

DIE ERFAHRUNG BEGINNT HIER

Biken im Stubaital

Stubai auf zwei Rädern

Radfahren und Mountainbiken im Stubaital hat viele Facetten. Routen für jeden Geschmack finden Sie nach Schwierigkeitsgrad farblich markiert in den nachfolgenden Abschnitten.

Radroute 19 Seite 12–17

Leichte Routen Seite 22–27

Mittlere Routen Seite 30–59

Schwere Routen Seite 62–71

Single Trails Seiten 72–75

Wichtige Informationen

Shops, Verleih, Guides Seite 76

Freizeiteinrichtungen, Ärzte Seite 77–78

Gefahrenhinweise Seite 79

stubai





noch 2 km
taleinwärts
bis zur
Oberrißalm
1750

568
→ S. 34

572
→ S. 36

→ S. 32

→ S. 12

L232

L232

Gasteig

Krözbach

Schaller

P

569

19

P

P

P

Oberhausalm
1350

**Gletscher-
straße**

Falbeson

Doadler Alm
1260

Klaus Äuele
Marend Stüberl
1194

Falbesoner
Nockalm
1663

Klamperbergalm
1795

5072
→ S. 62

Nördliche Rotenispitze
2925

Südl. Rotenispitze
2850

Außere Wetterspitze
2900

Glattspitze
3133

Mischbachferner
2277

Schwaibergalm
2855

Koldoner
2606

Schafspitze
2661

Zwölfer Spitze
2562

Karalm
1737

Innsbrucker Hütte
2369

Brandstatt-
alm 1810

Milderaunalm
1671

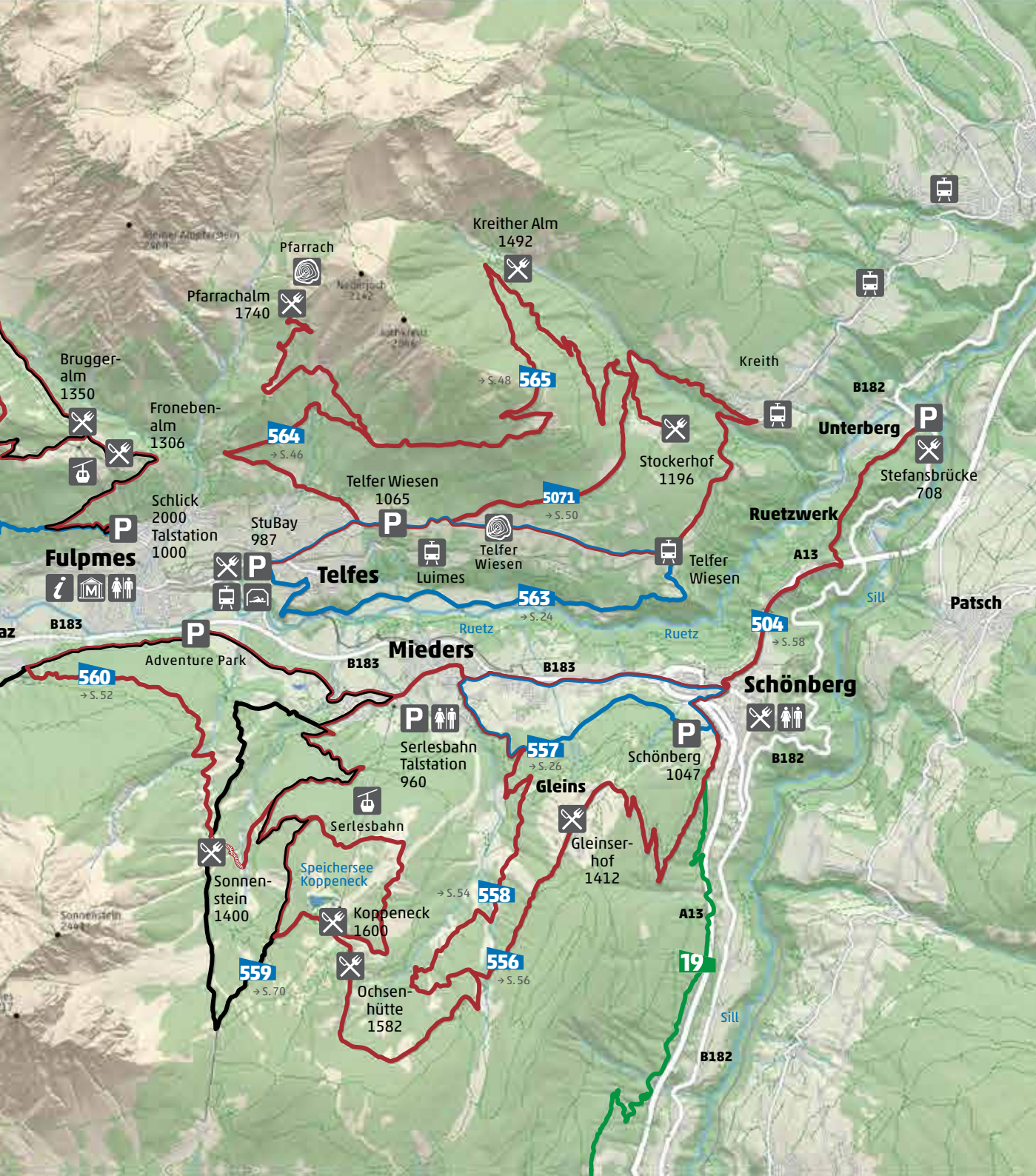
Hühnerspiel

P

P

P

P



Kreither Alm 1492

Pfarrach

Pfarrachalm 1740

Bruggeralm 1350

Fronebenalm 1306

Schlick Talstation 1000

StuBay 987

Telfes

Telfer Wiesen 1065

Luimes

Telfer Wiesen

Telfer Wiesen

Mieders

Serlesbahn Talstation 960

Serlesbahn

Sonnenstein 1400

Speichersee Koppeneck

Koppeneck 1600

Ochsenhütte 1582

Gleins

Gleinserhof 1412

Schönberg 1047

Stockerhof 1196

Kreith

Unterberg

Stefansbrücke 708

Ruetzwerk

Patsch

Sill

A13

B183

B182

565 → S. 48

564 → S. 46

5071 → S. 50

563 → S. 24

560 → S. 52

557 → S. 26

558 → S. 54

556 → S. 56

559 → S. 70

504 → S. 58

79

Fulpmes

Information, Museum, Toilets

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P

P



Inhalt

Es rollt

Einstimmung S. 7

Biken für alle S. 9

Für Radfahrer und Biker*
jeden Alters läuft es
im Stubaital rund.



Im Tal

Radroute 19 S. 12

Auf dem Radweg
geht es im Talboden
genüsslich dahin.



Am Berg

Leichte Routen S. 22

Familienfreundlich und
mit allen Arten von
Fahrrädern befahrbar

Mittlere Routen S. 30

Sportliche Mountainbiker
finden hier eine neue
Herausforderung.

Schwere Routen S. 62

Technisch versierte und
gut trainierte Biker können
sich hier auspowern.



Mit Action

Single Trails S. 72

Wo die Action daheim ist
und der schmale Weg
zur Aufgabe wird.

Im Anhang

Shops, Verleih,

Bike-Guiding **S. 76**

Freizeiteinrichtungen,

Ärzte **S. 77**

Ärzte, Apotheken **S. 78**

Gefahrenhinweise **S. 79**



* Für die bessere Lesbarkeit wurde
bei personenbezogenen Haupt-
wörtern nur die männliche Form
verwendet. Die Begriffe gelten
aber ohne Wertung für alle
Geschlechter.



Im Stubai läuft's rund





Mit der Aussicht auf eine genussvolle Einkehr strampelt es sich gleich viel leichter. Deshalb warten entlang der Stubaier Bike-Routen zahlreiche Köstlichkeiten.



Oben: Actionfans kommen im Stubaital genauso auf ihre Kosten und können es krachen lassen. Aber Achtung, Abheben ist nur etwas für Könner.



Links: Auf flachen Routen im Talboden können selbst die Kleinsten auf Radentdeckungsreise gehen und mit der ganzen Familie das Stubaital erkunden.



Rad- und Bike- Erlebnisse für Groß und Klein

Es wird Zeit, das Stubai auf zwei Rädern zu entdecken. Das Tal hat im Sommer nämlich noch viel mehr zu bieten als die hohen Gipfel, die erklommen, oder die Eisriesen, die bestaunt werden. Von Schönberg bis an den Fuß des Gletschers führen auch für Radfahrer und Mountainbiker viele Wege ans Ziel.

Für Familien und Genussradler

Wer jetzt denkt, Biken im Stubai ist nur etwas für Hartgesottene, der liegt falsch. Ganz im Gegenteil, im Sattel sind vor allem Familien und Genussradler unterwegs. Das ist schon wegen der vielen Familienhotels, dem BIG Family Kinderprogramm und den zahlreichen Einkehrmöglichkeiten mit Stubai-Köstlichkeiten vorprogrammiert.

Neue Kraft durch Elektroantrieb

Mit dem E-Bike geht es aber auch immer öfters für weniger trainierte Radfans hoch hinaus. Sie sammeln Höhenmeter und Kilometer im ganzen Tal, lernen in kurzer Zeit viel von der Natur und Kultur kennen und laden nicht nur die Akkus der Bikes in regelmäßigen Abständen auf, sondern tanken Energie in Form von Leckerbissen, Panoramen und Erlebnissen.

Von leicht bis extrem steil

Auf der asphaltierten Radroute 19 im Talboden gelingt der Einstieg in den Radsport in jedem Alter. Mit etwas mehr Kondition und Erfahrung geht es dann auf leichten und mittelschweren Mountainbike-Routen zu neuen Aussichten und Abenteuern. Technisch versierte und geübte Biker finden auf den schwarzen Strecken neue Herausforderungen, während Abwärtsorientierte auf zwei Single Trails den Actionlevel steigern.

Service und Gastfreundschaft

In den Hotels, Pensionen und Appartementshäusern des Tales sind Radfahrer und Mountainbiker passend zu ihren Vorlieben stets bestens aufgehoben, können entspannen, genießen und sich verwöhnen lassen. Für die bikefreien Tage und den nicht radelnden Teil der Familie gibt es dort und in vielen anderen Einrichtungen im Stubai genug Alternativen.

Bergbahnen, die Räder transportieren, Bike-shops mit Bike-Verleih sowie Bike-Schulenkunden das Zweiradangebot im Stubaital ab.

Rechts oben: Wenn die Berge zum Greifen nah sind, und es auf dem Rad trotzdem gemütlich dahin geht, dann sind Groß und Klein schnell beim nächsten Abenteuer.

Rechts unten: Das Wasser ist ein konstanter Begleiter beim Biken im Stubaital. Mal plätschert es sanft dahin, mal fällt es tosend über Felswände ins Tal.



Die Stubai Radroute 19



Wo Familien und Genießer dahinrollen. Ob Laufrad, Rennrad, E-Bike oder Cityflitzer – im Stubaiertalboden kommen auf der neu errichteten Radroute 19 alle Zweiradfans ohne größere Anstrengung voran. Dabei werden sie von einer imposanten Bergwelt begleitet, lernen Natur und Kultur kennen und können sich auf den vielen Stopp- und Attraktionen entlang der Strecke durch die Stubaiertal Schönheiten schlemmen.

Neben der Radroute 19 plätschert die Ruetz dahin und sorgt für eine frische Brise beim Pedalieren. Umso näher dann der Gletscher rückt, umso wilder wird der Flussverlauf und umso mächtiger scheinen die Eisriesen über dem Tal zu thronen. Dieser Anblick zieht die Radfahrer und Biker magisch taleinwärts und lässt sie fast vergessen, dass auf dem Drahtesel auch etwas Muskelkraft erforderlich ist.

Auf der
Radroute 19
lässt sich
das Stubaital
schnell und
einfach
entdecken.

Wenn hinter jeder Kurve ein neues Abenteuer wartet.

Durchgehend ausgebaut und kaum Steigung.

