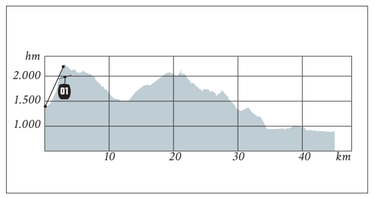
Etappe 1

Nauders – Pfunds

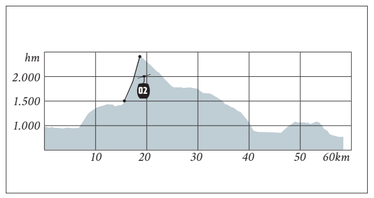


Die Etappe 1 lässt das Herz von Trailfahrern höher schlagen, aber auch weniger Trail-affine Mountainbiker kommen auf ihre Kosten. Schwierige Trails können auf Schotterstraßen umfahren werden. Vom Startpunkt Nauders aus gibt es kurze Abstecher nach Italien und in die Schweiz, tolle Aussichtspunkte und geschichtsträchtige Stopps sind garantiert.

- Streckenlänge: 46,1 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 2.114 Meter
- davon mit Bergbahn: 751 Meter
- Bergbahn: Bergkastelbahn Nauders
- Höchster Punkt: 2.167 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 2

Pfunds – Landeck

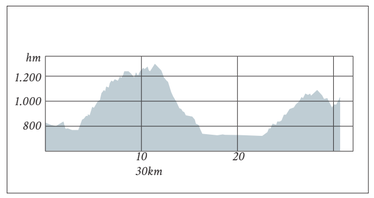


Diese Etappe bietet den höchsten Punkt der gesamten Route, fordert aber auch die Kondition, wenn man zweimal aus dem Inntal aufwärts strebt: zuerst auf das Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis zur Schönjochbahn in Fiss und dann bei Fließ zur Via Claudia Augusta. Je nach Vorlieben können die Abfahrten auf Schotter oder auf Trails zurückgelegt werden.

- Streckenlänge: 56 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 2.198 Meter
- davon mit Bergbahn: 950 Meter
- Bergbahn: Schönjochbahn Fiss
- Höchster Punkt: 2.421 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 3

Landeck – Imst

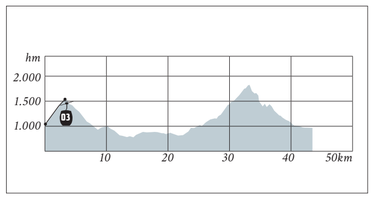


Dieses Teilstück ist eine von zwei Etappen, die keine Bergbahnunterstützung bieten, dafür aber genüssliches Mountainbiken. Die Route verläuft über Zams hinauf nach Rifenal und später wieder hinab nach Schönwies und eröffnet immer wieder wunderbare Ausblicke auf die Bergwelt des nördlichen Inntals.

- Streckenlänge: 31,5 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.092 Meter
- davon mit Bergbahn: -
- Bergbahn: -
- Höchster Punkt: 1.247 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: leicht-mittelschwierig

Etappe 4

Imst – Lermoos

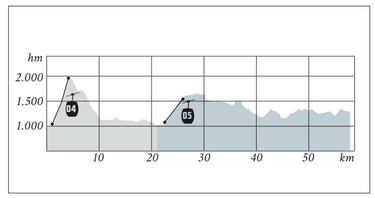


Nach der Auffahrt mit den Imster Bergbahnen führt die Route zurück ins Tal und anschließend nach einem fordernden Anstieg über das Marienbergjoch ins Außerfern. Auf rund 1.800 Metern Seehöhe startet schließlich die Abfahrt ins Ehrwalder Becken und für Trailfahrer auf dem Barbarasteig.

