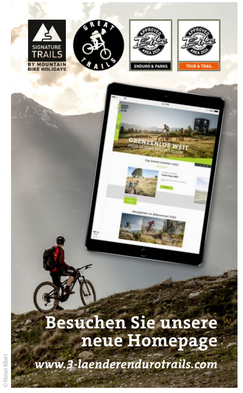
Grenzenlos Enduro-Biken

Das sind die 3-Länder Enduro Trails: Von flowig bis technisch anspruchsvoll, großteils jedoch naturbelassen und bieten alles, was das Enduro-herz begehrt.

Auf den miteinander verbundenen und beschilderten Enduro-Routen kann man neben viel Trailspaß nicht nur die wunderschöne Bergwelt der Region genießen, man kommt auch bei wichtigen Wahrzeichen wie dem 3-Länder Grenzstein, den Panzersperren Plamort, dem Schloss Naudersberg oder dem Reschensee mit dem historischen Kirchturm vorbei.

Am Ende des Tages führt garantiert ein Trail auch wieder direkt zum eigenen Ausgangspunkt zurück.



© Bike Region

© Frank Walter

Hütten & Almen in Nordtirol

Gasthof Parditsch - Regnum Zegg	+43 5473 87339
Stieralm	+43 5473 87427-73
Lärchenalm	+43 699 17873293
Bergresort Jochelius	+43 5473 86261
Labaunalm	+43 650 360 87 19
Piengalm	+43 650 5604919
Billys Bikelounge	+43 5473 87427 40
Sunnabar	+43 5473 87427 38
Riatschhof	+43 5473 87389
Sunnastuba Bergkastel	+43 5473 87427-64
Mutzkopf Restaurant	+43 5473 872337

© Frank Walter

Hütten & Almen in Südtirol

Rescher Alm	+39 351 6494644
Schöneben Bergrestaurant	+39 0473 633333
Hofschank Giernhof	+39 340 8649533
Hofschank Tenders	+39 0473 632011
Level 1463	+39 0473 633333
Haideralm Bergrestaurant	+39 0473 633333
Hofschank Greinhof	+39 0473 634574
Melager Alm	+39 338 9129288
Berghütte Maseben	+39 0473 633106
Evi's Hittl	+39 0473 633569
Restaurant Sciuri	+39 0473 633333
Ski- und Wanderhütte Rojen	+39 335 1307442
Restaurant Zeress	+39 345 3487664
Kite_bar	+39 327 3229953
Mein Dörfl	+39 0473 632056

Legende

- Tourismus Information
- Bikewerkstatt
- Bike Reparatur Säulen
- Schlauchautomat
- Bike-Touren-Guides
- Bike-Shop
- Bikewash
- Übungsparcour
- bewirtschaftete Hütte/Alm
- Camping
- Aussichtspunkt
- Trails
- Transferstrecken
- Staatsgrenze

Die Trails

16	**Zirmtrail**
26	**Piz Trail**
71	**Plamort Trail**
39	**Goldseetrail**
47	**Hofratstrail**
70	**Family Trail**
84	**Riatschwegeletrail 1**
87	**Variante Riatschwegele**
97	**Giern Trail**
65	**3-Länder Trail**
66	**Green Trail**
68	**Kreuzmoos Trail**
69	**Gerry Trail**
85	**Bergkasteltrail**
86	**Almtrail**
87	**Riatschwegeletrail 2**
91	**Haider Flow Trail**
92	**Plattweg Trail**
93	**Grein Trail**
94	**Oberer Spin Trail**
95	**Unterer Spin Trail**
96	**Gorf Trail**
98	**Schöneben Trail**
101	**Bunker Trail**
102	**Etsch Trail**
67	**Elven Trail**
90	**Haideralm Trail**

Notdienste

Europäischer Notruf	112
Bergrettung	140
Arzt, Apotheke Nauders	+43 5473 87500
Polizei	133
Rotes Kreuz	144
Landesnotrufzentrale Südtirol	112
Apotheke Graun	+39 0473 632115
Arzt Graun	+39 0473 633311

Die App **SOS EU ALP** ermöglicht eine Standortbestimmung (x,y Koordinate) über das Smartphone.

