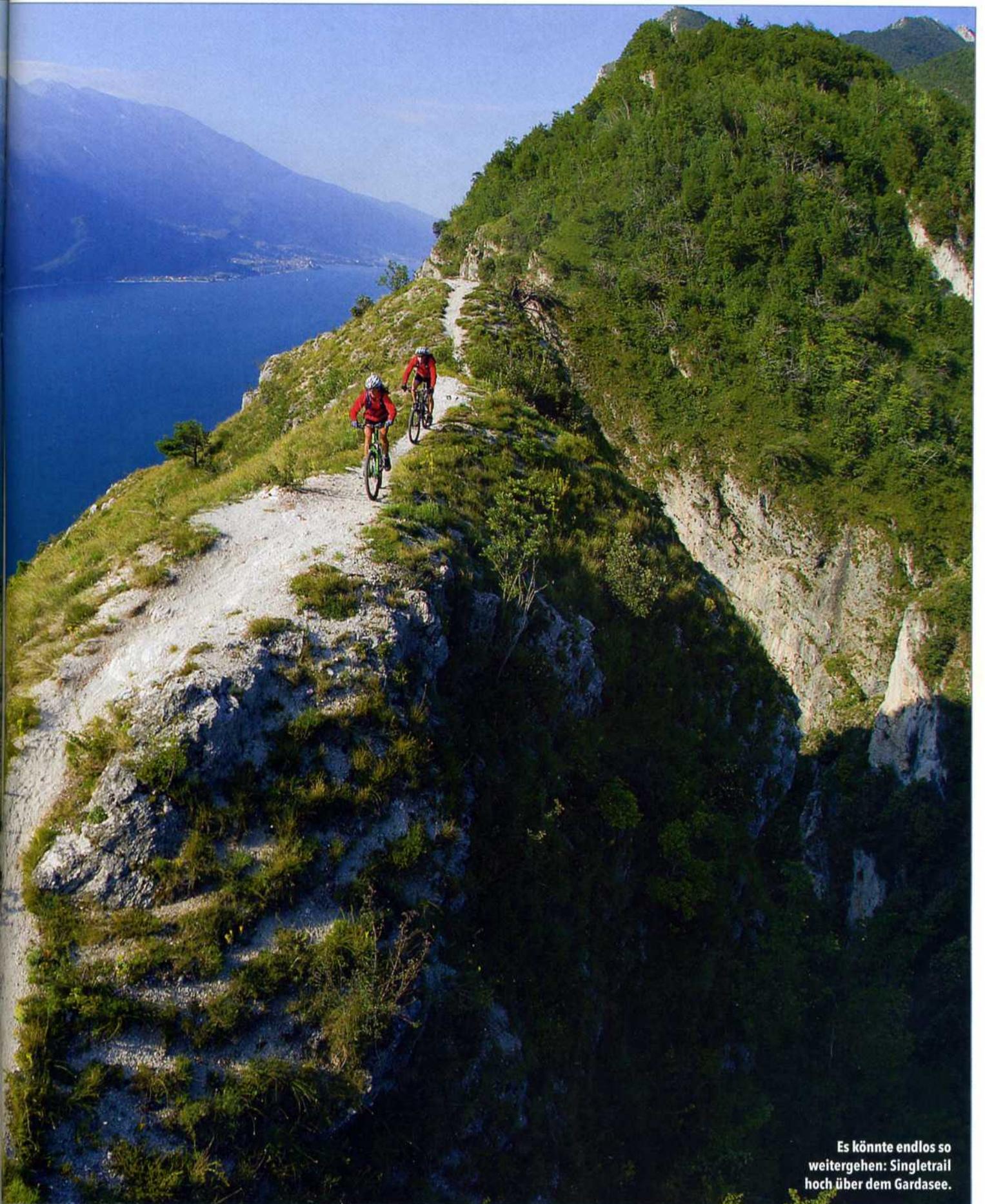




**Topspot**

# GARDASEE

Sie wissen nicht mehr, wie oft Sie schon dort zum Biken waren? Kein Wunder, denn der Gardasee hat Suchtpotenzial! Für alle neuen und alten Fans zeigt MB die schönsten Touren und gibt die besten Tipps rund um den Lago.



