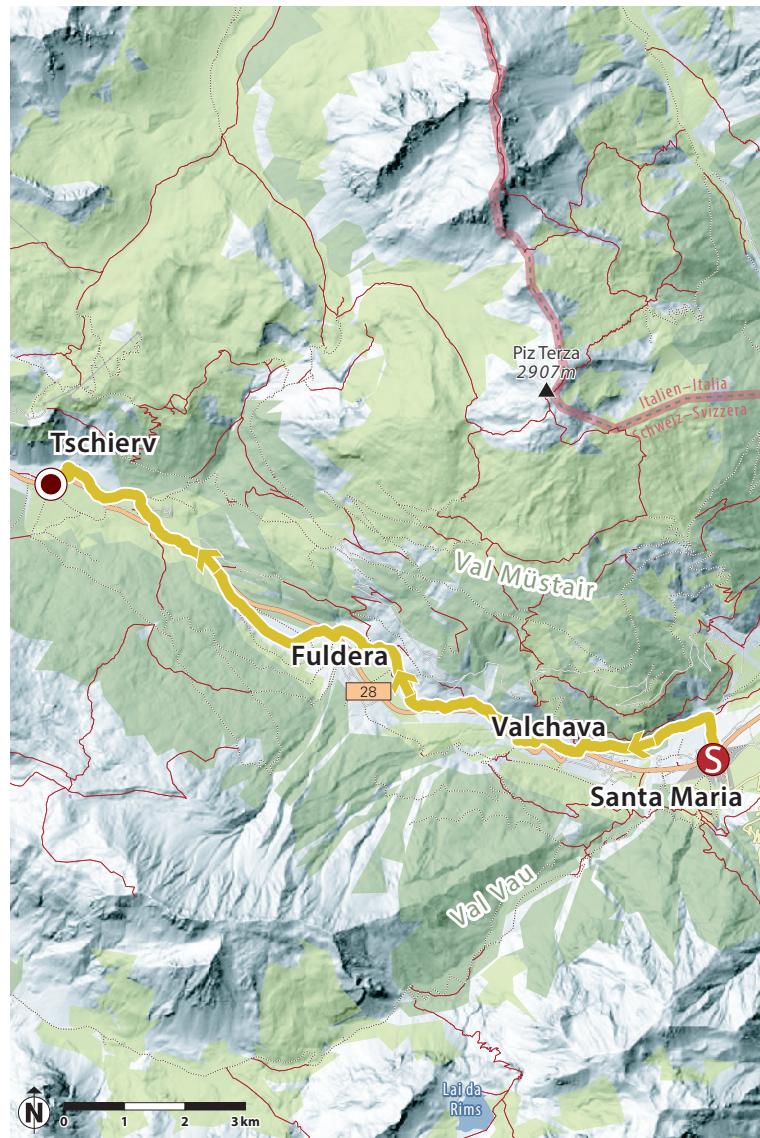


Wunderschöner Trail für Naturliebhaber entlang des einzig unverbauten Talflusses der Schweiz. Faszinierende Landschaften und blühende Wiesen bereichern den Lauf.

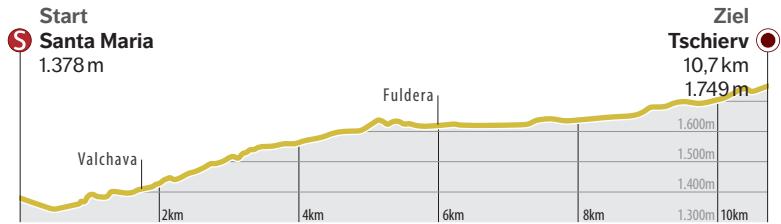
Vom Dorfkern in Santa Maria folgt man dem Wegweiser zur Muglin Mall. Nach der Mühle trifft man auf den Rombach. Der Trail schlängelt sich dem Bach entlang talaufwärts. Nach rund 1,5 km zweigt der Weg nach links ab und führt aus Valchava hinaus. Vor der Talstraße zweigt man nach rechts über eine Brücke ab. Links nach der Brücke gibt es eine Mineralwasserquelle. Danach läuft man bis zum Langlaufcenter und weiter durch die Ebene von Fuldera. Nach der Überquerung des Rombaches geht es weiter durch einen Auenwald. Nach der Unterführung der Hauptstraße geht es auf eine große Ebene dem Fluss entlang. Danach überquert man in Tschier Orasom die Straße und folgt wieder dem Rombach. Hier kann man die Tour mit einem erfrischenden Getränk auf der Sonnenterrasse des Hotel Al Rom beenden.

► An der Strecke

- Santa Maria
- Valchava
- Fuldera
- Tschier



Streckenprofil



Verhalten bei Unfällen im alpinen Gelände

- Verletzten vor Steinschlag, Absturz, Lawine etc. sichern
- Erste Hilfe (Atmung, Kreislauf, Blutstillung, Schienung etc.)
- Verletzten vor Wettereinflüssen (Wind, Regen, Sonne etc.) schützen
- Verletzten niemals alleine lassen. Dauernder Zuspruch und Halt sind überlebensnotwendig

Alpines Notsignal: In regelmäßigen Abständen sechs Mal in der Minute ein optisches oder akustisches Zeichen – hierauf 1 Minute Pause – wiederholen, bis Antwort festzustellen ist.

Wenn Hilfealarmierung von der Unfallstelle aus nicht möglich ist: Melder steigt ab um Hilfe zu holen – aber Verletzten niemals alleine lassen! Wenn möglich, nicht allein absteigen.

Dem Melder folgende Daten schriftlich mitgeben: Genauer Unfallort, Art der Verletzung, Anzahl der verletzten und unverletzten Gruppenmitglieder, nicht benötigte warme Kleidung, Regenschutz und Verpflegung beim Verletzten zurücklassen.



SOS-EU-ALP APP (Notfall App der Bergrettung)



IPHONE



ANDROID
(Huawei mit Google Play Services)



HUAWEI
(ohne Google Play Services)



© PatifucciPhoto