

## Erlebnisbericht Dreiländertour vom Juli 2003 von Gian Reto Josty und Cédric Schoch

### Tag 1

Nach einer erholsamen Nacht im gemütlichen Bike-Hotel Bellaaval in Scuol starten wir zu unserem Abenteuer „Dreiländertour“. Im Hotel Bellaaval haben wir ein sogenanntes „Roadbook“ erhalten. Auf diesem sind alle 4 Etappen genau beschrieben (Kilometer, Höhenmeter, Profil, Steigungen, Fahrzeit u.s.w) Die restlichen Tipps gibt's vom Hotelier!

Unser Gepäckstück haben wir am Morgen nach dem Frühstück an der Hotelréception abgegeben – dieses wird zum nächsten Hotel transportiert. Somit können wir unsere erste Etappe nur mit unserem Bike und wenigen Utensilien in Angriff nehmen. Selbstverständlich haben wir ein Reperaturset dabei, sowie Sportnahrung und Regenschutz und „last but not least“ ein Handy und ein Erste Hilfe Set – denn wir sind ab jetzt für vier Tage alleine unterwegs!

### Tour Scuol – Sur En – Sesvenna – Burgeis - Nauders (Tour A)

62 Km / ca. 1'700 Höhenmeter / Reine Fahrzeit ca. 6 Std.

Nun geht's endlich los. Gemütlich führt der Bikeweg entlang dem Inn bis nach Sur-En. Hier wartet bereits der erste Highlight dieser 4-tägigen Tour – Uina Dadora! Nun werden unsere Muskeln schon richtig strapaziert. Ein steil ansteigender Schotterweg führt uns durch das Uina Tal bis hin zu den berühmten Schluchten in Uina Dadaint. Jetzt tragen und stossen wir unsere Bikes und geniessen gleichzeitig diese wilde Natur und diesen in den Fels gemeisselten Weg hinauf aufs Hochplateau. Vorbei an den Lai da Rims auf diesem wunderschönen Plateau und diesem angenehm zu fahrenden Trail überqueren wir die Grenze nach Italien und erreichen die Sesvennahütte.

Die Sesvennahütte ist ideal für ein währschaftes Mittagessen. Gemütliche Hüttenstimmung, gutes Essen und freundliche Bedienung lassen diesen Stopp zu einem Erlebnis werden.

Jetzt ernten wir die Früchte für die ersten Strapazen bis zur Sesvennahütte. Es folgt eine lange Abfahrt bis nach Schlinig. Tolle Schotterwege, Trails und eine wunderschöne, wilde Landschaft lassen uns diesen Downhill nicht so schnell vergessen. Ab Schlinig folgen wir dem gut beschilderten „Vinschgauer Radweg“ vorbei an Feldern und Obstplantagen bis hoch zum Reschensee. Hoch über dem Reschensee auf einer kaum befahrenen Alpenstrasse erreichen wir das Ende des Reschensees.

Nun haben wir unser Tagesziel schon fast vor Augen. Kurz nach dem ehemaligen Zollamt befahren wir einen ganz neuen Radweg, welcher parallel zur stark befahrenen Hauptstrasse nach Nauders führt. Dieses letzte Teilstück ist ideal um unsere Beine „ausrollen“ zu lassen. Wir freuen uns nun auf das \*\*\*\*Hotel Central in Nauders.



Val d'Uina (CH)

Im Hotel empfängt uns Harry Ploner, der Hoteldirektor persönlich. Er weist uns auf die „Wellnessoase“ hin, die wir nach so einem anstrengenden Tag gerne benützen und unserem Körper im Whirlpool und in der Sauna etwas Erholung gönnen.

Das Abendmenu im Hotelrestaurant schmeckt vorzüglich und nach einem Digestif in der gemütlichen Hotelhalle ist auch bereits Zeit fürs Bett – nicht wegen der Uhrzeit, Nein wegen der Müdigkeit.....!

## Tag 2

Gut geschlafen haben wir in den schönen und sehr ruhigen Zimmern im Hotel Central. Unser Ziel um ca. 08.30 Uhr Abfahrt zur nächsten Etappe. Doch davor noch ein stärkendes Frühstück vom reichhaltigen Buffet, somit steht einem guten Start nichts mehr im Weg.

