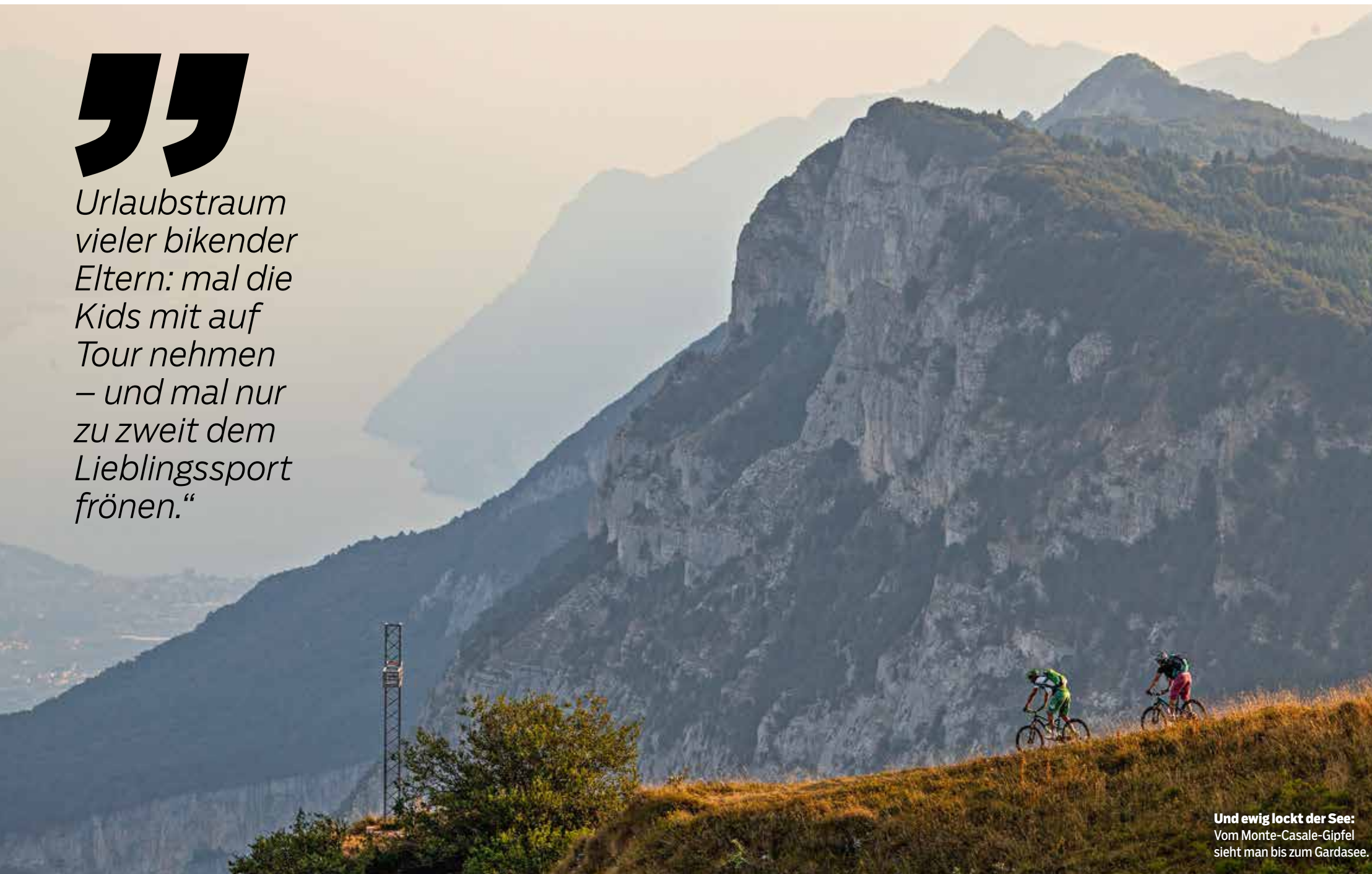




”

Urlaubstraum vieler bikender Eltern: mal die Kids mit auf Tour nehmen – und mal nur zu zweit dem Lieblingssport frönen.“



Und ewig lockt der See:
Vom Monte-Casale-Gipfel sieht man bis zum Gardasee.



Die Anhängerkarawane
zieht weiter – und zwar am Lago di Molveno entlang.

MOLVENOSEE & CO.