Die Stubai Radroute 19 ist auf 9 km Länge durchgängig ausgebaut und perfekt für das erste Familien-Bike-Erlebnis sowie für Genussradler. Vom Startpunkt in Stackler bis zur Doadler Alm in Falbeson pedalieren so Groß und Klein auf der größtenteils 3 m breiten Strecke von einem Abenteuer zum nächsten. Ein High-light für alle kleinen Radler

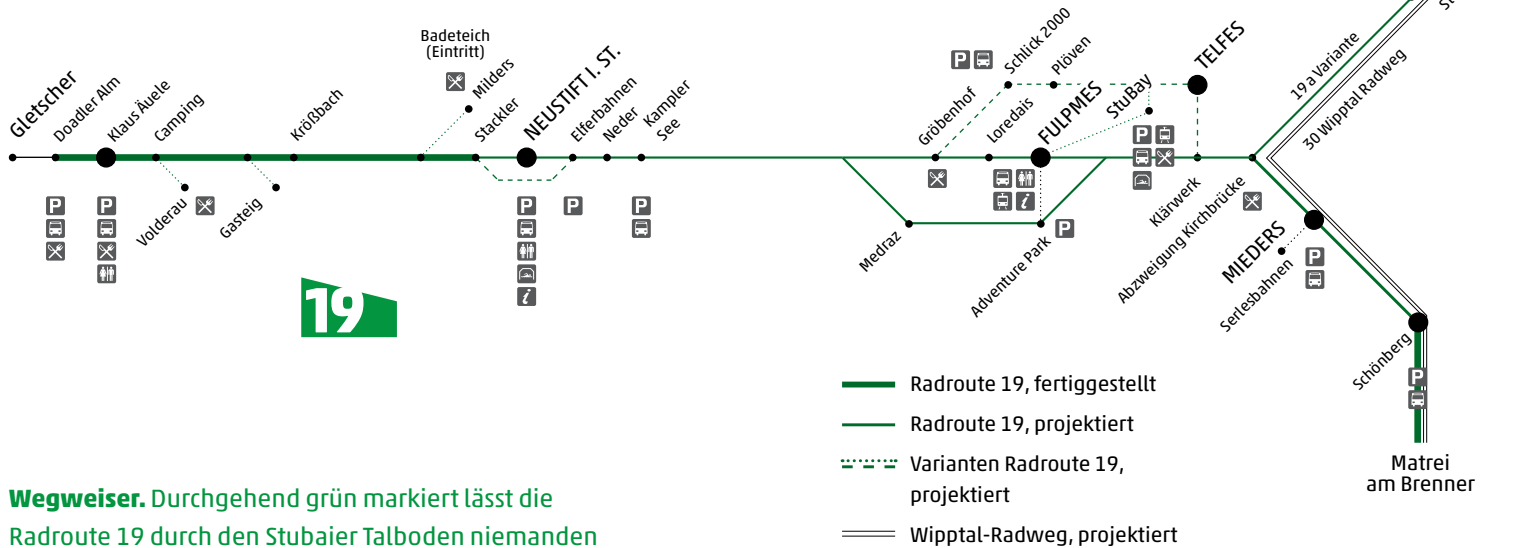
ist bei Kilometer 8 der Kids' Park Klaus Äuele, wo Kletterwände, Schwingtau, Flying Fox und ein Teich mit Liegewiese zu verlockend sind, um den letzten Kilometer der Strecke noch in Angriff zu nehmen. Aber auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten und können an diversen Stopps die Muskeln entspannen, den Ausblick genießen sowie die Seele baumeln lassen.



Oben: Die Aussichten sind verlockend und belohnen für jede Mühe. Aber es geht auch ohne große Anstrengung und in jedem Alter.

Links: Abwechslung und Abenteuer gehören nicht nur für Kinder zu jedem Radausflug. Während sich die Kleinen auf den Spielplätzen austoben, dürfen die Großen die Seele baumeln lassen.

Die Radroute 19 im Vollausbau auf 40 km Strecke



Wegweiser. Durchgehend grün markiert lässt die Radroute 19 durch den Stubai Talboden niemanden vom Weg abkommen.



Der weitere Ausbau der Stubai Radroute 19.

Zu den bereits ausgebauten 9 km Strecke werden in den nächsten Jahren zusätzliche Abschnitte hinzukommen. Als Erstes erfolgt die Fortsetzung von Neustift nach Fulpmes und Telfes. Danach ist die Weiterführung bis Mieders und Schönberg geplant, von wo aus es

für Radfahrer auch auf dem Wipptal-Radweg über den Brenner in den Süden geht oder im Norden über den Inntal-Radweg ins europäische Radwegenetz. Die Radroute 19 wird im Endausbau eine Gesamtlänge von rund 40 km haben und Radfans entlang Wasser, Wiesen und Wälder durch malerische Dörfer führen.



Auf dem richtigen Weg

mtb

Routen leicht S. 22
Routen mittel S. 30
Routen schwer S. 62

Touren für große und kleine Bergradler

Mountainbiken im Stubaital, das bedeutet vor allem Genuss und Leichtigkeit, Aussicht und Erlebnis. Alle sind mit dabei, wenn es auf zwei Rädern zur nächsten Alm oder zum nächsten Naturschauplatz geht, wenn der Blick hinunter ins Tal für die Mühen der Auffahrt belohnt und wenn die etwas andere Spielwiese nach ein paar Höhenmetern erreicht ist.

Die meisten Fahrrad- und Mountainbike-Abenteuer des Stubaitales liegen gleich

hinter der nächsten Kehre, sind dank der gut befestigten Wege mit etwas Sportlichkeit und/oder Elektroantrieb größtenteils für alle motivierten Zweiradfans zu schaffen, selbst wenn es dazu Unterstützung aus dem Akku braucht oder es sich die Kleinsten doch lieber im Kinderanhänger gemütlich machen.

Nichtsdestotrotz finden sich im Stubaital aber auch Mountainbike-Routen, die es in sich haben und die selbst konditionsstarken Bergradlern einiges abverlangen.





Neben den drei blauen und den 13 roten Routen sind fünf schwarze Strecken jenen vorbehalten, die sich richtig auspowern wollen und Erfahrung mitbringen.

Leicht

Blau schafft jeder

Familienfreundlich und mit allen Arten von Fahrrädern befahrbar sind die blauen Routen. Sie verfügen über eine gute, geschlossene Fahrbahndecke und haben durchschnittlich nur bis zu fünf Prozent Steigung bzw. Gefälle.

Mittel

Rot braucht Ausdauer oder Akku

Sportliches Fahrkönnen ist auf roten Touren erforderlich. Steigung und Gefälle betragen durchschnittlich zwischen fünf und zwölf Prozent. Zudem kann es unübersichtliche, kurvenreiche Abschnitte (auch mit Kfz-Verkehr) geben.

Schwer

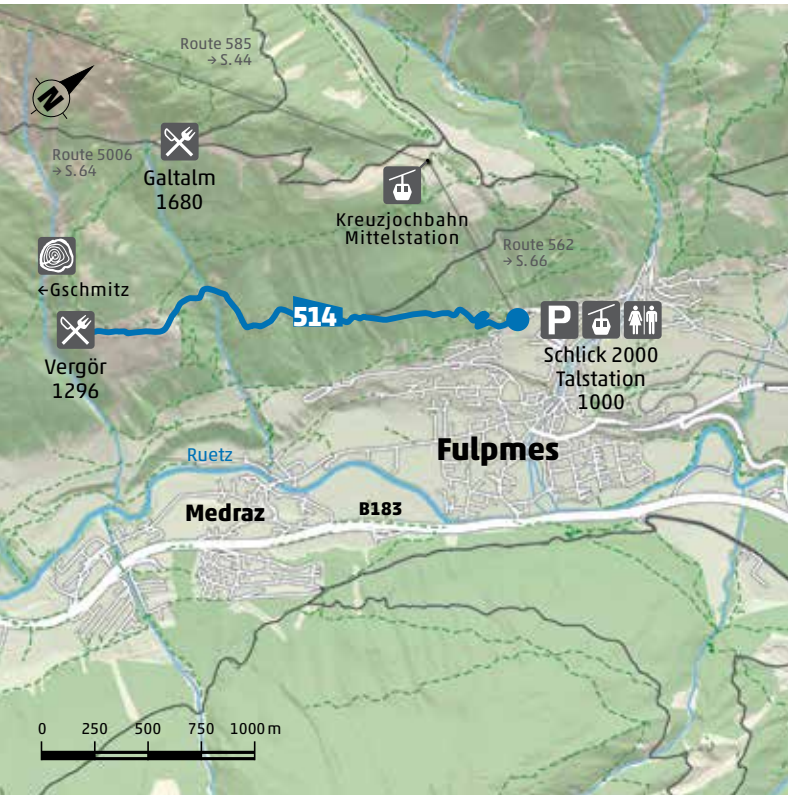
Schwarz verlangt Technik und Kondition

Anspruchsvolle Mountainbike-Strecken mit zahlreichen Gefahrenmomenten, welche die Maximalsteigung der roten Strecke übersteigen und deren Streckencharakteristik noch schwieriger ist, sind mit schwarz markiert. Hier ist Fahrtechnik und Übung notwendig.

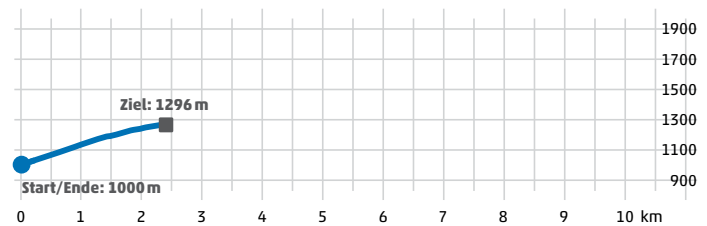
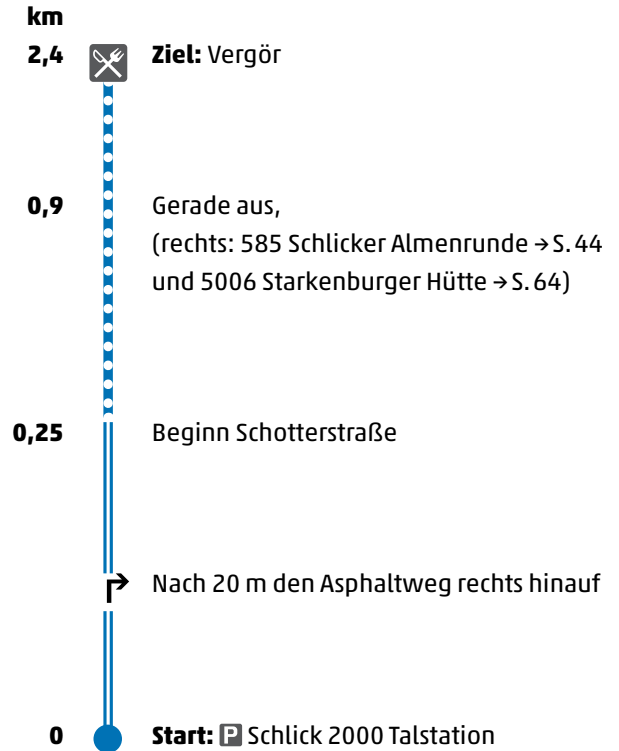
Trail

Gelb ist nur für Trail-Köner

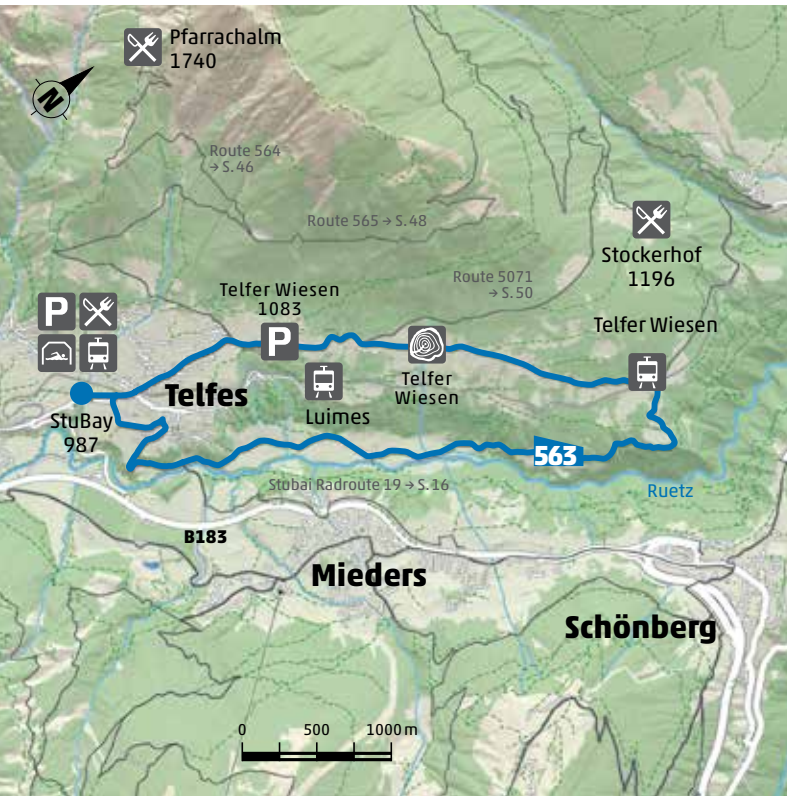
Single Trails sind extrem anspruchsvolle und schmale Strecken, die nur mit entsprechenden Bikes befahren werden können. Es herrscht Absturzgefahr. Hohe Stufen, Wurzeln und Felsblöcke sind außerdem zu erwarten sowie nicht befahrbare Schiebe- bzw. Tragepassagen.



