

2025

3 LÄNDER ENDURO TRAILS

Nauders

RESCHENSEE

30

Singletrails

60

Kilometer

6

Bergbahnen



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Tirol

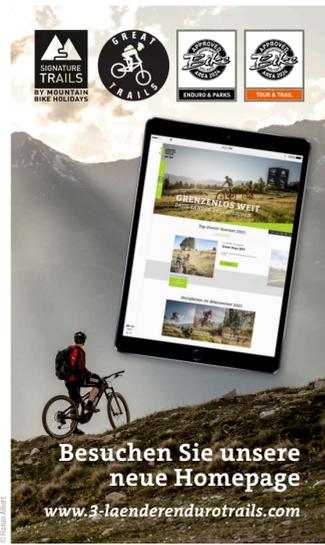
www.3-laenderendurotrails.com

Grenzenlos Enduro-Biken

Das sind die 3-Länder Enduro Trails: Von flowig bis technisch anspruchsvoll, größtenteils jedoch naturbelassen und bieten alles, was das Enduroherz begehrt.

Auf den miteinander verbundenen und beschilderten Enduro-Routen kann man neben viel Trailspaß nicht nur die wunderschöne Bergwelt der Region genießen, man kommt auch bei wichtigen Wahrzeichen wie dem 3-Länder Grenzstein, den Panzersperren Plamort, dem Schloss Naudersberg oder dem Reschensee mit dem historischen Kirchturm vorbei.

Am Ende des Tages führt garantiert ein Trail auch wieder direkt zum eigenen Ausgangspunkt zurück.



Besuchen Sie unsere neue Homepage
www.3-laenderendurotrails.com

Notdienste

Europäischer Notruf	112
Bergrettung	140
Arzt, Apotheke Nauders	+43 5473 87500
Polizei	133
Rotes Kreuz	144
Landesnotrufzentrale Südtirol	112
Apotheke Graun	+39 0473 632115
Arzt Graun	+39 0473 633311

Die App SOS EU ALP ermöglicht eine Standortbestimmung (x,y Koordinate) über das Smartphone.



Bergbahnen Info

SCHÖNEBEN AM RESCHENSEE
Schöneben AG
Altdorf 39, I - 39027 Reschen
Tel.: +39 0473 63 33 33
info@schoeneben.it
www.schoeneben.it

Nauders am Hochmoos
NAUDERER Bergbahnen AG
Gewerbegebiet 1, A - 6543 Nauders
Tel.: +43 5473 87 427
bergbahnen@nauders.com
www.nauders.com

Qualitätssiegel

„Bergwelt Tirol – miteinander leben“

Die MTB-Routen und Singletails die mit diesem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind, entsprechen den Regeln und Anforderungen, die vom Arbeitskreis MTB entwickelt wurden.

Sportshops für Biker

- Bikesport Hutter (Werkstatt)**
Gewerbegebiet 571, 6543 Nauders, Tel. +43 5473 87435 - www.bikesport.co.at
- BIWAK Ortszentrum (Sportshop mit Bikeguides und Werkstatt)**
Dr. Tschiggfrey Str. 32, 6543 Nauders, Tel. +43 5473 89040 - www.biwak-nauders.at
- Goldpark Shop (Sportshop & Werkstatt)**
Seilbahncenter 299, 6543 Nauders, Tel. +43 (0) 699 1888 9046 und +43 (0) 699 1888 9045 - www.biwak-nauders.at
- Sport Nauders Spöttl (Sportshop)**
Dr. Tschiggfrey – Str. 28, 6543 Nauders, Tel. +43 5473 87489 - www.sport-nauders.at
- Sport Folie Intersport (Sportshop)**
Hauptstraße 32, 39027 Reschen, Tel. +39 0473 633155 - www.sport-folie.com
- Sport Winkler (Sportshop)**
Hauptstraße 24, 39027 Reschen, Tel. +39 0473 633126 - www.sport-winkler.it
- Sport Tenne (Sportshop)**
Hauptstraße 27, 39027 St. Valentin, Tel. +39 0473 634722 - www.sporttenne.com