Es könnte endlos so  
weitergehen: Singletrail  
hoch über dem Gardasee.

**Topspot**

# GARDASEE Oh Lago mio! Wer einmal zum



Christoph Mehn

Da kommt Freude auf:  
So mancher Trail am  
Lago verlangt Fahrtech-  
nik und viel Federweg.



Christoph Mahn

Die klassische Gardasee-Tour schlechthin: der serpentinreiche Tremalzo.

**S** AISONSTART. DER LAGO RUFT. WER IHN KENNT, MUSS IMMER WIEDER HIN. UND WER IHN KENNENLERNT, WIRD SOFORT GEFESSELT SEIN - VOM GARDASEE.

Kein Revier ist bei Bikern so beliebt, kein Revier bietet so viele Möglichkeiten für alle Ansprüche, und in keinem Revier treffen sich so viele Gleichgesinnte – zum Biken, zum Spaß haben und natürlich zum Entspannen bei Cappuccino, Rotwein und Pasta in atemberaubender Umgebung.

**Schon bei der Ortseinfahrt** von Nago kribbelt es in Bauch und Beinen. Es ist diese Mischung aus Freiheit und Vertrautheit, die Symbiose aus Wegfahren und Heimkommen, die Biker immer und immer wieder an den Lago zieht. Dort, wo im Norden Italiens der Süden beginnt, liegt ihr Sehnsuchtsort. Oder besser gesagt: das einzig wirksame Heilmittel für die Seensucht, die sie plagt.

Sobald sich hinter Nago zum ersten Mal der Blick weitet und das funkelnde blaue Band zwischen den steil abfallenden Bergflanken auftaucht, öffnet sich das Biker-Herz. Man ist angekommen. Endlich wieder da! Wie alte Bekannte grüßen Monte Baldo und Monte Altissimo von Osten herüber. Im Westen schweift der Blick Richtung alte Ponalestraße. Wie viele Biker dort wohl in den letzten 20 Jahren aufgekurbelt sind? Und welche Überraschungen die Wege und Trails wohl dieses Mal bereithalten?

Ein kurzer Zwischenstopp in der Meckibar gehört zum Ritual. Die Espresso-Maschine zischt, Neuigkeiten werden ausgetauscht. Hier ist man unter seinesgleichen. Und hier ergibt sich auch so manche Diskussion. Zum Beispiel darüber, was den Gardasee für Biker so besonders macht. Da gibt es die einen, die auf die Militärstraßen schwören. Weil die Front zwischen Italien und Österreich-Ungarn im 1. Weltkrieg durch die Bergketten des Alto Garda verlief, finden sie dort ein sagenhaftes Netz an verwegen angelegten Nachschubwegen. Der bekannteste davon

ist die serpentinreiche Strecke am Tremalzo. Sie gilt als die Gardasee-Biketour schlechthin, und jeder, der sich einmal aus eigener Kraft zum Scheiteltunnel auf 1863 Metern Höhe gekämpft hat, weiß, warum.

**Doch nicht nur die Dynamite Trails** haben ihre Anhänger. Viele Bikerfans begeistern neben den fahrtechnischen Herausforderungen vor allem die gigantischen Panoramablicke, die sich während der Ausfahrten immer wieder auftun. Gerade im Frühjahr ist die Tour zwischen Garda und Malcesine ein Paradebeispiel für die Verbindung aus mediterranem Flair und alpiner Umrahmung. Gut 200 Höhenmeter über dem See schlängelt sich die Strecke zwischen Olivenhainen, Oleanderhecken und Hibiskussträuchern dahin, während die Gipfel der Berge auf der gegenüberliegenden Uferseite noch weiß im Sonnenlicht glänzen. In den kleinen Dörfern oberhalb der Gardesana Orientale spürt man auch nichts vom Trubel, der rund um den Gardasee herrscht. Hier gibt es noch Plätze, wie etwa das fast verlassene Dorf Campo, wo die Zeit stillzustehen scheint.

# HIER GEHT'S LANG AM LAGO

Der Gardasee lässt keine Wünsche für Biker unerfüllt. MountainBIKE präsentiert die besten Tipps rund um den Gardasee – zum Biken, Übernachten und natürlich auch zum Chillen nach der Tour.

