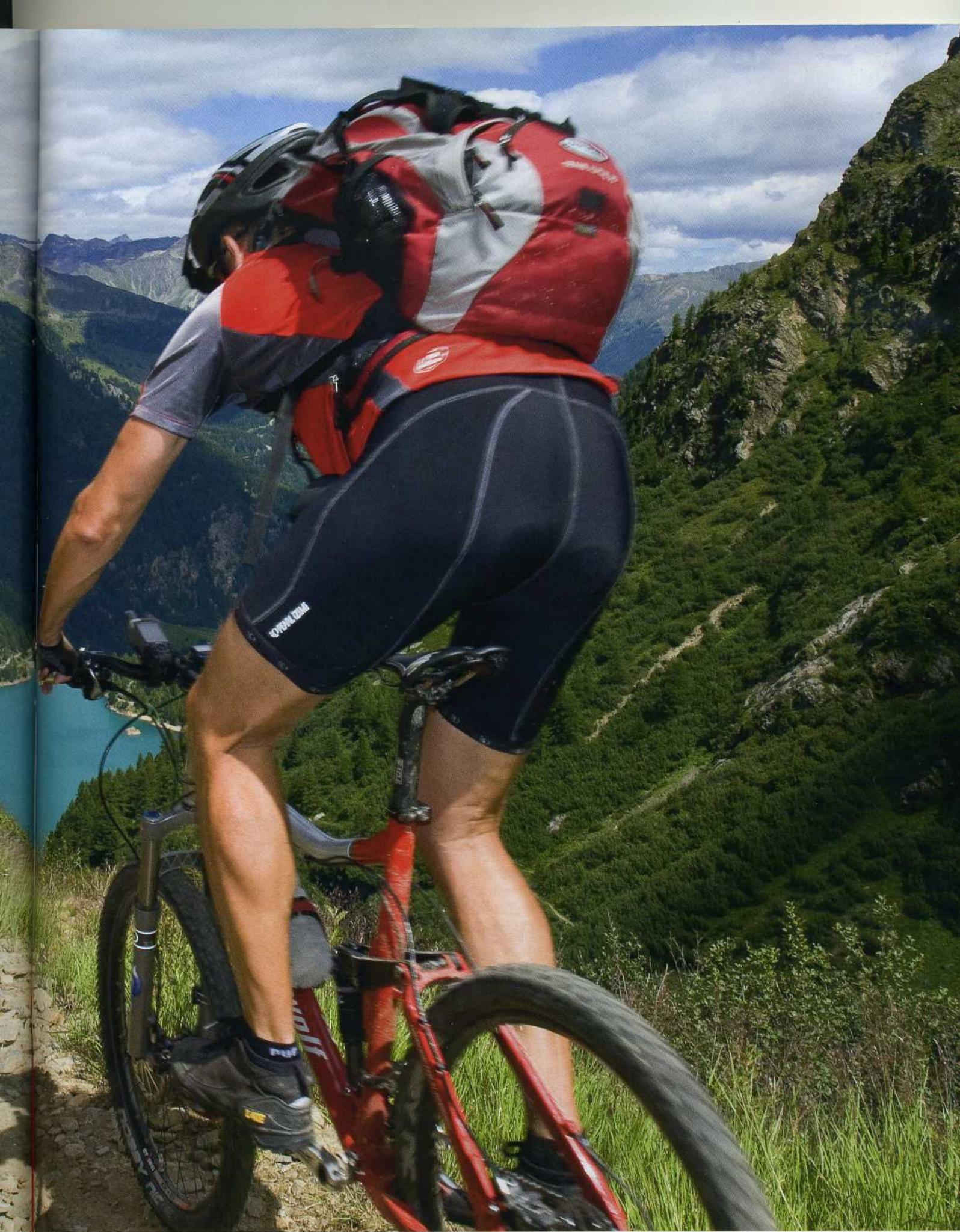
A mountain biker is seen from behind, riding a trail through a mountainous landscape. The rider is wearing a blue and orange jersey, black shorts, and a backpack. The trail is rocky and dirt-covered, leading down a steep slope. In the background, there are large, rugged mountains with patches of snow and a dense forest of green trees. A blue lake is visible in the distance on the right side. The sky is blue with some white clouds.