Hütten & Almen in Nordtirol

Gasthof Parditsch - Regnum Zegg	+43 5473 87339
Stieralm	+43 5473 87427-73
Lärchenalm	+43 699 17873293
Bergesort Jochelius	+43 5473 86261
Labaualm	+43 650 360 87 19
Piengalm	+43 650 5604919
Billys Bikelounge	+43 5473 87427 40
Sunnabar	+43 5473 87427 38
Riatschhof	+43 5473 87389
Sunnastuba Bergkastel	+43 5473 87427-64
Mutzkopf Restaurant	+43 5473 872337



Hütten & Almen in Südtirol

Rescher Alm	+39 351 6494644
Schöneben Bergrestaurant	+39 0473 633333
Hofschank Giernhof	+39 340 8649533
Hofschank Tenders	+39 0473 632011
Level 1463	+39 0473 633333
Haideralm Bergrestaurant	+39 0473 633333
Hofschank Greinhof	+39 0473 634574
Melager Alm	+39 338 9129288
Berghütte Maseben	+39 0473 633106
Ev's Hittl	+39 0473 633569
Restaurant Sciuri	+39 0473 633333
Ski- und Wanderhütte Rojen	+39 335 1307442
Restaurant Zeress	+39 345 3487664
Kite_bar	+39 327 3229953
Mein Dörfel	+39 0473 632056

Legende

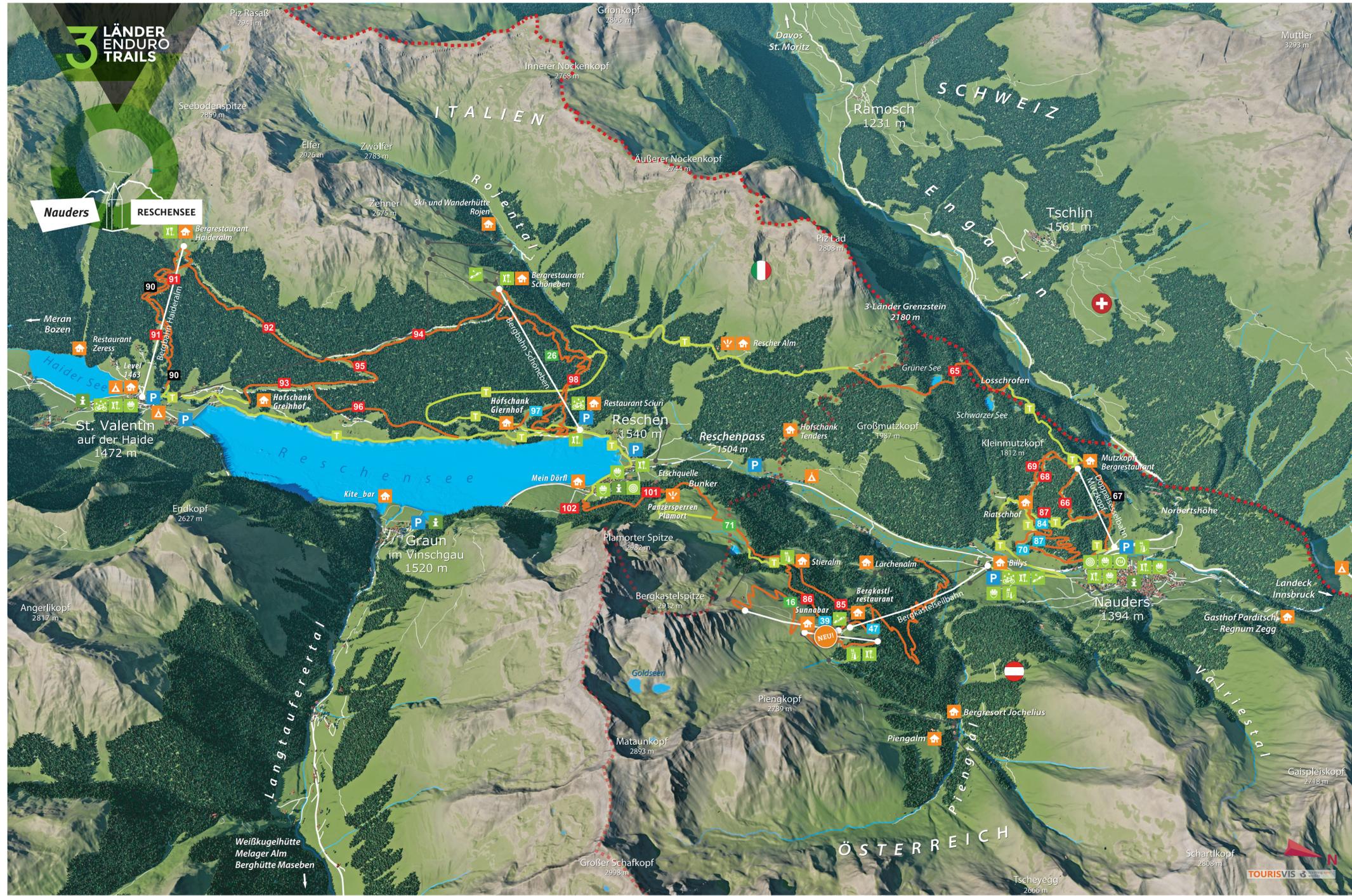
- Tourismus Information
- Bikewerkstatt
- Bike Reparatur Säulen
- Schlauchautomat
- Bike-Touren-Guides
- Bike-Shop
- Bikewash
- Übungsparcour
- bewirtschaftete Hütte/Alm
- Camping
- Aussichtspunkt
- Trails
- Transferstrecken
- Staatsgrenze

