# Peaktrails

*– Kuratierte Mehrtagestouren für Mountainbiker –*

DEMO

## Uina Schlucht - Stilfser Joch - Bernina

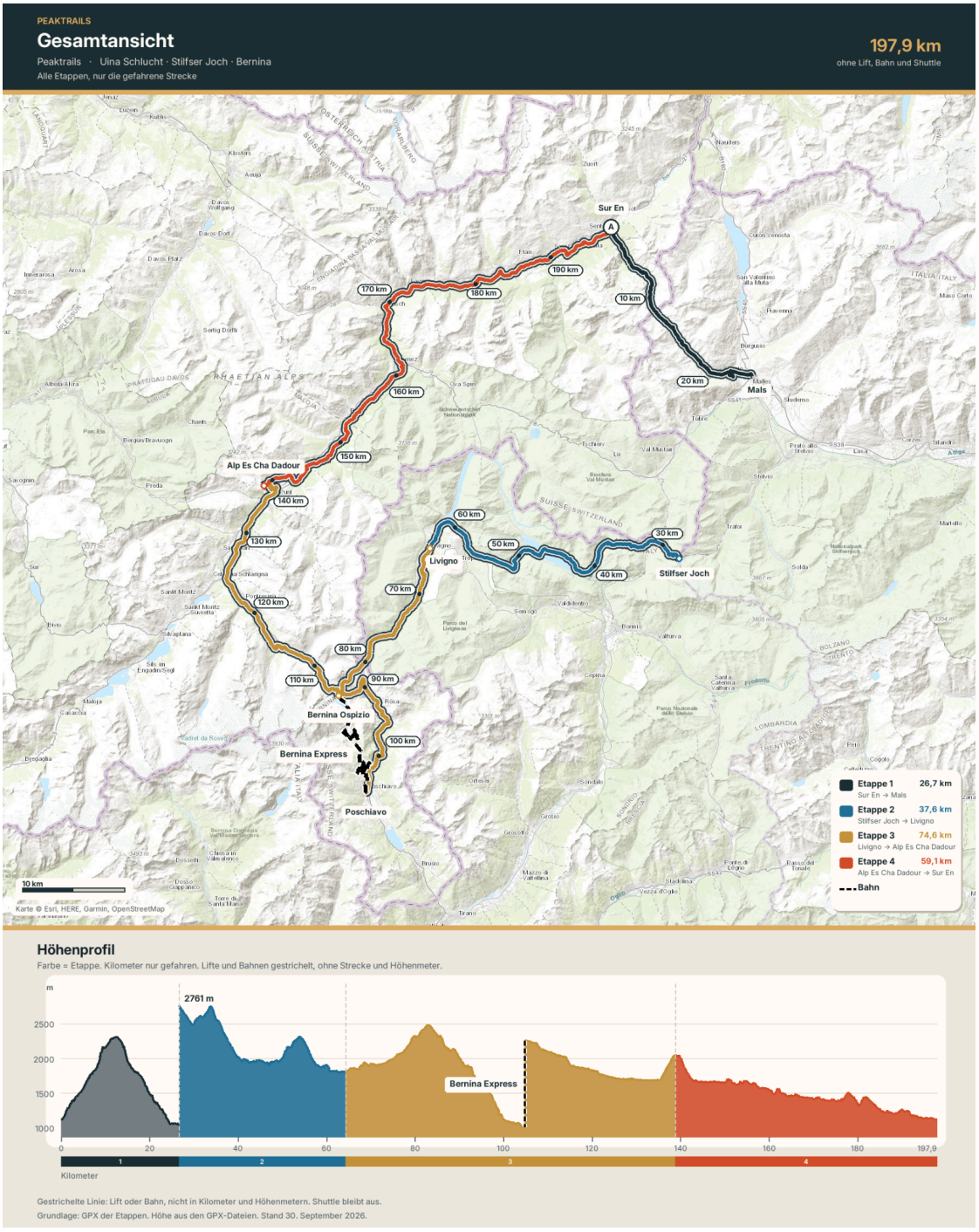
**Dauer** 4 Tage | **Distanz** 198 km | **Uphill** 5.000 m | **Downhill** 7.900 m