Sportshops für Biker

- **Bikesport Hutter (Werkstatt)**
  Gewerbegebiet 571, 6543 Nauders,
  Tel. +43 5473 87435 · *www.bikesport.co.at*
- **BIWAK Ortszentrum**
  (Sportshop mit Bikeguides und Werkstatt)
  Dr. Tschiggfrey Str. 32, 6543 Nauders,
  Tel. +43 5473 89040 · *www.biwak-nauders.at*
- **Goldpark Shop (Sportshop & Werkstatt)**
  Seilbahncenter 299, 6543 Nauders,
  Tel. +43 (0) 699 1888 9046 und +43 (0) 699 1888 9045
  www.biwak-nauders.at
- **Sport Nauders Spöttl (Sportshop)**
  Dr. Tschiggfrey – Str. 28, 6543 Nauders,
  Tel. +43 5473 87489 · *www.sport-nauders.at*
- **Sport Folie Intersport (Sportshop)**
  Hauptstraße 32, 39027 Reschen,
  Tel. +39 0473 633155 · *www.sport-folie.com*
- **Sport Winkler (Sportshop)**
  Hauptstraße 24, 39027 Reschen,
  Tel. +39 0473 633126 · *www.sport-winkler.it*
- **Sport Tenne (Sportshop)**
  Hauptstraße 27, 39027 St. Valentin,
  Tel. +39 0473 634722 · *www.sporttenne.com*

Bergbahnen Info

SCHÖNEBEN AM RESCHENSEE
Schöneben AG
Altdorf 39, I - 39027 Reschen
Tel.: +39 0473 63 33 33
info@schoeneben.it
www.schoeneben.it

Nauders am Reschenpass
NAUDERER Bergbahnen AG
Gewerbegebiet 1, A - 6543 Nauders
Tel.: +43 5473 87 427
bergbahnen@nauders.com
www.nauders.com

© Bike Region

Bikewash

- **NEU: Bikewash Talstation Bergkastel**
  Bergbahnen Nauders, Nauders 299, 6543 Nauders,
  Tel. +43 5473 87427
- **NEU: Bikewash Talstation Mutzkopf**
  Bergbahnen Nauders, 6543 Nauders
  Tel. +43 5473 87427
- **NEU: Bikewash Talstation Schöneben**
  Bergbahn Schöneben, Piz, 39027 Reschen,
  Tel. +39 0473 633333
- **NEU: Bikewash Talstation Haideralm**
  Bergbahn Haideralm, Kirchgasse 28,
  39027 St. Valentin, Tel.: +39 0473 633333

Qualitätssiegel

„Bergwelt Tirol – miteinander leben"

BERGWELT TIROL MITEINANDER ERLEBEN

Die MTB-Routen und Singletrails die mit diesem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind, entsprechen den Regeln und Anforderungen, die vom Arbeitskreis MTB entwickelt wurden.

© Frank Walter

Bikeschule & Guides

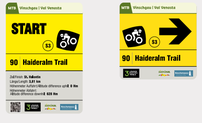
- **Alpenhof Nauders**
  Hnr. 229, 6543 Nauders, Tel. +43 (0) 5473 87623
  www.alpenhof-nauders.at
- **Hely Tours**
  Alte Straße 311, 6543 Nauders, Tel.: +43 (0) 664 3556 280,
  info@alpenrose-apart.com
- **MTB Bike Profis Central - Guiding & Tecknikttraining**
  Unterdorfweg 196, 6543 Nauders,
  Tel. + 43 (0) 5473 87221011 · *www.hotel-central.at*
- **Biwak Drei-Länder-Sports Nauders**
  Nauders 32, 6543 Nauders, Tel. +43 (0) 5473 89040
  www.biwak-nauders.at
- **Peak3**
  Hauptstraße 22, 39027 Reschen, Tel. +39 349 7150462
  www.peak3.eu

