Name der Tour:	MTB Sommerevent – AlpenCross 2022

Datum:	17.07. – 24-07.2022	**Länge/km:**	495 km	BIKE TEAM NEUSÄSS
Start/Ziel:	Garmisch-Riva	**Höhenmeter:**	12.800 Hm	

Teilnehmer:	Andrea, Ronny, Uli

Die klassischen Vorbereitungen wie Unterkünfte klar machen, Rucksackinhalt abwiegen, Wetter checken, Tracks installieren… waren abgeschlossen, dann ging es am 17.07.2022 auf eine Woche Berg- und Trailspaß von Garmisch nach Riva (Albrechtroute)!

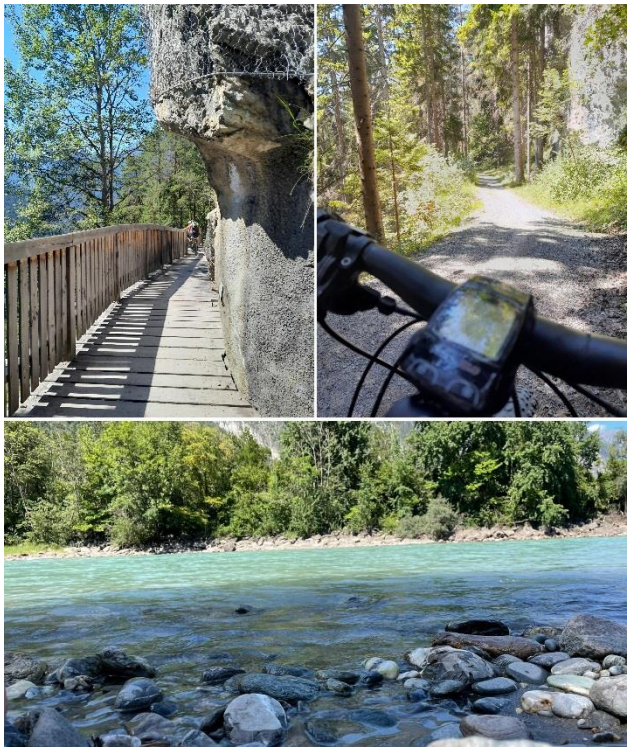
<u>Etappe 1: Garmisch – Landeck</u>

Am ersten Tag lassen wir es mit ca 83km und 950Hm noch entspannt angehen. Es geht an der Loisach entlang bis Ehrwald, durch Biberwier und am Weißensee entlang, weiter am Häselgehrbachwasserfall vorbei über den alten Karrenweg an der Burg Fernstein vorbei nach Nassereith. Die letzten Kilometer rollen wir am Inn entlang - vorbei an der Burg-Kronburg bei Zams - bis Landeck.

Übernachtung:
Hotel Schrofenstein

Highlights des Tages:

- Ronnys Bananenhalterung am Rucksack -> Andrea kam deshalb vor lauter Lachen den Berg nicht mehr rauf ;-)
- die Füße in den kühlen Inn hängen



Etappe 2: Landeck - Bodenalpe

Heute warten 83km und 2200Hm auf uns!

Am Ufer der Rozanna entlang geht es bis St. Anton am Arlberg. Das Wetter ist wieder auf Vollgas Sonne gestellt und die Vorfreude auf den Tag ist groß!
Wir folgen dem Flußlauf über ein paar Rampen und biegen ins Verwalltal ein. Es geht vorbei am idyllischen Verwallsee und mit einer knackigen Rampe an der Salzhütte vorbei. Dann schlängelt sich der Weg hinauf zur Konstanzer Hütte. An dieser vorbei beginnt schon bald der Trail zur Neuen Heilbronner Hütte - anfangs noch fahrbar, weiter oben mit einigen Schiebepassagen. Schon mit Sicht auf die Hütte empfängt uns ein sagenhafter Blick auf den Scheidsee. Über die letzte steile Rampe zur Mittagspause kann man da hinwegsehen.
Die Abfahrt geht dann geschmeidig, flowig am Verbellabach entlang. Nach kurzer Rampe dann der Blick auf den Stausee Kops und es geht weiter übers Zeinsjoch nach Galtür und das Paznauntal hinaus bis kurz vor Ischgl.
Von nun an ging es die letzten heißen Höhenmeter hinauf zur Bodenalpe.