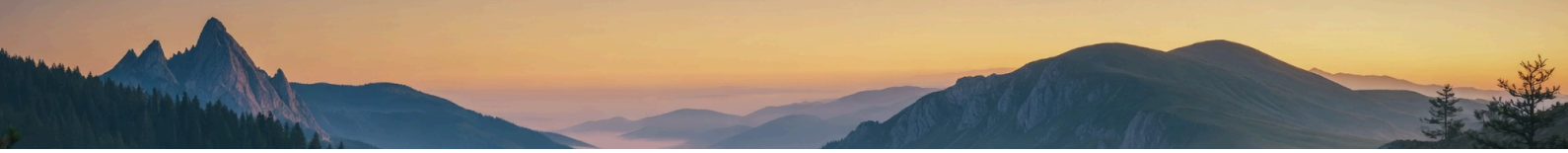


# Übersicht

Startpunkt ist der Campingplatz Sur En im Schweizer Engadin. Die Tour führt euch durch die abenteuerliche Uina-Schlucht. Ein Shuttle bringt euch hinauf aufs legendäre Stilfser Joch, und mit dem Bernina Express fahrt ihr im weltberühmten Panoramazug der Rhätischen Bahn mitten durch die Berge. Der letzte Tag schließt die anstrengende Rundtour mit entspanntem Auspedalieren am Inn entlang.

# Etappenübersicht



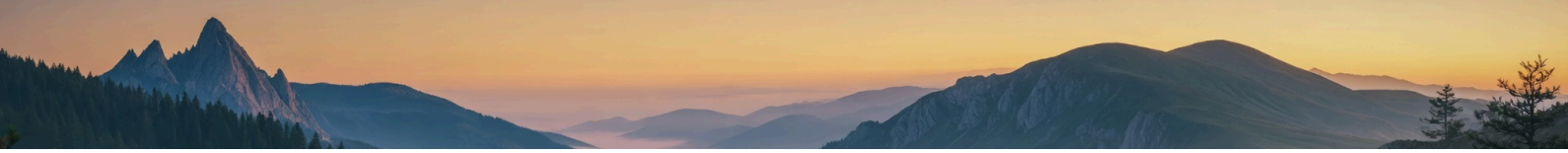


| | |
|---|---|
| **Etappe 1**<br>Start: Sur En<br>Ziel: Mals im Vinschgau | ↔️ 27 km<br>↗️ 1.350 m<br>↘️ 1.400 m |
| **Etappe 2**<br>Start: Mals im Vinschgau<br>Ziel: Livigno | ↔️ 38 km<br>↗️ 950 m<br>↘️ 1.850 m |
| **Etappe 3**<br>Start: Livigno<br>Ziel: Alp Es-Cha Dadour | ↔️ 75 km<br>↗️ 1.550 m<br>↘️ 2.550 m |
| **Etappe 4**<br>Start: Alp Es-Cha Dadour<br>Ziel: Sur En | ↔️ 59 km<br>↗️ 1.200 m<br>↘️ 2.100 m |

# Allgemeine Hinweise

Alle hier beschriebenen Tipps und Vorschläge gebe ich mit bestem Wissen und Gewissen weiter. Trotzdem können sich Gegebenheiten im Lauf der Zeit ändern. Die Routen auf Peaktrails werden nicht jede Saison kontrolliert oder neu bewertet. Streckenführungen können sich ändern, Bikeverbotsschilder auftauchen oder Abschnitte durch Umwelteinflüsse vorübergehend unfahrbar oder sogar unpassierbar werden. Ebenso können sich die Preise der Bahnen ändern.
Bitte fahrt jederzeit mit Verstand und der nötigen Vorsicht! Prüft vor Abfahrt die lokalen Wetterberichte! Für Hinweise, um die Tourbeschreibung aktuell zu halten, bin ich jederzeit dankbar!