Die Trails

- 16 Zirmtrail
- 26 Piz Trail
- 71 Plamort Trail
- 39 Goldseetrail
- 47 Hofratstrail
- 70 Family Trail
- 84 Riatschwegeletrail 1
- 87 Variante Riatschwegele
- 97 Giern Trail
- 65 3-Länder Trail
- 66 Green Trail
- 68 Kreuzmoos Trail
- 69 Gerry Trail
- 85 Bergkasteltrail
- 86 Almtrail
- 87 Riatschwegeletrail 2
- 91 Haider Flow Trail
- 92 Plattweg Trail
- 93 Grein Trail
- 94 Oberer Spin Trail
- 95 Unterer Spin Trail
- 96 Gorf Trail
- 98 Schöneben Trail
- 101 Bunker Trail
- 102 Etsch Trail
- 67 Elven Trail
- 90 Haideralm Trail

Die Beschilderung

1. Ausgangsschild // 2. Richtungsschild // 3. Reduziertes Richtungsschild



MAPDESIGN: für den Inhalt verantwortlich: Nauders Tourismus - Grafische Gestaltung und Layout: Dr. Ingrid, Produktion: Grafik - Fotos: Thibaut, Max, Schwaner, Jakobus, Sarah Bauer

Die Trails

Doppelsesselbahn Mutzkopf

Family Trail 70
Er kommt ohne nennenswerte fahrtechnische Herausforderungen aus und macht eine Menge Spaß: Der blaue Family Trail führt über 1,5 Kilometer direkt vom Riatscherhof (Einkkehr) zur Talstation der Mutzkopf Bahn – zunächst über einen relativ breiten Wiesenabschnitt und weiter über einen schmäleren Forstweg.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 150 m	S1

Green Trail

Er startet am höchsten Punkt auf der Mutzkopf-Seite und ist auch einer der Highlights: Auf seinen 1,7 Kilometer Wegstrecke präsentiert der rote Green Trail viele Wurzeln, griffigen Fels und flowige Abschnitte. Er mündet schließlich in den schwarzen Elven Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1700 m	↘ 350 m	S2

Kreuzmoos Trail

Der wunderschöne, rote Kreuzmoos Singletrail zeigt auf seinen 1,5 Kilometern den Mutzkopf von seiner besten Seite! Er bietet ein Wechselspiel aus wurzigen Waldsektionen und flowigen Wiesenstrecken. Außerdem ist er der Zubringer zum Gerry Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 200 m	S2

Gerry Trail

Er ist der wohl beliebteste Trail am Mutzkopf (und das durchaus zurecht): Der rote Gerry Trail schlängelt sich über 1,2 Kilometer verspielt talwärts und wartet mit so mancher fahrtechnischen Herausforderung auf – die können allerdings auch einfach umfahren werden und der untere Teil ist entspannter zu bewältigen.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 150 m	S2

