



ALTA BADIA

PANORAMA ITALIANA

Alta Badia ist ein bisschen anders als andere Regionen in Südtirol: etwas urig-verschlafener, ohne coole Biker-Bars, dafür mit jeder Menge Trails vor imposanter Dolomitenkulisse. Der kommt man auch schon auf kurzen Touren schnell ganz nahe.

Text: MILA HANKE | Fotos: CHRISTIAN THAROVSKY





Vor den über Alta Badia thronenden Dolomitenmassiven wird jeder Mountainbiker ganz klein.

Was war das denn?“ Mein Blick folgt einem zierlichen Etwas, das gerade mit einem freudigen „Ciao“ an uns vorbeigeschossen ist, als wäre die steile Forststraßen-Rampe nur eine kleine Bodenwelle. Bevor ich genauer hinschauen kann, ist der Schatten schon hinter der nächsten Kurve verschwunden. Ein E-Bike-Fahrer war das wohl nicht, stelle ich fest und strampel schnaufend weiter. Guide Markus grinst nur und schweigt.



Wir machen zusammen die Heilig-Kreuz-Tour und fahren gerade die ersten Höhenmeter unseres Bike-Ausflugs in Alta Badia. Es ist Anfang Oktober, kurz vor Saisonende, und wir haben einen perfekten Herbsttag erwischt. Die Sonne schimmert durch das gelborangefarbene Blätterkleid der Lärchen, im von Moos, Gras und Farnen überwucherten Waldboden glitzert der Tau. „Weil der Lärchen- und Fichtenwald so viel Licht durchlässt, ist der Boden hier so grün und saftig“, erklärt mein Local Guide Markus. Der 45-Jährige ist in unserem Quartier- und Startort La Val ge-

boren – dem abgelegensten, ruhigsten und noch am stärksten vom Bauernalltag geprägten Flecken von insgesamt sechs kleinen Ortschaften, die sich zur Region „Alta Badia“ zusammengeschlossen haben. Bereits Markus' Großvater führte 1910 das einzige Gasthaus von La Val. Vor 19 Jahren übernahm Markus hier das Hotel „Pider“ von seinem Vater und verbindet seitdem zwei seiner größten Leidenschaften: „Abends zaubere ich als Koch kulinarische Überraschungen auf die Teller – und tagsüber zeige ich meinen Gästen die Trail-Schmankerl meiner Heimat.“

TUTRES ZUM FRÜHSTÜCK

„Wow, was für eine Kulisse“, entfährt es mir am Ende unserer ersten Auffahrt. Nach etwa 600 Höhenmetern öffnet sich der Wald und gibt den Blick frei auf die über Alta Badia wie mächtige steinerne Schutzpatrone thronenden zerklüfteten Dolomitenmassive der 3026 Meter hohen Zehnerspitze und der Kreuzkofelgruppe. Sie wachen über eine saftigrüne Hochalm-Hügellandschaft, die einem Bilderbuch entnommen sein könnte: die Armentara-Wiesen mit verwitterten Heulagerhütten und grasenden Kuhherden.

Die zerklüfteten Dolomitenmassive der Zehnerspitze und der Kreuzkofelgruppe thronen über Alta Badia wie **mächtige steinerne Schutzpatrone**, die über die Armentara-Wiesen wachen.

„Wie wär's vor der Trail-Abfahrt noch mit einer kleinen Stärkung mit Aussicht?“, fragt mich Markus, als ich im Rucksack nach einem Riegel krame. „Auf der Ranch-Hütte gibt es hervorragende Tutres!“ Ich habe zwar keine Ahnung, was das ist – aber gegen ein zweites Frühstück habe ich natürlich nichts einzuwenden.

LADINISCH UND EINE BERÜHMTHEIT

„Bun dé, bëgnodüs!“ Auf der Sonnenterrasse der Ranch-Hütte begrüßt Markus überschwänglich eine kleine, drahtige Frau im Bike-Trikot, die bereits seit einer Weile ihren Cappuccino und den Panoramablick auf den Naturpark Puez-Geisler und den Peitlerkofel zu genießen scheint. Die Worte klingen seltsam – dann erinnere ich mich: Hier sprechen die Einheimischen Ladinisch. Der vor 2000 Jahren in der Abgeschiedenheit einiger Alpentäler entstandene Dialekt ist heute nur noch in wenigen Regionen lebendig. Doch in Alta Badia ist er für fast alle Einwohner Alltagssprache, vom Kleinkind bis zur Großmutter.