Raus-zeit für alle

Mountainbike-Urlaub mit der Familie? Da ist die Wunschliste lang und reicht von der easy Anhängerrunde bis zur spannenden Singletrail-Tour. Aber zwischen Brenta und Gardasee erfüllen sich all diese Träume.

TEXT VERENA STITZINGER **FOTOS** ALBERT MÜLLER

☉ Jetzt sitzen also alle, Groß und Klein, zusammen im Schatten der Kiefern, schlecken Eis – und sind einfach nur happy. Die XXL-Portionen aus der Gelateria im Kurpark von Comano Terme sind quasi die Krönung des Glücks.

Grundlage dafür im Mountainbike-Urlaub mit Kindern jedoch bildet das Tourenangebot. Denn es ist für bergradelnde Eltern nicht so einfach, dass am Ende des Tages alle zufrieden sind.

Was bikebegeisterte Familien wollen:

gemütliche Runden auf überwiegend breiten Wegen, die mit dem Kinderanhänger gut zu meistern sind und zudem viele interessante Pausenstopps für die Insassen bieten. Dazu aber auch fordernde Touren mit kniffligen Singletrails – wenn sich Mama und Papa mal ohne Nachwuchs austoben wollen. Plus, bitte schön, kleine Vormittags- oder Abendfluchten. Und als Bonus noch interessante Routen, deren Höhenmeter sich bergauf durch Lifte oder Busse reduzieren lassen, falls Kids mit dem eigenen Bike dabei sind. Das wissen auch Elternteile zu schätzen, die Trainingsrückstand haben ...

Die Liste der Wünsche ans Bike-Universum ist also lang – und sie wird in einer (noch) ziemlich »



Bikeguides und Eltern:
Verena Stitzinger und Markus Hönle aus Füssen im Allgäu.

”

Verstecktes Kleinod: Jeder kennt den Gardasee, doch die Region zwischen Lago und Brenta kennen nur wenige.“

unbekanntes Region aufs Feinste erfüllt. In „Comano-Giudicarie“ – zwischen Brenta und Gardasee – finden Familien mit Kids alles, was man zum Glück braucht.

Allein den gestrigen Tag würde jeder von uns diskussionslos nochmals absolvieren. Morgens sind wir alle zusammen – Albert und Sina mit Nele, Markus und ich mit unserem Töchterchen Maja – mit dem „Bici-Bus“ von Comano nach Pinzolo gefahren. Diese Kleinbusse mit eigenem Anhänger für Räder sind ein besonderer Service der Region – und mit der Comano Card gratis! Der Fahrer hat sogar eigens einen Kindersitz für uns mitgenommen.

In Pinzolo trennten sich dann die Wege. Markus radelte mit den Mädels (und dem Doppelsitzer) auf dem Radweg immer leicht bergab das Tal der Sarca entlang bis nach Stenico. Dort erkundeten die drei die mächtige Burganlage und rollten dann zurück bis Comano. Die wildere Tour führte Albert, Sina und mich derweil auf einen feinen Teil der „Dolomiti-Brenta-Bike“-Tour.

Seit ein paar Jahren ist dieses Projekt einer ausgeschilderten Brenta-Umrandung inklusive Sorglos-Pauschalen mit Übernachtungen und Gepäcktransport äußerst erfolgreich. Davide Aldrighetti hat großen Anteil daran, dass seine Heimat eine echte Bike-Destination wurde. Immer wieder hakte der Grafiker zusammen mit seinen Freunden bei Gemeinden und Tourismusverwaltungen nach – heute gibt es zehn beschilderte Routen durch die Region. Tendenz steigend. Ein gutes Dutzend Hotels hat sich speziell auf bikende Gäste eingestellt. Sie bieten neben Bike-Garage und Waschgelegenheit auch wöchentlich zwei geführte Touren an. Und der Bici-Bus bringt Radler und ihre Gefährte gratis zu günstigen Startplätzen – bis in die Dolomiten oder gen Gardasee.

An der Talstation in Pinzolo trafen wir also Marco Albertini. Im Winter arbeitet er als Skilehrer am Dos del Sabión, gestern fuhr er mit uns Mountainbikern im Lift nach oben und zeigte uns einen Teil der Brenta-Umrandung. Irgendwo hier oben zwischen den Felstürmen sollen noch Braunbären hausen ... Noch ein Cappuccino an der Bergstation, dann ging's zur Sache. Marco wusste natürlich eine extra Schleife auf einem selektiven Singletrail. Dann ein kurzes, aber knackiges Stück bergauf, und

wir standen am Passo Bregn da l'Ors. Wunderbar schmiegte sich der Weg ans Gelände an, so dass man die Finger schön von den Bremshebeln lassen konnte.