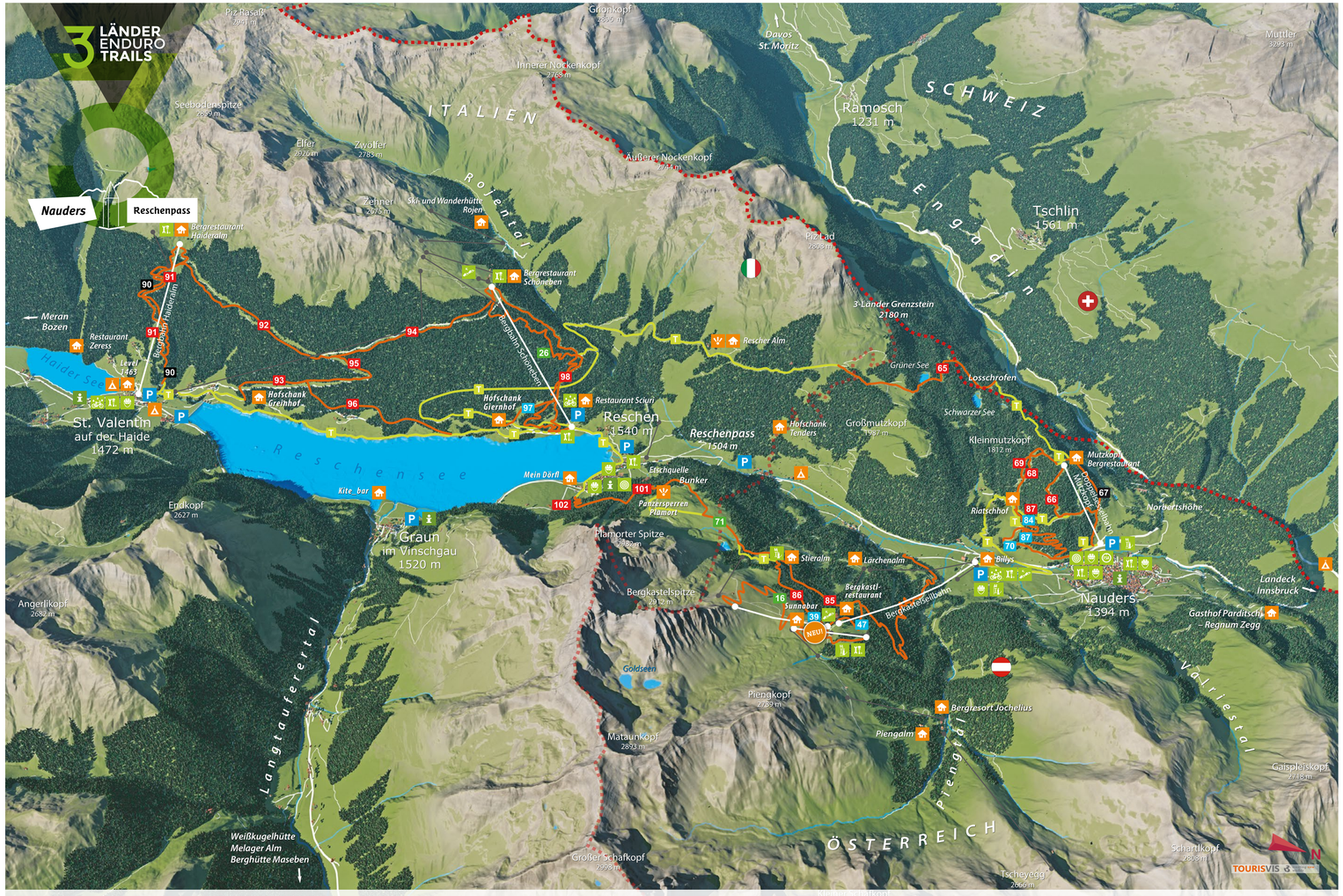
Die Beschilderung

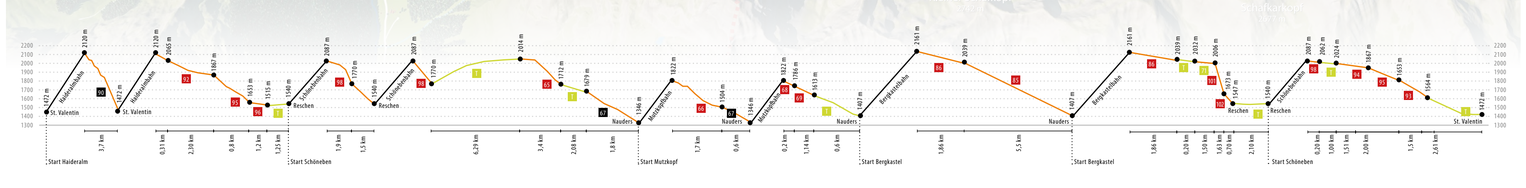
1. Ausgangsschild // 2. Richtungsschild //
3. Reduziertes Richtungsschild

Tirol:

Südtirol:







MATERIALIEN für den Inhalt verantwortlich: Nauders Tourismus · Grafische Gestaltung und Layout: G. www.die-medien.at · Druck: Gerstacker GmbH · Kosa Pinkenet, Chris Berkenberg, Bob Hofer, Sabine Baum

Die Trails

© Clemens Bartl

© Chris Riefenberg

TOURISMUS INFO

Reschenpass
Vinschgau · Val Venosta

Ferienregion Reschenpass
Hauptstraße 22
I - 39027 Reschen (BZ)
Tel. +39 0473 63 31 01
info@reschenpass.it

Nauders
am Reschenpass

Erlebnisraum Nauders
Nauders 66
A–6543 Nauders
Tel. +43(0)50/225400
office@nauders.com

www.3-laenderendurotrails.com

Doppelsesselbahn Mutzkopf

Family Trail — 70

Er kommt ohne nennenswerte fahrtechnische Herausforderungen aus und macht eine Menge Spaß: Der blaue Family Trail führt über 1.5 Kilometer direkt vom Riatscherhof (Einkehr!) zur Talstation der Mutzkopf Bahn – zunächst über einen relativ breiten Wiesenabschnitt und weiter über einen schmäleren Forstweg.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘150 m	S1

Green Trail — 66

Er startet am höchsten Punkt auf der Mutzkopf-Seite und ist auch einer der Highlights:
Auf seinen 1.7 Kilometern Wegstrecke präsentiert der rote Green Trail viele Wurzeln, griffigen Fels und flowige Abschnitte. Er mündet schließlich in den schwarzen Elven Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1700 m	↘350 m	S2

Kreuzmoos Trail — 68

Der wunderschöne, rote Kreuzmoos Singletrail zeigt auf seinen 1.5 Kilometern den Mutzkopf von seiner besten Seite! Er bietet ein Wechselspiel aus wurzeligen Waldsektionen und flowigen Wiesenstrecken. Außerdem ist er der Zubringer zum Gerry Tail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘200 m	S2

Gerry Trail — 69

Er ist der wohl beliebteste Trail am Mutzkopf (und das durchaus zurecht): Der rote Gerry Trail schlängelt sich über 1.2 Kilometer verspielt talwärts und wartet mit so mancher fahrtechnischen Herausforderung auf – die können allerdings auch einfach umfahren werden und der untere Teil ist entspannter zu bewältigen.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘150 m	S2

Riatschwegele Trail 1 | Trail 2 | Variante — 84 | 87 | 87

Er ist der flowigste und einfachste Trail am Mutzkopf: Der Riatschwegele Trail 1 startet am Ende des Gerry Trails und schmiegt sich perfekt in das Gelände ein. Er ist ein verspielter, fein geshapter Waldpumptrack und führt nach einem halben Kilometer in ein Northshore und weiter flach mit kurzen Tretpassagen zum Ende am Riatschhof. Von hier kann man entweder über den Riatschwegele Trail 2 oder über eine einfachere Variante zur Talstation Mutzkopf fahren.