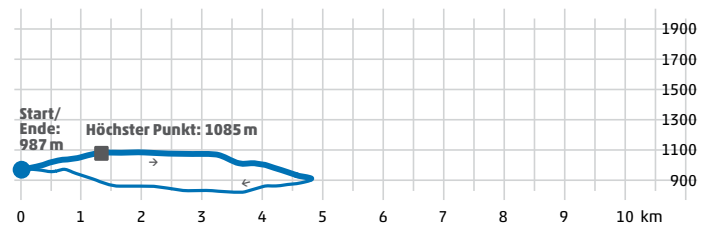
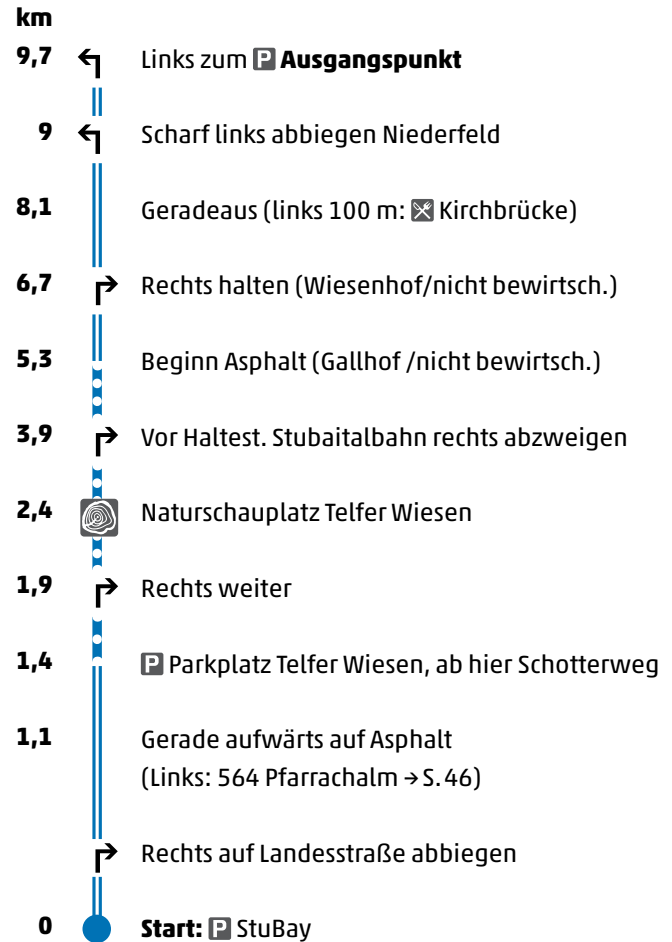
Aussichtsreiche Bike & Hike Tour für Anfänger und die ganze Familie. An der Talstation der Kreuzjochbahn im Wander- und Skigebiet Schlick 2000 beginnt dieses Bike-Erlebnis für Groß und Klein. Nach ca. 200 m auf Asphalt macht die Forststraße zum Berggasthof Vergör den Weg frei für erste Erfahrungen am E-Bike, den Beginn einer stromlosen Radleidenschaft und junge Strampler, die hoch hinauswollen. Als Belohnung wartet auf der Sonnenterrasse dann nicht nur ein leckeres Eis, sondern auch ein traumhafter Blick übers Stubaital. Außerdem ist der Naturschauplatz Gschmitz nur noch ca. 30 min zu Fuß entfernt, wo träumen und abheben leichtfällt. (Wanderfibel S. 38)



2,4 km
280 hm



Familien-Radausflug zum Naturschauplatz mit abschließendem Wasserspaß. Talauwärts rollt es sich bei dieser Tour ab Telfes ohne wenig Treten mühelos für alle dahin. Aber auch taleinwärts lässt sich die Strecke für Jung und Alt, entweder mit Papas Hilfe oder in Mamas Radanhänger, meistern. Bereits nach kurzer Fahrt bietet der Naturschauplatz Telfer Wiesen eine wunderbare Rastmöglichkeit. Auf ein Schnitzel oder einen Kaiserschmarren geht es danach in den Gasthof Kirchbrücke, der auch für seine Fische aus den eigenen Teichen bekannt ist. Als Belohnung für den Tag am Rad lockt dann noch der Besuch im StuBay – dem Freizeitcenter mit Schwimmbad, Spielplatz uvm.

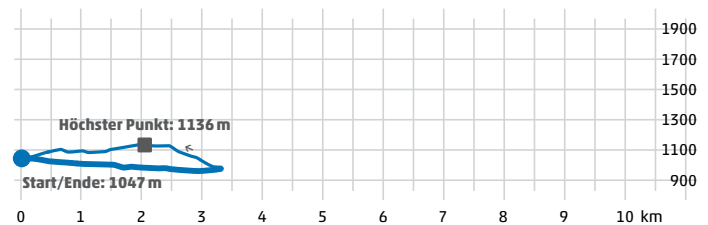


9,7 km	282 hm ↗	282 hm ↘				
---------------	-----------------	-----------------	--	--	--	--



Klein und Groß entdecken beim Dahinrollen die Natur und den verzauberten Wald. Mit nur einer kleinen Steigung anfangs führt diese Tour vom Parkplatz Schönberg schön flach durch einen schattigen Wald bis nach Mieders. Es könnte gut sein, dass die Schule der magischen Tiere hier gerade eine Unterrichtsstunde abhält. Deshalb lohnt es sich auf alle Fälle auf der Forststraße öfters links und rechts zu schauen und Pausen einzulegen, um nicht eventuell etwas Spannendes am Wegesrand zu verpassen. Talauwärts geht es dann auf Asphalt durchs Dorf zügig dahin, so dass auch die letzten Höhenmeter zurück zum Startpunkt kein großes Hindernis mehr darstellen.

- 5,9 km ↗ Rechts in die Kirchgasse und über die Autobahnbrücke zurück zum **Ausgangspunkt**
- 5,7 km ↗ Rechts parallel zur Dorfstraße
- 4,6 km ↗ Nach rechts auf die B183
- 4,1 km ↗ Gerade weiter nach Porzens
- 3,7 km ↗ Rechts nach Oweges bleiben
- 3,5 km ↗ Rechts in die Obere Gasse
- 3,4 km ↗ Rechts in die Schmelzgasse
- 3 km ↗ Beginn Asphalt
- 2,3 km ↗ Rechts bergab
- 0,5 km ↖ Links halten - Beginn Schotterstraße
- 0,2 km ↖ Links Richtung Fußballplatz
- 0 km ● **Start:** P Schönberg, nach links



6,7 km	187 hm↗	187 hm↘				
---------------	----------------	----------------	--	--	--	--



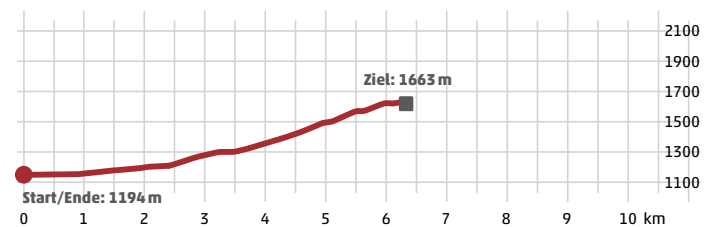
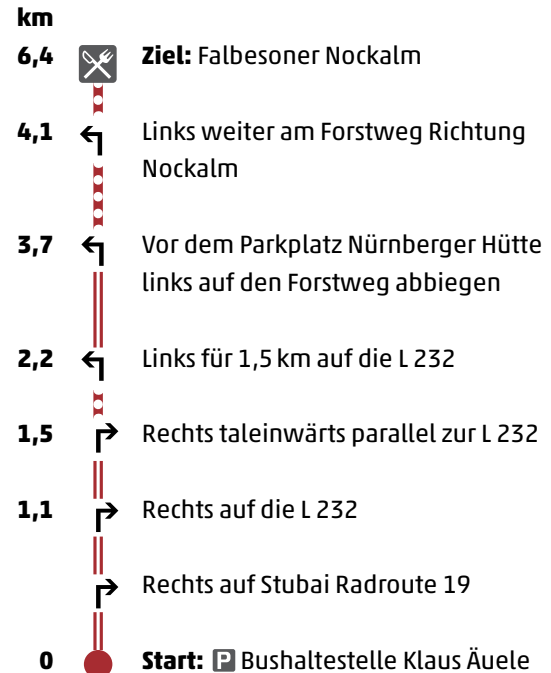
5082 Falbesoner Nockalm 30



Das hintere Stubaital und die Eisriesen auf einer genussvollen Route entdecken. Auch dort wo der Gletscher zum Greifen nah ist, lässt sich mit dem Bike auf nicht allzu schweren Routen das Stubaital erfahren. Vom ersten Parkplatz in Falbeson über den Radweg und die Landesstraße taleinwärts strampeln und nach Ranalt links auf den Forstweg zur Falbesoner Nockalm abbiegen. Beim Anblick der beeindruckenden Gletscherwelt aber nicht vom Weg abkommen und bei der Falbesoner Nockalm unbedingt die Stubai Schmanckerln verkosten. Erst dann kann es auf dem gleichen Weg retour gehen und eventuell in Ranalt noch ein kurzer Abstecher zur Oberhausalm (Route 569) folgen.

Mittelschwere Mountainbikerouten

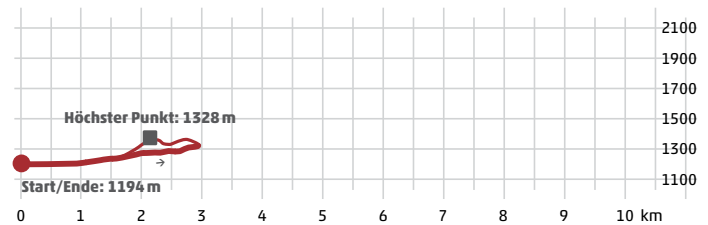
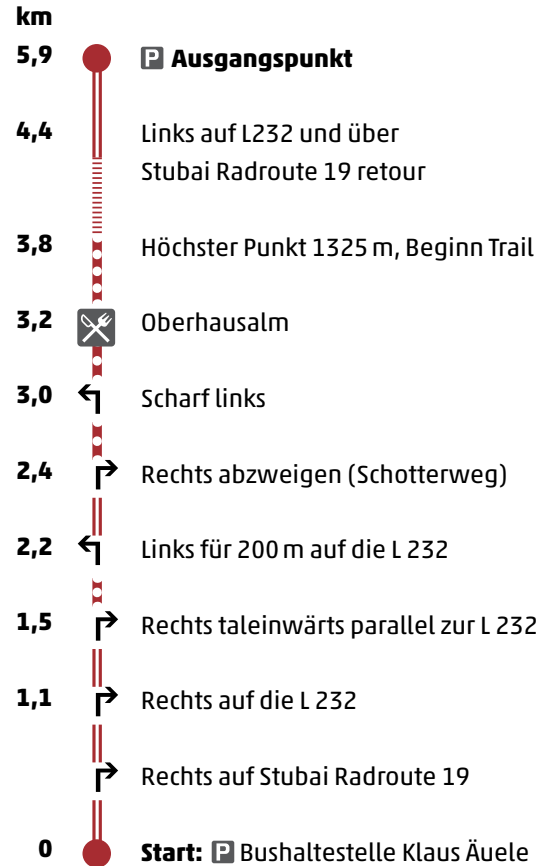
31



6,4 km	479 hm ↗	10 hm ↘				
---------------	-----------------	----------------	--	--	--	--



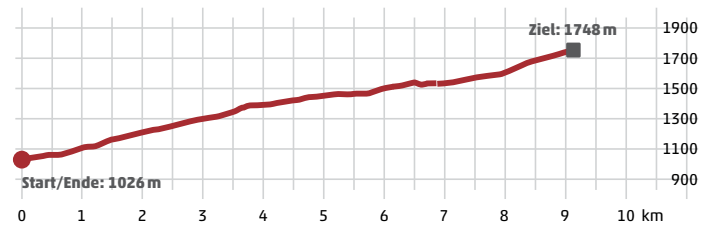
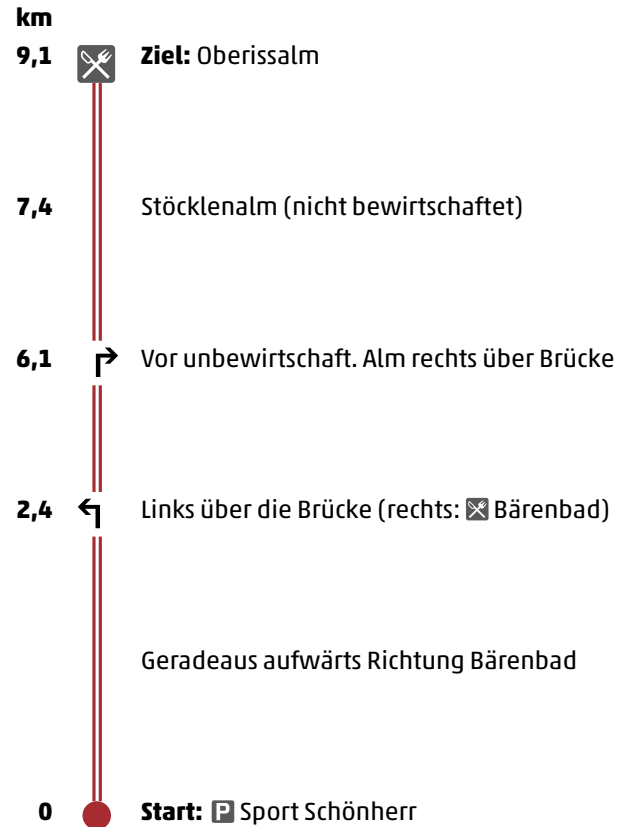
Als schnellen Einkehrstopp, entspannte Extraschleife oder lockere Einsteigertour. Ohne größere Anstrengung geht es im hinteren Stubaital zur Oberhausalm. Knapp 30 min sind es vom Startpunkt am Parkplatz Falbeson auf asphaltierter Straße und Forstweg bis zum Ziel. Das ist auch mit Kindern oder Kinderanhänger gut zu schaffen und bietet den Kleinen zusätzlich die Möglichkeit, sich am Spielplatz bei der Alm auszutoben, während die Erwachsenen ihr Feierabendgetränk oder die Marend (Brotzeit) genießen. Talauswärts ist ein kurzes Trailstück zu meistern, das aber für alle gut machbar ist. Anschließend kann es auf dem Stubai Radweg dahinrollend weitergehen.