Riatschwegele Trail 1 | Trail 2 | Variante

Er ist der flowigste und einfachste Trail am Mutzkopf: Der Riatschwegele Trail 1 startet am Ende des Gerry Trails und schmiegt sich perfekt in das Gelände ein. Er ist ein verspielter, fein gespahrter Waldpump-track und führt nach einem halben Kilometer in ein Northshore und weiter flach mit kurzen Treppassagen zum Ende am Riatschhof. Von hier kann man entweder über den Riatschwegele Trail 2 oder über eine einfachere Variante zur Talstation Mutzkopf fahren. Die rote Strecke startet beim Riatschhof (Einkkehr) und wartet gleich im oberen Teil aufgrund der Geländebeschaffung mit fünf etwas fallenden Turns auf, bevor er in eine flowige Schrägpassage übergeht. Zum Abschluss kommen dann nochmals vier knackige Kurven. Entspannter geht's es dann über den Familytrail weiter zur Mutzkopf Talstation

Länge	Höhendifferenz	Level
700 m 400 m	↘ 130 m ↘ 150 m	S1 S2

Elven Trail

Startpunkt dieses durchwegs abwärts führenden Trails ist das Bergrestaurant etwas unterhalb der Bergstation. 1,8 fordernde Trail-Kilometer warten mit dem schwarzen Elven Trail am Mutzkopf auf Bike-BeherrschernInnen. Es ist eine der anspruchsvollsten Strecken der 3-Länder Enduro Trails mit wilden Wurzelpassagen, zackigem Kurs, Felsplatten und schnellen Passagen. Nach 450 Tiefenmetern landet man direkt an der Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
1800 m	↘ 450 m	S3



Seilbahn Bergkastel

Plamort Trail 71
Landschaftlich wie biketechnisch ein Highlight in der Dreiländerregion: Der grüne Plamort Trail führt über 2,5 Kilometer in einem verspielten, flowigen Auf und Ab mit vielen Holzelementen durch den Wald und hinaus auf das malerische Plateau des Hochmoors Plamort – mit seinem sensationellen Dreitausender-Panorama am Fotofels. Der Trail führt vorbei an den berühmten Panzersperren und über die Grenze nach Italien. Er endet schließlich an der historischen Bunker-anlage, wo man in den Bunker Trail einfindeln kann.

Länge	Höhendifferenz	Level
2500 m	↘ 30 m	S0

Almtrail

Er ist das Verbindungsstück zwischen Bergkastel und Stieralm (Einkkehr) – und somit zwischen Zirmtrail und dem flowigen Plamorttrail bzw. dem 5,5 km langen Trail-Fest, dem Bergkasteltrail. Der Almtrail führt über einen Kilometer teils richtig rockig durch den Wald und ist weitaus mehr als nur eine zweckmäßige Verbindung...

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘ 200 m	S2

Bergkasteltrail

Der rote Bergkasteltrail ist auf seinen 5,5 Kilometern mit allem gespickt, was der versierte Biker sich von einem naturbelassenen Singletrail wünschen mag: schnelle, flowige Passagen, tricky Turns, steinige Sektionen und knackige Gegenanstiege sowie Northshore-Elemente, Doubles und einige Tables. Das Trail-Feuerwerk startet an der Stieralm und endet am Radweg zur Bergkastel-Talstation.

Länge	Höhendifferenz	Level
5500 m	↘ 716 m	S2

Bunker Trail

Zum Ausgangspunkt an der historischen Bunkeranlage gelangt man über den flowigen Plamorttrail. (Hier, hoch über dem Reschensee mit Blick in den Vinschgau und auf das Ortlermassiv, findet Ihr auch einen der legendären Foto-Spots.) Der rote Bunkertrail ist eine 1,2 Kilometer lange Ikone, teilweise neu angelegt, und startet mit einer schnellen Wiesenfahrt, bevor es technisch anspruchsvoll und steil wird. Er mündet schließlich in dem kurvenreichen Etsch Trail, der weiter talwärts nach Reschen führt.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 273 m	S2

Etsch Trail

Im technisch fordernden, 1 Kilometer langen Etsch Trail landet man im Anschluss an den Bunkertrail. Er liegt oberhalb von Reschen in Südtirol (und ist nach der Etsch, dem zweitlängsten Fluss Italiens benannt, die gleich nebenan entspringt). Die Strecke führt in teils steilen, engen Kurven über anspruchsvolles Terrain und erfordert einiges an technischer Versiertheit. Von Reschen aus kann man den Trail übrigens auch über den Forstweg oberhalb des Fußballplatzes schnell für eine kleine Trainingsrunde erreichen.