Die Distanzangaben sind relativ genau. Je nach verwendeter App werden jedoch die Höhenmeter geringfügig anders berechnet. Die GPX-Tracks sind keine live aufgezeichneten Daten, sondern wurden anhand des Kartenmaterials gezeichnet. Ich habe bei identischer Datengrundlage in unterschiedlichen Apps teilweise Abweichungen von +/- 10% festgestellt. Betrachtet die Höhenmeterangaben (bergauf wie bergab) also mit einer gewissen Fehlertoleranz. Alle Angaben in den Bannern sind ohne Lift und auf 50 m gerundet.



# Vorbereitung

Hier eine kleine Checkliste zur Vorbereitung vor Abfahrt. Nichts ist so ärgerlich wie ein schlecht gepflegtes Rad oder ein Defekt, der erst vor Ort auffällt. Da ihr möglichst leicht unterwegs sein wollt, solltet ihr vorher unbedingt so viel wie möglich prüfen und reparieren.

- ☐ Dichtmilch nachfüllen
- ☐ Reifen aufpumpen
- ☐ Akkus laden
  - ☐ AXS-Schaltung
  - ☐ Powerbank
  - ☐ Handy
  - ☐ Zahnbürste
- ☐ Lunchpaket für die erste Etappe
- ☐ Ersatzschlauch am Rahmen befestigen
- ☐ Kleine Tuben für Duschgel besorgen
- ☐ GPX-Tracks auf Partner-Handy duplizieren
- ☐ Download Kartenmaterial (die Schweiz ist nicht in der EU, mobile Daten per Roaming können teuer werden!)
- ☐ Bike-Shuttle zum Stilfser Joch buchen
- ☐ Hütte Alp Es-Cha Dadour reservieren
- ☐ Unterkunft in Livigno früh buchen

# Anfahrt

Zwischen Ramosch und Scuol befindet sich der idyllische Campingplatz Sur En direkt am Inn. Hier kann man auch bereits am Vortag anreisen, um entspannt in die erste Etappe zu starten.
Das Auto durften wir auf Anfrage gebührenfrei für die 4 Tage dort stehen lassen.
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Sur En eher schwer zu erreichen. Ohne eigenes Auto würde ich Mals im Vinschgau als Startpunkt empfehlen.

# Etappe 1

*– Sur En über Uina-Schlucht nach Mals im Vinschgau*

**Distanz** 27 km **Uphill** 1.350 m **Downhill** 1.400 m



*Blick zurück durch die Uina-Schlucht*

## Was euch erwartet

Ihr lasst den Campingplatz **Sur En** hinter euch und biegt in das **Val d'Uina** ein. Nach und nach zeigt sich das Abenteuer, auf das ihr euch eingelassen habt: die Uina-Schlucht ist eine spektakuläre Felsschlucht. Der in den Stein gesprengte Pfad ist rund 600 m lang. Lasst bei dieser kurzen Schiebepassage besser den Helm auf!

Oben am **Schlinig-Pass** (2.309 m) überquert ihr die Grenze nach Italien und stärkt euch bei Bedarf an der bewirteten **Sesvenna-Hütte** (2.258 m).