Die rote Strecke startet beim Riatschhof (Einkehr!) und wartet gleich im oberen Teil aufgrund der Geländebeschaffung mit fünf etwas fallenden Turns auf, bevor er in eine flowige Schrägpassage übergeht. Zum Abschluss kommen dann nochmals vier knackige Kurven. Entspannter geht's es dann über den Familytrail weiter zur Mutzkopf Talstation

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

Elven Trail — 67

Startpunkt dieses durchwegs abwärts führenden Trails ist das Bergrestaurant etwas unterhalb der Bergstation. 1.8 fordernde Trail-Kilometer warten mit dem schwarzen Elven Trail am Mutzkopf auf Bike-BeherrscherInnen. Es ist eine der anspruchsvollsten Strecken der 3-Länder Enduro Trails mit wilden Wurzelpassagen, zackigem Kurs, Felsplatten und schnellen Passagen. Nach 450 Tiefenmetern landet man direkt an der Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
1800 m	↘450 m	S3

© Florian Albert

Seilbahn Bergkastel

Plamort Trail — 71

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2500 m	↘30 m	S0

Almtrail — 86

Er ist das Verbindungsstück zwischen Bergkastel und Stieralm (Einkehr!) – und somit zwischen Zirmtrail und dem flowigen Plamorttrail bzw. dem 5.5 km langen Trail-Fest, dem Bergkasteltrail. Der Almtrail führt über einen Kilometer teils richtig rockig durch den Wald und ist weitaus mehr als nur eine zweckmäßige Verbindung…

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘200 m	S2

Bergkasteltrail — 85

Der rote Bergkasteltrail ist auf seinen 5.5 Kilometern mit allem gespickt, was der versierte Biker sich von einem naturbelassenen Singletrail wünschen mag: schnelle, flowige Passagen, tricky Turns, steinige Sektionen und knackige Gegenanstiege sowie Northshore-Elemente, Doubles und einige Tables. Das Trail-Feuerwerk startet an der Stieralm und endet am Radweg zur Bergkastel-Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
5500 m	↘716 m	S2

Bunker Trail — 101

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

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘273 m	S2

Etsch Trail — 102

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

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘175 m	S2

Hofratstrail — 47

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘130 m	S1

© Anne Kaiser

Zirmbahn

Zirmtrail — 16

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

Länge	Höhendifferenz	Level
6000 m	↘310 m	S0

Goldseebahn

NEU! ab Mitte SO 2024

Goldseetrail — 39

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2344 m	↘165 m	S1 | S2

© Chris Riefenberg

Ehrenkodex & Rules

- Fahre auf **ausgewiesenen** Singletrails und Mountainbike Strecken.
- Fahre **nicht auf Feldern** oder anderen **Wanderwegen.**
- Fahre **nur auf befestigten** Wegen.
- Sei **rücksichtsvoll** und gewähre Vortritt.
- **Nimm Rücksicht** auf Wanderer und Fußgänger und überhole nur im **Schritttempo!**
- Gehe davon aus, dass der entgegenkommende Wanderer dich nicht sieht und **verringere dein Tempo** (Schrittgeschwindigkeit).
- **Achte auf den Verkehr** und gewähre Vortritt.
- **Vermeide das Blockieren des Hinterrades.** Dadurch bleibt der gute Zustand der Wege über einen längeren Zeitraum erhalten.
- **Vergiss nie:** Dein Fahrverhalten beeinflusst die Meinung und Toleranz der Öffentlichkeit und das Handeln der Behörden von Verwaltungen gegenüber unserer Sportart.
- Fahre stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da jederzeit mit Hindernissen zu rechnen ist (z.B. Steine, Äste, zwischengelagertes Holz, Weidevieh, Weideroste, Schranken, Traktor-Forstmaschinen, Fahrzeuge von Berechtigten)!
- Nimm Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätze deine Erfahrungen und dein Können als Biker genau ein!
Schütze deinen Kopf durch einen Helm und kontrolliere die Ausrüstung vor Antritt jeder Biketour (Bremsen, Klingel, Licht)!
- Halte dich an Absperrungen und akzeptiere, dass dieser Weg primär der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung dient! Schließe die Weidegatter!
- Nimm Rücksicht auf Natur und Wild, verlasse die gekennzeichnete Route nicht, verzichte auf das Fahren abseits der geöffneten Wege und beende deine Biketour vor der Dämmerung.
- Hinterlasse keine Abfälle!