## Beste Reisezeit

Frühjahr und Herbst. Im Hochsommer überlaufen und heiß. Achtung: Der Mai ist der regenreichste Monat des Jahres.

## Welches Bike

Fully ist Pflicht, möglichst mit variablen Federwegen wegen der langen Anstiege. Tipp: 140 Millimeter, das reicht für überall. Wer viel shuttelt, für den gilt in Sachen Bike: no limit!

## Unterkünfte

Gerade am Gardasee-Nordufer sind viele Hotels, Pensionen und Campingplätze auf Mountainbiker eingestellt. Eine kleine Auswahl jeweils mit Vorwahl 00 39/04 64:

**RIVA:** Die Jugendherberge im Herzen der Altstadt bietet günstige Übernachtungsmöglichkeiten nicht nur für die Jugend: „Ostella Benacus“, Piazza, Cavour 10, Tel. 55 49 11, [www.ostelloriva.com](http://www.ostelloriva.com)  
Hier wohnt die MountainBIKE-Crew bei ihren Ausflügen an den Lago: „Hotel Benacus“, Via Monte Brione 19, Tel. 55 27 37, [www.hotelbenacus.com](http://www.hotelbenacus.com)  
oder: „Hotel Venezia“, Via F. Kafka 7, Tel. 55 22 16, [www.rivadelgarda.com/venezia](http://www.rivadelgarda.com/venezia)

**TORBOLE:** Zentral gelegen und mit familiärem Flair: „Hotel Elisabetta“, Via Coize 3, Tel. 50 51 76, [www.hotelelisabetta.com](http://www.hotelelisabetta.com)  
Wer spät frühstücken und eine Brotzeit für die Tour einpacken will, wählt das „Hotel Santoni“, Via strada Granda 2, Tel. 50 59 66, [www.hotelsantoni.com](http://www.hotelsantoni.com)  
Bereits seit 1961 von Familie Bonora geführt wird die „Villa Clara“, Via Matteotti 13, Tel. 54 89 13, [www.villaclara.it](http://www.villaclara.it)  
Die Unterkunft für Biker mit

kleinem Budget liegt direkt an der Hauptstraße und heißt „Villa Nirvana“, Via Matteotti 11, Tel. 50 56 04, [www.villanirvana.it](http://www.villanirvana.it)  
**ARCO:** Außerhalb der Stadt liegt der Campingplatz, auf dem es früher sogar Pfaue gab: Camping Zoo, Ortsteil Prabi, Tel. 51 62 32, [www.camping.it/trentino/zoo](http://www.camping.it/trentino/zoo)

## Essen & Trinken

**TREFFPUNKT:** „Meckis Bike & Coffee“ in Torbole dürfte wohl jedem Lago-Biker ein Begriff sein. Hier traf man sich früher und trifft man sich noch heute, wenn man unter seinesgleichen sein will. Doch auch in vielen anderen Cafés oder Bars am Nordufer sind Biker und Bikerinnen zahlreich.



Christoph Malin



Thomas Streubel

**RESTAURANTS:** Auf der Suche nach Pasta, Pizza & Co. zieht es viele Biker in das Restaurant des „Hotel Centrale“ in Torbole. Hier herrscht abends Hochbetrieb. Kein Wunder, führt doch die über 80-jährige Oma der Familie das Regiment in der Küche. Gruppen sollten unbedingt reservieren! Urig geht es im „Alla Grotta“ direkt unterhalb vom Monte Brione zu. Das Eingangsportal, das Gewölbe und die original vorhandenen Futtertröge erinnern noch daran, dass das Ristorante bis in die 70er Jahre als Kuhstall diente. Zu essen gibt es klassische Trentiner Küche, Grill-Spezialitäten und – dank Schweizer Wirtin – Raclette und Käse-Fondue.

**NACHTLEBEN:** Wer abends sehen und gesehen werden will, besucht die „Wind's Bar“ in Torbole. Sie ist vor allem im Hochsommer leicht zu erkennen – durch die Menschentrauben davor.

