

A mountain biker wearing a red helmet and a black jersey with 'FRANCO' on the sleeve is riding down a rocky trail. The background shows a vast mountain landscape under a cloudy sky. The entire image has a magenta color overlay.

Mountainbiken im Ultental

Meraner Land

WAS FRAUEN BRAUCHEN - DAS WISSEN FRAUEN



Das **DEUTER** Entwicklungsteam für die Damen SL-Linie besteht aus professionellen Bikerinnen, Outdoor-Routiniers und Bergprofis wie Gerlinde Kaltenbrunner. Seit 2006 kommen unsere Expertinnen viermal im Jahr zusammen, um weiter an den Damen-Produkten zu tüfteln. Inzwischen umfasst die SL-Linie Rucksäcke und Schlafsäcke für jeden Einsatzbereich. Alles bis ins kleinste Detail auf die Bedürfnisse der Frau zugeschnitten, alles von den Team-Mitgliedern bei ihren Streifzügen im Gelände auf Herz und Nieren geprüft.



Foto: Franz Fallermeir

BIKERS FAIRPLAY GEBOTE UND REGELN

Bitte beachten Sie beim Biken einige Regeln und Hinweise, um die eigene und die Sicherheit anderer nicht zu gefährden.

1. Helm tragen zur eigenen Sicherheit.
2. Schließe alle Tore, Schranken und Weidegitter.
3. Schone und respektiere Tiere und Pflanzen.
4. Keine Abfälle in der Natur zurücklassen.
5. Kein unnötiger Lärm, keine unnötigen Bremsspuren, gute Biker hinterlassen keine Spuren!
6. Bleibe möglichst auf markierten Pfaden und Wegen.
7. Beachte und befolge die Anweisungen des Forst- und Alpenpersonals.
8. Gewähre den Wanderern auf Wanderwegen und den Fußgängern immer den Vortritt.
9. Auf allen Bikerouten ist immer mit Wildtieren, Haustieren und Nutztieren zu rechnen.
10. Respektiere Verbotsschilder und Hinweistafeln.

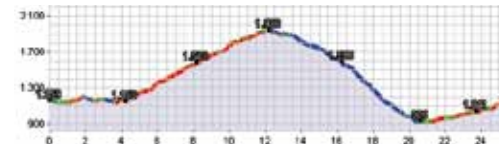
TOUR 1



SPITZENALM - GAMPENALM

Ausgangspunkt ist die **Talstation der Umlaufbahn Schwemmalm**. Folgen Sie ca. 500 m taleinwärts der Talstraße und biegen Sie dann nach **links** ab, über eine Brücke geht es dem **See entlang** weiter bis zum Staudamm. Folgen Sie der Forststraße für ca. 7,5 km - Wegweiser **Spitzenalm**. Rastmöglichkeit gibt es auf der Spitzenalm auf 1.847 m. Nächstes Ziel ist die **Gampenalm** auf 1.876 m. Zuerst erfolgt ein **steiler Anstieg** von ca. 500 m, dann eine **Schiebepassage** entlang des Berghanges von ca. 600 m – es wartet jedoch eine Entschädigung in Form eines wunderbaren Rundblicks. Über einen **Singletrail** erreichen Sie nach ca. 1,5 km die Gampenalm. Retour geht es dann wieder links die Forststraße **bergab bis zur dritten Kehre**. Wiederum **links** abbiegen und ca. 3 km weiter fahren bis zur Teerstraße. Folgen Sie der Straße rund 2,5 km bis kurz vor der Kreuzung, dann wiederum links abbiegen und den **Ultner Talweg** taleinwärts fahren. Dieser führt entlang von Wiesen und Wäldern bis zum Staudamm. Ab hier bestehen zwei Möglichkeiten der Rückfahrt; entweder den Seeweg entlang wie auf der Hinfahrt oder der Talstraße entlang.

ENTFERNUNG	31,5 km
HÖHENMETER	1.172 hm
SCHWIERIGKEITSGRAD	○○○●●
GESAMTE FAHRZEIT	ca. 3,5 Std.