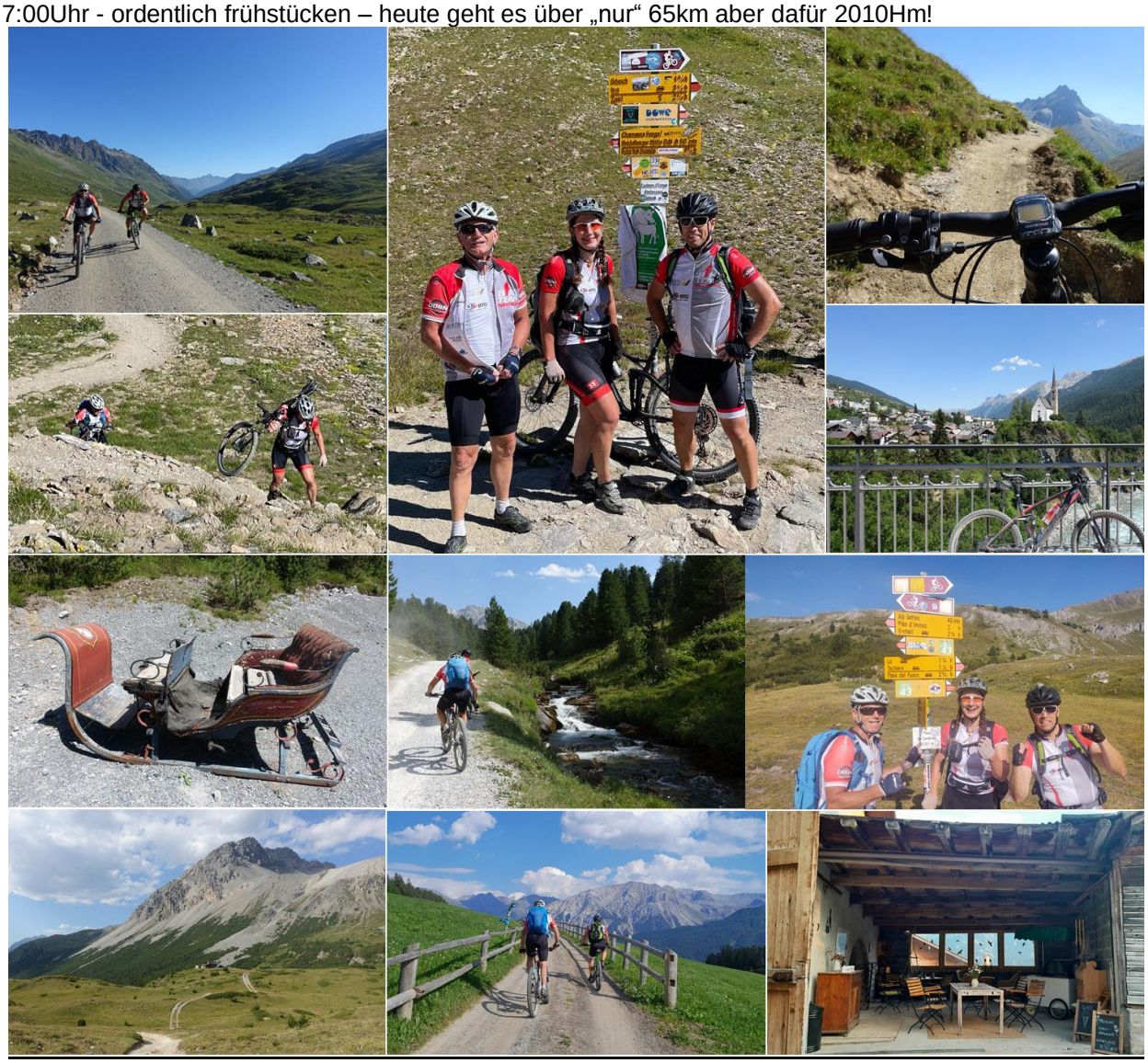
Übernachtung:
Bodenalpe. Gutes Essen und nur Bio-Radler hier ☺

Highlights des Tages:

- Kletterversuche von Uli am Ende des Verwalltals – da ist noch Luft nach oben ;-)
- Uli vergißt seine Regenjacken (eine davon war die aufblasbare Lisa!) auf der neuen Heilbronner Hütte -> heute Abend ist dort sicher Party!
- Akustisch hier schwer zu beschreiben - tiefes Männerlinks = links. Hohes Frauen links = rechts… kann zu Verwirrungen und Verirrungen führen ☺
- Außerdem: E-Bikern kann der Motor heiß laufen… LOL!!
- Alle sehen Murmeltiere außer Ronny ;-)

Etappe 3: Bodenalpe – Lü

7:00Uhr - ordentlich frühstücken – heute geht es über „nur“ 65km aber dafür 2010Hm!



Die ersten Höhenmeter hinauf zur Heidelberger Hütte sind etwas rampig, aber trotzdem sehr geschmeidig zu fahren. Der Planet scheint und das soll auch wieder den ganzen Tag so bleiben – grins!
Nach der Hütte geht es allerdings dann gleich voll zur Sache: 250Hm sind quasi unwesentlich fahrbar. Es heißt schieben, tragen, schnaufen… auch die Höhenluft macht sich bemerkbar.
Yeah – Fimberpass erreicht! Kurze Pause, dann geht es in die Abfahrt – für den einen mehr Fahrspaß, für den anderen mehr Experience – vor allem die ersten Tiefmeter haben es in sich. Aber wir kommen alle gut unten an!
Die Aussicht ein Traum! Kurzer Mittagshalt auf der Strecke und gleich im Anschluß ne Rampe rauf.
Die Fahrt nach Scoul geht dann einen schönen Höhenweg entlang und dort über eine tolle neue Brücke.
Der weitere Weg nach S-Charl gestaltet sich allerdings sehr lang, staubig und trocken, oder wie Ronny sagt: Höllental. Da heißt es jetzt durchbeißen! Nach kurzer Rast werden wir dann allerdings von tollen Wegen hinauf zur Alpe Astras entlohnt. Nach kurzer Rampe über den Pass Costainas, geht es dann einen super Trail ein Hochtal hinunter. Ziel ist heute das kleine Bergdorf Lü.