5,9 km	138 hm ↗	138 hm ↘				
---------------	-----------------	-----------------	--	--	--	--



Landschaftlich beeindruckende Asphaltroute ins Oberbergtal westlich von Neustift. Ein rauschender Wildbach, blühende Almwiesen und mächtige Berggipfel begleiten Radfahrer vom Ortsteil Milders bis zum Talschluss bei der Oberissalm. Der asphaltierte Weg führt vorbei an Bergbauernhöfen und Almen mit zahlreichen Bänken für kurze Zwischenstopps. Spätestens beim Parkplatz an der Oberissalm heißt es aber umkehren und auf dem gleichen Weg zurückrollen oder den Drahtesel stehen lassen und zu Fuß weiter bis zur Franz-Senn-Hütte (ca. 1,5 h) oder zum Rinnensee (ca. 3 h, Wanderfibel S. 122) gehen. So oder so – ein Tiroler Schmankerl vorher unbedingt noch genießen.

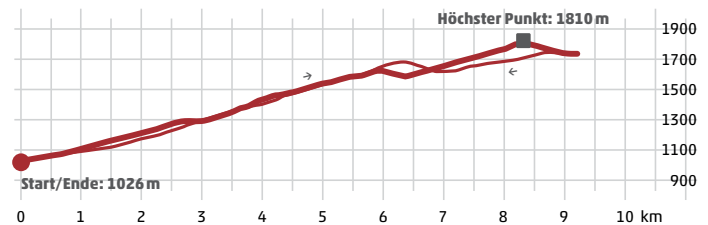


9,1 km
723 hm
e⁷
Mittel
stubai 568



Drei-Almen-Runde mit aussichtsreicher Hike-Option für die starke Bike-Clique.

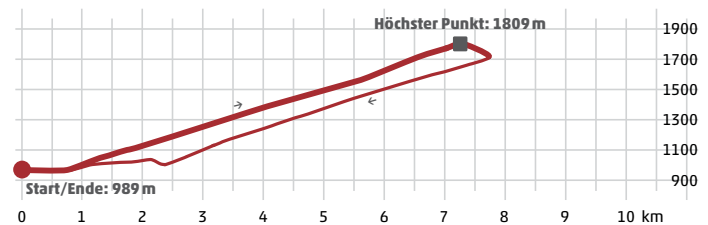
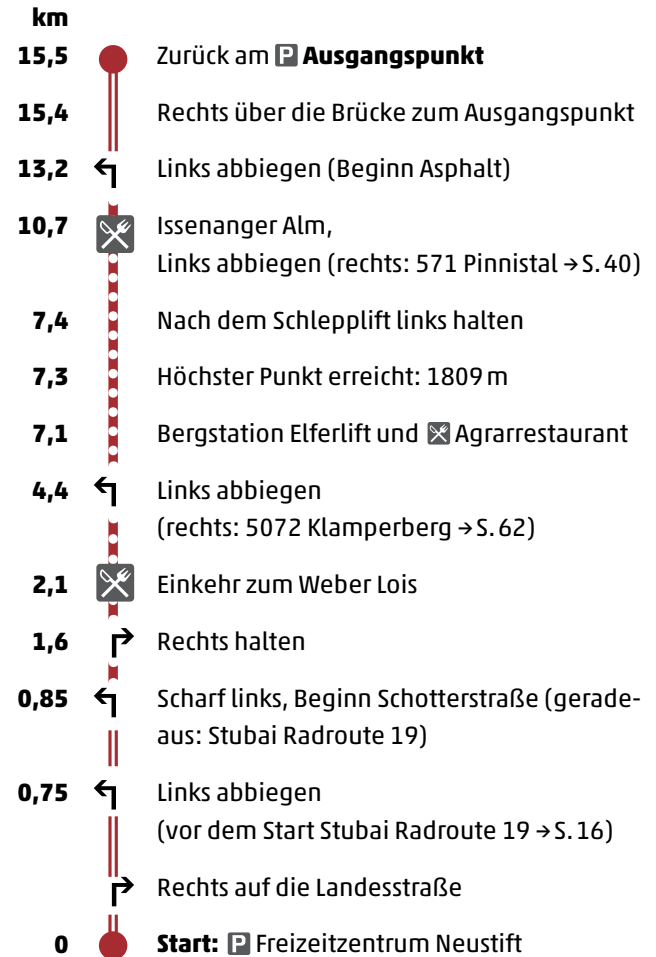
Am Eingang des Oberbergtales startet diese perfekte Tour für einen Ausflug mit Freunden. Auf asphaltierter Straße geht es vorbei an Alt Bärenbad und über den Forstweg hinauf zum ersten Stopp – der Auffangalm. Keine 200 hm weiter oben wartet mit der Brandstattalm – ebenfalls nur leicht abseits der Haupttroute – schon die nächste Einkehr, die den höchsten Punkt markiert. Locker rollt es sich weiter bis zur Mildereraunalm, wo auch tolle Ausblicke warten und der Naturschauplatz Hühnerspiel in ca. 1,5 h erwandert werden kann (Wanderfibel S. 44), bevor sich die Runde in Milders schließt.

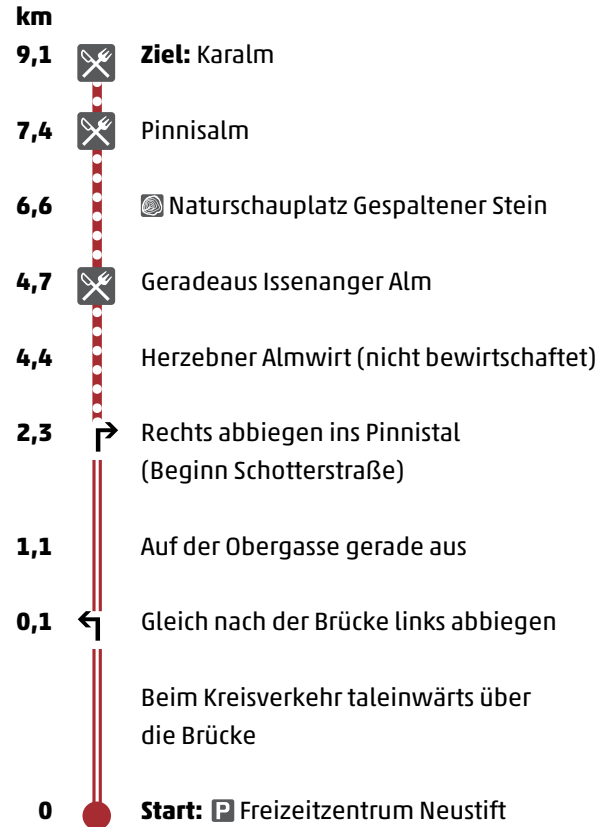


18,1 km	867 hm ↗	867 hm ↘				
-------------------	--------------------	--------------------	--	--	--	--

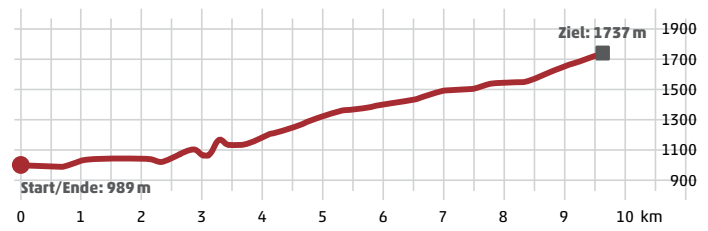


Wadelbeisertour mit zusätzlichem Gipfelsieg und begehbarem Holzkunstwerk. Erst mal heißt es Einrollen von Neustift bis zum Ortsteil Stackler. Dann geht es konstant aufwärts zur Bergstation Elferbahn. Dort angekommen, sollten nicht nur Aussicht und mutige Gleitschirmflieger bestaunt werden. Es wartet mit der größten begehbaren Sonnenuhr des Alpenraumes (Innendurchmesser von 8 m) auch ein besonderes Holzkunstwerk. Vor den letzten Höhenmetern und der Abfahrt ins Pinnistal können Gipfelstürmer auch noch zu Fuß in ca. 2 h die Elferspitze (Wanderfibel S. 104) mitnehmen und dann über die Issenanger und die Herzeben Alm nach Neder und zurück nach Neustift rollen.





Natur-Tour für E- und Bio-Biker entlang des Gebirgsbaches ins malerische Pinnistal. Wattleistung aus eigener Muskelkraft oder Elektroantrieb wird auf dieser Strecke vor allem am Beginn benötigt. Sind der Anstieg von Neustift über die Obergasse nach Neder und der Forstweg bis zur Issenanger Alm geschafft, wird es leichter und es bleibt wieder Luft, um die vielfältige Natur- und Kulturlandschaft zu bewundern. Links schroffe Felswände, rechts bewaldete Berghänge und neben einem der Bach – so geht es bis zur Karalm, wo sich das Tal am Ende wieder etwas öffnet. Wer will, kann noch zur Innsbrucker Hütte aufsteigen oder eine Bergtour auf den Habicht anhängen.



9,1 km

757 hm

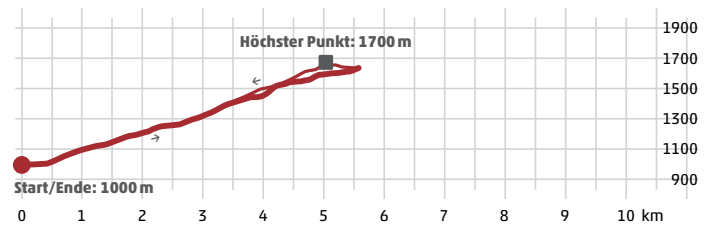
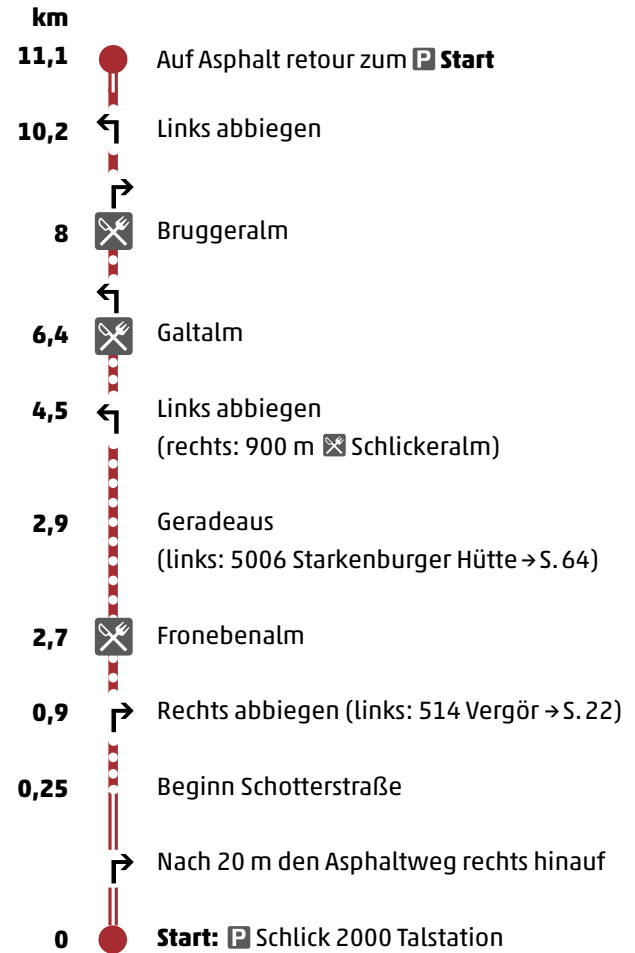
Mittel