Seilbahn Haideralm

Haider Flow Trail — 91

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘404 m	S2

Grein Trail — 93

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

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘250 m	S2

Unterer Spin Trail — 95

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

Länge	Höhendifferenz	Level
800 m	↘330 m	S2

Plattweg Trail — 92

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2300 m	↘250 m	S2

Haideralm Trail — 90

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

Länge	Höhendifferenz	Level
3700 m	↘628 m	S3

Öffnungszeiten Bahnen

Nauders Bergkastelseilbahn +43 5473 87427	**25.05. – 06.10.2024** Täglich durchgehend: 09.00 – 16.30 Uhr
Nauders Zirmbahn am Bergkastel +43 5473 87427	**ab Schneefreiheit (voraussichtlich Mitte Juni) bis 29.09.2024** Täglich durchgehend: 09.15 – 16.00 Uhr
Nauders Mutzkopfsessellift +43 5473 87427	**09.05. – 20.10.2024** Täglich durchgehend: 08.30 – 16.30 Uhr
Bergbahn Schöneben +39 0473 63 33 33	**25.05. – 13.10.2024** Täglich durchgehend: 09.00 – 16.30 Uhr
Bergbahn Haideralm +39 0473 63 33 33	**25.05. – 13.10.2024** Täglich durchgehend: 09.00 – 16.30 Uhr

Seilbahn Schöneben

Piz Trail — 26

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

Länge	Höhendifferenz	Level
7000 m	↘630 m	S0

Oberer Spin Trail — 94

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

Länge	Höhendifferenz	Level
2100 m	↘195 m	S2

Gorf Trail — 96

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

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘150 m	S2

Giern Trail — 97

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

Länge	Höhendifferenz	Level
900 m	↘50 m	S1

3-Länder Trail — 65

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

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘246 m	S2

Schöneben Trail — 98

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

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘586 m	S2

Bike-Reparatur-Säulen und Schlauchautomat

- Ortszentrum Nauders
- Talstation Bergkastel
- Bergstation Bergkastel
- Stieralm Nauders
- Talstation Mutzkopf
- Bergstation Schöneben
- Bergstation Haideralm