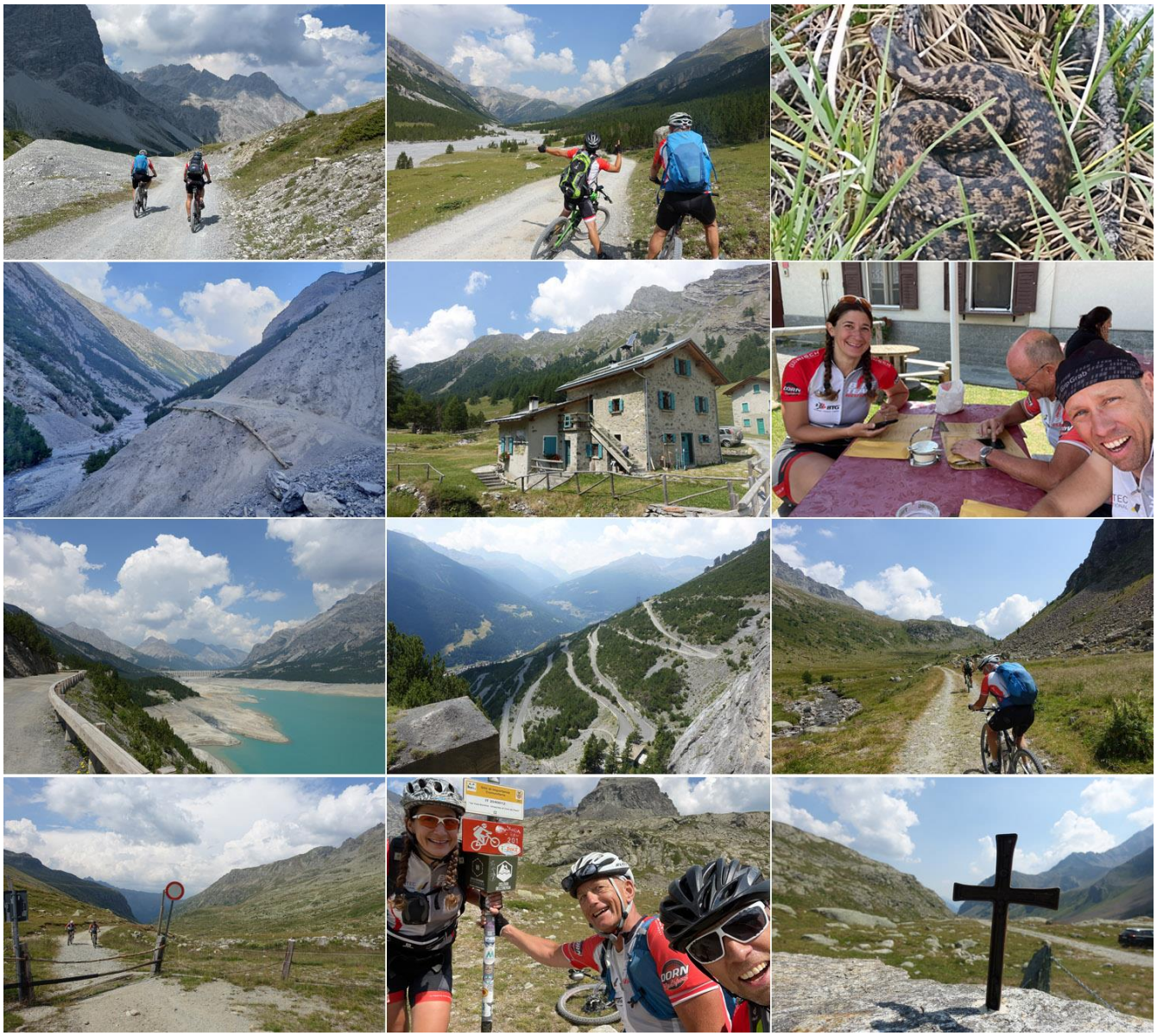
Übernachtung:
B&B Casa Cassalba, ein umgebauter Bauernhof – es war ein Traum!

Highlights des Tages:

- Ulis Wasserflasche will der Tour mehrfach „entfliehen“, wird aber immer wieder nachgeliefert
- Andrea ging es durch Höllental super - sie hatte in S-Charl ausversehen Bier statt Radler bekommen
- Ronnys Nußtart war groß, bockelhart und hatte sicherlich mehr als 3000 Kalorien ;-)
- „Espresso-Grappa“ gab es heute auch noch

Etappe 4: Lü – Grosio

Heute 83km und 1530Hm bei bestem Wetter!



Nach kurzer Abfahrt geht es rechts ab und einen schönen Schotterweg mit kleinen Rampen das Val Mora hinauf bis zur Passhöhe. Dort Wasser fassen, kurze Pause und schon geht es wieder hinunter. Zuerst durch die Val Mora Hochebene, dann einen langen und etwas ausgesetzten Trail hinunter bis zum Lago di San Giacomo di Fraele. Nach kleiner Stärkung mit Pasta, Radler und Minestrone geht es weiter, eine Paßstrasse bis auf halbe Höhe hinunter und weiter auf einem super tollen Höhenweg. Nach einer Spitzkehre schraubt sich dann der Weg hinauf auf 2301 zum Passo Verve. Die Abfahrt ist ein langer steiler Schotterweg bis hinunter zum Refugio Eita, dann wechselt der Belag für den Rest des Tages auf eine richtig lange kurvige Teerabfahrt nach Grosio.

Übernachtung:
Hotel Sassella – eine heiße, laute Nacht ☹

Highlights des Tages:

- Blaue Hose am Val Mora oben „wieder gefunden“ ;-)
- Beide Stauseen haben total wenig Wasser – erschreckend um diese Jahreszeit
- Yeah – Stahlweide-Hubbel geschafft (Andrea)
- Ronny VollgasDownhillAusflipper – aber Recht hat er ja ☺
- Schlange entdeckt und an Chris gedacht
- Ronny entwickelt sich zur Milchschnitte ;-)
- Abendessen beim „Pizza-Service“ – aber beste Pizza!

Etappe 5: Grosio – Pezzo

53km und 2100Hm – starten wir los!