„Hallo, ich bin die Maria – wir haben uns vorhin schon gesehen!“ Die Frau im Bike-Trikot begrüßt nun auch mich, auf Deutsch. Ich bin schon wieder irritiert. „Maria war der rasende Schatten an der Steilrampe“, lüftet Markus grinsend das Geheimnis. „Du bist nicht die Einzige, die sie meistens von hinten sieht.“ Ich erfahre: Maria Canins ist in Badia geboren, auch mit 66 Jahren noch ein unglaublich fitter Wirbelwind – und eine Heldin der Region, die hier absolut jeder kennt. Unter anderem gewann sie 1985 den Vizeweltmeister-Titel im Rennrad-Straßenrennen und holte zweimal den Titel der Grande Boucle Féminine, quasi die Tour de France der Frauen. „Irgendwann ging mir bei all dem Leistungsdruck allerdings der Spaß am Radfahren verloren“, erzählt Maria. „Nachdem ich meine Profikarriere beendet hatte, habe ich ihn aber beim Mountainbiken wiedergefunden“, ergänzt sie und lächelt. „Seit rund 20 Jahren arbeite ich nun als Bike-Guide in Alta Badia und kann anderen Menschen zeigen, was ich an meiner Heimat liebe – ein Traumjob!“

Grüne Wiesen und verwitterte Heulagerhütten: Das ist die Hochalm Armentara-Wiesen.





Während ich noch Bekanntschaft mit einer anderen regionalen Berühmtheit mache – Tutres sind leckere, in Fett gebackene, mit Spinat, Käse oder Kraut gefüllte Teigtaschen und nach der Auffahrt genau der richtige Energieschub – schwärmt Maria weiter von ihren „Home Trails“. Ich kann meine erste Alta-Badia-Abfahrt nicht mehr erwarten.

EIN GEFÜHL FÜR DOLOMITENTRAILS

Maria nimmt eine andere Strecke zurück ins Tal und wir widmen uns endlich dem Heilig-Kreuz-Trail – einem der schönsten der Gegend, wie Markus gern betont. Zunächst schlängelt sich der Pfad nah am eindrucksvollen Wandfuß des Kreuzkofel entlang. Ein flowiger Weg, nur hier und da ein paar Wurzeln, technisch einfach – aber ein Auf und Ab, dessen kleine, wurzelige Gegenanstiege den Puls in die Höhe treiben und mich immer mal wieder nach Luft schnappen lassen. „An die Höhenluft muss ich mich erst noch gewöhnen“, rufe ich und lache.

Gewöhnungsbedürftig ist auch der Untergrund: Ab und zu warten Passagen mit feinem, losen Geröll, typisch für Dolomiten-Trails oberhalb der Baumgrenze. „Dafür sollte man erst einmal das richtige Tempo und Bremsgefühl entwickeln, bevor man gleich am ersten Tag zu übermütig los-

Traumkulisse im Rücken: Wer die Höhenluft nicht gewohnt ist, schnappt aber auch auf dem flowigen Trail nach Luft.



Ein breiter, rumpeliger Wurzeltrail durch den Wald lädt dazu ein, ordentlich Gas zu geben.

legt“, mahnt Markus. Wir cruisen über den schmalen Pfad den Hang entlang und hinunter, durch goldenes Herbstlaub vor knallblauem Himmel. Weit in der Ferne immer wieder im Blick: die berühmte Marmolata – majestätische 3342 Meter hoch und angezuckert mit dem ersten Schnee.

Nach circa einer halben Stunde erreichen wir die Hütte Heilig Kreuz mit ihrer kleinen Kapelle, die der Tour ihren Namen verliehen hat. „Jetzt kommt der pure Abfahrtspaß, da kannst du's laufen lassen!“, gibt Markus das Kommando. Und das tun wir. Ein breiter, rumpeliger Wurzeltrail durch den Wald lädt dazu ein, ordentlich Gas zu geben. Erst oberhalb der Ortschaft La Villa spuckt er uns an einer Panoramabank aus – beide mit ziemlich breitem Grinsen.