SPITZENALM - GAMPENALM



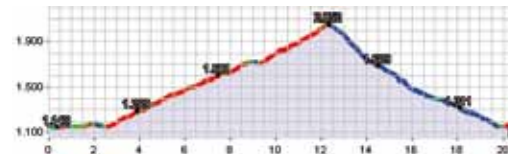
TOUR 2



SCHWEMMALM

Ausgangspunkt ist die **Talstation der Umlaufbahn Schwemmalm**. Radeln Sie ca. 1 km auf der Talstraße talauswärts, dann links abbiegen und der Straße (Teerstraße) für ca. 4,3 km bis zur **alten Talstation/Hotel "Weiberhimml"** folgen. Hinter dem Haus geht der Weg kurz die Skipiste hoch und dann links weiter auf der Forststraße Richtung **St. Moritz**. Folgen Sie ab St. Moritz für ca. 1 km der Teerstraße und dann rechts die Straße hoch Richtung **Schwemmalm** - ca. 1,5 km Teerstraße, dann Forststraße. Angekommen auf der Schwemmalm gibt es zwei **Einkehrmöglichkeiten**, die **Außere Schwemmalm** 2.145 m und ca. 5 Min. weiter die etwas ruhiger gelegene **Innere Schwemmalm** 2.093 m. Zurück geht es dann entlang der **Wegmarkierung Nr. 13**, folgen Sie dem Trail nach unten bis zur Forststraße, dann weiter bis zu den ersten Höfen, und dann einfach wieder der **Wegmarkierung Nr. 12** folgen bis zur Teerstraße. Der Straße kurz rechts folgen, dann **links abbiegen und bergab** der Straße entlang bis zum Ausgangspunkt.

ENTFERNUNG	20,9 km
HÖHENMETER	1.030 hm
SCHWIERIGKEITSGRAD	○○○●●
GESAMTE FAHRZEIT	ca. 2,5 Std.



SCHWEMMALM



TOUR 3

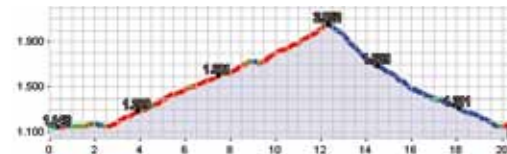


RIEMERBERGL-ALM MIT SINGLETRAIL

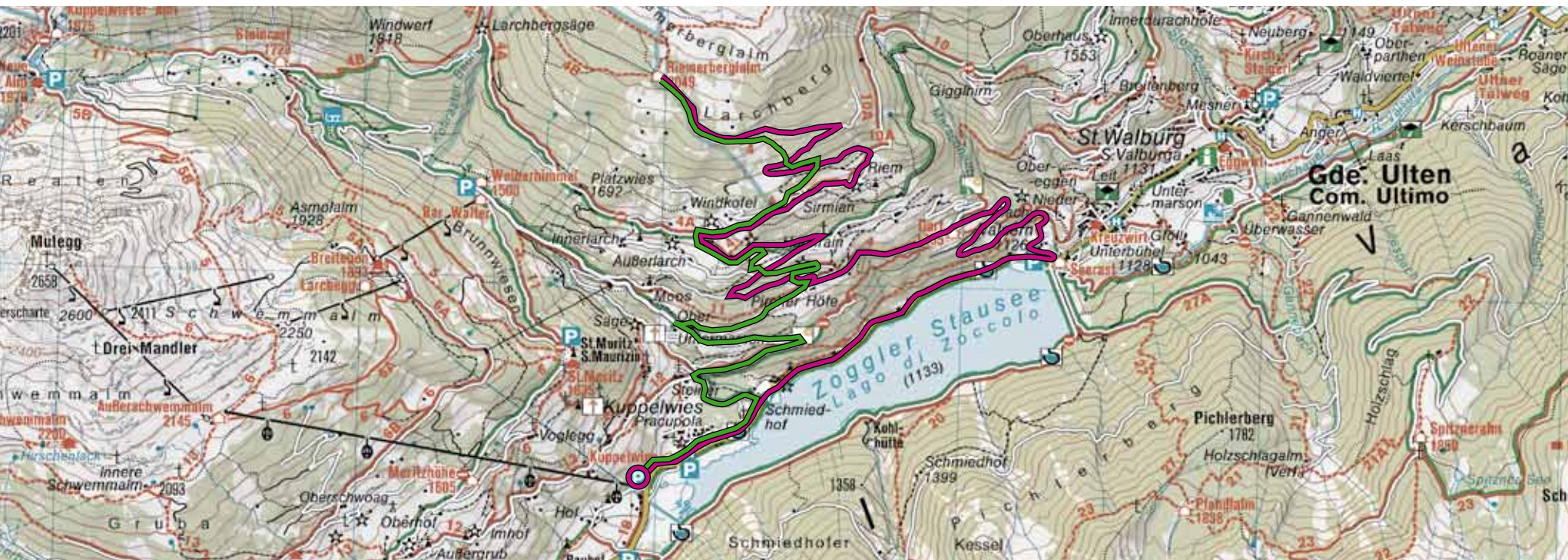
Ausgangspunkt ist die **Talstation der Umlaufbahn Schwemmalm**. Folgen Sie der Talstraße talauswärts bis zum Staudamm. Dort biegen Sie links ab und radeln die Teerstraße **bergauf** für ca. 6,7 km (563 hm). Ab der Hofstelle **Riem** links auf die **Forststraße** auffahren und dann ca. 3 km (344 hm) hoch bis zur **Riemerberggl-Alm** 2.049 m. Talwärts geht es von der Riemerberggl-Alm über einen **Singletrail: nach 660 m links der Wegmarkierung 4** folgen, wobei man zweimal die Forststraße quert. Man erreicht dann die Teerstraße, dieser **1 km** um die **Linkskehre** folgen und dann geht es wieder auf dem Singletrail - Wegmarkierung 4 - weiter. Einmal die Teerstraße überqueren und dem Trail folgen bis zu den **Marson-Höfen**. Von dort aus zur Teerstraße fahren und dann abwärts bis zur Kreuzung der Talstraße. An der **Kreuzung rechts** abbiegen und der Straße für ca. 1 km folgen bis zum Ausgangspunkt.