Unsere Bikes haben wir im abgeschlossenen Bikekeller „übernachten“ lassen. Unsere nasse Bikebekleidung und vor allem die Bikeschuhe wurden über Nacht getrocknet und stehen auch schon bereit.

### **Tour Nauders – Sclamischot – Scuol – Costainas – St. Maria (Tour A)**

*55 Km / ca. 1'800 Höhenmeter / Reine Fahrzeit ca. 7 Std.*

Das erste Stück von Nauders auf die Norbertshöhe verläuft auf der Passtrasse, die allerdings früh Morgens noch nicht so befahren ist und es sich ja auch nur um ca. 10 Minuten Fahrt handelt. Sobald die Norbertshöhe erreicht ist, verläuft der Bikeweg im Wald. Traumhafte Waldtrails in schönster Natur führen uns über Sclamischot wieder ins Engadin – nach Strada. Dem Inn entlang geht es hoch nach Scuol. Dort müssen wir kurz beim lokalen Bikehändler einen grösseren Defekt beheben.

Nach diesem kurzen Intermezzo geht es weiter über San Jon nach S-charl. Diese wildromantische Tal lässt Zeit zum Träumen, obwohl diese Strecke auf einer Strasse verläuft die je nach Saison stark befahren ist. Vorbei an wilden Bächen und schönen Wiesen und der Schmelzra, einem alten Bergwerk, gelangen wir in das kleine Dorf S-charl. Jetzt knurrt unser Magen bereits gewaltig und wir halten beim Gasthaus Crusch Alba. Jon Duri Sutter ist selbst Biker und hat auch eine Bikeklinik in seinem Restaurant. Hier in diesem wunderschönen hochalpinen Gartenrestaurant geniesst man gute Küche, speditiven und freundlichen Service – wir entscheiden uns für den Bikerteller (Kohlenhydrate)! und viel, viel Wasser!

Gestärkt nehmen wir das letzte Teilstück in Angriff. Bis zur Alp Astras führt eine Schotterstrasse (kein Verkehr). Der Costainas ist einer dieser Biker Highlights wie wir sie lieben. Singletrail rauf auf den Pass vorbei an steil aufsteigenden Bergen. Der Pass da Costainas auf 2'251 M.ü.M. ist erreicht – jetzt geht's hinunter ins Münstertal. Nur noch Downhill – geniessen und

sich auf das Abendessen und eine Dusche im Hotel Stelvio bei Fadri Cazin in St.Maria freuen.

Fadri Cazin, der Hoteldirektor, begrüsst uns und mit ihm lässt es sich so richtig „fachsimpeln“! Nach einem „Nickerchen“ geniessen wir das 3-Gang Menü im gemütlichen Restaurant. Es gibt eine ganze Forelle – frisch gefangen aus den Bergbächen des Münstertals – man schmeckts, sensationell!

Das Hotel Stelvio mit der Allegra Bikestation ist das Bikehotel im Münstertal. Hier treffen sich Biker – und dementsprechend schnell fühlt man sich unter gleichgesinnten und schliesst Freundschaften an der Hotelbar.

## Tag 3

Gut geschlafen haben wir und nach dem stärkenden Frühstück lassen wir uns vom Pick-up der Allegra Bikestation auf Anraten von Fadri Cazin auf den Umbrailpass fahren. Da wir das wunderschöne Val Mora bereits gefahren sind, entscheiden wir uns heute für die „hardcore“ Tour über die Bocchetta di Forcola. Allerdings lassen wir den Aufstieg auf der Passstrasse auf den Umbrail aus und lassen uns hochfahren – es stehen ja noch genügend Kilometer vor uns.