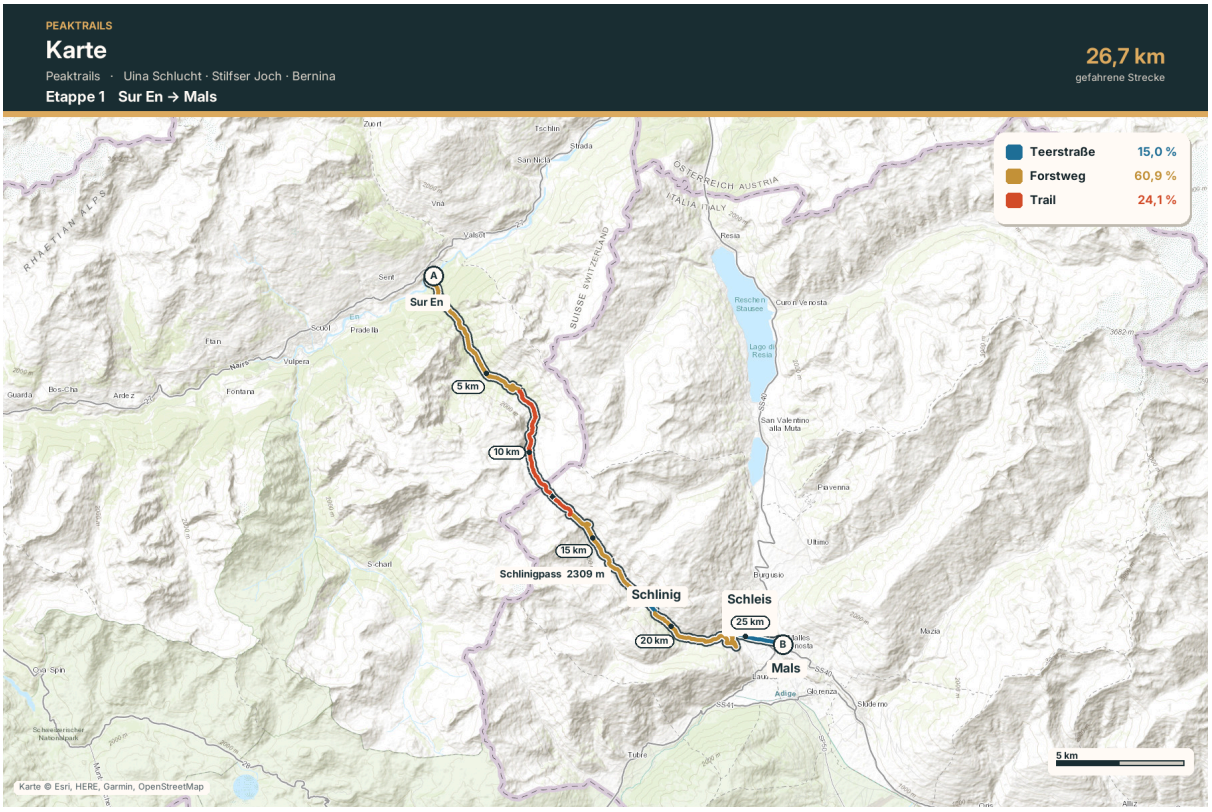
*Wasserfall bei der Abfahrt nach der Sesvenna-Hütte*