## Bike-Shops

„3S-Bike“, Via Matteotti, 5 (neben Mecki), Torbole. Tel. 4 71 37 48. [www.3s-bike.com](http://www.3s-bike.com).  
Testcenter Scott, Shuttles.  
„Carpentari Bike“, Via Matteotti 16, Torbole, Tel. 50 55 00, [www.carpentari.com](http://www.carpentari.com). 50 neue

Leihbikes in drei Kategorien, Möglichkeit Enduro-/DH-Verleih inklusive Protektoren und Vollvisierhelmen. Cannondale-Test-Center. „Bike Shop Giuliani“, Via B. Galas, Arco, Tel. 51 83 05, [www.bikegiuliani.com](http://www.bikegiuliani.com). Service-Center Shimano und Fox, alle Federungspezialisten außer Manitou.

## Hin & Her

**SHUTTLE-SERVICE:** Fährt täglich Tremalzo, Monte Baldo, Pasubio und weitere Ziele an: „Torbole Tour“, Via al Cor 14, Tel. 4 35 28 78, [www.torboletour.com](http://www.torboletour.com)

Schon ewig im Shuttle-Geschäft: „Coast to Coast“, Via Lungolago Verona 9, Tel. 53 90 90, [www.coasttocoast.it](http://www.coasttocoast.it)

**SEILBAHN:** Mountainbiker, die den Monte Baldo per Panorama-seilbahn erklimmen wollen, zahlen für sich und ihr Bike 15 Euro, [www.funiviedelbaldo.it](http://www.funiviedelbaldo.it)

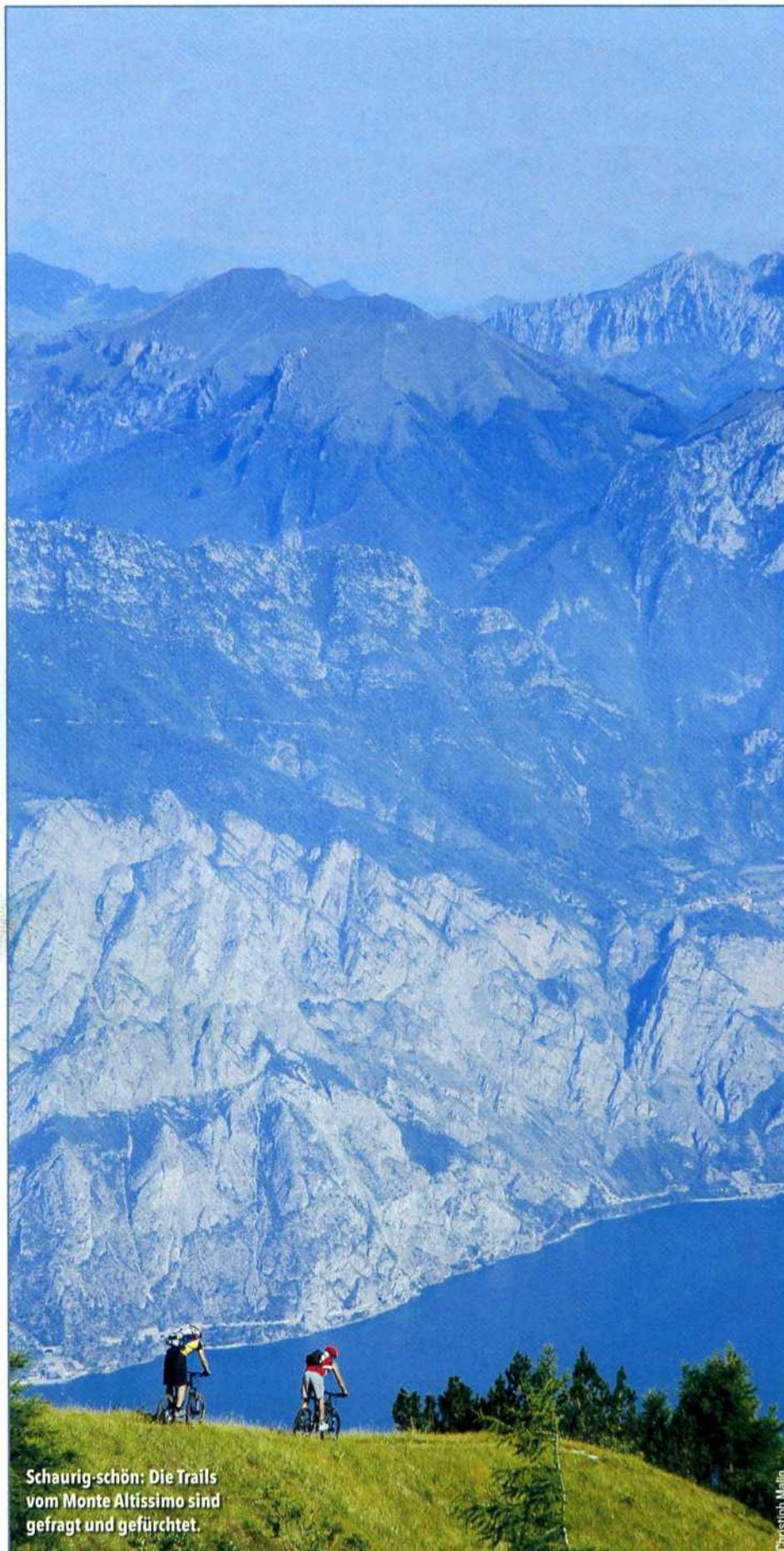
**SCHIFFFAHRT:** Linienverkehrsverkehr zwischen allen wichtigen Orten am See. Nähere Infos auf [www.navigazionealghi.it](http://www.navigazionealghi.it)