Wir starten am Fiume Adda entlang, dann zweigen wir nach Fumero in eine „20Kehren-Passage“ ab. Ab der letzten Ortschaft wechselt der Spaß in den Extra-Schnauf-Modus. Lange, steile Schotterwege - an den steilsten Stellen betoniert – winden sich hinauf bis zum Refugio La Baita (Super nette Hütte + Hüttenwirt). Hier haben wir uns eine redliche Pause verdient.
Es gibt Radler, Cola und Gerstensuppe. Dann geht es weiter hinauf über einen steilen schottrigen Weg, der schließlich in einen plattigen Trail übergeht. Wir schnaufen, fahren und schieben hinauf zum Passo dell' Alpe.
Es gibt Uneinigkeit darüber, ob schieben oder fahren die effektivere Methode ist ;-)
Ab der Passhöhe kommt wieder TrailSpaß auf, bis wir in die Paßstraße zum Gavia einmünden.
Die letzten 300Hm gilt es dann noch auf Teerstraße zu bewätigen.
Nach kurzer Einkehr und kleinem „Gipfelsturm“ von Andrea, geht es dann hinunter in den kleinen Ort Pezzo.

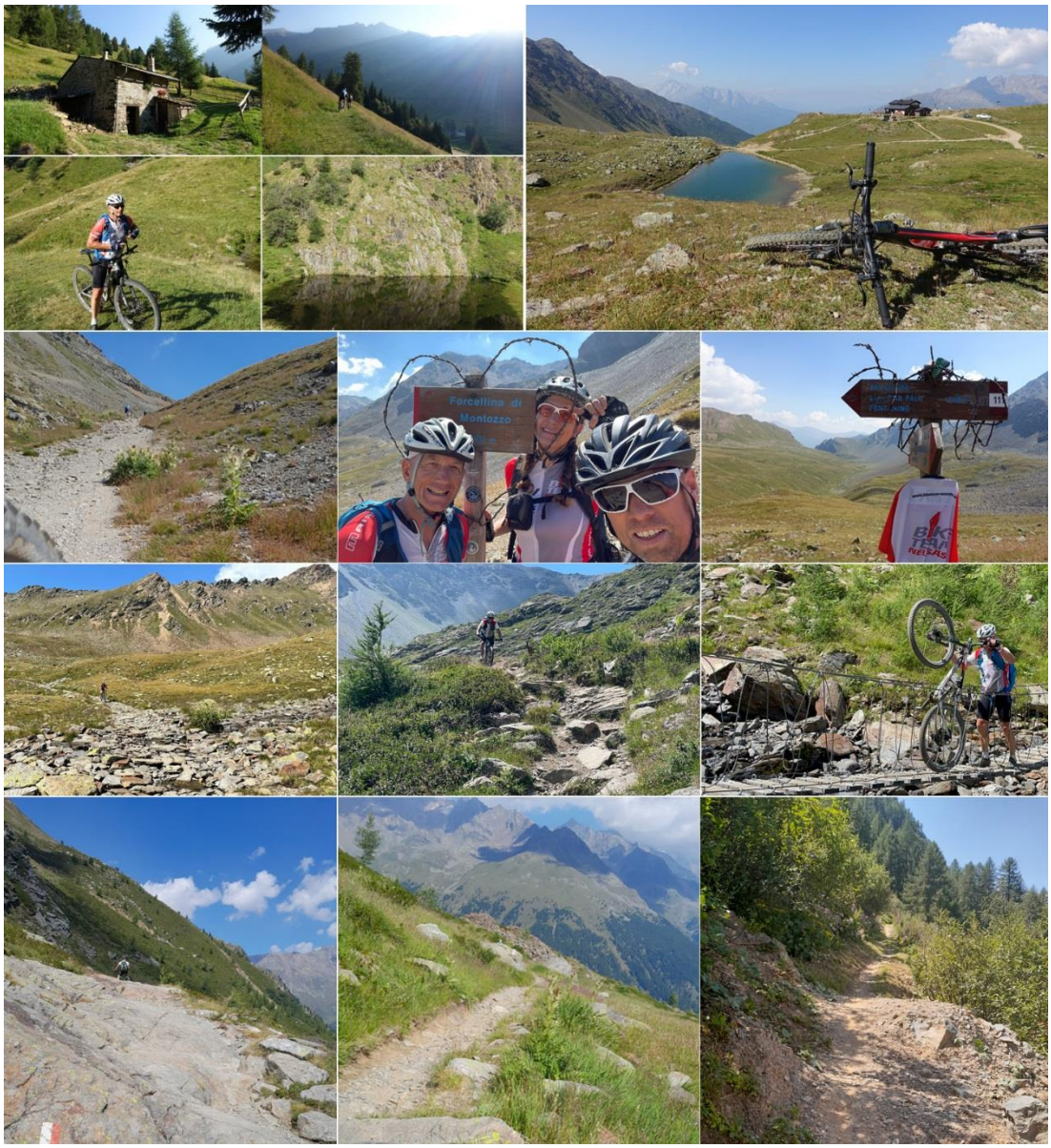
Übernachtung:
B & B – Guysi – total nette Pension mit noch netteren Wirtsleuten!