- Streckenlänge: 41,2 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.726 Meter
- davon mit Bergbahn: 433 Meter
- Bergbahn: Imster Bergbahnen
- Höchster Punkt: 1.814 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: leicht-mittelschwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 5

Lermoos – Seefeld in Tirol

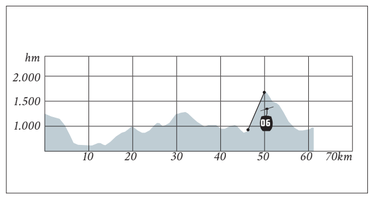


Das Gaistal mit seinem lieblichen Talgrund und den schroffen Bergwänden begleitet diese Etappe, bevor sich die Route in mehreren Kurven bis nach Seefeld windet. Die Zusatzabfahrt für Trailfahrer startet mit der Gondelfahrt zum Grubigstein und führt über den Blindseetrail weiter nach Ehrwald.

- Streckenlänge: 37,9 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.173 Meter
- davon mit Bergbahn: 393 Meter
- Bergbahnen: Grubigsteinbahn Lermoos, Ehrwalder Almbahn
- Höchster Punkt: 1.642 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: leicht-mittelschwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 6

Seefeld in Tirol – Fulpmes

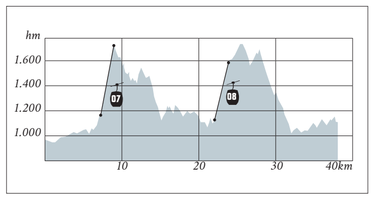


Diese Etappe der Bikeschaukel führt kurz durch das Inntal, bevor der Anstieg Richtung Brenner beginnt. Nach knapp 1.200 Höhenmetern geht es mit der Bergbahn in alpine Höhen: Auch der Ausblick von der Mutterer Alm hinunter auf Innsbruck ist erhaben. Anschließend folgt die Abfahrt ins Stubaital.

- Streckenlänge: 60,4 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.998 Meter
- davon mit Bergbahn: 645 Meter
- Bergbahn: Muttereralm Bergbahnen
- Höchster Punkt: 1.764 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: mittelschwierig

Etappe 7

Fulpmes – Steinach am Brenner

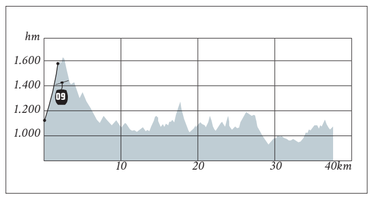


„Nur“ 680 Höhenmeter müssen Mountainbiker auf dieser Route selber leisten – viele Abfahrtshöhenmeter mit tollen Trailpassagen, zwei Bergbahnen sowie grandiose Ausblicke auf die hochalpinen Gipfel rund um das Stubaital kennzeichnen diesen Streckenabschnitt.

- Streckenlänge: 37,5 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 2.122 Meter
- davon mit Bergbahn: 1.438 Meter
- Bergbahnen: Elferbahnen Neustift, Serlesbahnen Mieders
- Höchster Punkt: 1.742 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: mittelschwierig

Etappe 8

Steinach am Brenner – Tulfes

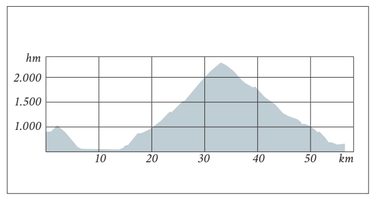


Direkt zum Start dieser Etappe wartet ein nettes Abfahrtsschmankerl: Die Bergeralmbahn in Steinach transportiert abfahrtswillige Mountainbiker 500 Höhenmeter hinauf. Anschließend führt die Strecke zurück ins Wipptal und unterhalb des berühmten Patscherkofels bis nach Tulfes.

- Streckenlänge: 36,4 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.116 Meter
- davon mit Bergbahn: 520 Meter
- Bergbahn: Bergeralmbahn Steinach
- Höchster Punkt: 1.607 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: leicht-mittelschwierig

Etappe 9

Tulfes – Mayrhofen

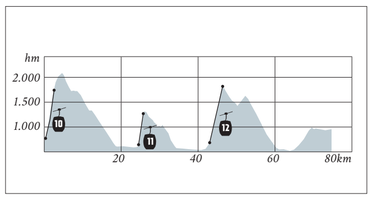


Der längste Anstieg der Bikeschaukel Tirol, vom Inntal über das Geiseljoch bis ins Zillertal, wird mit eigener Muskelkraft bestritten. Belohnt werden die Mountainbiker mit Eindrücken aus einem ruhigen Bergtal, einem spektakulären Übergang und Aussichten auf das umliegende Bergpanorama.