## Orientierung

**FÜHRER:** Andreas Albrecht: „Gardasee GPS Roadbook“. 55 Touren inklusive GPS-Tracks. ISBN 978-3-8370-1514-0, Preis: 29,80 Euro. Achim Zahn: „Garda Trentino“ erscheint voraussichtlich Ende Juni im Bruckmann Verlag.

**KARTEN:** Beim italienischen Verlag 4Land gibt es 1A-Bike-Karten zum ganzen Lago. Blattschnitt und Bestellung: [www.4land.it](http://www.4land.it)  
Kostenloser Download von digitalen Vektorkarten für das GPS: [www.garda-gps.de](http://www.garda-gps.de)

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN:** [www.gardatrentinonline.it](http://www.gardatrentinonline.it)



Schaurig-schön: Die Trails vom Monte Altissimo sind gefragt und gefürchtet.

Christoph Mehn

**Von Riva, Torbole und Arco** kann man das nicht behaupten. In den Orten am Nordufer des Sees ist im Zuge wachsender Beliebtheit die entsprechende Infrastruktur für Biker entstanden. Wie überall auf der Welt bringt der Fortschritt auch am Lago seine Vor- und Nachteile mit sich: Höhenmeter-Faule und Freerider freuen sich über das Angebot der Shuttle-Anbieter. Fitness-Päpste dagegen haben nur einen abschätzigen Blick für die Kleinbusse übrig, die auf der endlosen Monte-Baldo-Straße an ihnen vorbeibrausen. Bei den Einheimischen ist die Meinung über den Fahrservice gespalten. Denn einerseits handelt es sich dabei um einen lohnenden Geschäftszweig. Andererseits kommen Freerider dadurch leichter in ein Gelände, dem sie nach dem Geschmack ihrer Kritiker zu wenig Respekt entgegenbringen- und daher dort nichts zu suchen haben.

**Wie dem auch sei:** Shuttle-Touren gehören zu den herausragenden Bike-Möglichkeiten am Gardasee. Vor allem die Tour über den Dosso dei Roveri steht hoch im Kurs. Egal, ob man die Querung der Altissimo-Westflanke über die Baita della Selva oder über Prati di Nago unter die Stollen nimmt, die Trails sind ein Traum. Hier gilt das Motto: je schmaler der Pfad, desto größer die Freude. Und am Dosso dei Roveri angekommen, sollte man unbedingt eine Panorama-Pause einlegen. Zu schön ist der Ausblick auf den von Segelbooten überzogenen See und die Steilwände am gegenüberliegenden Ufer zwischen Limone und Pegasina.