Länge	Höhendifferenz	Level
1000 m	↘ 175 m	S2

Hofratstrail

Der neue, blaue Hofratstrail zirkelt verspielt von der Bergstation der Bergkastelbahn knapp 2,2 Kilometer durch die Zirbenäuser bis zum Hofratseck, wo er in den roten (und deutlich ruppigeren) Bergkastel-Trail mündet. Man kann allerdings auch über einen breiten Forstweg zur Talstation der Bergkastelbahn abfahren oder 10 Minuten sanft bergauf zur Stieralm treten.

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘ 130 m	S1



Zirmbahn

Zirmtrail 16
Ein wortwörtliches Highlight: Der grüne Zirmtrail startet auf 2.500 Metern und windet sich über 6 Kilometer wunderschön durch die alpine Landschaft hinab zum Bergkastel-Hochplateau. Er ist nicht nur einer der leichtesten, sondern auch einer der schönsten und abwechslungsreichsten Trails in den Alpen, der Trail-Neulingen und Enduristen gleichermaßen Spaß serviert. Gespickt mit zig Wellenbahnen und Kurven, Sprung- und Steinfelder-Varianten. Deshalb ist der Zirmtrail auch die bevorzugte Aufwärm-Runde der 3-Länder-Endurofahrer. Gebaut wurde er komplett ohne Fremdmaterial und mit seinem Singletrail-Charakter fügt er sich ganz natürlich in die Landschaft ein.

Länge	Höhendifferenz	Level
6000 m	↘ 310 m	S0

Goldseebahn

Goldseetrail / Jumpline 39
Der Goldseetrail schlägt ein neues Kapitel auf. Airtime. Ein moderner Hybrid-Trail der Stein, Holz, Erde und Airflow miteinander verbindet. Actionreich und verspielt führt dich der Trail steep, stepdown, zum Slopestylebereich, welcher dir wahrhaftig zum Abheben verhilft. Dabei ist die blaue Hauptlinie stets überrollbar, während du auf der roten Linie im Slopestyle ordentlich Flugmeilen sammeln kannst. Die neue Goldseebahn katapultiert dich anschließend innerhalb von 3,1 Minuten Fahrzeit zurück an den Start. PRE-RIDE – RE-RIDE – FREE-RIDE!

Länge	Höhendifferenz	Level
2344 m	↘ 165 m	S1 S2



Ehrenkodex & Rules

- ▶ Fahre auf **ausgewiesenen** Singletrails und Mountainbike Strecken.
- ▶ Fahre **nicht auf Feldern** oder anderen **Wanderwegen**.
- ▶ Fahre **nur auf befestigten** Wegen.
- ▶ Sei **rücksichtsvoll** und gewähre Vortritt.
- ▶ **Nimm Rücksicht** auf Wanderer und Fußgänger und überhole nur im **Schrittempo!**
- ▶ Gehe davon aus, dass der entgegenkommende Wanderer dich nicht sieht und **verringere dein Tempo** (Schrittgeschwindigkeit).
- ▶ **Achte auf den Verkehr** und gewähre Vortritt.
- ▶ **Vermeide das Blockieren des Hinterrades.** Dadurch bleibt der gute Zustand der Wege über einen längeren Zeitraum erhalten.
- ▶ **Vergiss nie:** Dein Fahrverhalten beeinflusst die Meinung und Toleranz der Öffentlichkeit und das Handeln der Behörden von Verwaltungen gegenüber unserer Sportart.
- ▶ Fahre stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da jederzeit mit Hindernissen zu rechnen ist (z.B. Steine, Äste, zwischengelagertes Holz, Weidevieh, Weideroste, Schranken, Traktor-Forstmaschinen, Fahrzeuge von Berechtigten)!
- ▶ Nimm Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätze deine Erfahrungen und dein Können als Biker genau ein! Schütze deinen Kopf durch einen Helm und kontrolliere die Ausrüstung vor Antritt jeder Biketour (Bremsen, Klingel, Licht)!
- ▶ Halte dich an Absperrungen und akzeptiere, dass dieser Weg primär der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung dient! Schließe die Weidegatter!
- ▶ Nimm Rücksicht auf Natur und Wild, verlasse die gekennzeichnete Route nicht, verzichte auf das Fahren abseits der geöffneten Wege und beende deine Biketour vor der Dämmerung.
- ▶ Hinterlasse keine Abfälle!