- Streckenlänge: 56,4 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.949 Meter
- davon mit Bergbahn: -
- Bergbahn: -
- Höchster Punkt: 2.277 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig

Etappe 10

Mayrhofen - Pertisau

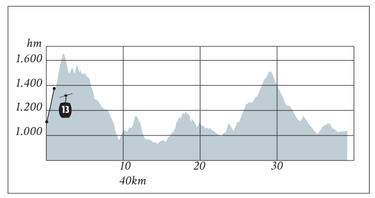


Mit der Unterstützung von drei Bergbahnen durch das Zillertal kommt wahres Bikeschaukel-Feeling auf. Trailabfahrten, Ausblicke auf die Zillertaler Alpen, idyllischen Ortschaften entlang des Zillertalradwegs und schließlich die Ankunft am Achensee, machen diese Tour zu einem überaus abwechslungsreichen Erlebnis.

- Streckenlänge: 74,2 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 4.303 Meter
- davon mit Bergbahn: 3.073 Meter
- Bergbahnen: Penkenbahn, Rosenalmbahn, Spieljochbahn
- Höchster Punkt: 2.076 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 11

Pertisau – Steinberg am Rofan

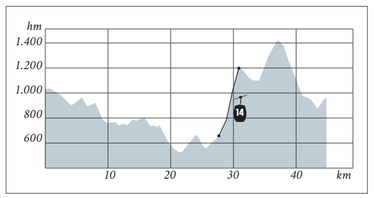


Die Etappe beginnt mit einer Auffahrt mit der Karwendelbahn in Pertisau und dem sensationellen Längspanorama des Sees von Süd nach Nord. Nach der Abfahrt hinab ins Tristenautal mit großartigen Blicken auf das dahinterliegende Karwendel geht es über das Kögljoch nach Steinberg am Rofan.

- Streckenlänge: 39,1 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.343 Meter
- davon mit Bergbahn: 510 Meter
- Bergbahn: Karwendel Bergbahn Pertisau
- Höchster Punkt: 1.629 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: mittelschwierig

Etappe 12

Steinberg am Rofan – Alpbach

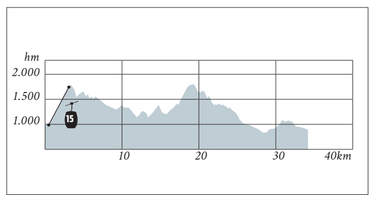


Entlang der Steinberger Ache und Brandenberger Ache führt die Strecke nach Kramsach. Die Ortsdurchfahrt und die Auffahrt über Brixlegg nach Reith im Alpbachtal bringen Mountainbiker zur Reitherkogelbahn und dann zum Kerschbaumersattel, welcher einen letzten Aussichtshöhepunkt setzt, bevor es hinab nach Alpbach geht.

- Streckenlänge: 43,1 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.573 Meter
- davon mit Bergbahn: 470 Meter
- Bergbahn: Reitherkogelbahn
- Höchster Punkt: 1.430 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: mittelschwierig

Etappe 13

Alpbach – Niederau

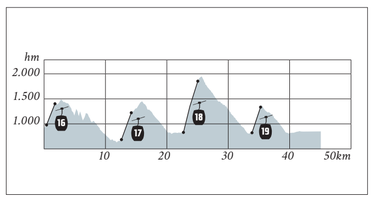


Auf dieser Etappe eröffnen sich eindrucksvolle Panoramen in Richtung Wilder Kaiser und Mountainbiker bekommen einen ersten Blick auf die Kitzbühler Alpen am Horizont. Auch der wunderbare Panoramaritt oberhalb von Inneralpbach ist ein unvergessliches Erlebnis.