Highlights des Tages:

- Uli war endlich mal ein Mittags-Power-Nap vergonnt
- Gruppe „Alpenadonis/blaue Hose“ heute nur zu viert
- Ronny TrailViech ;-)

Etappe 6: Pezzo – Madonna di Campiglio – die Königsetappe

Heute sind es 59km und 2200Hm, die es in sich haben!



Ohne viel Vorgeplänkel geht es heute ein langes Wegstück über viele Kehren hinauf zum Refugio Angelino Bozzi. Ab hier heißt es schieben bis zur Forcellina di Montozzo (Scharte). Ganz schön knackig!!!
Nachdem uns das Wetter auch heute wieder einen super sonnigen Tag beschert, ist es auch dementsprechend heiß ☺. Aber wir wollen wirklich nicht jammern.
Das erste Drittel der Abfahrt ist ein flowiger Trail, der aber bald in anspruchsvolles Gelände übergeht. Ronny bereitet die Sachlage deutliche Freude. Bei Uli und Andrea wechseln sich Schiebe- und Fahrpassagen ab.
Die Umfahrung des Lago Pian Palu ist dann noch etwas haarig, da die Orginalstrecke geperrt ist und die Ausweichroute etwas sehr am Abgrund verläuft.
Nach kurzer Radler-Trink-Aufmunterung ist die Stimmung wieder tiptop und es geht hinunter nach Gogolo und dem Fluß Torrente Noce entlang nach Dimaro. Unspannend, aber lang, rampig und heiß geht es dann noch 900Hm hinauf nach Madonna di Campiglio. Wir haben alle fertig!