Alpencross von Garmisch nach Torbole

DIE ROUTE LEBT

TEXT | ANDREAS ALBRECHT
FOTOS | ROLAND SCHYMIK

Was als Suche nach der „eigenen“ Route begann, hat sich zum Klassiker entwickelt – Andreas Albrechts Route erfreut sich heute einer großen Fan-Gemeinde.





Nach dem Lago di Val Agola lässt sich der Gardasee schon fast riechen.

➔➔➔ **Ich könnte die Augen schließen** und die Route im Geiste fahren. So sehr hat sie sich mir über die Jahre hinweg eingebrannt. Fast mit jedem der 477 Kilometer zwischen Garmisch und Torbole verbinde ich ein persönliches Erlebnis. Aber sicher ist sicher. Drei DIN-A4-Seiten Roadbook und gut 20 Blatt Kartenausschnitte schlummern im Rucksack. Auch das GPS-Gerät läuft mit. Schließlich wollen wir die eine oder andere Trailvariante suchen und in die Route einbauen.

Im Spätsommer treffen wir uns hinter dem Bahnhof von Garmisch. Es ist Sonntag. Kein Zufall: So werden wir meist allein auf der Strecke sein. Mit von der Partie ist der Tiroler Naturbursche Markus, kurz „Appi“ genannt. Als er noch Snowboardprofi war, wog er um die 80 Kilo. Alles Muskeln, wie er sagt. Jetzt ist er ein drahtiger Strich in der Landschaft. Kein Wunder bei seiner Verpflegung: Pülverchen, Liquids und Gels. Zwei Alpengenerationen treffen aufeinander.

Neben seiner Vorliebe für Astronautennahrung gehört Appi der Handygeneration an. Er nutzt alle Funktionen, die so ein

modernes Teil bietet. Offenbar will er das auch auf Tour tun. Prominent prangt ein silbern funkelnendes Teilchen an seinem Lenker. Sein neuestes Feature ist die GPS-Navigation mit dem Handy. Warum nicht, solange er die Telefonfunktion ausgeschaltet lässt. Appi grinst. „Keine Sorge“, meint er, „ich bin im Urlaub“. Na dann.

Ich checke die Ausrüstung, Appi lädt den neuesten Wetterbericht aus dem Netz. Die Prognosen sind gut. Wir freuen uns beide auf die Woche, die vor uns liegt. Gemächlich setzen wir uns in Richtung Zugspitze in Bewegung. Nur kein Stress gleich zu Beginn. Die erste Etappe ist perfekt zum Einrollen. Von allem etwas ist dabei: grober Schotter, manch knifflige Trail-Passage, einfache Strecken zum Rollen, bergauf, bergab. Und natürlich der Blick auf Wälder, Seen und Berge.

Der ausgesetzte Wegabschnitt der alten Römerstraße „Via Claudia“ ist beeindruckend. Hoch über den türkisblau schimmernden Fernpass-Seen schlängelt sie sich dahin. Die eisenbeschlagenen Wagenräder der alten Römerkarren haben sich im Laufe der Jahrhunderte tief ins Gestein gegraben.

DIE WAGENRÄDER

ben. Seit ein paar Jahren ist der Weg aus seinem Dornröschenschlaf erwacht – als eine der leichtesten und dennoch sehr eindrucksvollen Alpengenerationen.

Abends quartieren wir uns in Landeck im „Hotel Mozart“ ein. Hotelier Thomas erzählt, dass immer mehr Biker sein Hotel frequentieren. Das freut ihn. Und doch hält er die Alpengeneration für komische Vögel. „Einer ist mal barfuß und in Unterwäsche zum Abendessen erschienen“, erzählt er grinsend. „Das Gesicht der anderen Gäste hättest du sehen sollen.“ Thomas kenne ich nun schon seit längerem. Überhaupt haben sich entlang des Weges im Laufe der Jahre viele Freundschaften entwickelt. Nicht im Traum hätte ich daran gedacht, was sich aus der Suche nach „meiner“ Alpengeneration Route entwickeln sollte.