- Streckenlänge: 33,7 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 2.085 Meter
- davon mit Bergbahn: 1.000 Meter
- Bergbahn: Wiedersbergerhornbahn Alpbach
- Höchster Punkt: 1.759 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig

Etappe 14

Niederau – Kirchberg

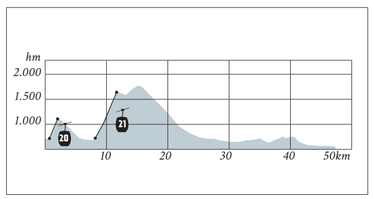


Echtes “Bikeschaukel-Feeling”: Vier Bergbahnen addieren sich zu über 3.000 Abfahrtshöhenmetern. Grandiose Blicke ins Brixental und zum Wilden Kaiser sind auf dieser Etappe garantiert. Auch Trailbiker kommen rund um Kirchberg auf ihre Kosten.

- Streckenlänge: 45,5 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 3.445 Meter
- davon mit Bergbahn: 2.645 Meter
- Bergbahnen: Marktjochbahn, Salvenbahn, Alpenrosenbahn, Gondelbahn Hochbrixen
- Höchster Punkt: 1.798 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: mittelschwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 15

Kirchberg – St. Johann in Tirol

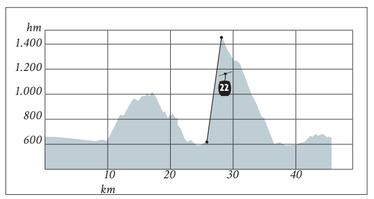


Der Weg nach St. Johann wartet mit einigen Highlights auf: Ausblicke auf das Kitzbüheler Horn und den Wilden Kaiser, kurvenreiche Abfahrten sowie rasante Trails vom Gaisberg und vom Hahnenkamm. Als Abschluss dieser Etappe eignet sich der Schwarzsee für einen abkühlenden Sprung ins Wasser.

- Streckenlänge: 47,2 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.928 Meter
- davon mit Bergbahn: 1.440 Meter
- Bergbahnen: Gaisbergbahn, Fleckalmbahn Kirchberg
- Höchster Punkt: 1.930 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: schwierig
- Singletrail-Varianten möglich

Etappe 16

St. Johann in Tirol – Walchsee



Die letzte Etappe nimmt Mountainbiker nochmals auf eine Reise durch alle Vorzüge von Tirol. Wunderschöne Wälder, weite Ausblicke, nette Orte, ein toller Blick ins Alpenvorland und ein zauberhafter Bergsee bilden den finalen Abschluss der Bikeschaukel Tirol.

- Streckenlänge: 44,8 Kilometer
- Höhenmeter bergauf: 1.920 Meter
- davon mit Bergbahn: 835 Meter
- Bergbahn: Bergbahnen Hochkössen
- Höchster Punkt: 1.450 Meter
- Schwierigkeitsgrad MTB-Route: leicht-mittelschwierig

Schwierigkeitsgrade

	Leichte Route	familienfreundliche Radwanderwege; Steigung und Gefälle betragen zwischen 0 und 5 Prozent.
	Mittelschwierige Route	sportliches Radfahrkönnen und besonders defensives Fahrverhalten notwendig; Steigung und Gefälle betragen durchschnittlich zwischen 5 und 12 Prozent; unübersichtliche, kurvenreiche Streckenabschnitte.
	Schwierige Route	anspruchsvolle Mountainbike-Strecke mit zahlreichen Gefahrenmomenten; ein situationsangepasstes vorausschauendes Fahren ist erforderlich.

Hinweis: Der Schwierigkeitsgrad bezieht sich ausschließlich auf die Wegbeschaffenheit und auf das Neigungsverhältnis der MTB-Strecke und nicht auf die Anforderungen an die Kondition des Fahrers. Die Zuordnung der Schwierigkeitsgrade pro Etappe richtet sich nach dem schwierigsten Streckenabschnitt.