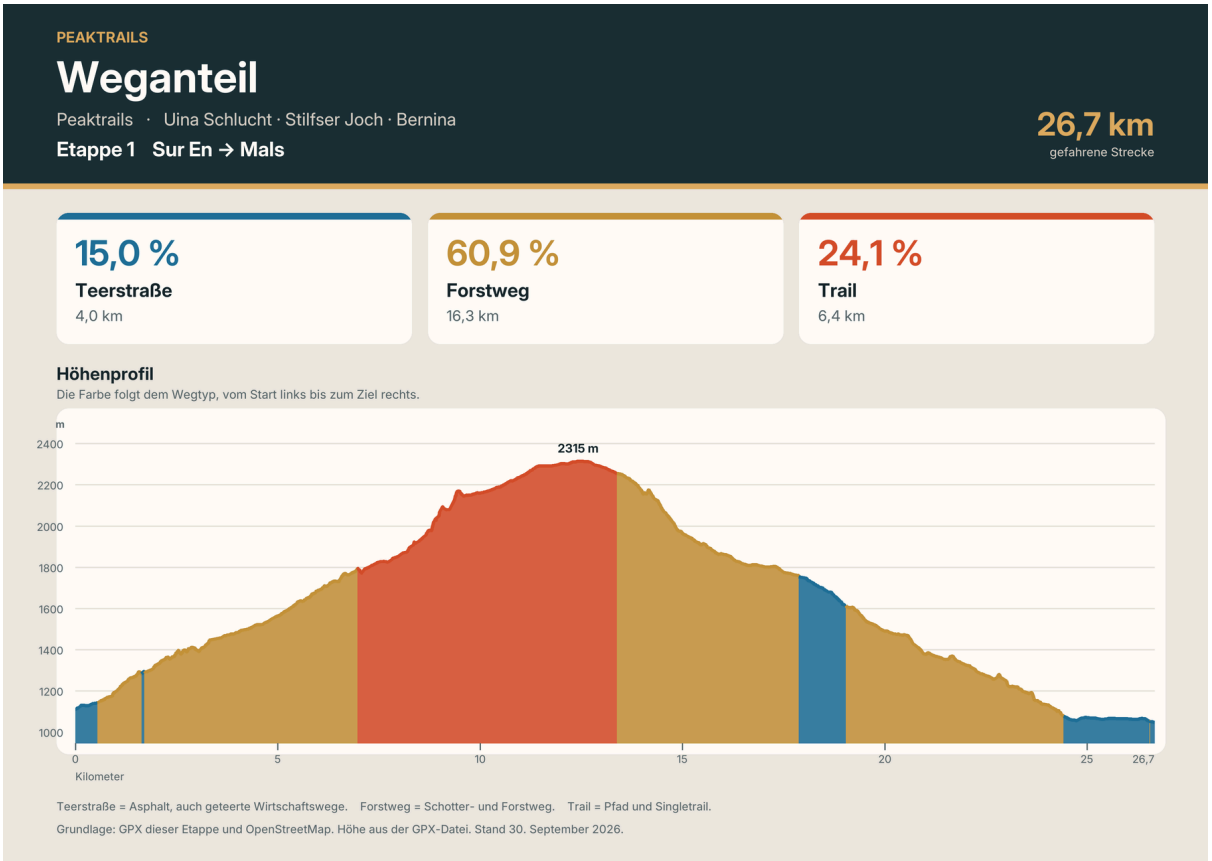


*Schiebestück in der Uina-Schlucht*

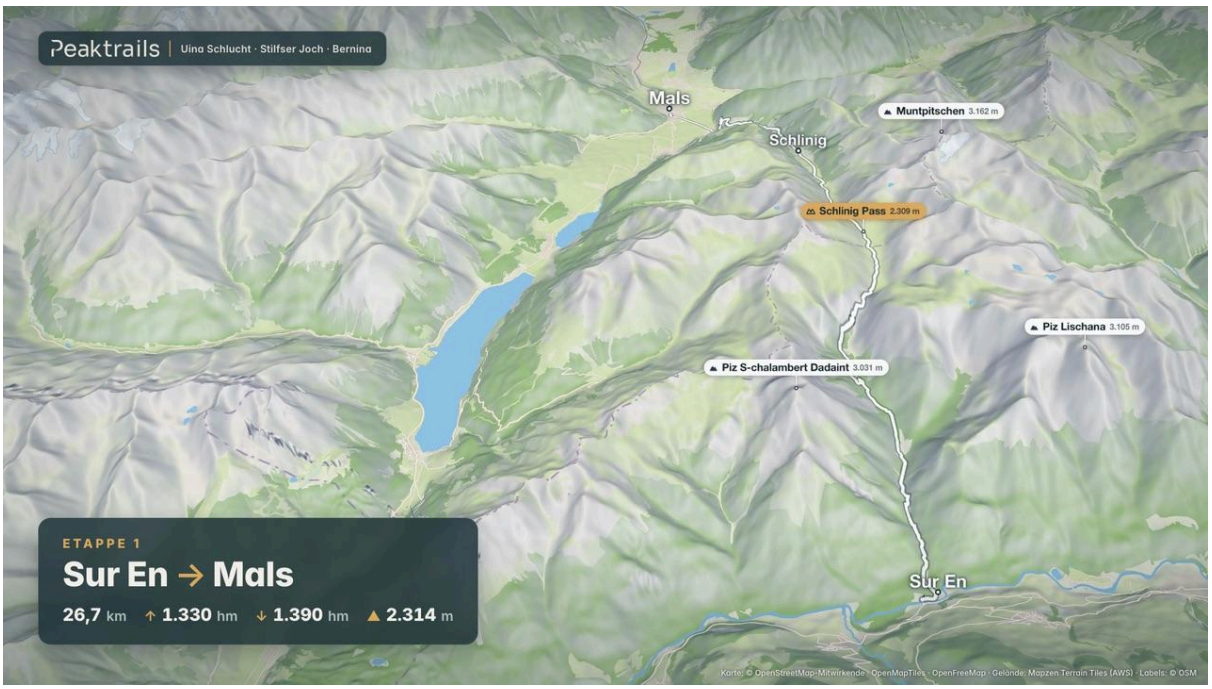
Ab der Hütte geht es leider größtenteils auf Schotter bergab, anspruchsvolle Trails habe ich hier keine gefunden. Die Uina-Schlucht entschädigt aber dafür und bleibt definitiv im Gedächtnis.