STEINERNE SHOWBÜHNE

Ich bin angefixt – und will mehr. Markus will mir unbedingt noch einen Trail im Nachbartal Cortina d'Ampezzo zeigen. „An den Cinque Torri wirst du den Mund vor lauter

Schönheit nicht mehr zubekommen, versprochen!“ Weil ich für meinen Alta-Badia-Besuch nur wenig Zeit habe, verbinden wir den Heilig-Kreuz-Trail mit einem Tourabschnitt bei den „Fünf Türmen“ (eigentlich eine gesonderte Tagestour) und erschummeln uns den Aufstieg ab La Villa mit Markus' Pick-up als Shuttle. Nach etwa einer halben Stunde Autofahrt über den Passo di Valparola erreichen wir den Parkplatz am Sessellift Bai de Dones. Ab hier können Biker rund 400 Höhenmeter die Straße hinauf bis zur Rifugio Scoiattoli strampeln. Wir entscheiden uns für den Lift.

Und dann stehen wir da, vor den Cinque Torri, einer steinernen Showbühne aus fünf imposant zerklüfteten Felstürmen, an der Kletterer in der Nachmittagssonne die Wände erklimmen. Ich kann mich nicht satt sehen an dem, was die Natur hier aus Dolomitgestein geschaffen hat. Weil es hier oben so schön ist, erkunden wir in aller Ruhe ein paar kurze Wanderwegsnipsel auf dem Plateau. Dann mahnt Markus zum Aufbruch, denn es beginnt bereits zu däm-



Bei den vielen engen **Kehren, Stufen und steinigen Passagen** sollte man sich nicht vom Anblick der bizarren Dolomitenmassive ablenken lassen.

mern. „Anstelle des steilen Schotterwegs über den Hang zurück zum Parkplatz, zeige ich dir den Trail unter dem Lift, da kannst du dich fahrtechnisch austoben. Aber Achtung: Konzentration!“ Und tatsächlich: Bei den vielen engen Kehren, Stufen und steinigen Passagen sollte man sich vorübergehend mal nicht vom Anblick der bizarren Dolomitenmassive der gegenüberliegenden Tofana di Rozes ablenken lassen – auch wenn's schwerfällt.

MARIA-MASSSTÄBE

Als ich es unten am Parkplatz glücklich ausrollen lasse und mit Markus auf den schönen Biketag einklatsche, kommt ein anderer Mountainbiker zu uns herüber, der uns auf dem letzten Abfahrtsstück beobachtet hat. „Bist du die Maria?“, fragt er mich grinsend. Ich bin etwa halb so alt und doppelt so groß wie die Lokalmatadorin und brauche ein Moment, um zu verstehen: Das war ein Witz – und ein Kompliment. Offenbar halte ich mich in Maria-Maßstäben einiger-

maßen passabel auf dem Rad und war nicht die Langsamste. Durch diesen Scherz hat mich der Einheimische offiziell aufgenommen in den Kreis der Alta-Badia-Biker. Ich darf wiederkommen – und das will ich sehr gerne.



> ALTA BADIA KOMPAKT

ALLGEMEINES:

Die Region Alta Badia liegt in den Südtiroler Dolomiten, rund 300 Kilometer südlich von München, zwischen Cortina d'Ampezzo und dem für die Sellaronda-MTB-Tour berühmten Grödnertal. Zwischen den beiden Naturparks Puez-Geisler und Fanes-Sennes-Prags haben sich sechs kleine Ortschaften zur Tourismusregion Alta Badia (auf Deutsch „Hochabtei“) zusammengeschlossen: Corvara, Colfosco, La Villa, San Cassiano, Badia und La Val. Insgesamt bietet Alta Badia 29 ausgewiesene Mountainbiketouren in allen Schwierigkeitsgraden. Sie liegen zwischen 1000 und 2300 Metern Höhe, pro Tour muss man mit mindestens 1000 Aufstieghöhenmetern rechnen. Alternative: Außer in La Val stehen in allen Dörfern Lifte und Gondeln zur Verfügung (insgesamt 12), die Bikes transportieren.

REISEZEIT:

Ideal für Mountainbiker ist der Zeitraum von Anfang Mai bis Mitte Oktober. Die Sommerlifte sind von Anfang Juni bis Ende September in Betrieb.