Nach einigen Alpenüberquerungen hatte sich bei mir Nüchternheit breitgemacht. Allzu oft waren die versprochenen „Traumsingletails“ in der Realität eine Enttäuschung. Und auch manch „urige“ ➔



Reifen flicken im Engadin.
Bei der Hitze fast eine
willkommene Panne.

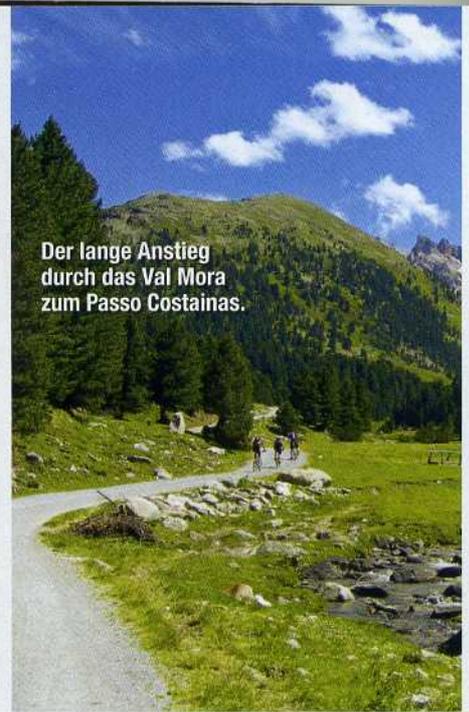
DER ALTEN RÖMERKARREN HABEN SICH TIEF INS GESTEIN GEGRABEN



Der Tipp: Am Sonntag starten,
und man ist allein unterwegs.



97 Prozent der Strecke sind fahrbar. Mit Einsatz allerdings.



Der lange Anstieg durch das Val Mora zum Passo Costainas.

DER TRAIL ZUM LAGO DI PIAN PALU ZÄHLT ZU DEN SCHÖNSTEN DER ALPEN

Hüttenübernachtung war nicht das Papier wert, auf dem sie beschrieben wurde. Der Wunsch, eine eigene Strecke über die Alpen zu finden, reifte bald. So begann ich zu recherchieren. Im Verlauf von drei Sommern formte sich die Route. Und in einem Anfall von Größenwahn benannte ich sie nach mir. Die „Albrecht-Route“.

Geplant war sie als fahrbares Gegenstück zur Urtransalp, der Heckmair-Route. Anderl Heckmair sagte mal, Transalp sei Bergwandern, nur eben mit dem Bike. Mein Ehrgeiz war, dass die Strecken meiner Tour fahrbar bleiben sollten. Auch im hochalpinen Gelände. Das dürfte gelungen sein. In einem Querschnitt all meiner Begleiter im Laufe der Jahre würde ich sagen: Rund 97 Prozent der Strecke von 477 km sind fahrbar. Nur wenige Passagen zwingen einen aus dem Sattel. Und wenn, dann nur für kurze Abschnitte, nie mehr als eine Stunde Schieben am Stück. Appi will die 97 Prozent toppen. Etappe um Etappe läuft er zu Hochform auf. Den legendären Trail vom Fimberpass ins Inntal meistert er souverän, am Passo Costainas, dem Anstieg zum eindrucksvollen Val Mora, kommt er kaum ins Schwitzen. Und der grobe Militärweg zum Passo Vervaringt ihm nur ein müdes Lächeln ab.

Am Ende der vierten Etappe wollen wir in der „La Baita“ übernachten. Die Hütte meines Freundes Alessandro liegt abseits aller Zivilisation im Val di Rezzalo. Strom liefert dort nur die eigene Wasserturbine. Handyempfang gibt es keinen, dafür Frieden, Stille, einen herzlichen Empfang und Hausmannskost. Die Steinpilze für das Risotto ai Porcini hat Ales-



Auf der Piste zur Montozzo-Scharte ist Schieben angesagt.

sandro gesammelt. Der selbst gebackene Kuchen ist ein Gedicht. Appi stochert nur in seiner Portion und lässt den Nachttisch aus. Das soll sich rächen.