# Map & Höhenprofil



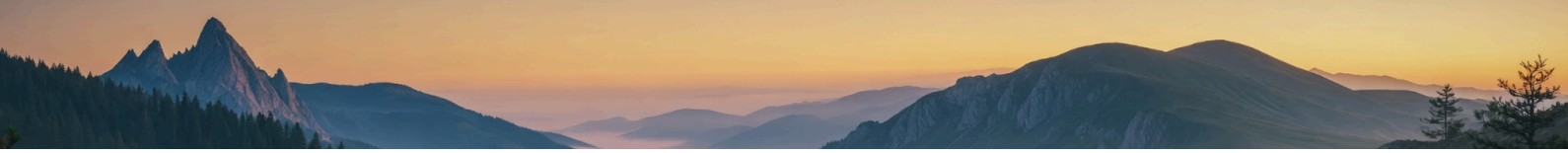

Interaktive Karten mit Höhenprofil findet ihr im Tourenpaket im Ordner /interaktiv/




3D Flyover: https://youtu.be/GjEU6eWXYSs

## Übernachtung

In **Mals** (1.052 m) gibt es einige Hotels. Wer es wie wir günstig mag, geht zum Beispiel ins Finka Hostel. Die Räder standen sicher, die Zimmer waren geräumig und das Frühstück inklusive. Bei ca. 60 € pro Person darf man davon aber nicht zu viel erwarten.



# Packliste

Dies ist meine über Jahre gewachsene Packliste. Nehmt euch raus, was für euch passt und ergänzt entsprechend.

## Klamotten

- [ ] Arschpolsterhose
- [ ] Unterhosen
- [ ] Radlsocken
- [ ] Lange Unterhose
- [ ] Regenjacke
- [ ] Radlhose
- [ ] Funktionsshirts
- [ ] Helm
- [ ] Knieprotektoren
- [ ] Ellenbogenprotektoren
- [ ] Radlschuhe
- [ ] Handschuhe
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] Schirmkappe
- [ ] Rucksack mit Protektor
- [ ] Regen-Poncho
- [ ] Weste

## Für abends

- [ ] Flache Schlappen (z. B. Flip-Flops)
- [ ] Lange Hose
- [ ] T-Shirt

## Werkzeug

- [ ] Multitool
- [ ] Leatherman (Zange)
- [ ] Kabelbinder
- [ ] Kettenfett
- [ ] Bremsbeläge
- [ ] Reifenheber
- [ ] Flickzeug
- [ ] Tubeless-Repairkit
- [ ] Kleine Pumpe
- [ ] Dichtmilch
- [ ] Handyhalterung
- [ ] Schloss

## Verpflegung

- [ ] Energieriegel
- [ ] Trinkflasche(n)
- [ ] Wasservorrat im Auto

## Elektronik

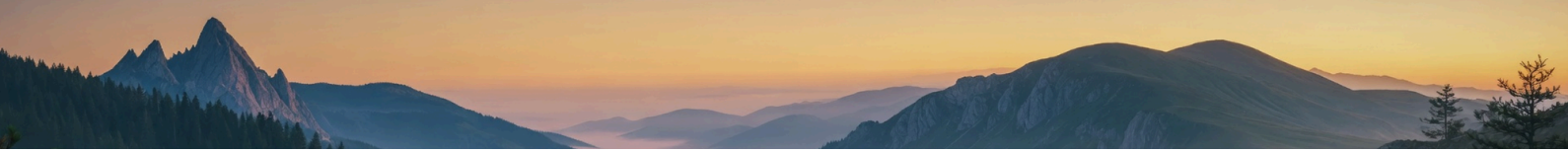
- [ ] Handy
- [ ] Ladekabel
- [ ] Powerbank
- [ ] Netzteil

