

**MARINZEN**

**STRECKEN**

Ferienregion Gröden  
Ferienregion Seiser Alm

**LEICHT**

- Langental Sanft
- Grödner Talrunde
- Eisacktal

**MITTEL**

- Panoramatur Seiser Alm
- Sankt Jakob
- Sellajoch & Steinere Stadt
- Sellaronda im Uhrzeigersinn
- Spitzbühel
- Marinzen
- Ruine Hauenstein
- Völser Aicha
- Tuff Alm & Hofer Alpl
- Talrunde Seiser Alm
- Tschafon
- Schafstall & Tagusens
- Sankt Oswald
- Laurinhütte

**SCHWIERIG**

- Sellaronda gegen Uhrzeigersinn
- Unter den Geislern
- Seiser Alm Hüttentour
- Val Duron
- Unter Schlern & Hammerwand
- Tierser Alpl

**KONTAKT**

**WETTER**

Fr	Sa	So
Temp: max: 23° min: 13°	Temp: max: 16° min: 10°	Temp: max: 19° min: 7°

Alle öffnen | Alle schließen

Pfd zum downloaden GPX-Daten zum downloaden

**CHARAKTERISTIK UND VARIANTEN**

**Charakteristik**

Traumhaftes Panorama, fahrtechnische Leckerbissen, über 1.000 Höhenmeter abwechslungsreiche Abfahrt und schöne Einkehrstationen, und das fast ganz ohne Höhenmeter bergauf? Die Seiser Alm Bahn macht's möglich. Sie übernimmt bei dieser Tour den Großteil der Höhenmeter bergauf. Die Runde über die Marinzenhütte eignet sich damit perfekt für weniger konditionsstarke Biker oder für einen schnellen Halbtagesausflug.

An der Talstation der Seiser Alm Bahn rollt man sein Bike bequem in die geräumigen Kabinen der 2005 in Betrieb genommenen Umlaufbahn. Schon kurze Zeit später steigt man bei Compatsch am höchsten Punkt der Tour aus. Jetzt geht es – fast – nur noch bergab! Kurz unterhalb von Compatsch zweigt beim Gasthaus Zorzi ein Wanderweg Richtung Parkplatz Spitzbühel ab. Nach der Jaggl Schwaige wird dieser Wanderweg zum spaßigen Trail, der die nun hellwachen Biker auf dem Parkplatz des Sesselliftes zum Spitzbühel ausspuckt.

Ein paar Meter folgt man nun der Seiser Alm Straße bergab, bevor die Route in die rechts parallel verlaufenden Schotterstraße Richtung Gstatsch einbiegt. Am Wegpunkt 13 muss man sich entscheiden. Der folgende Trailabschnitt ist für Fahrtechniker ein Genuss. Technisch nicht so starke Biker sollten besser zur Seiser Alm Straße fahren und die drei Kehren bis Gstatsch auf der Straße rollen.

Am Gasthaus Gstatsch beginnt der abwechslungsreiche Höhenweg zur Marinzenhütte. Nach einem kurzen Waldabschnitt erreicht man eine Almwiese. Hier sollte man unbedingt anhalten und sich umdrehen: Der Blick auf den Schlern mit der charakteristischen Santner Spitze ist beeindruckend. In ständigem Auf und Ab gelangt man so zur traumhaft gelegenen Marinzenhütte. Ganz alleine wird man hier wohl selten sein. Ein alter Sessellift bringt Tagesgäste von Kastelruth hinauf. Das schöne Almgelände mit Pferden, Ziegen und einem idyllischen kleinen See ist ein beliebtes Ausflugsziel. Auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Schlern lässt es sich wunderbar rasten.

Alternativ kehrt man einen Kilometer weiter im deutlich ruhigeren Schafstall ein, einer Hütte, die abgeschieden und eher schattig im Wald liegt. Von dort führt eine steile Schotterstraße bergab Richtung Wasserebene. Mit herrlichem Blick auf Kastelruth rollt man anschließend auf einem kleinen Asphaltsträßchen zur Kontrollstelle St. Valentin und zurück nach Seis zur Talstation der Seiser Alm Bahn.