### **Tour St.Maria – Umbrail – Bocchetta di Forcola – Fraelle – Alpisella - Livigno (Tour A)**

50 Km / ca. 2'100 Höhenmeter / Reine Fahrzeit ca. 5 ½ Std.

Auf dem Umbrail angekommen machen wir uns auf Richtung Bocchetta die Forcola. Dieser „Pass“ liegt auf knapp 2'800 M.ü.M. Ein kleiner Trail führt da hoch. Links von uns geht es steil runter und es ist besser nicht da runter zu schauen, geschweige denn sich zu überlegen was passieren könnte wenn wir einen Fahrfehler machen. Einige Passagen stossen wir unser Bike. Einen wunderschönen Blick auf den Ortler und auf das offene Tal begleitet uns bis hoch zur Höhe. Oben angekommen auf 2'800 M.ü.M. verspüren wir ersten Stolz!



Valle Alpisella (IT)

Vorbei an alten italienischen Kasernen auf dieser Höhe!! aus dem 1. & 2. Weltkrieg geht's hinunter. Hier ist nun wirklich zum ersten Mal so richtig Biketechnik gefragt und es folgt ein unglaublicher Abstieg hinunter ins Val Fraelle. Das Bike müssen wir öfters tragen und schieben da es nun links von uns noch steiler und noch weiter bergab geht!!! Achtung Steinschlag möglich!

Im Val Fraelle angekommen vorbei am Ufer des Lago di San Giacomo di Fraelle fahren wir Richtung nächste Herausforderung an diesem Tag – dem Val Alpisella. Der Alpisella ist noch mal ein harter Brocken, doch wir wissen – einmal oben angekommen geht's hinunter Richtung Tagesziel. Livigno!

Auf dieser Tour haben wir genügend Sportnahrung, sowie ein Lunchpaket mitgenommen, da es auf dieser Route keine wirklich gute und empfehlenswerte Einkehrmöglichkeiten hat.

Nun führt ein flacher Weg hoch über dem Stausee Richtung Livigno. Viele Wanderer und Biker säumen den Weg – es läuft was. Wir erreichen Livigno. Auf dem Weg zu unserem Hotel, dem Concordia, welches mitten in Livigno liegt, fahren wir durch die „Fussgängerzone Livignos“. Es ist wie am Mercato und eine richtig italienische Stimmung. Uns gefällt's!

Im Hotel Concordia empfängt uns Fabio, der Hoteldirektor. Auch er ein passionierter Biker. Er empfiehlt uns seine Wellnessanlage im Hotel von welcher wir gerne Gebrauch machen. Auch ein Masseur ist Abends anwesend und wir gönnen uns eine Sportmassage! Eine Wohltat!

L'italianità ist zu spüren im Concordia. Wir essen richtig Italienisch und trinken einen guten Tropfen aus dem Piemont! Anschliessend gesellt sich Fabio zu uns und wir lassen den vergangenen Biketag Revue passieren!

## Tag 4

Buon Giorno! Es riecht schon nach gutem italienischem Kaffee! Wir freuen uns aufs Frühstücksbuffet und auf ein stärkendes Müesli – denn heute steht schliesslich der berühmt-berühmte Chaschauna-Pass auf der Karte!

### **Tour Livigno – Chaschauna – S-chanf – Zernez – Scuol (Tour A)**

65 Km / ca. 1'700 Höhenmeter / Reine Fahrzeit ca. 7 Std.

Nach Livigno fährt man ins Val Federia. Nun ist die ganz Tour bis nach Scuol mit den Nationalpark Bikemarathon Schildern gekennzeichnet!

Nach ca. 45 Minuten schöner und gemütlicher Fahrt ins Val Federia beginnt der Aufstieg zum Chaschauna. Zuerst kämpfen wir uns noch auf dem Bike hoch. Unsere Oberschenkel und Waden arbeiten auf Hochtouren. Doch dann wird die Steigung immer extremer und der Schotterboden unterstützt uns auch nicht gerade. Wir steigen ab und stossen oder tragen unser Bike auf die Passhöhe auf knapp 2'700 M.ü.M.



Hoch über Lavin (CH)

Erreicht – doch nun geht's auch hinten den Berg wieder runter! Zuerst geniessen wir noch die traumhafte Aussicht von hier bevor wir unsere Bikes auch wieder herunter tragen müssen. Denn diese Abfahrt kann niemand meistern – auch die besten Downhiller nicht!