Wer nach dem folgenden Abfahrtsrausch keine Lust auf die Blechkarawane auf der Gardesana Orientale hat, kommt in einen weiteren Genuss, den Biken am Gardasee bietet. Der Rückweg über den Seeweg ist nicht nur ausgesprochen spannend. Er bietet auch Zeit, um die Tour Revue passieren zu lassen und neue Pläne zu schmieden. Denn eines ist sicher: Rund um den Gardasee findet sich auch nach dem x-ten Besuch noch eine Militärstraße, eine Panoramarunde oder eine Shuttle-Tour, die man noch nicht gefahren ist – oder dringend mal wieder fahren sollte. Und mit jedem Besuch in Riva, Torbole oder Arco fühlt man sich ein bisschen mehr daheim, wenn sich nach Nago zum ersten Mal der Blick weitet und das funkelnde blaue Band zwischen den steil abfallenden Bergflanken auftaucht.

# TRAUMPFAD AM GARDASEE

Militärstraßen, Panoramarunden, Shuttles - der Gardasee macht mit seiner berauschenden Vielfalt jeden Mountainbiker glücklich. MountainBIKE stellt acht der besten Lago-Routen vor.



## Tour 1 ST. BARBARA

km: 31 Hm: 1100

**CHARAKTER:** Schöne Panoramarunde nördlich des Sees. Die Abfahrt nach Nago bringt die Scheibenbremsen zum Glühen.

**ROUTE:** Torbole - Arco - Bolognana - Monte Velo - St. Barbara - Nago - Torbole.

**BESCHREIBUNG:** Die Tour beginnt mit gemütlichem Einrollen: Auf dem Radweg entlang des Flüsschens Sarca nach Arco. Dann wartet die Auffahrt auf der Monte-Velo-Straße nach St. Barbara. Das Teersträßchen ist eigentlich Rennradler-Revier. In zahlreichen Kehren schraubt es sich 1000 Meter in die Höhe und bietet immer wieder tolle Ausblicke. Nach der Pause im Albergo Genzianella in St. Barbara

führt ein knackiger, steiniger Trail hinunter nach Giresole. Unterwegs bietet sich eine unvergessliche Aussicht auf den nördlichen Gardasee. Der Rest der Abfahrt folgt einem alten Wirtschaftsweg hinunter nach Nago, der an manchen Stellen ein Gefälle von über 25 Prozent aufweist. Ein ideales Terrain für einen Bremsentest!

## Tour 2 DOSSO DEI ROVERI

km: 34 Hm: 1300

**CHARAKTER:** Die lange Querung der Altissimo-Westflanke gehört zu den Klassikern am Lago. Der Wermutstropfen: die Monte-Baldo-Straße. Wer sich für die lange Asphalttrampe nicht motivieren

kann, nutzt einen Shuttle. Auch für den Rückweg gibt es eine Variante für Genießer: Die kurbeln nämlich von Navene nach Malcesine und nehmen dort das Schiff zurück nach Torbole.

**ROUTE:** Torbole - Malga Zures - Prati di Nago (Variante: Baita della Selva) - Dosso dei Roveri - Navene - Torbole.

**BESCHREIBUNG:** Von Torbole geht es durch Olivenhaine auf das Plateau von Nago, wo die Monte-Baldo-Straße beginnt. Spätestens ab hier ist man nicht mehr allein: die kurbelnde Kolonne zur Malga Zures scheint kein Ende zu nehmen. Wir kurbeln hoch bis auf gut 1300 Meter und bewegen uns über Prati di Nago Richtung Dosso dei Roveri. Hier sollte man unbedingt einen Stopp einlegen. Das Panorama mit den Surfern auf dem See, den Orten am Ufer und den steil aufragenden Felsen ringsherum ist sensationell! Danach heißt es auf gerölligen Abschnitten und knifflig engen Serpentinaen ordentlich die Zähne zusammenbeißen. Besser, man steigt hin und wieder mal ab. Hauptsache, heil ankommen!

## Tour 3 TREMALZO

km: 62 Hm: 2000

**CHARAKTER:** Der Tremalzo ist ein Klassiker, den man gefahren sein muss! Die legendäre Militärstraße kann man bergauf fahren - dann über die alte Ponale-Straße - oder bergab, indem man den Shuttle zum Ledrosee nutzt.