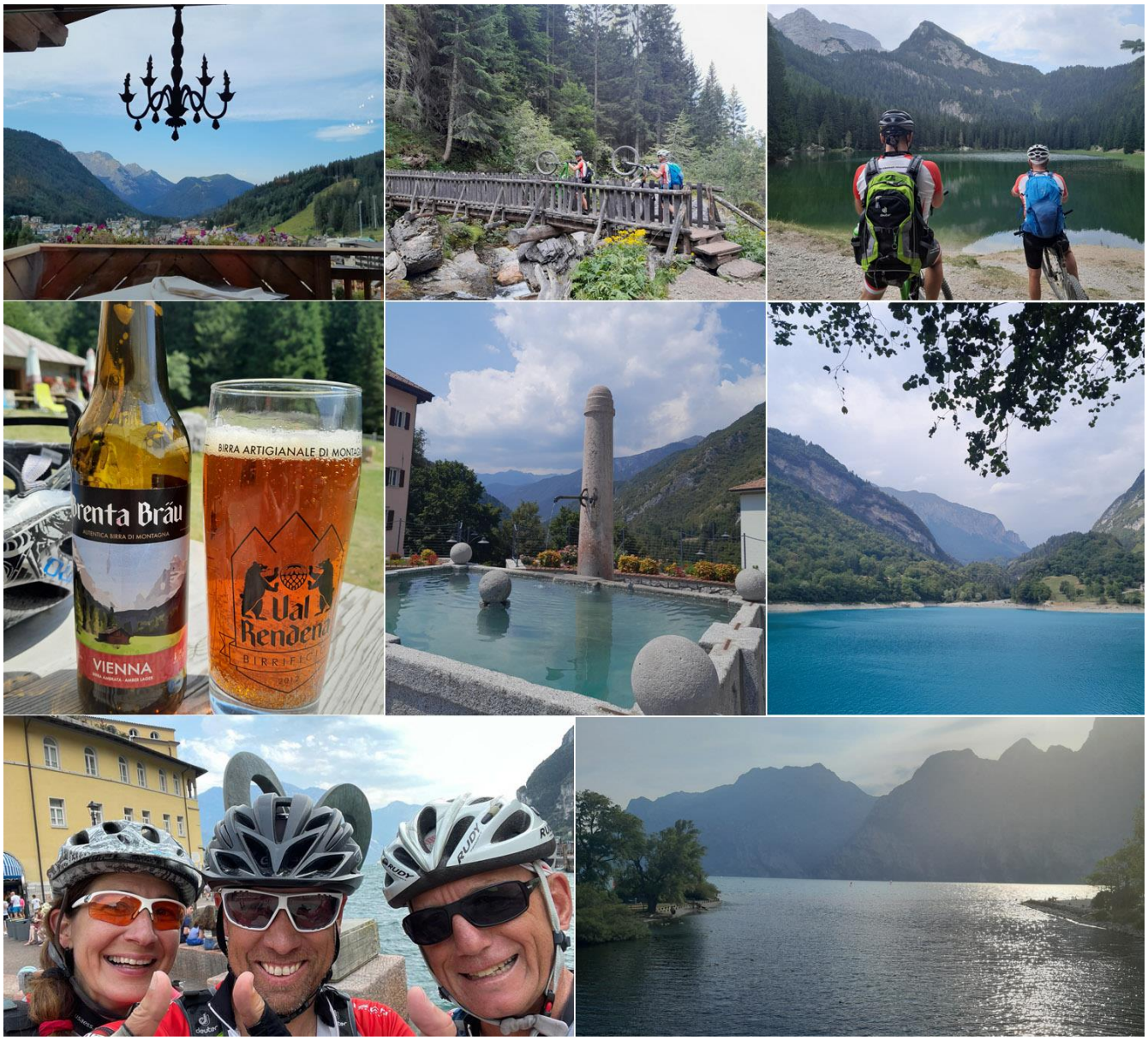
Übernachtung:
Hotel Crystal – schickes Zimmer. Abends Pizzaria unten im Ort

Highlights des Tages:

- Kleiner Gemüse-Trail-Abstecher mit Vogelkunde (Graureiher) am Lago de Viso
- Uli fotografiert „Tüten“ im Bachbett
- Madame „Roboti“ in der Pizzeria
- Uli verklemmt den Vorhang gegen alle VerbotsSchilder hinweg

Etappe 7: Madonna di Campiglio – Riva

69km und 1460Hm – die letzte Etappe!



Nach üppigem Frühstück geht es heute auf die letzte Etappe. Nach kurzer Abfahrt fahren wir rechts ab, das Sarca Tal entlang, hinauf zum Lago die Valagola. Von hier aus kurzer Spaß über die Kuhweide und dann begeben wir uns auf die letzte Schiebepassage der Tour. Der Wanderweg windet sich steil hinauf und über einen kleine Sattel. Auf der Abfahrt kehren wir kurz an der Malga Nambi ein. Es gibt Speckplatte und für Andrea ein Bierchen.
Die weitere Abfahrt geht flott bis Stenico, aber Meter für Meter wird es heißer.
Wir biegen ab Richtung Ponte Arche und kurbeln auf und ab weiter bis zum Tennosee. Diesen umrunden wir auf der Ostseite, was uns noh ein paar Rampen und Höhenmeter einbringt.
Dann ist aber kein Halten mehr und es geht eine flotte Piste hinunter nach Riva.

Yes - we did it!!!

Übernachtung:
Villa Torbole mit Lago-Blick mitten im Campingplatz

Highlights des Tages:

- Gefährlichste Strecke heute ist von Riva nach Torbole – Prost!!!
- Abends noch bisserl auf die Piste
- 36 Grad und es wird noch heißer… la, la, la, la