Hoch zum Passo dell'Alpe läuft es rund. Bei der Abfahrt zum Gaviapass erkunden wir einen Trail, der uns auf direktem Wege nach Pezzo bringt. Dann wartet die sacksteile Piste zur Montozzo-Scharte. Für Appi steht dort der Mann mit dem Hammer. Der Brennstoff ist alle, ein Gel mag er schon gar nicht mehr essen. Ich fahre vor und bestelle ihm am Rifugio Bozzi schon mal ein ordentliches Panino mit Wurst und viel Käse. Danach bekommt er wieder etwas Farbe. Das unternehmungslustige Funkeln kehrt in seine Au-

gen zurück. Wir machen uns auf den Weg zur Scharte. Die letzten 150 Höhenmeter sind 40 Prozent steil, doch die Abfahrt hinunter zum Lago di Pian Palu ist die passende Belohnung. Für mich einer der schönsten Trails in den Alpen.

Das Highlight des letzten Tages ist der Lago di Val Agola. Die Berge der Brenta spiegeln sich auf seiner ungekräuselten Oberfläche. Eine letzte Schiebepassage zum Bärenpass, und wir können den Gardasee riechen. Der Weg dorthin führt über das Sarca-Tal. Bald stehen wir am Aussichtspunkt hoch über Nago. Das Panorama ist überwältigend. Appi und ich schauen uns an und reichen uns die Hände. Ja, das passt. Die Albrecht-Route lebt. **MB**

VON GARMISCH NACH TORBOLE

DIE ALBRECHT-ROUTE IST SCHNELL ZUM KLASSIKER AVANCIERT. NEBEN DER HAUPTSTRECKE GIBT ES VIELE TRAILVARIANTEN ZU ENTDECKEN.

Route: Von Garmisch über den Fernpass ins Inntal können sich Biker relativ gemütlich einrollen. Im Verwall wollen indes einige knackige Passübergänge überwunden werden. Im Engadin führt die Route durch einsame Hochgebirgstäler und besticht mit tollen Trails. In Italien stellen den Alpengrosser einige schwierige Pässe vor eine harte Belastungsprobe. Dann steht nach einem letzten Highlight in den Brenta-Dolomiten das

abschließende Ausrollen zum Gardasee an.
Charakter: mittelschwerer Alpengross mit geringem Asphaltanteil und vielen schönen Trails. Übernachtung meist im Tal. Alpine Erfahrung ist nötig!
Beste Reisezeit: Außer nach schneereichen Wintern (wie dem 2008/2009) sollten die hohen Passübergänge der Route ab Mitte Juli passierbar sein. Dies könnte in der Saison 2009 aber problematisch werden! Unbedingt vorher

Erkundigungen zur Schneelage einholen!
Anreise: mit dem Zug oder dem Auto nach Garmisch-Partenkirchen. Parkplatz hinter dem Hauptbahnhof.
Rückreise: mit dem Zug eher kompliziert. Am besten bucht man einen Shuttleservice, etwa bei www.mtb-guide.it
Unterkünfte: Da viele der Etappen Hotels im Tal ansteuern, empfiehlt sich eine vorherige Buchung.
Infos zur Tour: Eine ausführliche Be-



schreibung der Tour, Höhenprofile und Kartenausschnitte stehen unter www.transalp.info zum freien Download.
Karten: Kompass-Verlag, Blätter 5, 35, 41, 42, 52,

72, 73, 98, 101, 107.
Führer: Albrecht-Route, ISBN 978-3-8370-1485-3, Preis: 9,80 Euro.
GPS-Daten: kostenpflichtiger Download unter www.transalp.info



Gleich ist Schluss mit lustig. Was folgt, ist eine der wenigen Schiebepassagen.

VARIANTE ETAPPE 2 Entschärfung durchs Paznauntal

37,8 km, 1463 Hm, 4 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Wer Kräfte sparen will, kann ab Landeck auch über das Paznauntal in Richtung Ischgl hinauffahren. So lässt man sich zwar die schöne und klassische Auffahrt zur Heilbronner Hütte entgehen, spart aber in der Summe 800 Höhenmeter ein. Im Hinblick auf die bevorstehende Überquerung des Alpenhauptkammes kein grundsätzlicher Fehler. Auch wer vorhat, die Albrecht-Route in sechs Tagen durchzuziehen, sollte diese Variante bevorzugen.