Singletrail nur für erfahrene Biker zu empfehlen.

ENTFERNUNG	20 km
HÖHENMETER	985 hm
SCHWIERIGKEITSGRAD	○○●●●
GESAMTE FAHRZEIT	ca. 2 Std.



RIEMERBERGL-ALM MIT SINGLETRAIL



TOUR 4

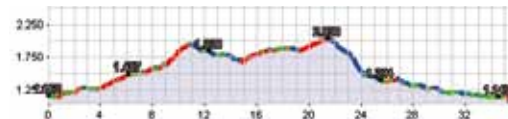
KASERFELDALM - WEISSBRUNNSEE - FIECHTALM - URLÄRCHEN

Ausgangspunkt ist die **Talstation der Umlaufbahn Schwemmalm**. An der **Umlaufbahn** verläuft der Weg **rechts** hoch – Wegweiser **Ultner Höfeweg**. Nach ca. 4 km, teils Feldwege, erreicht man den Ortskern von St. Nikolaus. Dort geht es **rechts** hoch in Richtung **St. Moritz**. Nach weiteren 2,3 km (236 hm), in einer **Rechtskehre (Wegkreuz) links** abbiegen und der Teerstraße für ca. 2,8 km bis zum Ende folgen. Dort fahren Sie rechts auf die Forststraße auf und für 1,8 km bergauf. Hier das Hinweisschild **Kaserfeldalm** auf der rechten Seite nicht verpassen. Den Wanderweg rechts hochschieben, ca. 5-10 Min. Anschließend der **Wegmarkierung 14B nach links** zur Kaserfeldalm folgen. Von dort aus **halblinks den Wanderweg 145** über einen flowigen Singletrail zurück bis zur Teerstraße. Dieser Straße **einwärts für ca. 1,8 km** folgen bis zur Kreuzung der Talstraße in Richtung Weißbrunn, an den **Jochmoar Höfen**. Der Straße entlang taleinwärts fahren, nach 3,3 km erreicht man das Talende - **Weißbrunn** 1.872 m im Nationalpark Stilfser Joch. Von dort aus geht es über die Forststraße (Seeweg) hinauf bis zur **Fiechtalm** 2.037 m. Zurück ins Tal geht es von der Fiechtalm aus nach 350 m Forststraße links über den **Singletrail - Wegmarkierung 107** in Richtung **St. Gertraud**. Die letzten 1,2 km des Trails sind anspruchsvoll mit Spitzkehren und Steinblöcken. Weiter geht es dem Feldweg entlang bis zur Teerstraße, links abbiegen und an der Brücke rechts der Straße folgen bis zum **Nationalparkhaus Lahner Säge**. Von dort aus der Markierung **Ultner Höfeweg** folgen. Nach einem kurzen geteerten Teilstück erreichen Sie die **Ultner Urlärchen**.