stuba
571





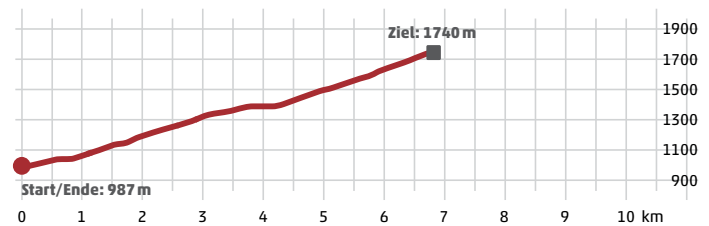
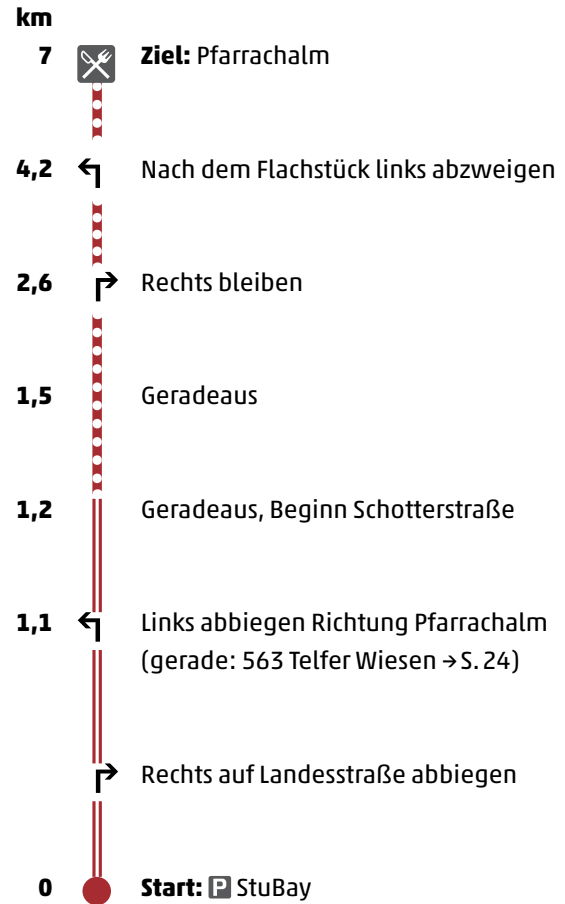
Sportliche Panoramatour über mehrere Almen mit eiskalten Köstlichkeiten. Los geht es an der Talstation des Ski- und Wandergebietes Schlick 2000 in Fulpmes. Nach wenigen Metern auf Asphalt zweigt der Forstweg zur Mittelstation Froneben ab, und es heißt teilweise recht steil bergauf treten, bis der Panoramasee und die Kalkkögel vor einem liegen. Hier werden Biker für ihre Stramperei belohnt, müssen dann aber unbedingt noch einen Abstecher zur Schlickeralm mit der ersten Alm-Eis-Manufaktur machen. Chillig sind nach einem selbst gemachten Eis die letzten Höhenmeter zur Galtalm, und es rollt sich entspannt über die Bruggeralm und die Fronebenalm zurück ins Tal.



11,3 km	650 hm ↗	650 hm ↘	e7	Mittel		stuba 585
----------------	-----------------	-----------------	-----------	---------------	--	----------------------------



Auf der Sonnenseite des Stubaitales bis weit in den Herbst hinein zur Fernsicht radeln. Diese mittelschwere Biketour führt vom Freizeitzentrum StuBay in Telfes auf Asphalt stetig bergauf zum Parkplatz Pfarrachalm, wo der Forstweg mit seinen langgezogenen Kehren beginnt. Durch Wald- und Weidegebiet geht es dann in konstanter Steigung der Pfarrachalm entgegen. Nachdem Hunger und Durst gestillt sind und die Fernsicht auf die Stubaier und Zillertaler Alpen bestaunt ist, bietet sich nur 15 min Fußmarsch entfernt beim Naturschauplatz (Wanderfibel S. 50) mit der Riesenschaukel ein weiteres Highlight an. Oder man hängt noch 2 h Aufstieg zur Saile (2404 m) dran.

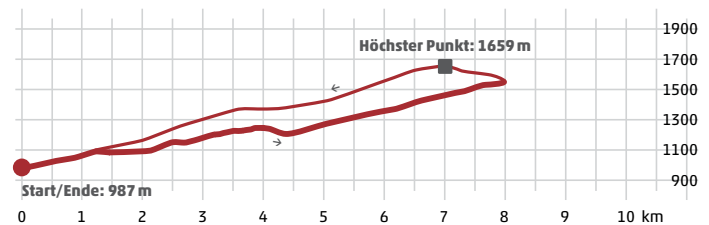


7 km
767 hm
e⁷
Mittel
stubaier 564

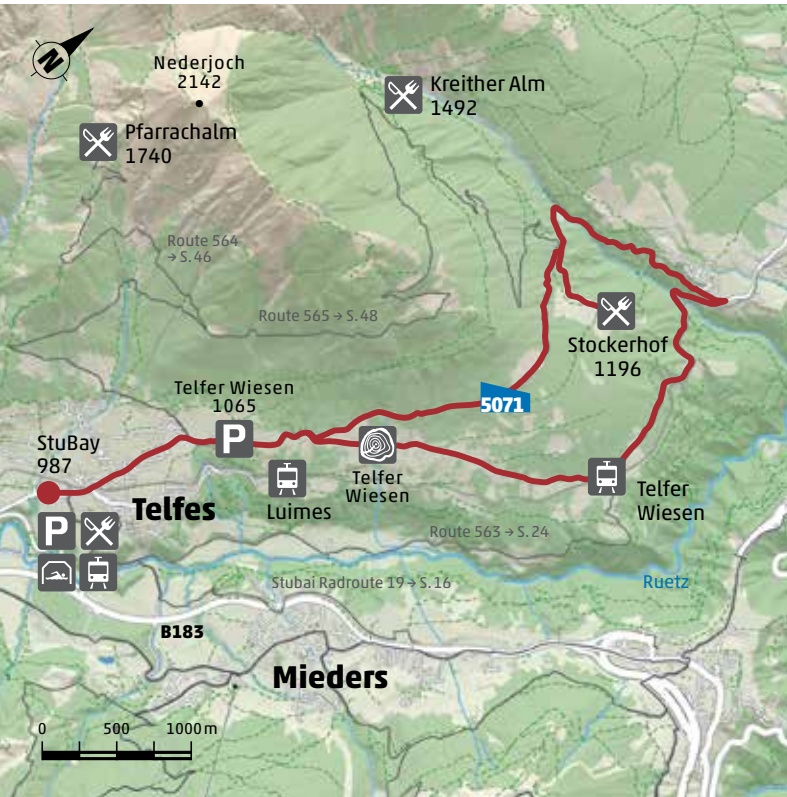


Das Stubaital mit dem Bike auf schattigen Anstiegen

von der Rückseite her erobern. Beim Freizeitzentrum StuBay in Telfes ist auch für diese Tour der ideale Start- und Endpunkt. Auf Asphalt geht es Richtung Telfer Wiesen und danach auf dem Forstweg über den Stockerhof zur Kreither Alm. Diese liegt zwar außerhalb des Stubaitales, lockt aber nur 2 min vom Weg entfernt auch mit Stubaier Köstlichkeiten. Nur 150 hm dahinter verläuft die Route wieder auf Stubaier Terrain. Bevor es vom höchsten Punkt dann hinab ins Tal geht, noch einmal die Aussicht genießen und vielleicht in der Hälfte der Abfahrt die Tour sogar noch über die Pfarrachalm (Route 564) erweitern.

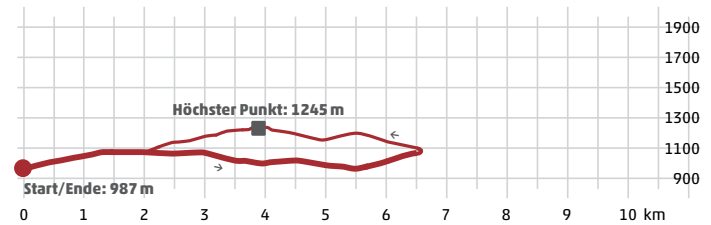


16 km	721 hm ↗	721 hm ↘				
--------------	-----------------	-----------------	--	--	--	--



Für Kinder geeignete Einsteigertour über Lärchenwiesen und durch schattige Wälder. Von den ersten Frühlingstagen bis zum Wintereinbruch sind die Telfer Wiesen für Genussbiker und Familien ein beliebtes Ziel. Die beeindruckende Natur- und Kulturlandschaft erreicht man schon nach wenigen Höhenmetern durch den Ort. Entspannt rollt es sich bis Kreith, wo die kurze Auffahrt zum Alpengasthaus Stockerhof beginnt. Ein Spielplatz belohnt dort die Kleinen für ihre Mühen, die Großen genießen Tiroler Gerichte und einen freien Blick ins Inn- sowie Zillertal. Mit einem kurzen Stück bergauf hinter dem Gasthof erschließt sich eine schöne Familienrunde zurück nach Telfes.

- 11,8** km ● Auf Asphalt retour zum **P Ausgangspunkt**
- 11,3** km ⇄ Geradeaus weiter nach Telfes
- 7,7** km ↶ Links je 500 m hin und retour bis **☒ Stockerhof**
- 7,2** km ↶ Links über die Brücke
- 6,2** km ⇄ Geradeaus weiter auf Schotterstraße
- 5,8** km ↶ Etwa 300 m nach der Brücke scharf nach links (Asphalt)
- 3,9** km ↶ Links halten (Stubaitalbahn-Haltestelle Telfer Wiesen, rechts: 563 Telfer Wiesen Tour → S. 24)
- 2,4** km 🌀 Naturschauplatz Telfer Wiesen
- 1,9** km ↷ Rechts weiter
- 1,4** km ⇄ Parkplatz Telfer Wiesen, ab hier Schotterweg
- 1,1** km ⇄ Gerade aufwärts auf Asphalt (links: Auffahrt 564 Pfarrachalm → S. 46)
- ↷ Rechts auf Landesstraße abbiegen
- 0** km ● **Start:** **P** StuBay

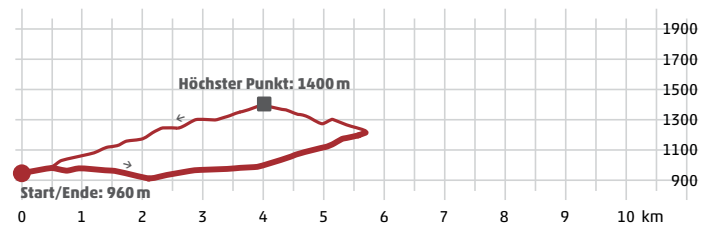


13,2 km	432 hm ↗	432 hm ↘				
-------------------	--------------------	--------------------	--	--	--	--



Genussvolle Biketour mit moderater Anstrengung, aber kurzer Schiebestrecke. Östlich der Bundesstraße führt die alte Landstraße taleinwärts Richtung Medraz. Gestartet kann diese Tour schon von der Talstation der Serlesbahnen in Mieders werden und verläuft dann ab dem Adventure Park in Fulpmes erst einmal gemütlich auf einem Forstweg dahin. Danach folgt der Anstieg zum Alpengasthof Sonnenstein. Dort empfiehlt sich eine Stärkung, da der Drahtesel anschließend ca. 400 m bis zur Klaushofquelle geschoben werden muss. Die Tour mündet dann in den Forstweg, welcher sie mit den Routen 556 sowie 558 verbindet, über den es sich mühelos bis zum Ausgangspunkt zurückrollen lässt.

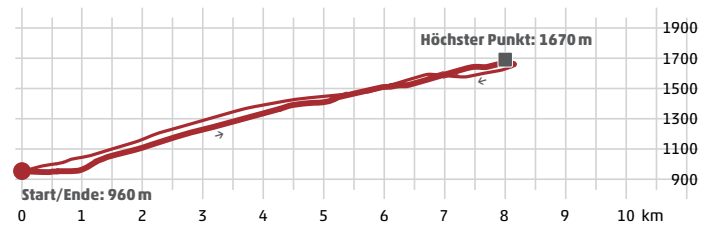
- 10,8 km ● Auf Asphalt geradeaus zurück zum **P Start**
- 9,5 km ↶ Bei Rodelbahnkehre 4 links weiter
- 7,8 km Forstweg
- 7,4 km ✂ Alpengasthof Sonnenstein, Beginn Schiebestrecke
- 4,0 km ↶ Scharf links abbiegen
- 3,9 km ↶ Vor Medrazer Stille links halten
- 2,5 km Vorbei am Adventure Park
- 2,3 km ↷ Rechts Beginn Schotterstraße
- 2,2 km ↶ Am Ende der Felder scharf links abbiegen
- 0,65 km Im Mühlthal geradeaus
- ↶ Links abbiegen und flach taleinwärts
- 0 km ● **Start:** **P** Serlesbahn Talstation



11,5 km	469 hm↗	469 hm↘	e+	Mittel		stubaier 560
----------------	----------------	----------------	-----------	---------------	--	---------------------



Schattige Rundtour für heiße Tage mit zahlreichen Möglichkeiten für erfrischende Getränke. Ausgangspunkt dieser Tour ist der Parkplatz der Serlesbahn in Mieders. Nach einem kurzen Stück talauswärts durch den Ort geht es beim Dorfbrunnen auch schon rechts hinauf in den schattigen Wald. In angenehmer Steigung schlängelt sich die Forststraße dann bis zur Ochsenhütte hoch, von wo aus es sich gemütlich nach Koppeneck hinüberrollt. Spätestens hier empfiehlt sich eine Einkehr, um den Blick vom Karwendel bis zu den Zillertaler Alpen genießen zu können. Die Abfahrt ins Tal führt dann vorbei an einigen Kapellen, so dass es sich lohnt, langsamer zu fahren oder stehen zu bleiben.