VARIANTE ETAPPE 4 Entschärfung über Bormio

76,5 km, ca. 650 Hm, 6 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Auf den ersten drei Etappen der Albrecht-Route lassen viele Biker schon mal Federn. Und der Passo Verva auf der Hauptroute verlangt gegen Ende der Etappe hin noch einmal einiges an Biss. Wer ab den Torri di Fraéle links Richtung Bormio abzweigt und direkt in Richtung Grosio rollt, spart sich das deftigste Stück der 4. Etappe und viel Kraft. Da am vierten Tag eines Alpengross oftmals der erste tote Punkt lauert, ist dies ein sinnvoller Notausgang.

VARIANTE ETAPPE 5 Entschärfung über den Passo Foppa

39,5 km, 1570 Hm, 4 h
Kondition: mittel
Fahrtechnik: leicht

Auf der vierten Etappe steht auf der Hauptroute mit dem Passo dell'Alpe ein dicker Brocken an. Der ist nur für echte Konditionstiere fahrbar, und auch für die nicht in Gänze. Mit vier Tagen in den Beinen und einem Alpengross-Rucksack wird für viele die Nachricht, dass sich diese fiese Passage auch über den Passo Foppa umgehen lässt, eine gute Nachricht sein. Etappenziel ist dann Ponte di Legno. Tipp: Albergo Cervo, Tel. 00 39/03 64/9 11 70.

VARIANTE ETAPPE 7 Eine Schippe drauf: Val di Lamasone

64 km, 1350 Hm, 6 h
Kondition: schwer
Fahrtechnik: schwer

Das Bewusstsein, das Ziel zum Greifen nah zu haben, verleiht oft Flügel. Wer also am letzten Tag noch für ein zusätzliches Highlight Motivation und Kraft aufbringt, biegt nach Stenico in das Val di Lamasone ab. Diese Variante hat zwar den Nachteil, dass zwei sehr steile Schiebepassagen auf einem alten Römerweg zu überwinden sind. Doch sie belohnt den Alpengrosser mit einem ersten Blick auf den Lago aus mehreren hundert Metern Höhe.

MountainBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in eine handelsübliche Klarsichthülle stecken

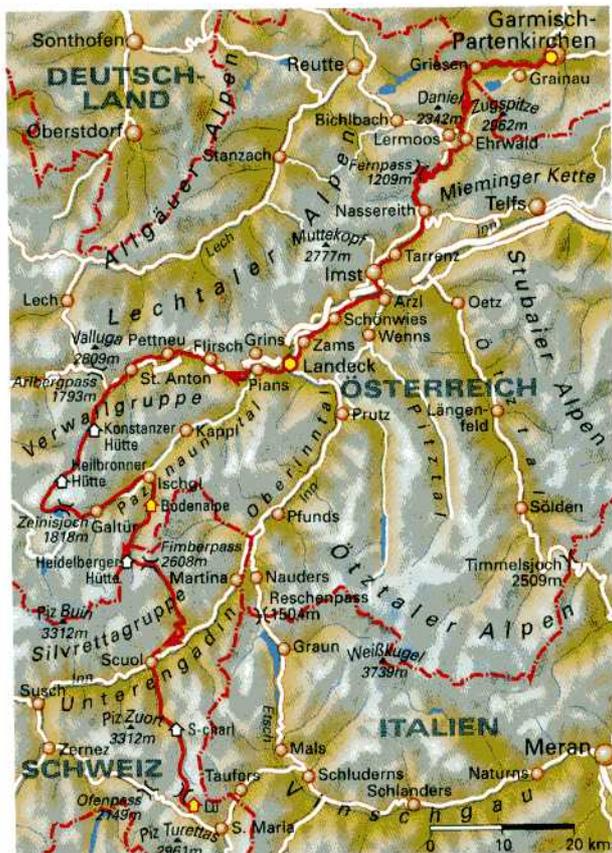




ETAPPENTOUR ➔ 477 km ➔ 11 770 Hm ➔ 7 Etappen

Abenteuer Albrecht-Route: ein fast voll fahrbarer, schiebefreier Alpencross!

- ➔ **Charakter:** insgesamt mittelschwerer Alpencross mit relativ geringem Asphaltanteil. Viele schöne Trails sind meist gut fahrbar, die wenigen Schiebepassagen beschränken sich auf das notwendige Minimum. Alpine Erfahrung ist oft erforderlich.
- ➔ **Kondition:** Einzelstappen meist mittelschwer, zum Teil schwer ➔ **Fahrtechnik:** mittel, mit einigen knackigen Trailpassagen.