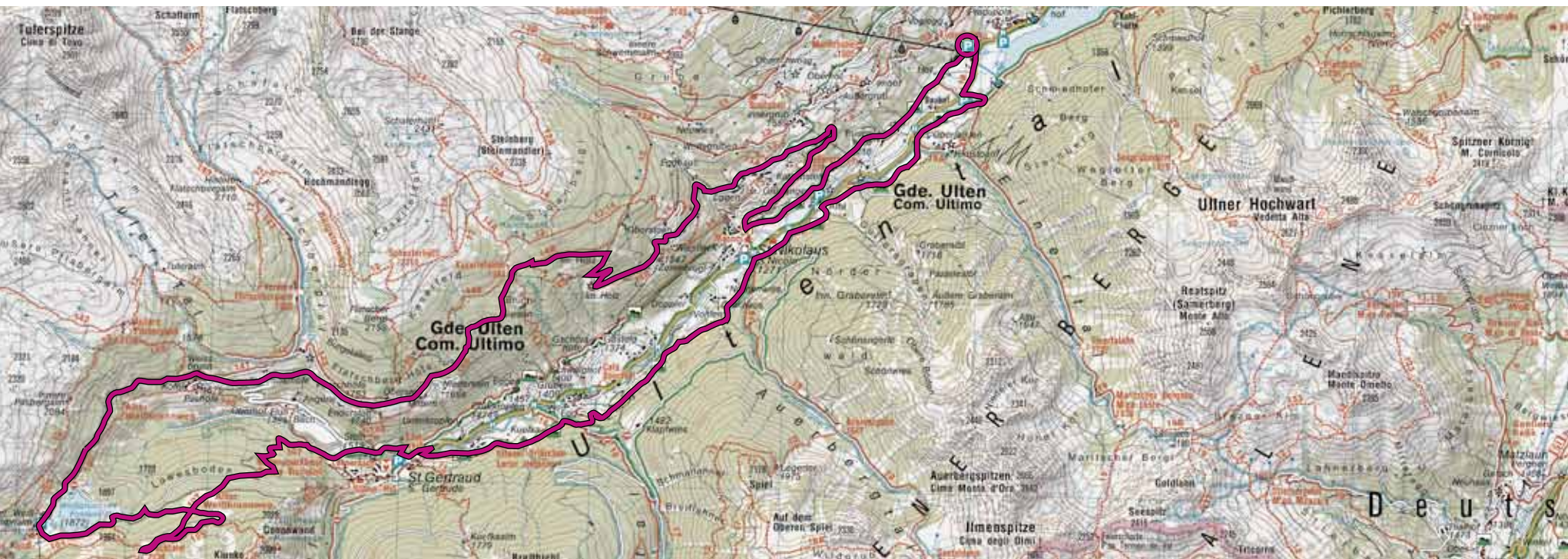
Weiter geht es über Wiesenwege und Trails durch den Wald und eine Straße überquerend immer entlang der Wegmarkierung **Ultner Höfeweg**. Über eine Holzbrücke geht es vorbei an einem Wasserfall und an der **Villa Hartungen**. Nach 500 m, in einer Linkskehre **geradeaus durch den Wald, Singletrail**, und immer weiter der Markierung **Ultner Höfeweg** folgen. Am **Fernheizwerk St. Nikolaus** fahren Sie rechts auf einen weiteren Singletrail ein. Die Markierung **Ultner Höfeweg** niemals verlassen bis zum Einlauf des Stausees. Dort links **über die Brücke** bis zur Talstraße und zurück zum Ausgangspunkt.

Nur für geübte und trainierte Mountainbiker.

ENTFERNUNG	35,3 km
HÖHENMETER	1.311 hm
SCHWIERIGKEITSGRAD	○●●●●
GESAMTE FAHRZEIT	ca. 4,5 Std.