Seilbahn Haideralm

Haider Flow Trail 91
Das entspannte Gegenstück zum schwarzen Haideralm Trail: Während der obere Abschnitt noch einige anspruchsvolle Stellen aufweist, bietet der restliche rote Haider Flow Trail auf seinen 2,2 Kilometern (und 400 Tiefenmetern) Surf-Spaß bis nach St. Valentin – ohne eine Sekunde langweilig zu werden.

Länge	Höhendifferenz	Level
2200 m	↘ 404 m	S2

Grein Trail

1,5 Kilometer und lediglich 250 Tiefenmeter – entsprechend flowig geht der rote Grein Trail oberhalb von Spin den Hang entlang Richtung Süden. Er ist (beliebe nicht nur) der Zubringer nach St. Valentin und zur Haideralm Bahn. Den Einstieg erreicht ihr am Ende des unteren Spin Trail.

Länge	Höhendifferenz	Level
1500 m	↘ 250 m	S2

Unterer Spin Trail

Oben wie unten ein Spaß! Der zweite Teil des roten Spin Trails macht weiter, wo der obere Teil aufhört, und bietet einen Kilometer Fahrspaß durch den Wald auf der Südtiroler Reschen-Seite. Er stellt die Verbindung zum Grein Trail (Richtung Haideralm) oder dem Gorf Trail (Richtung Schöneben) her und endet oberhalb des Weilers Spin.

Länge	Höhendifferenz	Level
800 m	↘ 330 m	S2

Plattweg Trail

2,3 Kilometer ist der Plattweg Trail lang und führt am Hang der Südtiroler Elferspitze über dem Reschensee Richtung Norden. Er ist extrem Spaß zu fahren, hält aber auch ein paar Tret- und Wurzelpassagen parat. An der Schneider Kreuzung mündet er in den Unteren Spin Trail. Anschließend kann man zwischen der Grein Trail (zurück zur Haideralm) oder dem Gorf Trail (weiter nach Schöneben) wählen.

Länge	Höhendifferenz	Level
2300 m	↘ 250 m	S2

Haideralm Trail

630 Tiefenmeter auf 3,7 saftigen Kilometern: Der schwarze Haideralm Trail ist ein Traum für Enduristen, aber lässt keine unkonzentrierte Sekunde zu. Zum Einstieg gelangt man mit der Haideralm Bergbahn am Südzipfel des Reschensees. Hier warten unter der Bahn Wurzelwerke, Steinstufen, enge Kurven im steilen Gelände und einiges mehr – eine echte Ansage!

Länge	Höhendifferenz	Level
3700 m	↘ 628 m	S3

Öffnungszeiten Bahnen

Nauders Bergkastelseilbahn +43 5473 87427	29.05. – 05.10.2025 Täglich durchgehend: 09:00 – 16:30 Uhr
Nauders Zirmbahn am Bergkastel +43 5473 87427	ab Schneefreiheit (voraussichtlich Mitte Juni) bis 28.09.2025 Täglich durchgehend: 09:15 – 16:00 Uhr
Goldseebahn +43 5473 87427	07.06 – 31.08.2025 Täglich durchgehend: 09:15 – 16:30 Uhr
Nauders Mutzkopfsessellift +43 5473 87427	17.05. – 19.10.2025 Täglich durchgehend: 08:30 – 16:30 Uhr
Bergbahn Schöneben +39 0473 63 33 33	29.05. – 12.10.2025 Täglich durchgehend: 09:00 – 16:30 Uhr
Bergbahn Haideralm +39 0473 63 33 33	29.05. – 12.10.2025 Täglich durchgehend: 09:00 – 16:30 Uhr

Seilbahn Schöneben

Piz Trail 26
Über 7 Kilometer schlängelt sich der grüne Piz Trail von der Bergstation der Kabinenbahn Piz-Schöneben in Richtung Tal. Eine ideale Strecke für Trail-Neulinge – wobei er so verspielt und flott daherkommt, dass er wirklich jedem Spaß bietet. Mehrmals kann man zum Schöneben Trail wechseln und sich somit abschnittsweise an anspruchsvollere Sektionen herantasten.