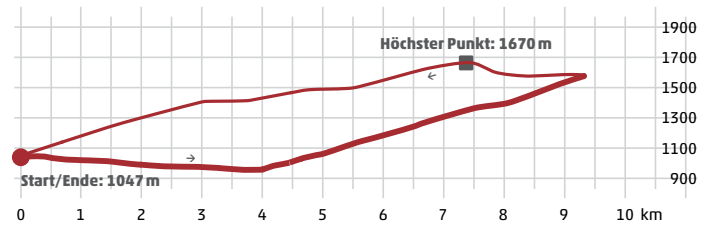


16,3 km	727 h _m ↗	727 h _m ↘	e7	Mittel		stuba 558
-------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	---------------	--	----------------------------



Königin Serles ruft Mountainbiker zur Audienz und zeigt ihnen ihren Ausblick. Vom Parkplatz Schönberg über einige Kehren auf Asphalt hinauf nach Gleins ist auch schon die größte Anstrengung, die auf dieser Tour zu bewältigen ist. Dennoch braucht es etwas Ausdauer, um der Königin ihre Ehre zu erweisen. Dafür aber hat man die 3-teilige Felsformation und das Stubaital immer im Blick. Wenn bei der Ochsenhütte der höchste Punkt erreicht ist, geht es genussvoll dahin bis Koppeneck, wo an heißen Tagen auch mal die Füße im Wasser baumeln dürfen. Danach folgt nur noch die Abfahrt bis zur Talstation der Serlesbahn und der Weg durch Mieders zurück nach Schönberg.

- 18 km ● Retour über Kirchgasse und Autobahnüberf.
- 17,7 km ↗ Vor der Mautstation (linkerhand) rechts abbiegen und parallel zur Dorfstraße fahren
- 16,6 km Weiter auf der B183
- 15,8 km Parallel zur B183 bis Porzens
- 15,5 km ↖ Links in die Obere Gasse
- 15,4 km ↗ Beim Brunnen rechts in die Schmelzgasse
- 14,7 km ↗ Bei der Liftstation rechts ins Dorf
- 9,5 km ↗ Beim Bischof-Stecher-Denkmal rechts hinunter (links: 559 Kreuzweg → S. 70)
- 9 km Geradeaus (rechts: Speichersee und ☒ Koppeneck)
- 8,5 km ☒ Ochsenhütte
- 7,4 km Höchster Punkt 1670 m erreicht
- 5,7 km ↖ Scharf links weiter
- 3,8 km ☒ Gasthaus Gleinserhof
- 0 km ● Nach 700 m links: Radroute 19 Matrei → S. 16
Start: P Schönberg

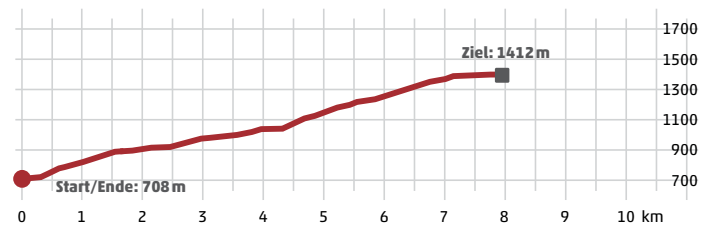
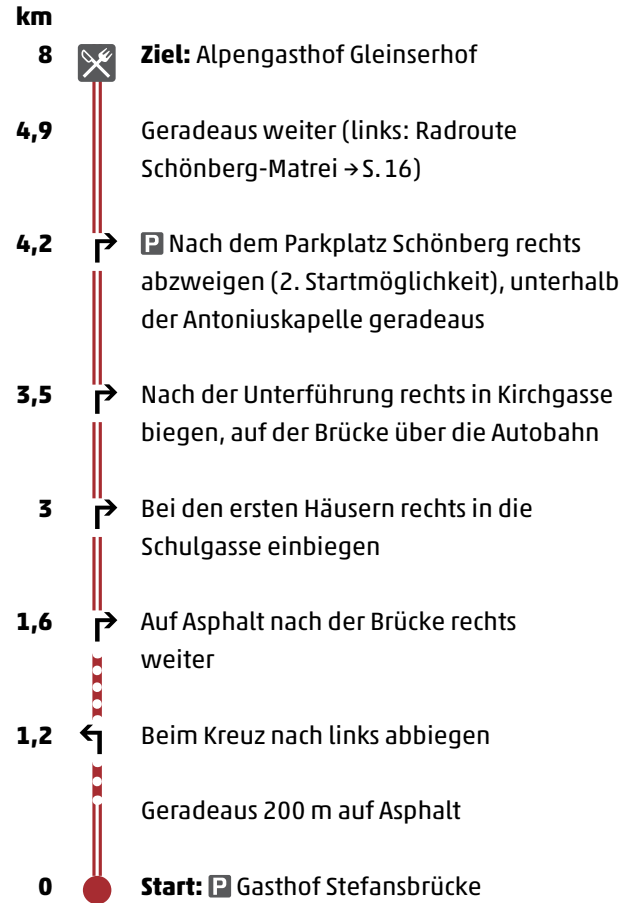


18,7 km	725 hm↗	725 hm↘				
----------------	----------------	----------------	--	--	--	--



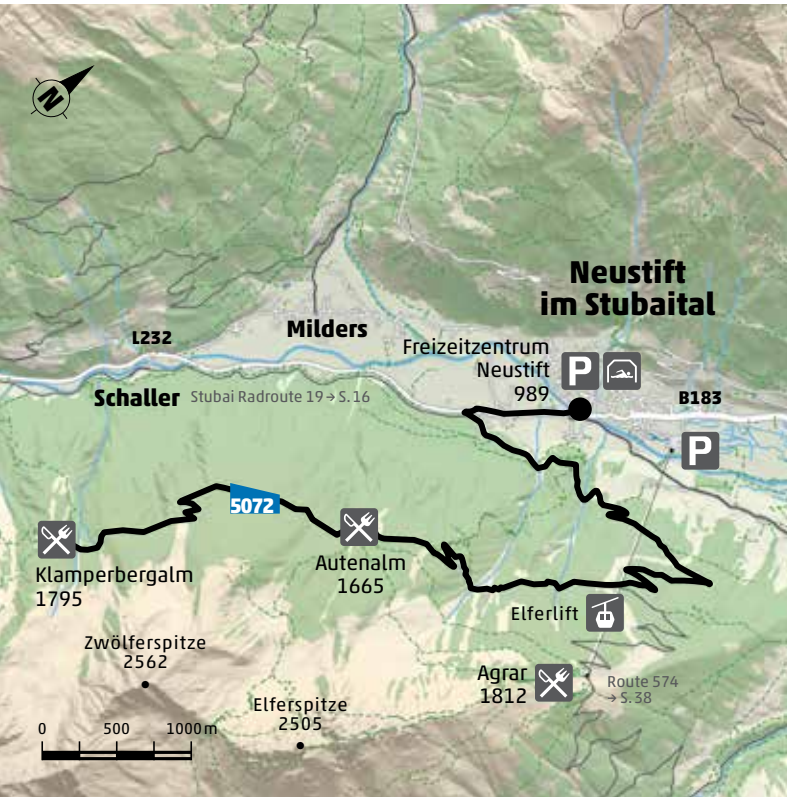
Stubai- und Inntal-Panorama in einer genussvollen Nachmittagsrunde oder schnellen Abendtour.

Bei dieser Route am Eingang des Stubaitales legen fitte Biker bereits beim Gasthof Stefansbrücke an der alten Brennerstraße los und strampeln die ersten 300 hm über eine steilere Schotterstraße durch den Wald hoch. Kräftesparender geht es ab dem Parkplatz Schönberg (Anschluss Wipptal-Radweg) auf Asphalt über grüne Wiesen und ein paar Serpentinaugen zum Alpengasthof Gleinserhof. Nach einer köstlichen Jause mit Blick bis ins Inntal führt der schnellste Weg über die Aufstiegsroute zurück. Zusätzliche Kalorien können über Koppeneck und Mieders (556) verbrannt werden.



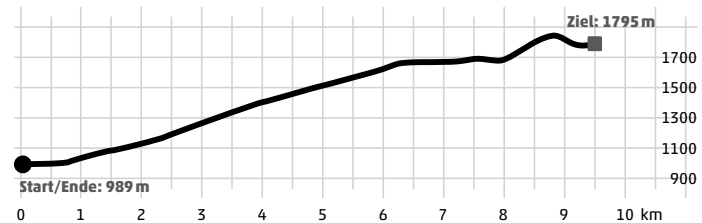
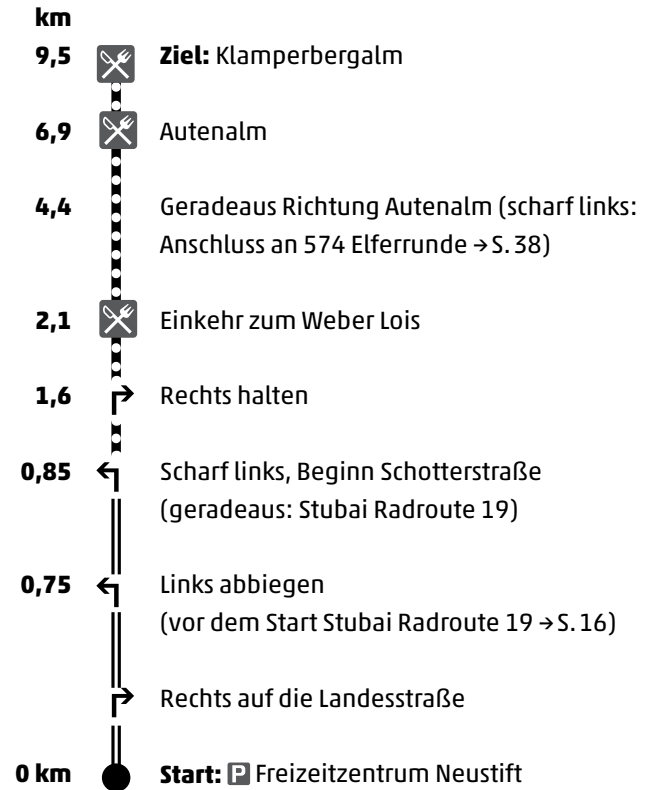
8 km 710 hm⁺ e⁺ Mittel





Lohnende Trainingsstrecke für ambitionierte Mountainbiker und versierte E-Biker.

Diese Tour beginnt wie die Route 574 im Ortsteil Stackler und führt Richtung Bergstation Elferbahn. Nach etwa 400 hm zweigt sie zur Autenalm ab und geht für fitte Mountainbiker und geübte E-Biker, die den sehr steilen Aufstieg in Kauf nehmen, weiter zur Klamperbergalm. Biobikern kann es hier schon passieren, dass sie schieben müssen. Mit Elektroantrieb ist es leichter, aber technisch nicht weniger fordernd. Der schnellste Weg führt auf derselben Strecke retour. An der Weggabelung zur Bergstation Elferbahn lässt sich aber auch noch die Route 574 über das Pinnistal dranhängen.



