



# High

# Society

» Im Winter tummelt sich die High Society in Ischgl, Stars und Sternchen geben sich hier die Codekarten für die Zimmer in die Hand. Im Sommer hingegen ist das Paznaun fest in Mountainbiker-Hand, denn hier befindet sich eines der besten Bikereviere weltweit. «

Wer sich dem Mountainbiken verschrieben hat, hat mit Sicherheit schon einmal vom Bike-Eldorado Ischgl gehört. Es hat weithin den Ruf, eines der weltweit schönsten und besten Gefilde für den Geländeradsport zu sein. Unzählige Nächtigungen und Lobeshymnen seitens der Mountainbiker belegen dies auf eindrucksvolle Weise. Der kanadische Freeride-Gott Wade Simmons samt Gefolge war hier schon des Öfteren zu Gast, und einige der zahlreichen Singletrails tragen die Handschrift von keinem Geringeren als Hans „No Way“ Rey, einer der Pioniere im Trial- und im Extrem-Mountainbiken. Jährlich lockt der Ischgl Ironbike die Ausdauerspezialisten ins Paznauntal, und Tourenbiker trifft man hier gleich hordenweise über die ganze Saison verteilt. Ischgl bietet Mountainbikern eine beeindruckende Vielfalt an Singletrails, Uphills und Downhills. Die Möglichkeiten, einen spannenden Mountainbike-Urlaub in den Tiroler Bergen zu verbringen, sind hier schier „grenzenlos“ – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Nähe zur Schweiz macht es nämlich möglich,

auf eine Stippvisite bei den Eidgenossen vorbeizuschauen.

## Das Paznaun

Das im westlichen Teil des österreichischen Bundeslandes Tirol gelegene Tal, dessen offizielle Bezeichnung übrigens ohne das meist mitgesprochene „Tal“ lautet, beginnt mit der Ortschaft Pians nahe Landeck und erstreckt sich ungefähr 30 Kilometer in Richtung Südwesten. Wie die meisten Alpentäler fließt auch durch das Paznaun ein Fluss: die Trisanna. Ihren Ursprung hat sie in Galtür, dem südlichsten Ort des Paznaun. Zwischen Galtür und Pians liegen Mathon, die Mountainbikehochburg Ischgl, Kappl, Langesthei und das Örtchen See. Im Süden grenzt das Tal an das österreichische Bundesland Vorarlberg und an die Schweiz.

## Unglaubliches Tourenangebot

Die offiziell ausgeschilderten Tourenkilometer in dieser Region belaufen sich auf sage und schreibe 1100. Man sollte hier im Hinterkopf behalten, dass das Tal an sich





nur knapp über 30 Kilometer lang ist – das ist ein schier unglaubliches Verhältnis. 45 Touren werden mit umfangreichem Infomaterial begleitet, der Löwenanteil der erfassten Runden kann per GPS nachgefahren werden und gilt vom Schwierigkeitsgrad her als mittel bis schwer. Als Dirigent des 15-teiligen Singletrail- und Downhill-Strecken-Orchesters im Paznaun wird Hans Rey genannt. Daher setzen diese Strecken auch in der Regel ein ausgeprägtes Können voraus, was die Fahrtechnik betrifft. Wer möchte, kann auch weit über eine normale Tagestour hinaus fahren. Mehrtagestouren sind hier ebenso kein Problem wie ein Alpencross, und die Infrastruktur mit Bikeschulen, Bikeguides und Bikeshops ist mehr als gerüstet für alle möglichen Anfragen und Wünsche von mountainbikenden Urlaubern.

### Freeride-Hochburg Ischgl

Angesichts der involvierten Mountainbike-Superstars ist man geneigt zu glauben, dass das Paznauntal besonders für die

freeridenden Biker ein Herz hat. Tatsächlich kann man so ziemlich jede Aufstiegshilfe, die im Winter die Ski-Touristen in luftige Höhen befördert, im Sommer als Biker benutzen. Doch Freeride, wie man es in Ischgl versteht, darf durchaus auch mal mit einem Uphill verziert sein. Unter dem Begriff fasst man hier Freeride, Enduro oder All Mountain zusammen, und für diese Klientel ist Ischgl zu einem riesengroßen Abenteuerspielplatz geworden. Die speziell ausgeschilderten Trails nennen sich zum Beispiel: Heidelberger Freeride, Schmuggler Freeride oder Zebblas Freeride und fordern selbst erfahrenen Piloten alles ab. Betont wird aber auch, dass Anfänger und Umsteiger ebenfalls perfekte Bedingungen vorfinden. Die Anstiege auf den einfacheren Strecken gestalten sich weniger steil und die Downhills minder rasant, was aber dem „Thrill“ und dem Erlebnis an sich keinen Abbruch tut. Das Wichtigste bei solchen Herausforderungen ist natürlich, dass man sich schützt. Protektoren sind auf diesem Terrain Pflicht!