Streckenlängen und insbesondere Höhenmeterangaben sind gerundet und als Richtwerte zu verstehen. Die Daten wurden mit hochwertigen GPS-Geräten aufgenommen und in professioneller Software bearbeitet. Es können Abweichungen durch Umwelteinflüsse und technologische Unterschiede auftreten.

Stand 05/2020: Streckenänderungen vorbehalten!

Tirol in einem Stück

Mit der Bikeschaukel Tirol einen Teil der Alpen durchqueren.

In der Tiroler Bergwelt gehen Mountainbikern die Ideen nicht so schnell aus – mit der Bikeschaukel Tirol kann das Herz der Alpen nun in einem Stück durchfahren werden. Zudem ist die Bikeschaukel die passende Antwort ˜ür alle, die ˜ exiblen Fahrspaß suchen: 15.000 der insgesamt 32.000 Höhenmeter können Mountainbiker ganz nach Lust und Laune mit einer der 22 Bergbahnen bewältigen.

Etappen & Bergbahnen

Nr.	Startort	Zielort	Streckenlänge (in km)	Höhenmeter bergauf (Bike/Bergbahn)	Höchster Punkt (in m)	Besonderheiten	Bergbahnen
01	Nauders	Pfunds	46,1	2.114 (1.363/751)	2.167	Abfahrt nach Martinsbruck, Tiefblicke auf den Inn, **Singletrail-Varianten**	01 Bergkastelseilbahn Nauders · +43.5473.87427 · *www.reschenpass.net*
02	Pfunds	Landeck	56	2.198 (1.248/950)	2.421	Via Claudia Augusta, Bikepark Serfaus, **Singletrail-Varianten**	02 Schönjochbahn Fiss · +43.5476.6396-0 · *www.serfaus-fiss-ladis.at*
03	Landeck	Imst	31,5	1.092 (1.092/-)	1.247	Stadt Landeck, Ausblicke ins Inntal	
04	Imst	Lermoos	41,2	1.726 (1.293/433)	1.814	Ausblick auf das Zugspitzmassiv im Ehrwalder Becken, **Singletrail-Varianten**	04 Imster Bergbahnen · +43.5412.66322 · *www.imster-bergbahnen.at*
05	Lermoos	Seefeld in Tirol	37,9	1.173 (780/393)	1.642	Gaistal und Leutaschtal, Freeridestrecke Lermoos, **Singletrail-Varianten**	05 Grubigsteinbahn Lermoos · +43.5673.2323 · *www.bergbahnen-langes.at* 05 Ehrwalder Almbahn · +43.5673.2468 · *www.ehrwalderalmbahn.at*
06	Seefeld in Tirol	Fulpmes	60,4	1.998 (1.353/645)	1.764	Ausblick von der Mutterer Alm nach Innsbruck	06 Muttereralm Bergbahnen · +43.512.548330 · *www.muttereralm.at*