KASERFELDALM - WEISSBRUNNSEE - FIECHTALM - URLÄRCHEN





INNERFALKOMAI ALM UND MARIOLBERGER ALM

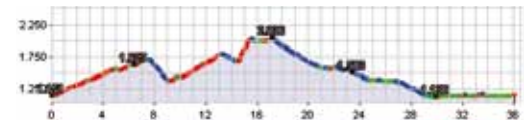
Ausgangspunkt ist die **Talstation der Umlaufbahn Schwemmalm**. Folgen Sie der Talstraße talauswärts bis zur Abzweigung Schwemmalm, ca. 1 km. Dort biegen Sie links ab und radeln die Teerstraße **bergauf** für ca. 2,2 km. An der **Hofstelle rechts** abbiegen und weiter bis zur nächsten Straßenkreuzung. Dort links abbiegen und der Teerstraße weiter folgen. Nach 1,3 km bei der **Hofstelle Hochrain rechts** abbiegen, kurz bergab und dann links hochfahren. Dort endet die Teerstraße. Von dort aus der Forststraße folgen. Sobald man erneut eine Teerstraße erreicht, dieser kurz folgen und dann rechts den **Singletrail Wegmarkierung 10** hinunter (lungeübten Trailfahrern ist in diesem Fall die Straße empfohlen).

Als Trailfahrer kreuzt man einmal eine Forststraße und einmal die geteerte Bergstraße, sowie durchkreuzt eine Hofstelle. Anschließend erreicht man erneut die Teerstraße, welcher man kurz links folgt. In der Rechtskehre fahren Sie dann auf die Forststraße auf. Dieser dann bis zu den **Innerdurach Höfen** folgen. Bei den Innerdurach Höfen links den Berg hinauf. Achtung: In der Kehre (Forstschränke) geradeaus. Folgen Sie nun der Forststraße für ca. 7 km bis zur **Innerfalkomai Alm** 2.051m, mit Einkehrmöglichkeit. (Für die Weiterfahrt laut Karte sollte man Trailerrfahrung mitbringen, ansonsten bis zu den Innerdurach-Höfen zurückfahren). Nun geht es entlang der **Wegmarkierung Mariolberger Alm 3A** bergab,

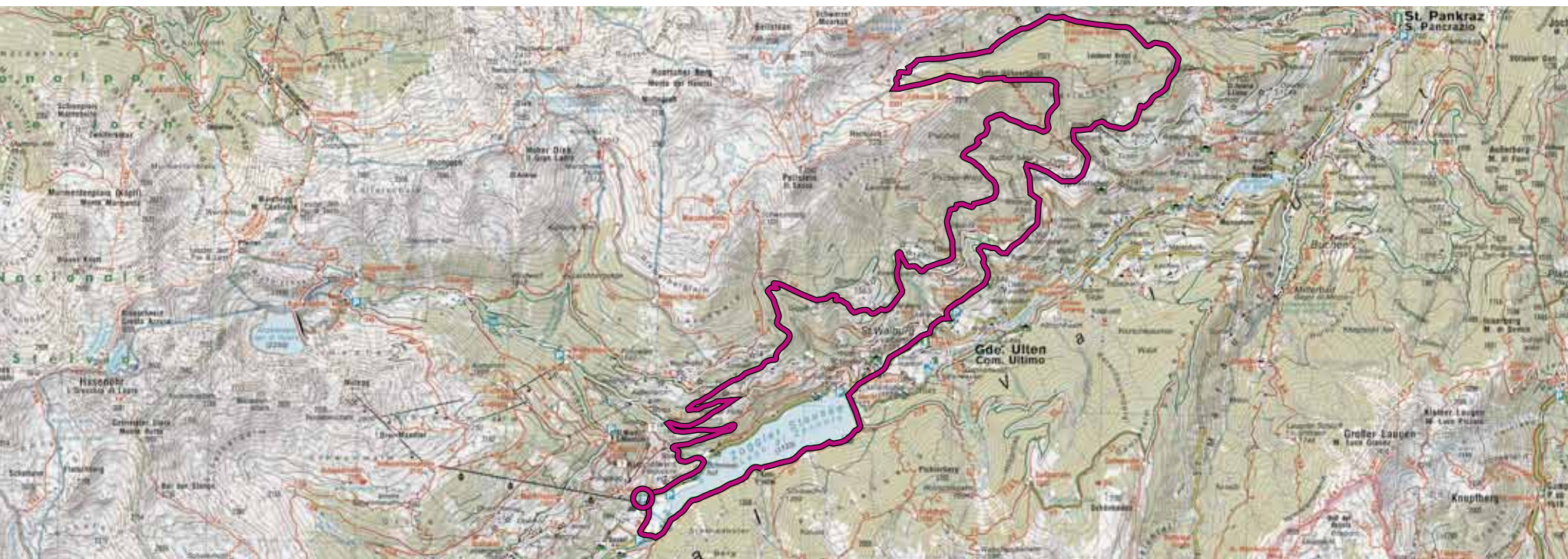
teils sehr steiniges Gelände mit kurzen Schiebepassagen. Die abenteuerliche Fahrt geht über 2,3 km bis zur Brücke des Kirchbachs. Fahren Sie hier die Forststraße weiter bis zur **Mariolberger Alm** 1.661m (Einkehrmöglichkeit). Zurück geht es weitere 2,3 km über die Forststraße (bis Kreuzung St. Helena) und 1 km Teerstraße bis zur Kreuzung **Innerkaserbach Hof**. Biegen Sie hier rechts ab und folgen Sie der **Panoramastraße bis St. Walburg**. Dort angelangt durchfahren Sie die Ortschaft, überqueren dann den zur linken Seite gelegenen Staudamm und radeln den Seeweg entlang zurück bis zum Ausgangspunkt.