Länge	Höhendifferenz	Level
7000 m	↘ 630 m	S0

Oberer Spin Trail

Der rote Spin Trail startet direkt an der Schöneben Bergstation und surft über 2,1 Kilometer und 195 Tiefenmeter durch die einsame Bergwelt am Dreiländereck. Immer am Hang entlang Richtung Süden blitzt der Reschensee linkerhand durch die Wälder. Der Obere Spin Trail führt zur Schneider Kreuzung. Ab hier geht's entweder zurück zur Schöneben Bahn oder weiter Richtung Süden zur Haideralm.

Länge	Höhendifferenz	Level
2100 m	↘ 195 m	S2

Gorf Trail

Der rote Gorf Trail startet seine 1,2 Kilometer oberhalb von Spin am Ende des Unteren Spin Trails. Er ist der Transfer hinunter zum Ufferradweg, von wo man auf dem Radweg Richtung Norden wieder zur Schöneben Bahn und nach Reschen gelangt.

Länge	Höhendifferenz	Level
1200 m	↘ 150 m	S2

Giern Trail

Einen knappen Kilometer ist der blaue Giern Trail lang und führt vom Schöneben Trail bei der letzten Überquerung der Skipiste Richtung St. Valentin. Er ist die Verbindung mit dem Reschensee und endet am Giernhof. Von dort aus kann man auf dem Radweg nach St. Valentin fahren oder auch zurück zur Talstation Schöneben.

Länge	Höhendifferenz	Level
900 m	↘ 50 m	S1

3-Länder Trail

Am Fuße des Dreiländerecks startet der landschaftliche wie fahrtechnische Leckerbissen auf Südtiroler Seite nahe der Rescher Alm. Er führt weiter über eine wunderschöne Almwiesenlandschaft hinüber nach Tirol zu den malerischen Grün- und Schwarzseen (Bade-Zwischenstopp ist fast schon Pflicht). Nach 3,4 Kilometern landet man schließlich über der Grenze im Schweizer Engadin.

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘ 246 m	S2

Schöneben Trail

Der wahrgewordene Traum jedes Single Trail Piloten: 3,4 Kilometer führt der Schöneben Trail von der Bergstation der Schöneben Bahn durch lichte Wälder hinunter in Richtung Abzweigung 3-Länder Trail. Er schmiegt sich dabei in die Landschaft und lässt es stellenweise so richtig krachen. Ab und an wartet allerdings auch anspruchsvolle Wurzelpassagen. Im unteren Teil ändert der Schöneben Trail seinen Charakter nur unwesentlich, wunderschöne Querfahrten und Tiefblicke zum Reschensee inklusive.

Länge	Höhendifferenz	Level
3400 m	↘ 586 m	S2

Bike-Reparatur-Säulen und Schlauchautomat

- ▶ Ortszentrum Nauders
- ▶ Talstation Bergkastel
- ▶ Bergstation Bergkastel
- ▶ Goldseebahn
- ▶ Stieralm Nauders
- ▶ Talstation Mutzkopf
- ▶ Bergstation Schöneben
- ▶ Bergstation Haideralm
- ▶ Schlauchautomat Nauders Schlosswiese

Singletrail Level Skala

S0		
Fahrtechnik	für Trail Einsteiger, Mountainbike Fahrtechnik Grundkenntnisse erforderlich: Grundposition, Balance, sichere Bremsstechnik, wenig bis keine Traileraufahrung	
Gefährlichkeit	Stürze aus geringer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr	
Hindernisse	keine	
Gefälle	sehr flach, Durchschnitt <9%; max. 15%	
Kurven	lange, weite flache Kurven und Kurvenausläufe	
Trailbreite	min. 1m	
Sprünge	keine - sehr einfach überrollbar	