07	Fulpmes	Steinach am Brenner	37,5	2.122 (684/1.438)	1.742	Hochalpines Panorama im Stubaital	07 Elferbahnen Neustift · +43.5226.2270 · *www.elfer.at* 08 Serlesbahnen Mieders · +43.5225.62776-0 · *www.serlesbahnen.at*
08	Steinach am Brenner	Tulfes	36,4	1.116 (596/520)	1.607	Ausblick von der Bergeralm, Bikepark Tirol	09 Bergeralm Steinach · +43.5272.6333 · *www.bergeralm.net*
09	Tulfes	Mayrhofen	56,4	1.949 (1.949/-)	2.277	Geiseljoch, Ausblick auf Tuxer und Zillertaler Alpen	
10	Mayrhofen	Pertisau	74,2	4.303 (1.230/3.073)	2.076	Ausblicke vom Penkenjoch und Spieljoch, Wiesenalm-Trail, Achensee-Promenade, **Singletrail-Varianten**	10 Penkenbahn Mayrhofen · +43.5285.62277 · *www.mayrhofner-bergbahnen.com* 10 Rosenalmbahn Zell am Ziller · +43.5282.7165-0 · *www.zillertalarena.com* 10 Spieljochbahn Fügen · +43.5288.62991 · *www.spieljochbahn.at*
11	Pertisau	Steinberg am Rofan	39,1	1.343 (833/510)	1.629	Ausblicke auf den Achensee	11 Karwendel Bergbahn · +43.5243.5326 · *www.karwendel-bergbahn.at*
12	Steinberg am Rofan	Alpbach	43,1	1.573 (1.103/470)	1.430	Blicke auf das Rofangebirge, Kramsach und Alpbach	12 Reitherkogelbahn Reith im Alpbachtal · +43.5337.62245 · *www.alpbachtal.at*
13	Alpbach	Niederau	33,7	2.085 (1.085/1.000)	1.759	Panoramen am Hornboden und am Übergang	13 Wiedersbergerhornbahn Alpbach · +43.5336.5233 · *www.alpbachtal.at*
14	Niederau	Kirchberg	45,5	3.445 (800/2.645)	1.798	Ausblicke zum Wilden Kaiser und zum Alpenhauptkamm, **Singletrail-Varianten**	14 Markbachjochbahn Wildschönau · +43.5339.5353-0 · *www.schatzbergbahn.at* 17 Salvenbahn Hopfgarten · +43.5335.2238 · *www.hohe.salve.at* 18 Alpenrosenbahn Westendorf · +43.5334.2000-0 · *www.westendorf.at* 18 Gondelbahn Hochbrixen · +43.5334.8507 · *www.filzalmsee.at*
15	Kirchberg	St. Johann in Tirol	47,2	1.928 (488/1.440)	1.930	Gaisberg und Fleckalm-Trail, Ausblick auf das Kitzbüheler Horn, **Singletrail-Varianten**	20 Gaisbergbahn Kirchberg · +43.5356.6951 · *www.bergbahn-kitzbuehel.at* 21 Fleckalmbahn Kirchberg · +43.5356.6951 · *www.bergbahn-kitzbuehel.at*
16	St. Johann in Tirol	Walchsee	44,8	1.920 (1.085/835)	1.450	Blick ins Voralpenland, Walchsee	22 Bergbahnen Hochkössen · +43.5375.6226 · *www.bergbahnen-koessen.at*