ETAPPE 1 Nach Landeck

75,8 km • 920 Hm • 6 h
Charakter: relativ stressfreie Einrolletappe mit schönen Passagen auf der Via Claudia.

Route: Garmisch (km 0,0) Parkplatz hinter Hauptbahnhof. Richtung Zugspitze, auf Radweg Ri. Grainau – km 5,6 Grainau, auf Radweg – km 13,4 Griesen, Radweg – km 19,6 Grenze D/A, Radweg – km 22,6 Ehrwald, an Tankstelle durch Wiesengrund – km 23,5 Golfplatz, links – km 24,8 Ehrwald/M-Preis, Kreisverkehr links auf geteerte Rampe, dann rechts auf Weg – km 28,8

Skihang, weiter auf Waldweg – km 30,5 Weiße See, links über Schotterserpentine aufwärts – km 33,6 Alter Fernpass, rechts auf Forstweg bergab – km 35,6 Querung Fernpass-Straße, halb rechts zu Via Claudia (Bike-Hinweis) – km 38,4 Schloss Fernstein, bei Bundesstraße links auf Pfad, bei Gabelung links – km 39,2 Campingplatz, weiter auf Forstwegen – km 42,7 Nassereith, bei Hubschrauberlandeplatz auf Via Claudia bis Imst – km 50,3 Strad, weiter Via Claudia – km 56,9 Imst, zum Inn – km 57,7 Inn-Radweg, rechts – km 63,6 Mils-Au, links – km 65,7 Schönwies – km 73,2 Zams, rechts Richtung Landeck

– Landeck (km 75,8). Übernachtungsmöglichkeit: Hotel Mozart, Adamhofgasse 7, Nähe Bahnhof. Tel. 00 43/54 42/6 42 22. www.mozarthotels.at

ETAPPE 2 Zur Bodenalpe

74,4 km • 2170 Hm • 7 h
Charakter: langer Asphaltabschnitt bis ins Verwall-Tal, danach folgt ein anstrengender Aufstieg zur Heilbronner Hütte.

Route: Landeck (km 0,0) ab Hotel links durch schmalen Fußweg, an Straße nach links – km 5,0 Pians Straße – km 6,2 Abzweig Paznauntal Richtung St. Anton – km 10,0 Strengen – km 14,9 Flirsch – km 20,2 Pettneu – km 24,9 St. Jakob – km 26,8 St. Anton, im Ortszentrum Richtung Oberdorf hochfahren – km 28,9 Hotel Mooserkreuz, links ins Verwall-Tal – km 32,4 Rasthaus Verwall – km 33,8 Salzhütte, Beginn Schotter – km 37,4 Konstanzer Hütte, gute Schotterpiste – km 43,1 Schönverwallhütte, Beginn Trail – km 46,4 Heilbronner Hütte, Abfahrt auf Schotterpiste – km 53,5 Kops-Stausee, links auf Trail zum Zeinisjoch – km 54,4 Zeinisjoch, auf Bike-Route Ri. Galtür – km 59,3 Galtür, auf Radweg entlang der Trisanna und durch Schlucht Ri. Ischgl – km 64,1 Ischgl, rechts auf Asphalt ins Fimbetal – km 70,9 Mittelstation Fimba-Bahn, immer auf Asphaltweg bleiben – km 74,7 Bodenalpe. Übernachtung. Tel. 00 43/54 44/52 85, www.bodenalpe.com

ETAPPE 3 Nach Lü

60,1 km • 2000 Hm • 7 h
Charakter: deftige, aber meist gut fahrbare Singletrails im

hochalpinen Gelände sorgen für Fahrspaß und hohen Erlebnisfaktor. Eine Traumetappe!