9,5 km

862 hm

e+

Schwer

stubai
5072

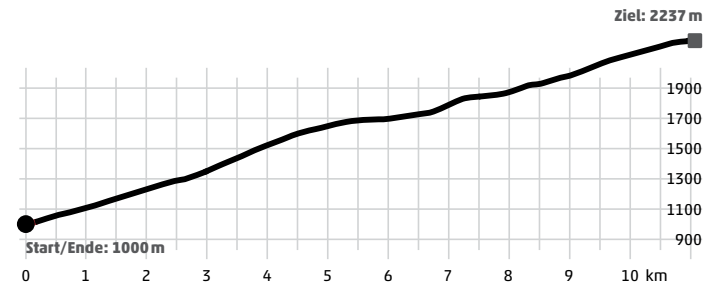
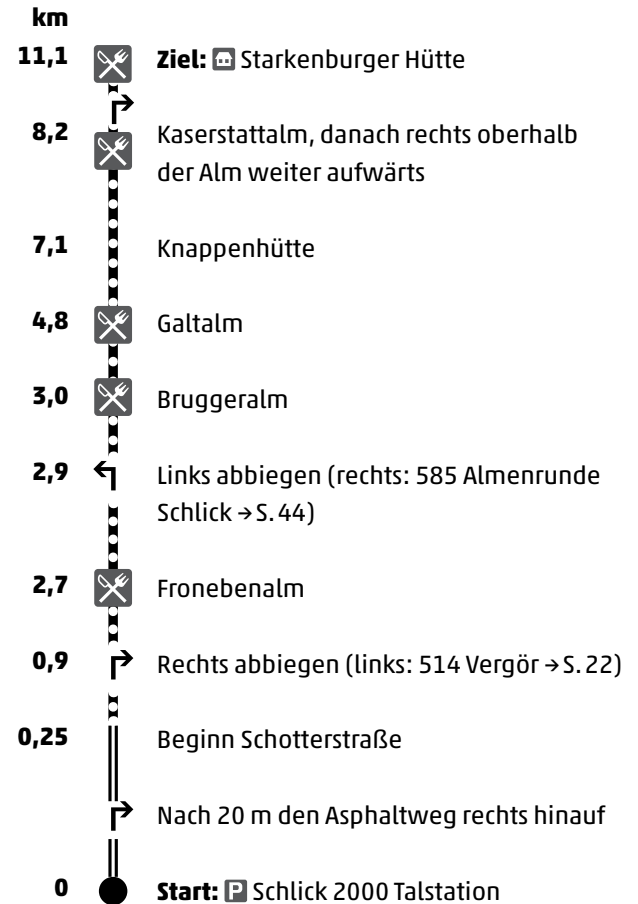
5006 Starkenburger Hütte 64



Hoch über dem Stubaital belohnt die Aussicht für Ausdauer und Durchhaltevermögen. Mountainbiker und E-Bike-Akkus müssen bei dieser Tour über mehrere Almen einen langen Atem beweisen und mit Energien haushalten. Von Fulpmes über die Mittelstation Fronben des Ski- und Wandergebietes Schlick 2000 und die Galtalm sind ordentlich Höhenmeter bis zur Kaserstattalm abzustampeln. Vor der Knappenhütte (geschlossenen) wird es dann fahrtechnisch etwas anspruchsvoller, der größte Teil des Aufstieges ist aber geschafft. Auf der Starkenburger Hütte angekommen, werden die Speicher gefüllt, um eventuell auch noch den Hohen Burgstall zu erklimmen (Wanderfibel S. 101).

Schwere Mountainbikerouten

65



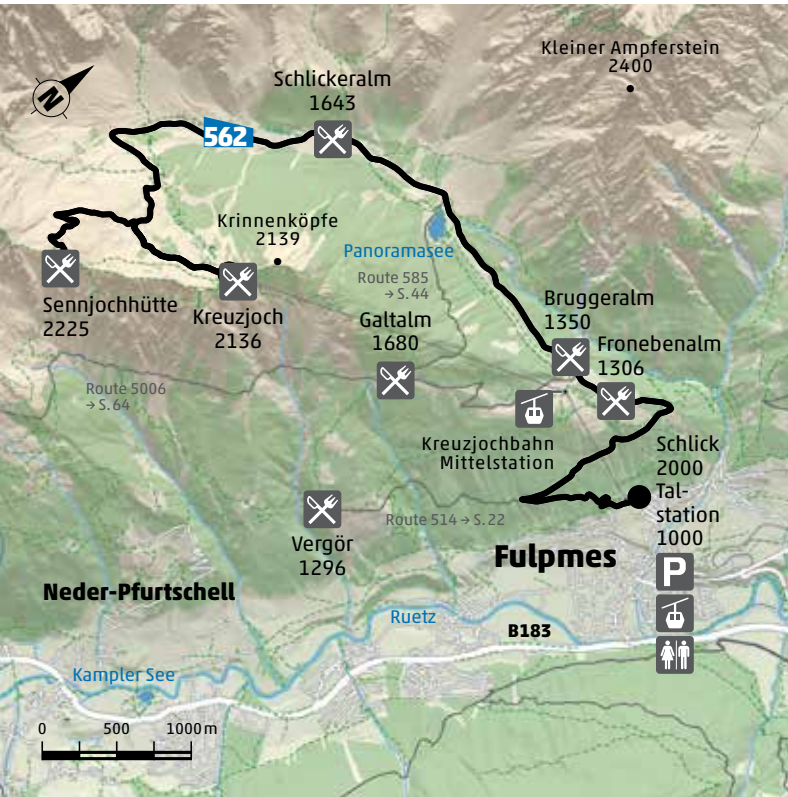
11 km

1240 hm

e⁺

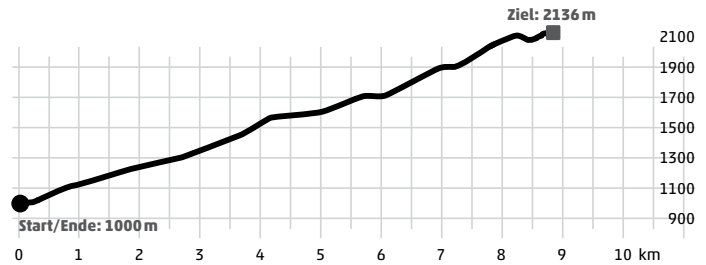
Schwer

stuba
5006

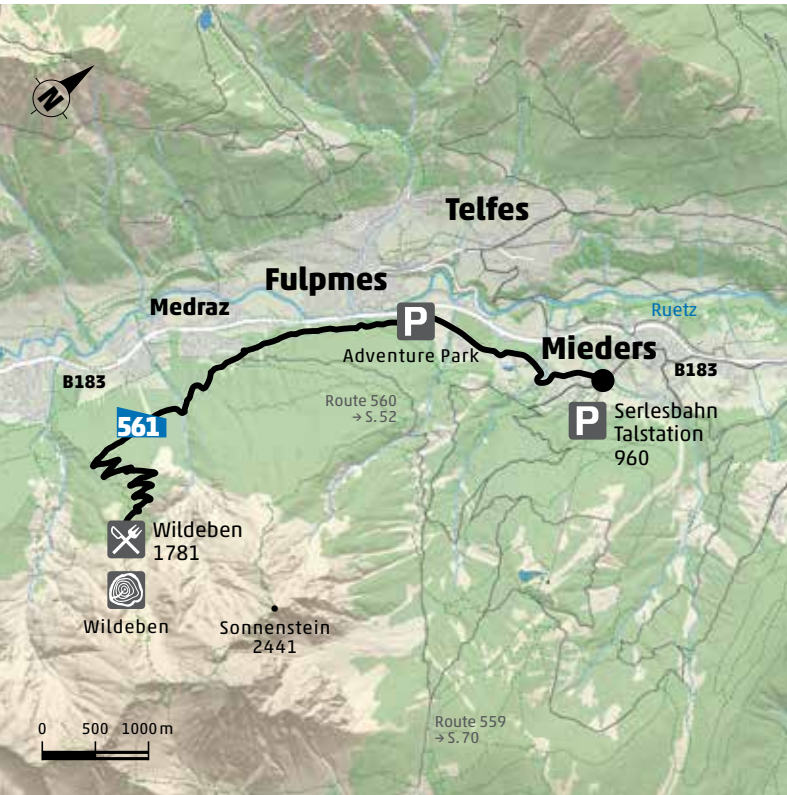


Anspruchsvoll mit großartigem Stubaiblick für Biker mit ordentlich Schmalz.

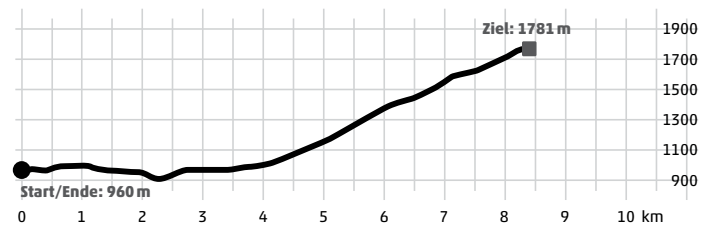
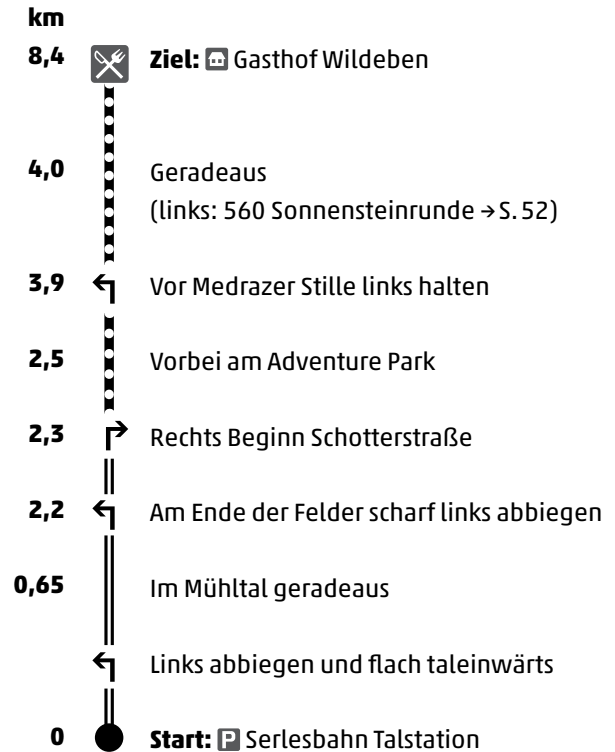
Die Talstation in Fulpmes ist Ausgangspunkt für diese Bike-Herausforderung. Nach wenigen Metern auf Asphalt heißt es auf dem Forstweg antreten und sich bis zur Mittelstation die Kraft gut einteilen. Die Steigung wird danach zwar kurz mäßiger, es sind aber noch ordentlich Höhenmeter zu absolvieren. Daher eine kleine Pause auf der Schlickeralm mit Blick auf die Kalkkögel einlegen und dann bis zum Bergrestaurant Kreuzjoch nochmals durchstarten. Ohne Wanderung zur Aussichtsplattform (15 min) und Zwischenstopp bei der Abfahrt am Panoramasee sollte diese Tour nicht zu Ende gehen.



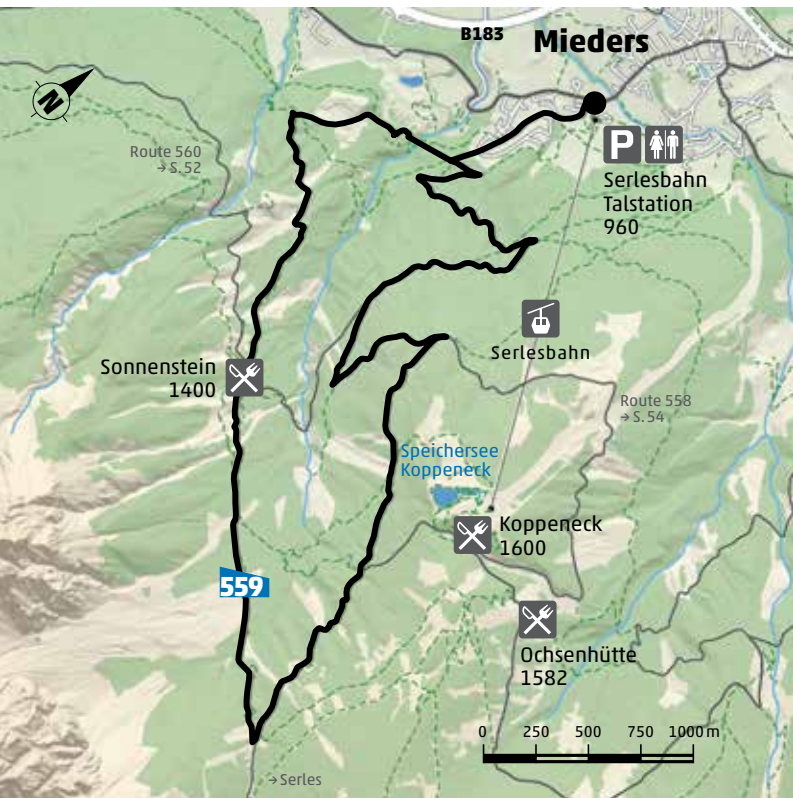
8,7 km 1140 hm⁺ e+ Schwer



Extrem steil und fordernd mit einem der schönsten Rundblicke übers Stubaital. Können und Kondition sind für diese schwere Tour nach Wildeben notwendig. Am Parkplatz der Serlesbahnen in Mieders startet sie zwar auf der alten Landstraße taleinwärts bis zum Adventure Park in Fulpmes gemächlich, und auch der Forstweg durch den Wald bis Medraz lässt die folgenden Strapazen noch nicht erahnen. Aber gleich nach den ersten Häusern windet sich der extrem steile Weg in mehreren Serpentinaen hinauf. Selbst auf dem E-Bike ist nun viel Übung erforderlich. Nach der verdienten Rast im Gasthof braucht es auf der gleichen Strecke abwärts nochmals höchste Konzentration.