Die einzig echte Gefahr hier? Kuhfladen! Doch Marco wusste sogar sie positiv zu sehen. „Das sind ganz besondere Kühe hier, eine eigene Rasse, sie heißt Rendena. Gut für Fleisch und Milch!“ Zumindest teilweise verifizierten wir diese Aussage sofort und probierten etwas von dem Käse, den der schüchterne, vollbärtige Senner Lorenzo an der Malga Movlina zum Verkauf anbot. Köstlich! Ebenso wie der restliche Teil der Abfahrt ins Tal, das nach den Kühen benannt ist – oder andersherum. Vor der Eisdielen trafen sich alle Familienteile wieder und beschlossen: „Morgen machen wir was gemeinsam!“

Nicht nur am nächsten Tag. Hier in Comano-Giudicarie gibt's Späbstouren ohne Ende! Eine davon führt rund um den Lago di Nembia und den Lago di Molveno. Die Wege lassen sich problemlos mit (schmalen)Anhängern bewältigen. Und am Ufer kommt richtiges Strandambiente auf – auch wenn die Seen selbst ganz schön kalt sind. Die Gegensätze sind reizend: Gerade haben wir an der Strandbar noch einen Spritz getrunken und uns gefühlt wie an der Riviera – dann gibt es schon eine bodenständige Trentiner Brotzeit mit Ciuiga. Diese grobe Wurst wird aus Fleisch und Rüben gemacht. In ärmeren Zeiten aus der Not entstanden, ist dies heute eine Spezialität, die sogar mit dem Slow-Food-Prädikat ausgezeichnet ist.

Am nächsten Tag geht es mit beiden Familien per Radl zu den Pfahlbauten von Fiavé. In der Moorlandschaft – mit ihren Wasserpflanzen und Holzplankenwegen an sich schon sehenswert – stehen diese Zeugnisse einer alten Kultur. Im Ort dann überrascht uns das neue Museum mit moderner Aufbereitung des Themas. Wir haben gleich doppelt Glück und kommen gerade, als der ehrenamtliche Helfer Angelo Parisi Zeit für eine Führung hat. Er zeigt uns die beeindruckenden Exponate: Sogar eine Art Milchschaumer hatten die Bronzezeit-Bewohner des Tals schon! Darauf einen Cappuccino!

Nur noch ein paar Kilometer, dann sind wir am Kurpark in Comano Terme – und wieder bei der Eisdielen. Wir sind uns einig: „Wir bleiben noch ein paar Tage!“ Wir wollen nämlich noch auf die Paganella und nach Rango, einem der schönsten Dörfer Italiens. Und Markus und mich zieht es auf den Monte Casale – die Moser-Tour sind wir schon vor zehn Jahren gefahren. Damals, als wir noch vom Campingplatz in Arco gestartet sind. Und Familienplanung noch überhaupt nicht zur Debatte stand ... »

Gewusst, wo: Lagebesprechung auf dem Dos del Sabión in der Brenta.



Nix für Rambo: Tour 4 führt kreuz und quer übers Bleggio-Plateau – und durchs Dorf Rango.

Schnell weg hier! Auf Tour 8 kann man die Burg von Stenico besichtigen. Zumindest versuchen ...



Trentino-Biken mit der Familie, das bedeutet: Mutti und Papi können endlich mal wieder Höhenmeter sammeln ...

... nachmittags gilt dann: Gas raus und mit dem Nachwuchs eine nette kleine Anhängertour zu einem der vielen Seen unternehmen!

Infocenter Comano-Giudicarie

EGAL, OB DIE FAMILIE ZUSAMMEN LOSZIEHT ODER MAL NUR DIE ERWACHSENEN: IN DER REGION UM DEN MOLVENOSEE GIBT ES BIKE-ROUTEN FÜR JEDEN GESCHMACK.

TOUR 1 Passo della Morte

Charakter: Quickie und doch alles dabei – die perfekte Tour für Bike-Elternteile, die am Nachmittag noch mal alleine losziehen wollen.

16,9 km, 480 Hm, 1:30 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: mittel

Route: Poia – Comano – Passo della Morte – Limaró-Schlucht – Ciclabile (Fahrradweg) – Poia

Beschreibung: Nach Comano und auf Fahrweg zum Passo della Morte (843 m). Anfangs Abfahrt auf Fahrweg, dann links auf Trail (Wanderweg Nr 427). Knapp oberhalb der Straße dann links, auf breitem Fahrweg am Haus vorbei und wieder links über Kalkfelsplatten. Der Weg mündet am Tunnel auf die Straße und die Pista Ciclabile (Radweg).