Nach ca. 30 Minuten Bike tragen können wir es wieder besteigen. Nun folgt eine wunderschöne Abfahrt Richtung S-chanf. Sie beinhaltet alles. Schnelle Passagen, Waldtrails und technisch schwierige Teilstücke umgeben von wunderschöner Natur.

Nun erreichen wir wieder das Engadin – das Tal in dem wir vor vier Tagen gestartet sind! Von S-chanf bis nach Zernez geniessen wir eine schöne Bikestrasse die teilweise hoch über dem Tal verläuft und deswegen geht es auch nicht immer bergab wie man meinen könnte – es hat ein paar gemeine Teilstück drin!

Zernez ist der richtige Ort um uns zu stärken. Das Hotel Bär& Post, welches unmittelbar an unserer Bikestrecke liegt, hat eine schöne Sonnenterrasse. Hier machen wir es uns gemütlich und geniessen eine grosse Portion Spaghetti und löschen unseren Durst.

Das letzte Teilstück von Zernez nach Scuol läuft bis nach Lavin stetig dem Inn entlang. Der Weg führt ständig zwischen dem Wald und dem Inn bis nach Lavin. Jetzt ist wieder Muskelkraft gefragt! Der Weg von Lavin hoch nach Guarda zieht sich. Doch die Aussicht auf die Engadiner Dolomiten ist einmalig und lässt uns den fließenden Schweiß vergessen! Guarda – das Schellenurslidorf! Auf einem Hochplateau liegt es und bezaubert durch die erhaltenen Engadiner Häuser und einem ruhigen Dorfkern. Ein Halt im Hotel Meisser mit einer der schönsten Terrassen des Engadins lohnt sich auf jeden Fall.

Der Weg führt uns nun über Guarda nach Bos-cha und hoch über Ardez bis nach Ftan. In Ftan beschliessen wir über Munt Clü zurück nach Scuol zu fahren – unserem Endziel entgegen. Wir erreichen Scuol am Nachmittag und entscheiden uns noch eine Nacht im schönen Hotel Bellaval zu verbringen. Denn wir wollen nur noch relaxen und ein gutes Essen in der Arvengasstube geniessen. Doch davor besuchen wir noch das Engadin Bad Scuol und erholen uns von den schönen! Strapazen.

## Zusammenfassung

Die Bike Dreiländertour war ein grossartiges Erlebnis. In 3 Tagen haben wir 3 Länder, 3 Kulturen und 3 Sprachen entdeckt.

Die Biketouren kann man in vollen Zügen geniessen, da das Gepäck von Hotel zu Hotel transportiert wird. Alle vier Hotels haben einen eigenen Charakter und sind sehr gut und persönlich geführt. Die Einrichtungen für Biker sind in allen 4 Hotels vorhanden: Abschliessbare Bikegarage, Bikewaschplatz, Bikewäscheservice und Trocknungsraum für nasse Kleider, Werkstatt für Reparaturen u.s.w.

Abends, nach einem anstrengenden aber wunderschönen Tag auf dem Bike, geniesst man in den Hotels gute Gerichte mit einem guten Tropfen Wein. Alle Hotels unterscheiden sich – in jedem werden lokale Spezialitäten angeboten und somit ist für grösste Abwechslung gesorgt!

Wär da noch zu erwähnen, für wen sich diese Tour eignet. Die Tour A mit knapp 7'300 Höhenmetern und ca. 230 Kilometern eignet sich für sehr starke Biker. Das heisst mit einer guten bis sehr guten Kondition und vor allem auch einer guten Biketechnik. Auch das Material muss auf dieser Tour im oberen Segment sein, da Bike und Fahrer gefordert werden!

Als Alternative bietet sich die Tour B an. Mit knapp 5'000 Höhenmetern und ca. 175 Kilometern eignet sie sich für Biker die regelmässig ihrem Hobby fröhnen und über eine gute Grundkondition verfügen. Allerdings ist auch bei dieser Tour eine gute Biketechnik von Vorteil!

Ein Biker MUSS diese Tour gemacht haben. Wahnsinns Naturerlebnisse, wunderschöne Trails, technisch anspruchsvolle Strecken und charakttervolle Hotels mit gutem Essen.