**ROUTE:** Riva - Pre - Lago di Ledro - Lago d'Ampola - Rifugio Garda - Tremalzo-Scheiteltunnel - Passo Nota - Baita Segalla - Passo Rocchetta - Malga Palaer - Pregasina - Riva.

**BESCHREIBUNG:** Auf dem neuen Radweg oder per Shuttle bis zum Ledrosee. Ab Pieve bietet sich die schöne Nebenstrecke über den Lago d'Ampola an. Von dort geht es gut 1000 Höhenmeter am Stück bergauf zum Rifugio Garda. Vor allem die letzten 150 Höhenmeter zum Tunnel können sich ziehen. Doch nun wartet die Abfahrt auf der Militärstraße bis zum Passo Nota. Unterwegs Richtung Passo Rocchetta kommt man an der Baita Segalla, einer Selbstversorgerhütte des Italienischen Alpenvereins, vorbei. Hier eine kurze Pause einzulegen, lohnt sich! Über die Malga Palaer geht es nach Pregasina und auf der alten Ponalestraße, die 1847 bis 1851 in den Fels gesprengt wurde und zwischenzeitlich für Biker gesperrt war, zurück nach Riva.

## Tour 4 BOCCA DEI FORTINI

km: 45 Hm: 1350

**CHARAKTER:** Diese konditionell schwere Runde fordert mit knackigen Stellen den ganzen Biker!

**ROUTE:** Riva - Pre - Legos - Bocca dei Fortini - Vesio - Limone - Riva.



Thomas Streubel



Christoph Mehn

**BESCHREIBUNG:** Auf dem Radweg bis in Sichtweite des Ledrosee und links ab durch Legos führt die Tour stets bergauf zur Bocca dei Fortini. Oben angekommen, entschädigt das Panorama für die vielen Rampen. Nach einem Singletail verläuft der Weg auf einer alten Militärstraße entlang der Corna Vecchia. Die Abfahrt nach Vesio ist reiner Genuss. Wer wollte danach noch Abgase schlucken? Fahrt einfach mit dem Schiff zurück nach Garda!

■ Tour 5  
**BOCCA FOBIA**

**km:** 30 **Hm:** 1400  
**CHARAKTER:** Biker, die sich an schwere Trails wagen wollen, testen auf der Runde über die Bocca Fobia Kondition und Fahrkönnen.  
**ROUTE:** Vesio - La Cocca - Bocchetta di Nansesa - Bocca Fobia - Passo Nota - Vesio.

**BESCHREIBUNG:** Auf den ersten Konditionstest bei der Auffahrt bis La Cocca folgt eine alte Militärpiste mit zahlreichen Tunnels. Nach einer Rast an der Bocchetta di Nansesa wird die Bocca Fobia angepeilt. Dort beginnt ein schöner Trail mit Wurzeln und Spitzkehren, der in den Gegenanstieg zum Passo Nota mündet. Von dort führt eine alte Militärpiste über den Monte Traversole, die Corna Vecchia und den Corno Nero zurück nach Vesio.

■ Tour 6  
**MONTE BALDO**

**km:** 53 **Hm:** 950  
**CHARAKTER:** Der „Mezzo Giro“ am Monte Baldo zählt zu den überragenden Panoramatouren am Gardasee. Traumhaft ist auch das Verhältnis von hoch zu runter: Für 950 Höhenmeter Kurbeln gibt es deren 2600 Genuss.

**ROUTE:** Malcesine - Monte Baldo - Malga Pra Alpina - Rifugio Novezza - Malga Ime - Malga Valfredda - Prada - Prada alta - Somnavilla - Malcesine.

**BESCHREIBUNG:** 1700 Höhenmeter in 15 Minuten - die Seilbahn macht's möglich! Danach heißt's allerdings selbst treten, und zwar zur Malga Pra Alpina. Auf 1610 m beginnt die rasante Abfahrt zum Albergo Cacciatore. Über die Malga Ime wird die Malga Valfredda und der folgende Höhenweg erreicht. Von hier sieht man an klaren Tagen bis zum Pabusio-Massiv und mit etwas Glück sogar bis nach Venedig! Auf der Piste Richtung Malga Zocchi warten ein paar knackige Rampen. Doch was danach kommt, ist - bis auf einen kurzen Schlussanstieg - reinsten Abfahrtsgenuss!