TOUR 2 Dos del Sabiòn

Charakter: Diese Bike-Tour macht auch größeren Kindern und Jugendlichen Spaß, denn dank Bici-Bus und Seilbahn geht's fast nur runter! 27,5 km, 285 Hm, 1:45 Tm, 3 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht bis mittel

Route: Dos del Sabiòn – Bregna de l'Ors – Passo del Gotrò – Malga Movlina – Albergò Brenta – Ponte Lisan – Stenico – Premione – Villa Banale – Ponte dei Servi – Terme di Comano – Ponte Arche

Beschreibung: Per Bici-Bus von Ponte Arche nach Pinzolo und per Seilbahn auf den Dos del Sabiòn

(2086 m). Auf der Dolomiti-di-Brenta-Bike-Route zur Malga Movlina und auf Asphalt das Val Algone hinaus. Nach kurzem Anstieg nach Stenico wartet im Wald zwischen Premione und Villa Banale noch ein flotter Trail hinunter zur Sarca.

TOUR 3 Pfaflbauten von Fiavé

Charakter: zuerst ins Museum, gefolgt von einer genüsslichen Biketour, und am Ende Pfaflbauten-Besichtigung an Originalfundstellen. 15,1 km, 300 Hm, 1:30 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Fiavé – Doss – Pfaflbauten – Passo Ballino – Dus – Cornelle – Busca – Curé – Dasindo – Favrio – Molina – Fiavé

Beschreibung: Am besten gleich ins Museum in Fiavé! Auf der Route Richtung Passo Ballino zweigt an der Fischzucht rechts der Weg zur Fundstelle der Pfaflbauten ab.

Nach einem Abstecher zum Passo Ballino (763 m) geht es über Wiesenwege und Asphaltsträßchen – immer der MTB-Route 4.10 folgen!

TOUR 4 Übers Bleggio-Plateau

Charakter: kurzweilige Tour auf historischen Verbindungspfaden zwischen den Dörfern des Bleggio – auch für Kinderanhänger geeignet! 25,3 km, 875 Hm, 2:30 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht bis mittel

Route: Ponte Arche – Bono – San-

ta Croce – Duvredo – Bivedo – Larido – Marazzone – Passo del Durone – Rango – Balbido – Kirche Santa Giustina – Madice – Casa Madonna della Neve – Bono – San Felice – Sesto – San Nicolo – Ponte Arche

Beschreibung: Von Ponte Arche auf Route Nr 4.09 und hinter Marazzone auf Route 4.11 zum Passo Durone. Bergab auf spaßigem Trail und nach dem Wechsel auf die Route 4.09 auf Wiesenweg zwischen Steinmüerchen nach Rango. Der kurze Trail unterhalb von San Giustina ist zu schmal für Anhänger – kann aber gut umfahren werden.

TOUR 5 Auf die Paganella

Charakter: viel Abfahrtsvergnügen und Panorama der Extraklasse – und dank Bici-Bus und Gondel mit überschaubarer Anstrengung. 39,5 km, 930 Hm, 2:58 Tm, 4:30 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: mittel bis schwer

Route: Andalo – Lift zur Paganella – Albi de Mez – Baita San Germano – Monte Ranzo – Malga di Gazza – Margone – Ranzo – Nembia – Deggia – Moline – Percorso Belvedere – Villa Banale – Ponte Arche

Beschreibung: Mit dem Bici-Bus von Ponte Arche nach Andalo. Per Gondel und Sessellift zur Paganella (2125 m). Ab der Mittelstation aussichtsreich zur Malga di Gazza. Auf Asphalt und zwei anspruchsvollen Singletrails hinab nach Margone und Ranzo. Abwechslungsreich durch die Dörfer und Wiesenwege des Banale nach Ponte Arche.

TOUR 6 Nembia- & Molvenosee

Charakter: genussvolle Runde um zwei Seen mit vielen Bademöglichkeiten und Brenta-Blicken – perfekt für Familien mit kleinen Kindern! 14,1 km, 270 Hm, 1:30 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Parkplatz an der Südseite des Lago di Nembia – Westseite Lago di Molveno – Doss Corno – Molveno – Ostseite Lago di Molveno – Nembia – Parkplatz am See

Beschreibung: Am Ufer des Nembiasees gen Norden und am Westufer des Molvenosees entlang. In munterem Auf und Ab mit schönen Blicken auf den türkisfarbenen See geht es gen Molveno mit Strand und Kinderspielplätzen. Am Ostufer wieder zurück. Der Weg links der Hauptstraße ist so schmal, dass nur Einsitzer-Anhänger durchpassen!