S1-S2		
Fahrtechnik	Für Trail Einsteiger und Fortgeschritten! Fortgeschrittene Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, evtl. Sprungtechnik, Traileraufahrung erforderlich	
Gefährlichkeit	Stürze aus großer Höhe in relativ ungefährliches Gelände möglich, keine Absturzgefahr	
Wegbeschaffenheit	ungleichmäßige Oberfläche, griffiger Untergrund mit vereinzelt Wurzeln und Steinen	
Hindernisse	kleine Absätze	
Gefälle	Flach: Durchschnitt <12%; max. 30%	
Kurven	eng, aber gut durchrollbar mit langen flachen Kurvenausläufen	
Trailbreite	schmal, min. 0,6m	
Sprünge	überrollbar, sichere Hauptlinie. Variante für Geübte möglich	

S2-S3

Fahrtechnik	Für Trail Fortgeschritten! Spezielle Mountainbike Fahrtechnik erforderlich, sehr gute Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, Spitzkehren, Basis, Sprungtechnik, Traileraufahrung erforderlich!	
Gefährlichkeit	Stürze aus größerer Höhe in gefährliches Sturzelände möglich, keine Absturzgefahr	
Wegbeschaffenheit	Teilweise lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzeln und Steinen	
Hindernisse	Kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen	
Gefälle	sehr steil, Durchschnitt <20%; max. 60%	
Kurven	sehr enge und steile Kurven und Kurvenausläufe	
Trailbreite	sehr schmal; min. 0,3m	
Sprünge	nicht überrollbar, aber umfahrbar	

S3

Fahrtechnik	Für Trail Experten! Exzellente Mountainbike Fahrtechnik erforderlich: exzellente Balance, Gewichtsverlagerung zum Überwinden von Hindernissen, Stufenfahren, sichere Kurven und Bremsstechnik, Spitzkehrentechnik, Trailertechnik, Sprungtechnik, sehr viel Traileraufahrung erforderlich!	
Gefährlichkeit	Stürze aus großer Höhe in gefährliches Sturzelände möglich, Vorsicht Absturzgefahr, Lebensgefahr!	
Wegbeschaffenheit	Teilweise sehr lose, schnell wechselnde Untergründe mit Wurzelteppichen und großen Steinen	
Hindernisse	sehr hohe, kurz aufeinanderfolgende Absätze und Stufen, Treppen	
Gefälle	extrem steil, Durchschnitt <20%, max. >70%	
Kurven	extrem steile und enge Kurven und Kurvenausläufe	
Trailbreite	extrem schmal; min. 0,2m	
Sprünge	nicht überrollbar, nicht umfahrbar	



Gravity Card

European leading Bikeparks
| 1 Ticket - 250 Trails
| 30 Bikeparks
| 7 Länder

Mit der Gravity Card in der Tasche ist Fahrspaß garantiert, denn der Eintritt gilt für 31 der beliebtesten Bikeparks in ganz Europa. Auf den besten Trails in 7 Ländern unterwegs - und das so oft man möchte zum einmaligen Saisonpreis!

Gravity Saisonkarte		
Erwachsene	Jugend (2006 – 2008)	Kind (2009 – 2018)
€ 659,00	€ 494,00	€ 330,00

www.gravity-card.com



3-Länder Bike Card

Gültig vom 29.05 bis 12.10.2025

6 Bergbahnen

- Bergbahnen Nauders: Doppelsessellift Mutzkopf, Gondelbahn Bergkastelbahn, Zirmbahn am Bergkastel, Goldseebahn
- Bergbahn Haideralm (Gondelbahn)
- Bergbahn Schöneben (Gondelbahn)

Inkludierter Biketransport bei allen Bergbahnen

- Für Inhaber des 3-Länder Bike Card ist der Biketransport bei allen oben genannten Bergbahnen kostenlos



Preise:
1 TAG > € 48,50
3 TAGE > € 119,50
4 TAGE > € 154,50
6 IN 7 TAGE > € 167,00



TOURISMUS INFO



Ferienregion Reschensee

Hauptstraße 22

I - 39027 Reschen (BZ)

Tel. +39 0473 63 31 01

info@reschenpass.it

Nauders
am Reschenpass

Erlebnisraum Nauders

Nauders 66

A-6543 Nauders

Tel. +43(0)50/225400

office@nauders.com

www.3-laenderendurotrails.com