Fotos: MTS





## Infos

- zum Mountainbikeurlaub in Tirol sowie Anforderung des Gratis-Magazins unter:

### **Mountain Bike Holidays**

www.bike-holidays.com,  
office@bike-holidays.com,  
Tel.: +43 (0)6542 - 80 480 28

- **Tourismusverband Paznaun-**

**Ischgl:** www.ischgl.com

### **Unterkunft**

- **Hotel Yscla, Familie Parth,**

A-6561 Ischgl 125, Tel.: +43  
(0)5444-5275, bike@yscla.at  
www.yscla.at

### **Ischgl Ironbike 2010**

Am 14. August 2010 findet das  
Bike-Event zum 15. Mal statt.  
www.ischgl.com/de-ironbike.htm

### **Mountainbike-Infrastruktur**

Mal ganz abgesehen von der erstklassigen und sehr informativen Homepage von Ischgl (www.ischgl.com) hat diese Region wirklich alles zu bieten, was des Mountainbikers Herz begehrt. Da wären zuerst die beiden Bikeschulen, die Ischgl-Bikeakademie und die Silvretta-Bikeacademy. Neben dem obligatorischen Tourenguiding gibt es Fahrtechniks Schulungen für alle Könnertufen und sogar spezielle Fahrtechnik-Camps für Frauen. Mehrtages-Guiding ist ebenfalls kein Problem. Falls man aufgrund eines Defekts oder wegen Unterschätzung der angestrebten Tour irgendwo im Paznaun „liegen bleibt“, muss man auch nicht verzweifeln. Die gesamte Bikeregion ist perfekt für den Bike-Transfer erschlossen. Spezielle Taxis stehen für Biker bereit und auch das Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel kann sich sehen lassen: Mit der Silvretta Card sind Seilbahntransporte, Bus und Bahn weit über das Paznauntal hinaus kostenlos. Man kann sogar vom Arlberg ohne zusätzliche Kosten mit Bus und Bahn zurück nach Ischgl fahren. Und zu guter Letzt: Die speziellen Mountainbike-Unterkünfte locken mit

umfangreichem Service für Biker. Meist sind die Gastgeber selbst begeisterte Bergradler und stehen mit Rat und Tat bei der Suche nach dem perfekten Trail parat. Die Hotels bieten zudem Leistungen wie Wäscheservice oder eine eigene Rad-Werkstatt an. Auch spezielle Biker-Pauschalen werden geboten und sogar eine kompetente Kinderbetreuung, wenn sich beide Elternteile in den Sattel schwingen möchten.

### **Saisonhighlight: Ischgl Ironbike**

Der Ischgl Ironbike zählt zu den Mountainbike-Marathon-Klassikern der Alpenrepublik und lockt mit seinen herausfordernden und landschaftlich schönen Strecken jeden Sommer aufs Neue Massen an Ausdauer-Mountainbikern nach Ischgl. Das mit insgesamt 20 000 Euro sehr hoch dotierte Preisgeld ist Garant für ein hochkarätiges Starterfeld. Auch in diesem Jahr werden sich wieder Tausende Hobbybiker und die Weltelite der Marathon-Racer am 14. August in Ischgl treffen - übrigens schon zum 15. Mal - und auf die fast 4 000 Höhenmeter verschlingende 79-Kilometer-Runde des Ironbike gehen.

Für weniger Hartgesottene gibt es zwei Optionen: Die kleine Runde des Ischgl Ironbike führt von Ischgl aus über die Lareinalm nach Galtür und zurück nach Ischgl. Hier gilt es auf 27,5 Kilometern 755 Höhenmeter zu bezwingen. Die nicht allzu schwierige Runde beinhaltet auch Singletrails, sollte für einigermaßen trainierte Biker und Bikerinnen zu schaffen sein. Und dann wäre da noch die mittlere Runde mit ihren 48 Kilometern Länge und 2 057 Höhenmetern. Vom Schwierigkeitsgrad her spricht man hier von mittelschwer; gedacht ist sie für Biker, die in puncto Kondition ambitioniert unterwegs sind. Sie teilt sich zuerst mit der kleinen Runde die Strecke, bevor es steil bergauf zur Idalpe und zur Velliilscharte geht. Den anschließenden Supertrail hat Bike-Legende Hans Rey entworfen. Die rasante Abfahrt durch das Velliiltal führt zurück nach Ischgl. Wer eigentlich die kleine Runde angepeilt hat, aber während des Marathons entdeckt, dass noch genügend „Schmalz“ in den Beinen ist, kann auch im Rennverlauf die beiden anderen Marathon-Runden anpeilen - umgekehrt funktioniert dies natürlich auch...