TOUR 7 Monte Casale

Charakter: lange, teilweise sehr steile Auffahrt – aber die Belohnung ist ebenso mächtig: ein flotter Sinkflug über Singletrails und Pisten. 25,5 km, 1210 Hm, 3:30 h

Kondition: mittel bis schwer

Fahrtechnik: mittel

Route: Poia – Godenzo – Comano – Rif. Don Zio Pisoni – Monte Casale – Malga Valbona – Comano – Poia

Beschreibung: sehr steile, teilweise betonierete Auffahrt zum Gipfel des Monte Casale. Die Belohnung: fantastische Fernblicke zur Brenta und zum Gardasee. Am Rifugio Don Zio zweigt rechts der traumhafte Trail in den Birkenwald ab. Anschließend links auf dem Karrenweg quer und stets dem Weg Nr 408 folgen. Erst hinter der Malga Valbona zweigt man rechts wieder auf einen Karrenweg ab – toller Sinkflug!

TOUR 8 Banale-Hochebene

Charakter: eine familientaugliche Mountainbike-Runde auf einfachen Wegen – auf der es für die Kurzen viel zu entdecken gibt! 18,2 km, 492 Hm, 2 h

Kondition: leicht

Fahrtechnik: leicht

Route: Stenico – Seo – Sclemo – Tavodo – Dorsino – Centro Sportivo San Lorenzo in Banale – Torcel – Andogno – Premione – Stenico

Beschreibung: In Stenico lohnt sich eine Besichtigung der mächtigen Burganlage. Doch hier gibt es noch viel mehr zu sehen! Im Wald oberhalb des Dorfes wurde ein Künstlerpfad eingerichtet mit vielen sehenswerten Holzskulpturen. Das entschädigt für die kurze, steile Auffahrt. Danach geht es über Wiesenwege und kleine Asphaltsträßchen durch einige urig-uralte Örtchen.



Allgemeine Infos

Lage: Die Valli Giudicarie – auf deutsch Judikarien – bilden die Tal-schaften nordwestlich des Gardasees zwischen Adamello und Brenta. Hauptort ist Ponte Arche, dort führt eine Brücke über den Gebirgsbach Sarca. Auch bekannt: die Thermen von Comano (Comano Terme).

Anreise: über Brennerautobahn A 22 (Maut!) bis Trento Nord. Dort auf die neue Umfahrung und in Ri. Riva und zum Lago di Toblino. In Sarche rechts und hinauf in die Hochebenen von Comano-Giudicarie.

Beste Reisezeit: Die Hochebenen liegen auf 400 bis 800 Meter Meereshöhe, so dass Mountainbiken auch im Frühjahr und im späten Herbst noch gut möglich ist.

Allgemeine Reise-Infos: APT Terme di Comano – Dolomiti di Brenta in Ponte Arche (TN) Tel. 00 39/04 65/70 26 26 www.visitacomano.it

Übernachtung: Es gibt 13 Hotels, die sich auf die Bedürfnisse von Mountainbikern eingerichtet haben: www.visitacomano.it/bikehotel

Dolomiti Brenta Bike: www.dolomiti-brenta-bike.it

Lifte: Dos del Sabiòn in Pinzolo: www.doss.to; Paganella: www.paganella.net; die Lifte laufen von Mitte Juni bis Mitte September.

Bici-Bus: Dieser Kleinbus mit Radanhänger fährt bis an den Gardasee und in die Dolomiten. Die Beförderung ist für Inhaber der „Comano Salus Card“ (kostet 28 Euro, 14 Tage gültig) gratis. Ohne diese kostet jede Beförderung zwischen 2,70 und 5,20 Euro inklusive Bike.

 **Die GPS-Daten zu den Touren:** www.mountainbike-magazin.de/molvenosee

Gehört trotz GPS-Zeiten in den Rucksack: Die Kompass-Wandkarte Blatt 73 „Dolomiti di Brenta“ (Maßstab 1:50 000; Preis: 9,95 Euro).



So macht der Familienausflug Spaß! Auf der Kinderanhänger-runde zum Nembiassee (Tour 6) haben die Kurzen genug Zeit zum Plantschen.