## Hygiene

- [ ] Zahnpasta
- [ ] Zahnbürste
- [ ] Duschgel
- [ ] Sonnencreme
- [ ] Augentropfen
- [ ] Ibuprofen
- [ ] Tempos

## Sonstiges

- [ ] Bargeld (Euro und Franken)
- [ ] Kreditkarte
- [ ] Oropax
- [ ] Perso
- [ ] Mülltüte für Schmutzwäsche
- [ ] Tüte für Brotzeit



# Notfallnummern

Europaweite Notfallrufnummer: **112**
Kostenfrei in allen EU-Mitgliedsstaaten. Erreicht Notrufzentralen der Rettungsdienste, Feuerwehr und Polizei. Zusätzlich gibt es länderspezifische Rufnummern, um direkt die Bergrettung zu erreichen:

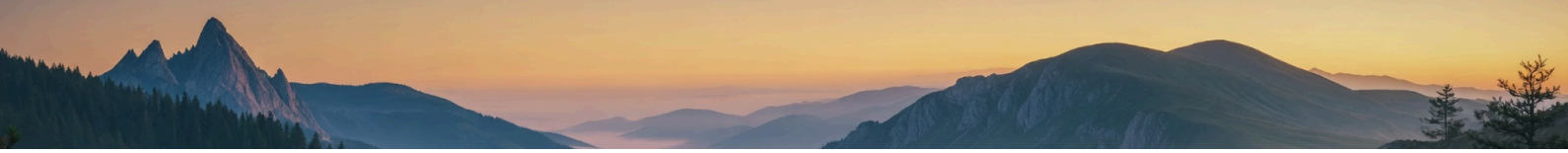
| | |
|---|---|
| Italien: | 118 |
| Schweiz: | 1414 |

Hilfreich ist auch die App SOS-EU-ALP.
Allgemeine Infos zur Bergrettung siehe Übersichtsseite des DAV.

# Kontakt

Gebt mir gerne Feedback zur Aufmachung und Routenwahl. Ich bin offen für Verbesserungsvorschläge. Folgt mir auf Instagram und YouTube!

| Instagram | YouTube | E-Mail |
|---|---|---|
| @peaktrails.de | @peaktrails_de | info@peaktrails.de |



# Haftungsausschluss

Die in diesem Dokument beschriebenen Touren und GPX-Tracks wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch kann keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität und Sicherheit der Routen übernommen werden.

**Wichtige Hinweise:**

- Die Nutzung der Touren und Tracks erfolgt **auf eigene Gefahr**.
- Das Befahren der beschriebenen Strecken erfordert eine gute körperliche Verfassung, fahrradtechnisches Können sowie eine der Tour angepasste Ausrüstung.
- Die Routen können durch Witterungseinflüsse, Baumaßnahmen, Wegsperrungen oder andere unvorhersehbare Ereignisse unpassierbar oder gefährlich werden.
- Es wird ausdrücklich empfohlen, vor jeder Tour aktuelle Informationen zu Wegzustand, Wetter und Öffnungszeiten der Lifte einzuholen.
- Für Unfälle, Schäden oder sonstige Nachteile, die durch die Nutzung dieser Tourenbeschreibungen oder GPX-Tracks entstehen, übernimmt der Autor / Peaktrails keine Haftung.

**Bergsport birgt Risiken.**

Fahrt stets vorausschauend, mit angemessener Geschwindigkeit und der notwendigen Vorsicht. Bei Unsicherheiten oder schwierigen Bedingungen kehrt um oder passt die Route an. **Respektiert andere Radfahrer und Wanderer!**