*Roadbook zum Alpencross 2022*

*11.06.2022 – 17.06.2022*

*Gymnasium Ottobrunn P- Seminar*

*(vorläufig Stand 16.03.22 (ohne design etc.))*



*Inhaltsverzeichnis:*

*Vorwort*

*Unsere Tour*

*Tag 1*

*Tag 2*

*Tag 3*

*Tag 4*

*Tag 5*

*Bikecheck*

*Packliste*

*Coronaregeln*

Vorwort:

Unser Plan ist es mit dem Mountainbike über die Alpen zu kommen und das in nur 5 Tagen.

Unsere Tour:

Ein Bild, das Karte enthält.

Automatisch generierte BeschreibungTag 1:

(Niklas Steinberger, Laurin Helmreich, Thomas Haenel)

Unsere Etappe von Jenbach bis Steinach beginnt nach der Zugfahrt mit einem Flachen Abschnitt auf der Straße. Bei Weer kommt der erste große Anstieg von 300 Höhenmeter. Danach kommt eine kurze Abfahrt von 1.5 km und 100 Höhenmetern. Aus dem kleinen Tal geht es dann mit einem weiteren Anstieg nach oben, bis es wieder flacher wird und am Ende des Anstieges auf 1170 Höhenmeter ist. Nach einer erneuten Abfahrt von 200 Höhenmetern geht es 9 km stetig am Berg entlang. Danach wird es ein letztes Mal anstrengend mit einem Anstieg von 200 Höhenmetern, bis die Etappe in den letzten 15km flach verläuft.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Höhenmetern | Kilometer | Weg | Straße | Trail |
| 1600 | 66 | 28km | 32km | 6km |

Ein Bild, das Gras, Berg, draußen, Natur enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Tag 2:

(Bärbel und Sonja)

Die dritte Etappe fängt in Steinach an und Endet in Sterzing. In Steinach geht es zum Einstieg erstmal 300 hm den Berg hinauf. Von dort fahren wir dann bis Kilometer 10 (Gries am Brenner) auf derselben Höhe. Dann kommt der große Anstieg, bei dem es erstmal 800 hm über ca. 8 km den Sattelberg hinauf geht. Oben erwartet uns das Highlight der Tour. Der Brenner Grenzkamm geht auf ca. 2000 Meter Höhe über 10 Kilometer leicht auf und ab und hat ein sehr schönes Panorama. Dort geht es auf einem Feldweg vom Monte Sella über den Monte Sasso zum Geierskragen. Ab dort geht es auf einem schönen S0-S2 Trail 5 km und fast 1000 hm nach unten. Ab da geht es noch 15 Kilometer auf kleineren Nebenstraßen und Fahrradwegen, oberhalb der Bahn von Gossensaß nach Sterzing. Hier geht es ca. 1km auf einen S1 Trail. Der Nachteil der Tour sind die vielen Höhenmeter, die aber durch den Schönen Brenner Grenzkamm und den danach Folgenden Trail wieder gut gemacht werden.

Tourdaten:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Höhenmeter | Strecke | Weg in km | Trail in km | Straße in km |
| Etappe 3 | 1570 | 43 km | 21,5 | 6 km | 15,4 km |

Ein Bild, das Karte enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Tag 3:

Jonathan und Flo

Ein Bild, das Text enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

<https://www.komoot.de/tour/677001767?share_token=asZhz60fCNsqo3X8BUlO2wVIcG1UerD1zO47T73I0qIm6tExWS&ref=wtd>

Die Tour beginnt in Sterzing und führt über den Jaufenpass zum Rinner Sattel. Somit beginnt der Anstieg nach

ca. 8km und dauert bis ca.15km an. In diesen 7km fährt man 800hm. Beim Rinner Sattel angekommen hat man eine

super Panoramaaussicht und macht sich auf den Weg bergab. Bis 28km fährt man dann 1300hm bergab. Danach geht es

Großteiles geradeaus, bis zum 43.km , dort befindet sich noch ein kleiner Anstieg von 200hm innerhalb von 1km

Am Ende werden wir dann in Saint Pauls ankommen

Ein Bild, das Berg, draußen, Himmel, Natur enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Karte enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Tag 4:

## Sankt Pauls – Trento

Die vierte Etappe beginnt für uns mit der Fahrt von einigen Kilometern nach Süden bis nach Kaltern. Hinter dieser Ortschaft geht es dann gemächlich den Hang hinauf, bis wir den Ortsteil Altenburg erreichen, von dem aus es ein beeindruckendes Panorama auf den Kalterer See gibt. Hinter der Ortschaft befindet sich der erste Trail auf der Etappe, den wir natürlich gerne mitnehmen. Danach geht es nochmal ein gutes Stück bergauf, damit wir genug Höhe für eine längere Abfahrt über einen einfachen Trail und eine Bergstraße bekommen. Wieder im Tal durchfahren wir den Ort Margreid, welcher eine Partnergemeinde von Ottobrunn ist. Danach begeben wir uns an den Fluss Etsch, dem wir einige Zeit folgen und dabei auch die Talseite wechseln. Kurz bevor wir die Ortschaft San Michele erreichen, überqueren wir den Fluss und fahren ein Stück den Berg hinauf, um zum letzten Trail des Tages zu gelangen. Im Anschluss an diesen fahren wir durch eine Senke, in der ein Nebenfluss überquert werden muss und nach dem letzten Teilabschnitt über eine Bergstraße und dann über einen Fahrradweg durch Trento die Unterkunft erreicht wird.

## Tourdaten:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Höhenmeter | Streckenlänge | Weg | Trail | Straße |
| Etappe 4 | 1470m | 65,8km | 56% | 8% | 36% |

Ein Bild, das Karte enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Tag 5:

## Trento – Riva del Garda

Wir verlassen die Stadt Trento in Richtung Westen, wobei wir den Fluss Etsch überqueren. Darauf folgt direkt der anstrengendste Teil der Etappe bei der es mehrere Kilometer steil bergauf geht, bis eine Passhöhe erreicht ist. Über einen Trail gelangen wir in die Ortschaft Sopramonte, die wir durchqueren. Nach der Bewältigung eines kurzen Gegenhangs geht es kontinuierlich bergab, durch den Ort Vezzano hindurch, bis der Lago die Santa Massenza erreicht ist, dessen Ufer wir folgen. Dahinter liegt mit dem Lago die Toblino gleich ein zweiter See in dessen Mitte sich auf einer Halbinsel eine Burg befindet. Dieser idyllische Ort ist gut für unsere Mittagspause geeignet. Ein Stück oberhalb des Ufers befindet sich ein Trail, an dessen Ende wir auf den Fluss Sarca treffen, dem wir eine Weile folgen. In den Wäldern neben dem Lago die Cavedine gibt es mehrere Trails, die wir gerne mitnehmen. Danach geht es auf Wegen und flachen Trails weiter, bis wir wieder auf die Sarca treffen und dieser auf einem Fahrradweg bis nach Arco folgen wo sich nach der anstrengenden, letzten Etappe der Besuch in einer Gelateria lohnt. Bis zur Unterkunft sind es dann nicht mehr weit und am Abend darf ein Besuch am Gardaseeufer natürlich nicht fehlen.

## Tourdaten:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Höhenmeter | Streckenlänge | Weg | Trail | Straße |
| Etappe 4 | 1180m | 49,2km | 38% | 19% | 42% |

|  |  |
| --- | --- |
| Ein Bild, das Karte enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Oben: Streckenverlauf  Links unten: Castel Toblino  Rechts: Fluss Sarca |
| Ein Bild, das Wasser, draußen, Natur, See enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Ein Bild, das Baum, draußen, Berg, Natur enthält.  Automatisch generierte Beschreibung |

Bikecheck

Klingel



Rahmen

Reifen

Bremse

Federgabel/ Dämpfer

Schaltung

Pedale

Kette

Kette: sauber und gepflegt

Schaltung: Flüssig, ohne auffällige Geräusche

Pedale: Fest, Grip

Reifen: Genug Profil vorhanden/ Reifendruck, Keine Löcher, Schnellspanner geschlossen

Rahmen: Fest/ stabil  
Klingel: funktionsfähig

Bremse:

Federgabel/ Dämpfer:

Packliste

Kleidung:

* Jogginghose, T- Shirt, Pullover, Unterwäsche, Hausschuhe (BSP: Flipflops), Badehose,

Regenkleidung:

* Regenjacke, Regenhose, Helmüberzug, Handtuch,

Fahrradkleidung:

* Helm, Handschuhe, Brille, Trikot, Schuhe

Erste Hilfe:

* Kompressen, Pflaster, Blasenpflaster, Verbandpäckchen

Hygieneartikel:

* Zahnbürste, Duschgel/ Shampoo, Sonnencreme, Desinfektionsmittel

Werkzeug: (Hauptsächlich von der Technikgruppe)

* Kabelbinder, Ersatzschlauch, Schaltauge, Flickzeug, Multitool, Pumpe, Seitenschneider, Kettenschloss

Sonstiges:

* Ausweis, Bargeld, Schreibzeug, Ladekabel, Notfallnummer

Corona- Regeln