Route: Bodenalpe (km 0,0) – km 1,3 Gampenalpe, Beginn Schotter – km 4,9 grüne Grenze CH/A 2130 m, obligatorischer Fotostopp – km 7,3 Heidelberger Hütte links steil bergauf schieben (ca. 1 h), z.T. fahrbar – km 9,8 Fimberpass Singletrail-Abfahrt mit kurzen Schiebbestücken – km 12,9 Alpe Chöglas, weiter auf Trail – km 16,2 Griosch, Beginn Forstweg Richtung Vna – km 20,9 Vna, scharf rechts Richtung Val Sinestra, zunächst Weg, später Wurzeltrail – km 22,7 Kurhaus Val Sinestra, auf Naturstraße Richtung Sent – km 29,0 Sent, bei Brunnen geradeaus auf Wanderweg – km 33,3 Scuol, über Inn und Richtung S-charl – km 38,9 Plan da Funtanas, auf Naturstraße Richtung Minger – km 43,6 Minger, weiter auf Naturstraße – km 46,4 S-charl – km 53,2 Alp Astras, vor Hütte rechts auf Trail durch Wald – km 56,2 Passo Costainas, über Schotterserpentine bergab, dann auf Forstweg Richtung Lü – km 60,1 Lü Übernachtung: Gasthof Hirschen, Tel. +41/(0)81/8 58 51 81, www.lue-sai.ch/Hirschen

ETAPPE 4 Auf nach Grosio

79,0 km • 1320 Hm • 6 h
Charakter: landschaftlich sehr reizvolle Etappe zum Durchatmen. Gegen Ende hin wird es wieder anstrengender.

Route: Lü (km 0,0), am Ortsende scharf rechts und immer MTB-Weg Nr. 444 folgen – km 3,8 Tschier, Ofenpass queren, weiter auf MTB-Weg Nr. 444 – km 6,6 Fuldera, weiter auf MTB-





Weg Nr. 444 – km 12,3 Pra de Vau, kurzes Flachstück – km 15,0 Alp Praveder – km 16,9 Döss Radond, Val Mora. Halb links auf Wiesenweg Richtung Passo Val Mora – km 27,8 Passo Val Mora, Grenze CH/Italien – km 30,4 Passo di Fraele, rechts auf Schotterpiste bei Staensee – km 33,1 Rifugio San Giacomo – km 40,2 Torri di Fraele, über Serpentine abwärts – km 41,3 Abzweig Richtung Arnoga, nach 3. Serpentine scharf rechts weg – km 51,0 Arnoga, rechts auf Straße, nach 100 m links auf Waldweg – km 53,7 Abzweig Alpe Verva, scharf links, dann rechts über Brücke – km 57,5 Alpe Verva, steile Schotterstraße bergauf – km 59,4 Passo Verva, steile Schotterabfahrt – km 64,0 Eita, auf Teerstraße abwärts – km 71,0 Fusino, weiter auf Straße – km 79,0 Grosio. Übernachtung: Albergo Sassella, Tel. 00 39/03 42/84 72 72, www.hotelsassella.it

ETAPPE 5 Precasaglio

49,5 km • 2230 Hm • 6 h
Charakter: Ein konditionell schwerer Anstieg über den Passo dell'Alpe steht bevor, danach folgt der asphaltierte Übergang des Giro d'Italia über den klassischen Passo Gavia.

Route: Grosio (km 0,0), auf alte Straße Richtung Bormio – km 2,1 Abzweig Passo Mortirolo, geradeaus – km 3,0 Tiolo – km 5,5 Sondalo – km 7,6 Mondadizza – km 9,7 Le Prese – km 12,0 Frontale – km 16,2 Frontale, Wasser fassen – km 16,7 Ende Asphalt, steiler und schwer fahrbarer Schotterweg – km 19,9 La Baita. Übernachtungsmöglichkeit. Tel. 00 39/3 40/7 95 36 88, www.rezzalovacanze.com, weiter aufwärts, sehr anstrengend, Schiebepassagen – km 26,1 Passo dell'Alpe, bei

Abfahrt links halten – km 28,4 Straße Gaviapass, auf Asphalt bergauf – km 32,0 Rifugio Bernini – km 34,1 Gaviapass, auf Straße bergab – km 45,9 Albergo Pietrarossa – km 46,9 Abzweig Pezzo, Abkürzer zur Montozzo-Scharte möglich, sonst geradeaus – km 48,6 Abzweig Precasaglio, rechts ab – km 49,5 Precasaglio. Einzige Übernachtungsmöglichkeit: Albergo Frigidolfo, Tel. 00 39/03 64/9 12 66, www.albergofrigidolfo.it

ETAPPE 6 Madonna d. C.