- Schlauchautomat Nauders Schlosswiese

Singletrail Level Skala

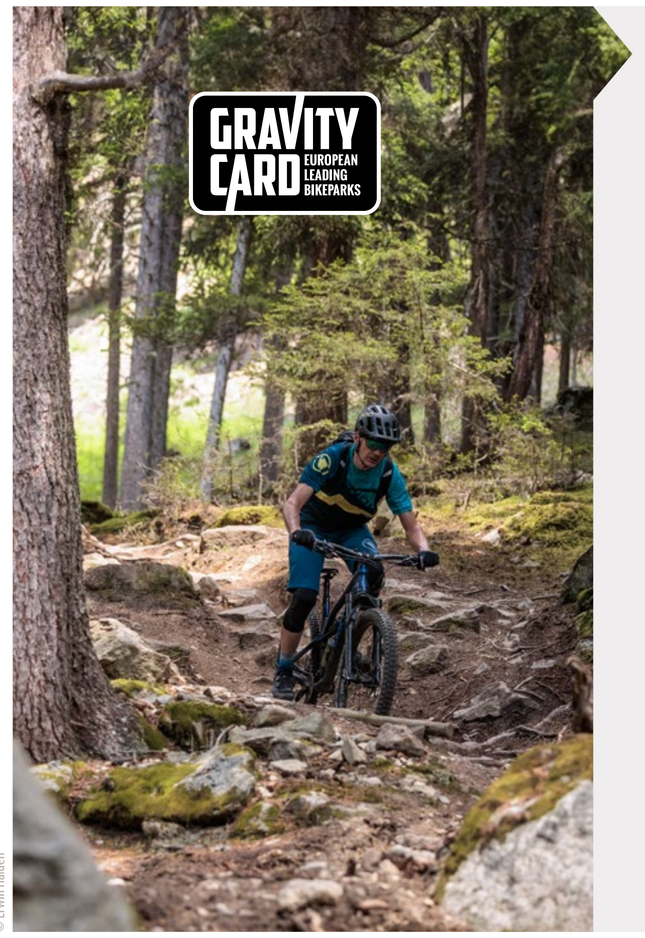
S0	
Fahrtechnik	für Trail Einsteiger, Mountainbike Fahrtechnik Grundkenntnisse erforderlich: Grundposition, Balance, sichere Bremstechnik, wenig bis keine Trailerfahrung
Gefährlichkeit	Stürze aus geringer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr
Hindernisse	keine
Gefälle	sehr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

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

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

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

© Klaus List



© Erwin Haiden

Gravity Card

European leading Bikeparks

| 1 Ticket - 250 Trails
| 31 Bikeparks
| 7 Länder

Mit der Gravity Card in der Tasche ist Fahrspaß garantiert, denn der Eintritt gilt für 31 der beliebtesten Bikeparks in ganz Europa.
Auf den besten Trails in 7 Ländern unterwegs - und das so oft man möchte zum einmaligen Saisonpreis!

Gravity Saisonkarte

Erwachsene	Jugend (2005 – 2007)	Kind (2008 – 2017)
€ 629,00	€ 469,00	€ 315,00

www.gravity-card.com

2024

www.3-laenderendurotrails.com

© Chris Riefenberg

3-Länder Bike Card

Gültig vom 25.05. bis 13.10.2024

5 Bergbahnen

- **Bergbahnen Nauders:**
Doppelsessellift Mutzkopf, Gondelbahn Bergkastelbahn, Zirmbahn am Bergkastel
- **Bergbahn Haideralm** (Gondelbahn)
- **Bergbahn Schöneben** (Gondelbahn)

Inkludierter Biketransport bei allen Bergbahnen

- Für Inhaber des 3-Länder Bike Card ist der Biketransport bei allen oben genannten Bergbahnen kostenlos

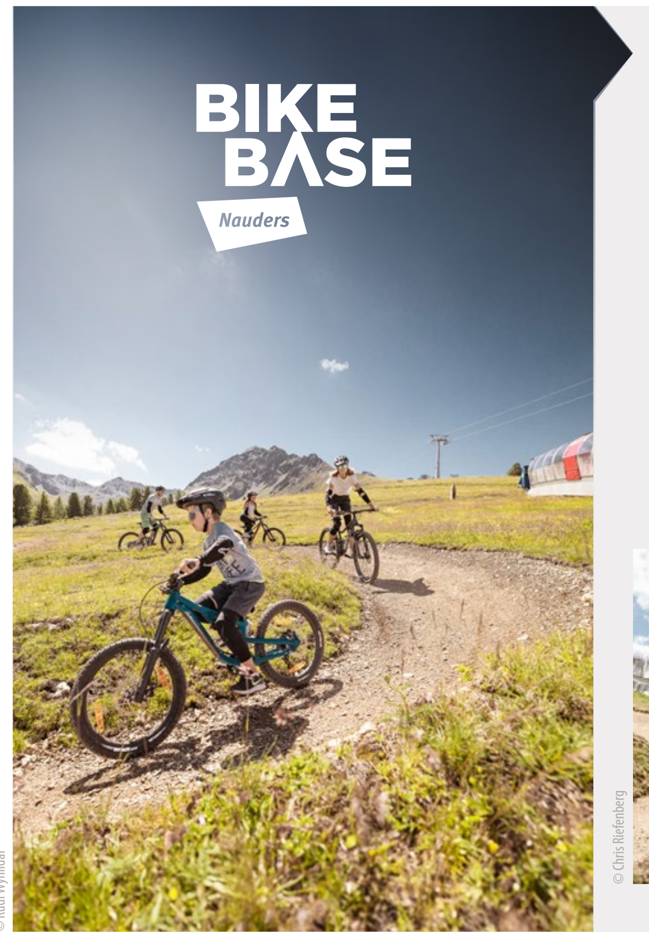
Preise:
1 TAG > € 46,00
3 TAGE > € 114,00
4 TAGE > € 147,00
6 IN 7 TAGE > € 159,00