Singletrail ab Innerfalkomai Alm nur für erfahrene Biker zu empfehlen.

ENTFERNUNG	36,1 km
HÖHENMETER	1.495 hm
SCHWIERIGKEITSGRAD	○●●●●
GESAMTE FAHRZEIT	ca. 4,5 Std.



INNERFALKOMAI ALM UND MARIOLBERGER ALM



IHR MOUNTAINBIKE-HOTEL



AROSEA
LIFE BALANCE HOTEL



- Preisgekrönter Beautybereich
- 2.000 m² Wellnessanlage
- 3.000 m² Große Alpine Gartenanlage mit eigenem BIO - Naturbadeteich

AROSEA Life Balance Hotel
Kuppelwies am See 355
I-39016 St. Walburg/Ulten bei Meran - 1150 m
Tel. 0039 0473 785051 - Fax 0039 0473 785017
info@arosea.it - www.arosea.it



In herrlicher Bergkulisse wird Fahrtechnik individuell trainiert und zudem gezeigt, wie Frau kleinere Reparaturen durchführt. Auf ausgiebigen Touren in kleinen Gruppen (2 Leistungsstufen) wird das Erlernte gleich in die Praxis umgesetzt. Unsere Pilates Stunden bieten ganzheitliches Ausgleichstraining.

Ein verwöhnender Wellness-Bereich in exklusiver Unterkunft rundet das Wohlfühlprogramm perfekt ab.

Neueste Bikes von Specialized stehen zum Testen zur Verfügung. Als Präsent erhält jede Teilnehmerin einen Deuter SL Damen Bike-Rucksack sowie ein Specialized Multitool.

Immer bei uns dabei:
Jede Menge Frauengespräche und Spaß!

LADIES BIKE CAMP IM DESIGN HOTEL AROSEA



Leistungen:

- 3 x Ü/F im 4-Sterne-Superior Wellness-Hotel (halbes Doppelzimmer)
- 3 x Abendessen (5-Gang-Menü)
- 3 1/2 Tage Tourenbetreuung/Fahrtechnik-/Reparaturkurs
- 5 Einheiten Pilates
- neueste Damen Testbikes von Specialized
- 1 Multitool von Specialized
- 1 Deuter SL Damen Bike-Rucksack
- 1 Welcome-Paket

Voraussetzungen:

Technisches Können auf dem Bike wird nicht vorausgesetzt. Dieses wird bei unserem 1 1/2 tägigen Fahrtechnik-Training erlernt. Auch für Fortgeschrittene ist Fahrtechnik-Training immer wieder wichtig und empfehlenswert. Eine gewisse Grundkondition sollte vorhanden sein d.h. als Starter sollte man 300 bis 500 Höhenmeter, als Durchstarter 700 bis 900 Höhenmeter am Stück bewältigen können.

Ein eigenes Mountainbike ist Voraussetzung, da Testbikes nur in begrenzter Größe und Anzahl zur Verfügung stehen. Hochwertige Leihbikes organisieren wir gerne gegen Gebühr auf Anfrage.

Da die richtige Sitzposition eine wichtige Grundvoraussetzung für entspanntes und effektives Biken ist, wird diese von uns überprüft und gegebenenfalls optimiert.

Termine und Informationen unter:

www.well2-fit.de oder www.arsea.it



© PatitucciPhoto



südtirol



Fotoquellen:

Hotel AROSEA GmbH, Ralf Glaser®, Franz Faltermair,
PatitucciPhoto

Text: Tourismusmanagement GmbH



Lizenzgenehmigung Nr. 101-0411-LAB



www.TYPAK.COM