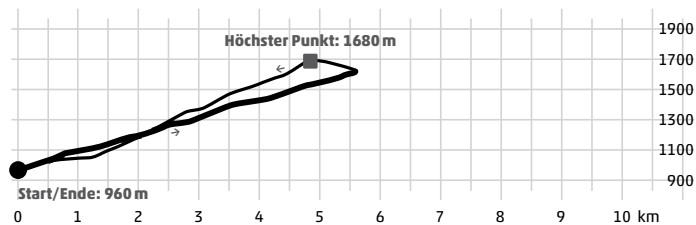
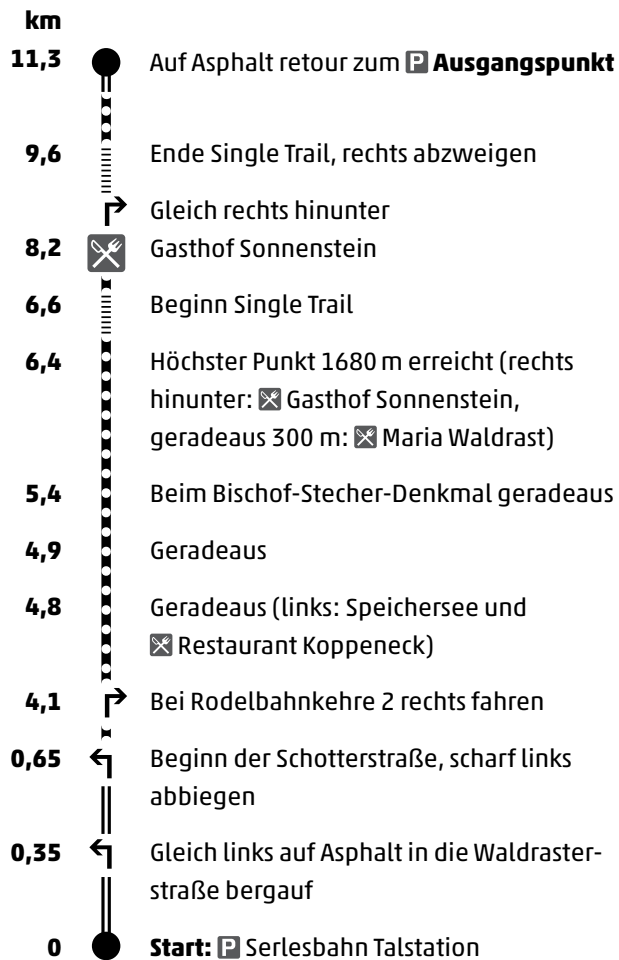


8,3 km	878 hm	57 hm				
---------------	---------------	--------------	--	--	--	--



Abwechslungsreiche Tour für sportliche und technisch versierte Mountainbiker.

Schon kurz nach dem Start bei der Talstation der Serlesbahn in Mieders windet sich diese Route vorbei an Kreuzwegstationen hinauf bis zum Waldrastersattel. Dahinter kann nicht nur der Durst am Marienbrunnen gestillt werden, sondern im Klostergasthof auch der Hunger. Gut gestärkt ist dann für Konditionsstarke vielleicht auch noch eine 2,5-stündige Wanderung auf die Serles drinnen (Wanderfibel S. 98). Actionfans sparen sich aber die Körner lieber für den Trail über den Gasthof Sonnenstein auf, während weniger Geübte für die Abfahrt besser die Schleife über Koppeneck wählen.



11,3 km	767 hm ↗	767 hm ↘				
-------------------	--------------------	--------------------	--	--	--	--

Darf's ein bisschen wilder sein?



Freeride-Action für Downhill-Fans

Auch im Stubaital weiß man, dass für manche Bike-Fans zum wahren Vergnügen unbedingt Single Trails, Wurzeln und Steilkurven gehören.

Am Elfer in Neustift, wo die Paragleiter vor Langem schon ihre Spielwiese gefunden haben, sind deshalb nun auch Freerider, Downhiller und Enduro-Biker daheim. Sie kommen mit der Gondel genauso schnell und einfach auf den Berg,

dürfen gleich ab der Bergstation auf zwei Single Trails ins Tal rauschen und finden an der Talstation den obligatorischen Waschplatz.

Allerdings sind mit Schwierigkeitsgrad S2 auf der Single-Trail-Skala entsprechendes Fahrkönnen und Übung dafür notwendig. Wer am Elfer seinen Spaß haben will, für den sollten größere Wurzeln und Steine, Spitzkehren und starkes Gefälle kein unüberwindbares Hindernis darstellen.



EinsEinser Trail

Der Einstieg in den EinsEinser Trail erfolgt gleich unterhalb der Bergstation und erfordert sofort volle Konzentration. Über zahlreiche Kehren durch größtenteils verwurzelt Waldgebiet windet sich die 4 km lange Strecke ins Tal. Im unteren Bereich warten einige Drops und Northshore Elemente sowie ein Wallride. Auch wenn flowige Passagen Biker in Fahrt bringen, ist der Trail doch nicht zu unterschätzen und definitiv nichts für Anfänger.

4
km

800
hm



Trail

S2

ZweiZweier Trail

Auf der Gondeltrasse und teilweise im Wald bahnt sich der ZweiZweier Trail direkt von der Bergstation seinen Weg mit naturbelassenen Abschnitten, mit Anliegern und kleinen Sprüngen nach unten, bis er nach 3,5 km in den EinsEinser Trail mündet. Größtenteils planiert mit weniger Wurzeln, ist der ZweiZweier zwar flowiger, schneller und einfacher zu befahren als der EinsEinser Trail, Fahrtechnik und Übung sind aber auch hier unbedingt erforderlich.

3,5
km

540
hm



Trail

S2

Anhang

Shops, Verleih

in Neustift:

- Sport Stubai
Stubaitalstraße 62
6167 Neustift
+43 5226 30288
sport-stubai@aon.at
- Schönherr Sport & Mode
Stubaitalstraße 79
6167 Neustift
+43 5226 369043
info@schoenherr.cc
- Sport Hofer
Dorf 13, 6167 Neustift
+43 5226 2428
hofer@sport2000.at
- Stubike
Dorf 25, 6167 Neustift
+43 650 6359058
info.stubike@gmail.com

in Fulpmes:

- HP-Sports
Talstation Schlick 2000
6166 Fulpmes
+43 664 4765650
office@hp-sports.at
- Intersport Pittl
Talstation Schlick 2000
6166 Fulpmes
+43 5225 64115
intersport-pittl@aon.at

- Sport Denifl
Industriezone C10
6166 Fulpmes
+43 5225 62281
office@sportshop.at
- Radsport Steixner
Bahnstraße 14
6166 Fulpmes
+43 5225 62312
radsport.steixner@eunet.at

in Telfes:

- Sport Resch
Lange Gasse 2, 6165 Telfes
+43 5225 62306
resch@sport2000.at

Bike Guides

- Flat Sucks
+43 664 4254829
info@flatsucks.at
- Earla
+43 512 327277
hallo@earla.at
- Sport Stubai
+43 5226 30288
sport-stubai@aon.at
- Stubike
+43 676 3305112
info.stubike@gmail.com
- Markus Kindl
+43 650 5231909
kindl.markus@gmx.at

Adventure, Action

- Adventure Park
Hochseilgarten &
Waldseilpark
Gschnalsgasse 3
6166 Fulpmes
+43 664 8644944
info@outdoorprofi.at
- Rafting im Stubaital
+43 660 7569539
info@stubai-rafting.at
- Alpen-Paragliding-Center
Moos 18, 6167 Neustift
+43 5226 3344
flugschule@apc-stubai.at
- Wings of Change
Paragliders
Waldrasterstraße 6b
6166 Fulpmes
+43 5225 64830
wings-of.change@aon.at

Freizeitzentren

- Freizeitzentrum Neustift
Hallen- und Freibad, Sauna
Stubaitalstraße 110
6167 Neustift
+43 5226 2722
info@fzz-neustift.at
- Freizeitcenter StuBay
Bade- und Saunaparadies
Landesstraße 1
6165 Telfes
+43 5225 62666
info@stubay.at

Freibäder, Seen

- Miederer Badl
Wiesel 3
6142 Mieders
- Gesundheitssee Milders
Franz-Senn-Straße 170
6167 Neustift
- Kampler See
Stubaitalstraße 22
6167 Neustift

Ärzte

- Dr. Turkonje
(Allgemeinmedizin)
Dorf 32, 6167 Neustift
+43 5226 30053
- Dr. Gleirscher
(Allgemeinmedizin)
Stubaitalstraße 104
6167 Neustift
+43 5226 2737
- Dr. Lugmayr/Dr. Ranalter
(Sportmedizin)
Scheibe 39, 6167 Neustift
+43 5226 2214
- Dr. Somavilla
(Allgemein, Orthop.)
Riehlstraße 32b
6166 Fulpmes
+43 5225 62257
- Dr. Gritsch (Innere Medizin)
Riehlstraße 3
6166 Fulpmes
+43 5225 65286

Ärzte, Apotheken

- Dr. Leitgeb
(Allgemeinmed., WA)
Lange Gasse 24
6165 Telfes
+43 5225 63823-1
- Dr. Nagiller
(Allgemeinmedizin)
Mieders
+43 5226 2973
- St. Georg Apotheke
Dorf 30, 6167 Neustift
+43 5226 3100
- Stubaital Apotheke
Waldrasterstr. 12
6166 Fulpmes
+43 5225 62070
- Apotheke zur Serles
Schmelzgasse 2
6142 Mieders
+43 5225 63030

Impressum

- Herausgeber: Tourismusverband Stubai Tirol
- Redaktion: Irene Walser
- Layout und Grafiken: Atelier Christian Mariacher
- Grafische Assistenz: Daniela Schatz
- Kartografie: Pindar Creative (mit Copernicus, OpenStreetMap contributors) und Atelier Mariacher
- Druck: Alpina Druck
- Fotos: Dräger, Malin, Schönherr, scisetialfio/istockphoto.com

Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben.

Die Verantwortlichen übernehmen keine Haftung für die Beschaffenheit von Wegen und Routen sowie jegliche Unfälle im Zusammenhang mit deren Befahrung.

Haben Sie Lob oder Verbesserungsideen für uns? Über



unsere anonyme Feedbackbox können Sie uns Ihre

Wünsche und Anregungen mitteilen. <https://freesuggestionbox.com/pub/bsbcfxa>



Notrufnummern in Österreich:
Feuerwehr 122 Polizei 133 Rettung 144
Alpinnotruf 140

Verhaltensregeln

- Stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht fahren!
 - Rücksicht auf Wanderer und Fußgänger nehmen und nur im Schritttempo überholen!
 - Den Schwierigkeitsgrad der Strecke beachten und die eigene Erfahrung sowie das Können als Mountainbiker genau einschätzen!
 - Nicht ohne Helm auf das Mountainbike! Die Ausrüstung vor Antritt jeder Tour kontrollieren!
 - Absperrungen sind zu akzeptieren. Nicht vergessen, die Wege dienen hauptsächlich der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung. Weidegatter schließen!
 - Rücksicht auf Natur und Tiere nehmen und auf den markierten Routen bleiben.
 - Zum eigenen Schutz und dem der Tiere: Bike-Tour vor der Dämmerung beenden!
 - Keine Abfälle hinterlassen!
- Besondere Verhaltensregeln auf Single Trails:*
- Fortgeschrittene Fahrtechnik sowie Helm und Protektoren sind unbedingt erforderlich!
 - Das Befahren der Trails ist nur mit geeigneten Free-ride-/Downhill- oder Enduro-Bikes gestattet!
 - Nicht abseits des Trails fahren, keine Abkürzungen machen und keine Spuren durch blockierte Hinterräder hinterlassen!
 - Auf alpine Gefahren achten!















Zeichenerklärung

Einfach und selbsterklärend
begleiten Sie nachfolgende Symbole
durch die zahlreichen Bike-
Möglichkeiten im Stubaital.

Was die Symbole bedeuten:

	Naturschauplatz		Radroute 19
	Haltestelle Tram		leichte Route
	Schwimmbad		mittlere Route
	Seilbahn		schwere Route
	Restaurant		Single Trail
	Parkplatz		Routen- nummer
	Toilette		

Was die Diagramme sagen:

	Distanz		Leicht	leichte Route
	Höhenmeter		Mittel	mittlere Route
	Tiefenmeter		Schwer	schwere Route
	Nur für geübte E-Biker		Trail	Single Trail
	Asphaltstraße			Mit dem QR- Code kommen Sie online zu den gpx-Tracks der Route.
	Schotterstraße			
	Single Trail			

TVB Stubai Tirol

Stubaitalhaus, Dorf 3
6167 Neustift i. St.
Austria

T +43 (0) 50 18 81-0
F +43 (0) 50 18 81-199

info@stubai.at
www.stubai.at

stubai