Tipps & Infos

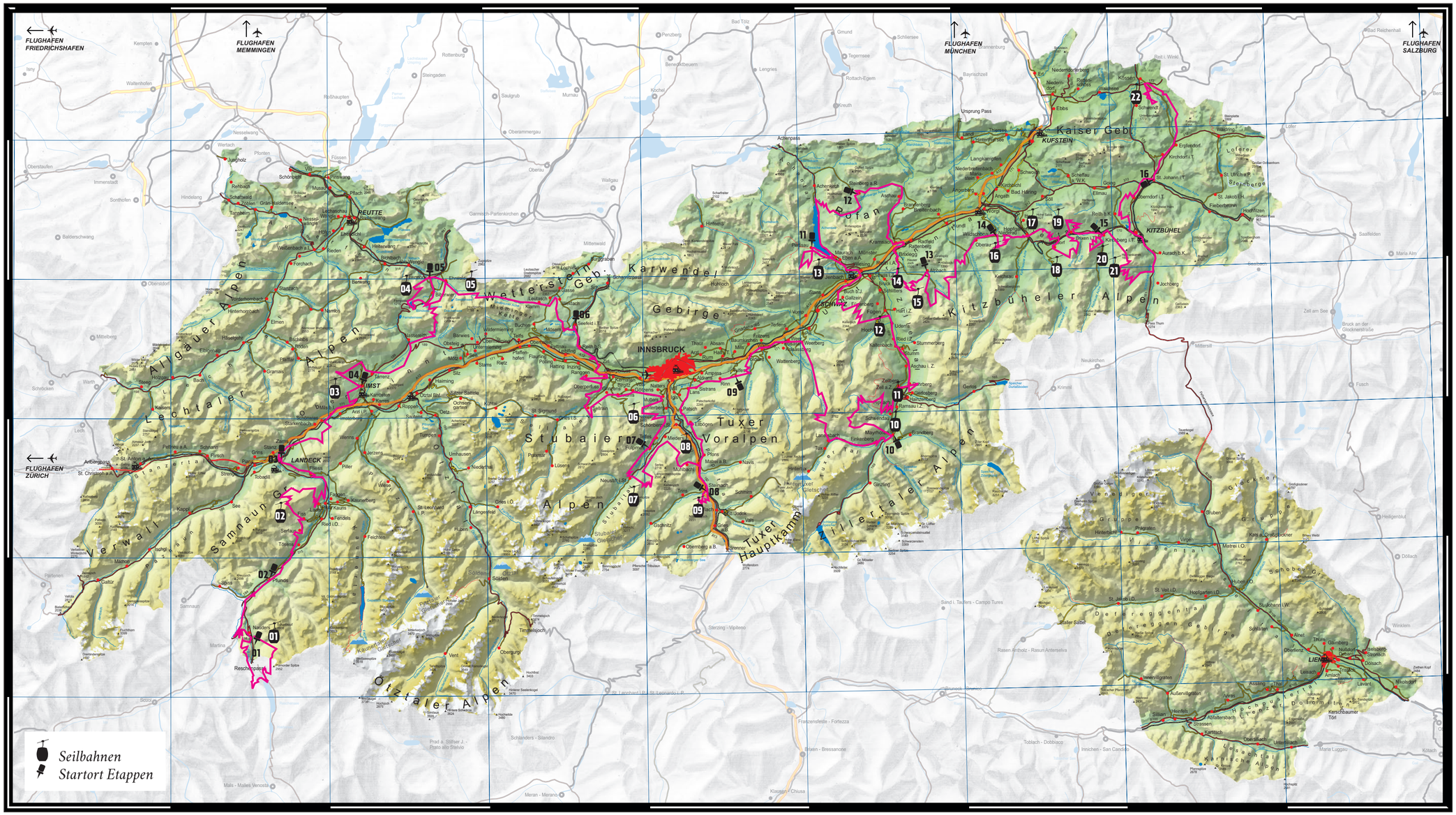
Alle Informationen zur Bikeschaukel Tirol, GPS-Daten und weitere Tourenunterlagen inklusive Singletrail-Varianten zum kostenlosen Download sowie wertvolle Tipps zu Unterkünften und Einkehrmöglichkeiten. *www.tirol.at/bikeschaukel*

Auf allen Bikeschaukel-Etappen ist ein Gepäcktransport buchbar.
Etappe 1-8: www.bikeshuttle.at · info@bikeshuttle.at · +43.664.1217050
Etappe 9-16: andrea.albrecht@rofanreisen.com · +43.5243.5209

Die Top-Regionen zum Mountainbiken, qualitätsgeprüfte Unterkünfte sowie Infos zu Bikeparks und Singletrails. *www.tirol.at/mountainbiken*

Mehr als 200 Bikerouten im Portrait, unter anderem sortierbar nach Streckenlänge, Höhenunterschied und Fahrzeit. *www.tirol.at/bikerouten*

Die Top-Veranstaltungen auf einen Blick: vom KitzAlpBike-Festival bis zum 3-Länder Enduro in Nauders. *www.tirol.at/bikeevents*



Abfahrt von der Markbachjochbahn (Etappe 14)

Bikerrast am Walchsee (Etappe 16)

Impressum

Herausgeber & Medieninhaber: Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55 · 6020 Innsbruck · Österreich
Fotos: Tirol Werbung
Druck: Artpress VVA Druckerei GmbH
Stand: Innsbruck · Mai 2020 · Druck- und Satzfehler vorbehalten.