63,2 km • 2320 Hm • 7 h
Charakter: An der Montozzo-Scharte geht es konditionell zur Sache, danach folgt ein Bombentrail. Der Anstieg vor Madonna di Campiglio ist lang, aber halb so tragisch.

Route: Precasaglio (km 0,0), links bergauf Ri. Gaviapass – km 2,5 Abzweig Pezzo, rechts ins Valle di Viso und Ri. Montozzo – km 3,5 Pezzo – km 6,0 Case di Viso, Ende Asphalt, schwerer Anstieg auf Schotter – km 12,9 Rifugio Bozzi, schwere Schiebepassage bis 40 % Steigung – km 13,6 Forcellina di Montozzo, bergab auf Schotter – km 15,4 Baito, Ende Schotter, Beginn Trail – km 19,7 Lago di Pian Palu, nach Staumauer rechts auf Schotter bergab – km 21,1 Fontanino di Pejo, weiter auf Trail rechts vom Fluss – km 23,3 Werk Pejo – km 25,7 Pejo, auf Straße abwärts – km 28,9 Serpentine, rechts auf Wiesenweg – km 31,4 Straße überqueren und rechts auf Radweg – km 35,1 Fucine, auf Radweg Val di Sole – km 37,9 Pellizzano – km 41,1 Mezzana – km 44,8 Mestriago – km 47,9 Dimaro – km 48,7 Kurve, geradeaus weiter auf Bike-Weg Richtung Madonna – km 59,5 Malga di Mondifra, Wasser fassen – km 60,8 Lift, höchster Punkt – km 61,7 Seilbahn Groste, Straße Richtung Madonna di Campiglio – km 63,2 Madonna di Campiglio.

Übernachtung: Hotel Arnica, Tel. 00 39/04 65/44 22 27, www.hotelarnica.com

ETAPPE 7 Endstation Torbole

73,7 km • 810 Hm • 6 h
Charakter: Ein letzter Passübergang, dann folgt die lange Ausrollstrecke Richtung Gardasee und die obligatorische Lago-Taufe. Geschafft!

Route: Madonna di Campiglio (km 0,0), im Zentrum am See links, dann Abzweig links in Via Vallesinella – km 4,4 Parkplatz, rechts Schotterpiste, nicht Wegweiser Rifugio Cascate folgen! – km 5,0 Rifugio Cascate di Mezzo, Holzbrücke queren, auf Trail, dann rechts auf Forstweg – km 6,6 Malga Brenta Bassa, über Holzbrücke und rechts Richtung Val d'Agola – km 7,6 Val d'Agola, links auf Forstweg bergauf – km 13,0 Lago d'Agola, Schiebepassage (30 Min.) – km 14,5 Passo Bregn de L'Ors – km 15,4 Passo del Gotro, Trail, dann Forstweg – km 16,4 Malga Movlina, auf Schotter bergab – km 24,4 Rifugio Brenta, auf Asphalt bergab – km 25,1 Rifugio Ghedina – km 31,0 Talende, links Ri. Stenico – km 35,1 Stenico rechts Ri. Riva – km 37,1 Premione – km 38,4 Villa Banale, rechts bergab, danach links Ri. Trento – km 39,6 Ponte Sarca, links – km 41,9 Tunnel, links auf alte Sarca-Straße, zwei weitere Tunnel links umfahren – km 47,5 Sarca, nach Brücke rechts auf Radweg – km 51,1 Pietramurata, links Ri. Lago di Cavedine, dann rechts auf MTB-Piste – km 53,4 Marocche, rechts – km 55,7 Ex Centrale Fies, geradeaus – km 59,3 Dro, Ri. Fluss – km 60,3 Sarca-Brücke, links – km 62,2 Römerbrücke – km 66,2 Arco, auf Radweg Richtung Torbole – km 72,0 Torbole, bei Meckis Bar zum Lago – 73,3 **Seeufer Torbole.** Übernachtung: Hotel Elisabetta, Tel. 00 39/04 64/50 51 76, www.hotelelisabetta.com