ANREISE:

Mit dem Auto: von Norden über die Brennerautobahn (mautpflichtig), Ausfahrt Brixen-Pustertal. Dann Pustertaler Staatsstraße SS49 bis St. Lorenzen, danach Gadertaler Staatsstraße SS244 bis Alta Badia (circa 50 km ab Autobahnabfahrt).

Mit dem Zug: Der nächstgelegene Bahnhof liegt in Bruneck (25 km von La Val). Ab dort fahren regelmäßig Linienbusse des Südtiroler Verkehrsverbunds (www.siv.bz.it/de) in die Ortschaften. Weitere Bahnhöfe: Brixen (65 km) und Bozen (via Grödnertal 65 km).

BIKESHOPS UND TOURENINFOS:

Aktuelle Bikekarten gibt es über den Tourismusverein (www.altabadia.org) oder in den Bikehotels und Bikeshops vor Ort.

TOUREN AB LA VAL:

Heilig-Kreuz-Tour: 30 km, 1150 hm, Technik: mittel, Kondition: mittel. Bergauf Forst- und Schotterstraße, Trailabfahrt panoramareich, wurzelig,

flowig. Niedrigster Punkt: 1290 Meter über dem Meer. Höchster Punkt: 2060 Meter über dem Meer.

Cinque-Torri-Tour: 70 km, 2130 hm (ca. 330 hm per Sessellift abkürzbar), Technik: mittel bis schwer, Kondition: sehr schwer. Bergauf Asphalt- und Schotterstraße, letzte Trailabfahrt sehr anspruchsvoll (enge Kehren, Stufen, steinige Passagen), mittelschwere Alternative möglich. Niedrigster Punkt: 1150 Meter, höchster Punkt 2225 Meter über dem Meer.

13er-Tour mit Ritspitze (über Wanderweg Nr. 13): 15 km, 790 hm, Technik: mittel bis schwer, Kondition: mittel. Bergauf Schotterstraße, Trailabfahrt wurzelig, geröllig, flowig. Niedrigster Punkt 1350 Meter, höchster Punkt 2030 Meter ü. d. M.

BIKESHOPS MIT VERLEIH UND WERKSTÄTTEN:

Eine Übersicht bietet www.altabadia.org/de/sommer-urlaub-suedtirol/radfahren/rad-verleih-ausruestung.html

SHUTTLE:

Großraumtaxis nehmen Bikes im Kofferraum mit. Taxi Engel (+39 335 7113557, www.taxi-altabadia.com, ab 0,80 Euro pro Kilometer) hat auch einen großen Anhänger. Linienbusse transportieren Räder im Gepäckraum (für teure Bikes eher ungeeignet). Wer beim Hotel Pider eine Tour mit Transfer bucht, wird mit eigenem Pick-up oder Taxi geshuttelt.

BERGBAHNEN:

Betriebszeiten, Preise sowie Infos zur Dolomiti Supersummer Card auf www.altabadia.org/de/sommer-urlaub-suedtirol/wandern/sommerbergbahnen-in-alta-badia.html. Für die Sellaronda-MTB-Tour im Nachbaral Gröden: www.sellaronda-mtb.com.

ENDURO UND DOWNHILL:

Jede Menge Abfahrts Spaß bieten der 20 Kilometer entfernte Kronplatz (www.kronplatz.com) oder die Gravi-

ty-Variante der Sellaronda-MTB-Tour im Grödnertal (www.sellaronda-mtb.com).

BIKEHOTELS:

Hotel Pider (****), Fa. Rubatscher, Str. San Senese 22, I-39030 La Val - Alta Badia. Telefon +39 0471 843129, reception@pider.info, www.pider.info

Hotel Melodia del Bosco (****), Fa. Irsara, Str. Runcac 8, I-39036 Badia - Alta Badia. Telefon +39 0471 839620, info@meldiadelbosco.it, www.meldiadelbosco.it

Hotel Gran Paradiso (****), Fa. Ploner, Str. Pre di Vi 11, I-39030 San Cassiano - Alta Badia. Telefon +39 0471 849424, granparadiso@altabadia.it, www.gran-paradiso.it

WEITERE INFOS ZUR REGION:

www.altabadia.org



Foto: www.opanstreemap.org/convricht