■ Tour 7  
**GARDA - MALCESINE**

**km:** 30 **Hm:** 750  
**CHARAKTER:** Zwischen Garda und Malcesine verläuft eine Panoramatur der besonderen Art. 200 Meter über dem Seeufer bietet die Strecke welliges Gelände auf Karrenwegen, durch Olivenhaine und durch alte Dörfer. Zurück nach Garda geht's mit dem Schiff.  
**ROUTE:** Garda - Coi - Crero - Piaghen - Pai - Tronconi - Biasa - Campo - Castello - Somnavilla - Cassone - Malcesine.

**BESCHREIBUNG:** Einmal auf der Höhe, geht es auf uralten Wegen nach Crero mit seinem Panoramarestaurant. Nach dem Kirchlein San Siro warten ein paar Meter auf der Uferstraße, dann heißt es die verlorene Höhe wieder raufkurbeln und die Ruhe in den kleinen Ortschaften genießen. Höchster Punkt und gleichzeitig Höhepunkt der Tour ist das fast verlassene Dorf Campo.

■ Tour 8  
**MONTE BELPO**

**km:** 34 **Hm:** 1000  
**CHARAKTER:** Die Runde um den Monte Bello bietet fantastische Ausblicke und einige tolle Trails.  
**ROUTE:** Garda - Baesee - Valdoneghe - Boi - Caprion Veronese - Rubiana - Albergo Alla Pineta - Mt. Bello - Lumini - Sperane - Castion Veronese - Campagnola - Valle Molini - Garda  
**BESCHREIBUNG:** Den Gipfel des Monte Bello zu erklimmen ist keine leichte Aufgabe. Allerdings liegt einem der Gardasee dort oben wirklich zu Füßen, und die Abfahrt auf einem Singletail verspricht Fahrvergnügen. Bei Pizzon wartet noch ein netter kleiner Trail, bevor es durch das Mühltal zurück nach Garda geht. Wer sagt, dass es am südlichen Gardasee keine tollen Touren gibt?

GPS-DATEN aller Touren unter:  
[www.mountainbike-magazin.de/TopSpot\\_Garda](http://www.mountainbike-magazin.de/TopSpot_Garda)

## DIE BESTEN KLASSIKER-TOUREN AM LAGO\*

### Monte Altissimo

Der „Allerhöchste“ am Gardasee ist die konditionelle Herausforderung für alle Mountainbiker. Auf dem 2079 Meter hohen Gipfel entschädigt die Aussicht für die Mühen des Anstiegs. Und auf der Abfahrt warten unendliche Möglichkeiten - bei einem phänomenalen 2000-m-Sinkflug von soulig bis richtig hart.

### Monte Velo

Wunderschöne Einsteiger-Runde mit 37 Kilometern und 1300 Höhenmetern am „Radfahrer“-Berg. Die Auffahrt ist zwar schweißtreibend, aber für Tourenfahrer problemlos zu meistern. Nach einer Einkehr im Rifugio Velo geht's auf einem wunderschönen Trail mit herrlichen Ausblicken zurück zum Ausgangspunkt in Arco.

### San Giovanni

Die ideale Runde für Einsteiger und Familien. Von Arco aus geht es auf Asphalt hinauf zum Ristoro San Giovanni, wo Sie sich vom Anstieg erholen und wieder stärken können. Die anschließende Forstwegabfahrt ist problemlos zu meistern. Die 33-km-Tour mit 1200 Höhenmetern bietet Ausblicke auf Brenta und Gardasee.

### Sentiero 601

Die Abfahrt vom Rifugio Altissimo über den „Sentiero della Pace“ runter nach Torbole gehört zu den Gründungsmythen der Gardasee-Jünger. Doch dass dem Ruf auf den „601er“ unzählige Biker gefolgt sind, macht sich bemerkbar: Im unteren Teil wird der Trail immer größer. Ein Traum für Enduristen und Draufgänger!

\*Diese Touren sind detailliert beschrieben in Moser Bike Guide, Gardasee 1, Delius-Klasing-Verlag