Preise 3-Länder Bike Card

inkl. Biketransport	Erwachsene	Jugend (Jg. 06–08)	Kind (Jg. 09–17)
1 Tag	€ 46,00	€ 35,00	€ 21,00
ab 14.00 Uhr	€ 27,00	€ 21,50	€ 16,00
3 Tage	€ 114,00	€ 85,50	€ 51,50
4 Tage	€ 147,00	€ 110,00	€ 66,00
6 In 7 Tage	€ 159,00	€ 119,00	€ 72,00
Verlängerungstag ab 3 Tage	€ 35,00	€ 26,00	€ 17,00
Saisonkarten	€ 307,00	€ 230,00	€ 154,00

Altersgruppen: Kinder bis 2018 fahren frei, Kindertarif 2009 – 2017, Jugendtarif 2006 – 2008

Aktuelle Preisauskünfte finden Sie unter **www.3-laenderendurotrails.com**



© Rudi Wyhlidal

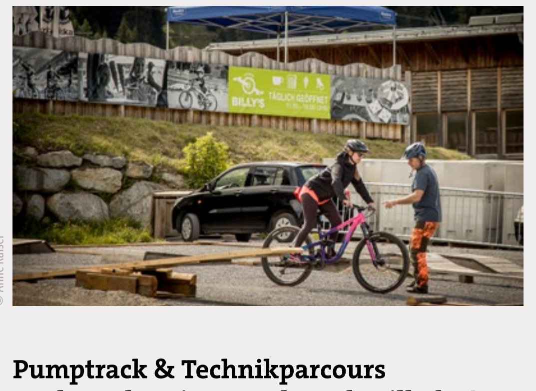
Ab auf die Bikes … Bike Base Bergkastel & Kidsloop

Nur 50 Meter von der Erlebniswelt Goldwasser entfernt befinden sich die 4 brand-neu angelegten Trails der **Bike Base** Nauders.
Sie sind bequem mit einem Förderband zu erreichen und eignen sich für alle Berg-Neulinge und kleine Biker.

© Chris Riefenberg

In der Bike Base findest du:

- **Kids Loop**
- **Nauderix Trail**
- **Goldwasser Trail**
- **Ganderbild Trail**
- **Pieng Trail**



© Anne Kaiser

Pumptrack & Technikparcours an der Talstation Bergkastel Seilbahn!

Der Pumptrack liegt direkt am Radweg oberhalb der Bergkastel-Talstation, welcher die direkte Verbindung ins Dorf darstellt. Es handelt sich dabei um einen Einsteiger Pumptrack der dir dabei hilft die richtige Position am Bike zu finden und zu festigen, noch bevor du in die Gondel steigst.

Der Technikparcours wird jedes Jahr neu gestaltet. Die Bikeguides lassen sich dabei immer wieder etwas neues einfallen um dich auf Spitzkehren und alle möglichen Hindernisse vorzubereiten.

Das MTB- Angebot rund um die Talstation ist kostenlos und direkt vom Parkplatz oder vom Radweg zugänglich.
Direkt am Pumptrack befindet sich die Billys Lounge – mit neuer Terrasse, Kinderspielplatz, Eisverkauf etc.