

Alpencross 2009
18.07.-22.07.2009 und 04.08.-08.08.2009

St. Anton-Poschiavo mit Trail Bernina-Pass-Poschiavo

Tag 1: St. Anton-Ischgl/Bodenalpe:

Der Tag beim Start in St. Anton versprach nichts Gutes. Regen, Graupel und später wohl noch richtig Schnee, doch davon später.

Nichts desto trotz ließen wir uns nicht entmutigen.

Nach Verladen unseres Gepäcks strampelten wir los ins Verwalltal Richtung Heilbronner Hütte



Noch war von der weißen Pracht -man bedenke wir schreiben den 17.08.2009- noch nichts zu sehen, dies sollte sich aber noch gravierend ändern....



ja ja da lachten sie noch



Den Weg zur Heilbronner Hütte mussten wir uns "bahnen"

Die anschließende Abfahrt zum Zeinischhaus war die reinste Schlittenfahrt



Hier gewann unser Christoph die interne Slalomwertung als bester "Carver" vor Udo

Ischgl ließen wir links liegen und strampelten hoch zur Bodenalpe, wo wir Quartier bezogen



Tag 2 Bodenalpe-S-Charl

Am anderen Tag nach einem gemütlichen Abend bei schönem Rotwein und diversen Hefeweizen sah die Welt schon wieder besser aus, auch wenn uns bis zum Fimberpass die weiße Pracht noch eine Weile unser Begleiter war.



Auf der Passhöhe des Fimberpass 2607 m



Hier gabs auch von mir das obligatorische Gipfelschnäpsle in Form eines Limoncella



Leider war die Abfahrt Richtung Scoul/Val Sinestra immer noch matschig und so mussten wir die Bikes zum Teil noch ein Stück schieben statt diesen Traumtrail runterzufahren fahren. Aber die schneebedeckten Gipfelriesen um uns herum entschädigten mit einem Traumpanorama.



ja Udo da gehts runter

so siehts aus ohne Schnee



Nach einer Stärkung bei Griosch, fuhren wir in das Val Sinestra hinein mit den Hängebrücken, die nicht jedemanns Sache waren.



Wir fuhren dann weiter durch die wunderschönen Örtchen Sent und Scoul



In Scoul stärkten wir uns bei einem Apfelstrudel bevors dann noch 12 km zeitweise hochging nach S-Charl zur Übernachtung Crush Alba.



Tag 3: S-Charl-Crush Alba-Lago di Canzano(Villa Valania)

Bei Taumwetter ging es zunächst von der Crush Alba



Richtung Alpa Astras zum Costainas Pass



Auf der Passhöhe



Anschließend über Trails Richtung Ofenpass



Im Hintergrund das Ortlermassiv

**Über die Alpe Champatsch und Alpe da Munt gelangten wir zum Ofenpass.
Hier fahren wir gleich auf einem flowigen Trail Richtung Buffalora**



**Von Westen gelangten wir nun auf einem anspruchsvollen Schottertrail ins Val Mora. Am Flusstrail
ging's zu den Stauseen Lago di San Giavommo**



Schotterabfahrt ins Val Mora (im Hintergrund)



Fluss Trail



Nach ein paar Ankommensbierchen bezogen wir in der Villa Valania Quartier und ließen es uns am Abend richtig gut gehen.

Tag 4. Villa Valania bei Bormio über Val Viola nach Le Prese

Kurz nach Villa Valania ging es in der dritten Kehre rechts weg auf Trails Richtung Val Viola, bzw. Arnoga





**Nach der Alpe Campo haben wir auf einer schönen Schotterabfahrt unser Ziel Poschiavo, bzw. Le Prese bei unserm Hotelwirt Bruno vom Sporthotel Raselli erreicht
Vorher machten wir noch eine kleine Runde um den Lago di Poschiavo**



Tag 5: Fahrt mit Rhätischer Bahn auf Bernina Pass und Trail nach Le Prese





Blick von der Alpe Grüm auf den Piz Palü-Gletscher

Habe nun einen Trail gefunden der sich fast bis zur Gletscherzunge durchzieht





Bei Bruno in Le Prese stärkten wir uns nochmals mit Pizza. Anschließend brachte uns das Vinschgauer Bikeshuttle Team gegen 14.00 Uhr wohlbehalten wieder nach ST. Anton.

Gesamtdaten des 4 1/2 tägigen Alpencross :

**Ca. 235 km
HM ca. 6200 m**

Die von mir etwas modifizierten Strecken, zu gunsten von mehr Trails weisen einen Trailanteil von ca. 37 Prozent auf.

Alpencross Schweiz 18.08.-22.08.2009

Feldkirch-Frastanz-Lichtenstein-Kunkelspass-Thusis-Savognin-Bivio-Septimerpass-Vicosoprano

Tag1: Frastanz-Sarajasattel-St. Luzisteig:

Am 18.08.2009 starteten wir in dem kleinen Örtchen Frastanz bei Feldkirch und kurbelten auf einem kleinen Sträßchen hoch nach Amerlügen



**Über den Sarojasattel gelangten wir auf einem schönen Höhenweg zur ersten Einkehr-
deee wunderschön gelegenen Gafradurahütte-**





Anschließend schöne Abfahrt Richtung Vaduz



über St. Luzisteig bezogen wir dort auch Quartier



Tag 2:

St. Luzisteig-Bad Pfäfers-Kunkelsspass-Hotel Reich bei Thusis

über schöne Trails starteten wir oberhalb des Rheintals Richtung "Heidiland"



durch Weinreben gelangten wir über Landquart nach einem Teersträßchen Pfäfers. Zuvor kühlten wir uns noch an einem Wasserfall ab.



Nach Pfäfers oberhalb der Taminaschlucht zum Kunkelspass



Nach der Einkehr schöne Abfahrt nach Tamins



**Anschließend durch das Domleschg über "Polenweg"
Richtung Thusis nach Sumaprada in unser Hotel Reich**



**Tag3 Sumprada/Thuisis über Tiefencastel nach Tinizong Hotel Piz D'Err
Auf dem "Alten Schyn" gings Richtung Tiefencastel**



Abfahrt nach Tiefencastel



Über dem Hochtal gelangte wir über kleine Dörfchen nach Savognin/Tinizong



Tag 4: Tinizon über Alpe Flix-Bivio-Septimerpass-Vicosoprano/Hotel Pranzeira



Hochebene Alpe Flix



über Trails mit kleinen Schiebepassagen gings nach Bivio



Auffahrt zum Septimer Pass



Auf alten Römerpfaden Richtung Hotel



alte restaurierte Brücke



ruppig gings nochmals auf Pflastersteinen Richtung Hotel



schön gelegenen Unterkunft Hotel Pranzeira am Malojapass zwischen Chiavenna und Maloja

Am 5. Tag Rückfahrt zum Ausgangsort mit dem Bikeschuttle Vinschgau nach Frastanz.

**Tagesetappen alle im Bereich von ca. 45-65 und 1400-1700 HM
Fahrtechnisch einfach bis mittel und gut zu bewältigen.
Genügend Zeit für Pausen und Einkehr**