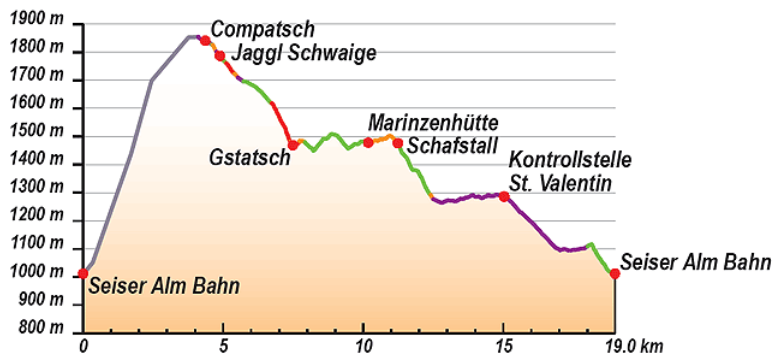
**Varianten**

1. Auffahrt mit dem Bike: Wer die 1.070 Höhenmeter ausschließlich mit dem Bike zurücklegen will, fährt am einfachsten von Seis über die Seiser Alm Straße nach Compatsch. Die Straße ist ab 9 Uhr für den normalen Autoverkehr gesperrt, nur Busse und Anlieger dürfen sie dann benutzen. Kurz vor dem Gasthaus Zorzi mündet man bei Wegpunkt 4 in die hier beschriebene Tour.
2. Verlängerte Runde über die Seiser Alm: Wenn man schon die Seiser Alm Bahn für die Auffahrt nutzt, kann man die gesparten Kräfte für die schöne Variante über Alpenhotel Panorama, Laurinhütte und Spitzbühel einsetzen. Hierzu am Wegpunkt 3 nicht rechts, sondern links Richtung Saltria fahren. Nach einem Kilometer halb rechts zum Hotel Steger Dellai abzweigen und nun der Beschilderung Richtung Schlern folgen. Vom Spitzbühel bergab zum Parkplatz bei der Talstation des gleichnamigen Sesselliftes. Bei Wegpunkt 10 mündet man wieder in die hier beschriebene Tour.
3. Alternativer Rückweg: Am Wegpunkt 29 nicht geradeaus, sondern rechts steil bergab. Dann über Wasserebene, Tiosels und den Wanderweg 7 nach St. Konstantin und Seis.



### TOURDATEN

Tourdaten		Prozent der Strecke		Fahrzeiten	
Gesamtstrecke	18,98 km	100 %		Fahrzeit bei 10 km/h	1 Std 54 min
Höhenmeter bergauf	227 Hm			Fahrzeit bei 12 km/h	1 Std 35 min
Höhenmeter bergab	1070 Hm			Fahrzeit bei 14 km/h	1 Std 21 min
Maximale Höhe	1855 m			Fahrzeit bei 16 km/h	1 Std 11 min
Asphalt	0,00 km	0,0 %	<span style="color:blue">■</span>	Fahrzeit bei 18 km/h	1 Std 03 min
Radweg asphaltiert	6,37 km	33,6 %	<span style="color:purple">■</span>	Fahrzeit bei 20 km/h	0 Std 57 min
Schotter	5,67 km	29,9 %	<span style="color:green">■</span>		
Wald / Wiesen / Wanderweg	1,66 km	8,8 %	<span style="color:orange">■</span>		
Pfad	1,16 km	6,2 %	<span style="color:red">■</span>		
Tragen / Schieben	0,00 km	0,0 %	<span style="color:black">■</span>		
Seilbahn / Transfer	4,11 km	21,7 %	<span style="color:grey">■</span>		



Kondition		Fahrtechnik	
Kondition gesamt	2,6 ●●●○○	Fahrtechnik gesamt	3,6 ●●●●○
Gesamt-Höhenmeter	3,0 ●●●○○	Untergrund	2,5 ●●●○○
Gesamt-Streckenlänge	2,0 ●●○○○	Steigungen Ø	5,0 ●●●●●
Maximale Höhe	3,0 ●●●○○	Gefälle Ø	4,0 ●●●●○
Schwierigkeit		Erlebniswert	
Schwierigkeit gesamt	3,2 ●●●○○	Panorama	5,0 ●●●●●
Schwierigkeit bergauf	3,0 ●●●○○	Fahrspaß	4,0 ●●●●○
Schwierigkeit bergab	3,5 ●●●○○		

### ANFAHRT UND STARTORT

#### Anfahrt

Von Norden kommend:  
Autobahnausfahrt A22 Klausen - Seiser Alm/Schlermgebiet, SS12 bis Waidbruck, dann Richtung Seiser Alm.  
Von Süden kommend:  
Autobahnausfahrt A 22 Bozen Nord - Seiser Alm/Schlermgebiet, SS 12 bis Blumau, dann Richtung Seiser Alm.

#### Startort

An der Talstation der Seiser Alm Bahn in Seis befindet sich ein großer kostenloser Bus- und Autoparkplatz.  
Die Tour beginnt an der Talstation der Seiser Alm Bahn in Seis.

### ROADBOOK

Nr	km	Next	Hm	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 22 km/h	Zeit 10 km/h
1	0,00	4,11	1012		Talstation Seiser Alm Bahn	Gondel nehmen	X 13%	00:00	00:00
2	4,11	0,25	1855		Bergstation Seiser Alm Bahn	rechts Treppe nehmen	R -7%	00:11	00:24
3	4,37	0,24	1841		Compatsch	rechts bergab	R -6%	00:11	00:26
4	4,60	0,03	1827		Abzweig	links Gasthof Zorzi	S -3%	00:12	00:27
5	4,63	0,12	1826		Gasthaus Zorzi	rechts Parkplatz Spitzbühel	W-20%	00:12	00:27

6	4,76	0,13	1802		Anfang Asphaltstraße	gerade	R -12%		00:12	00:28
7	4,89	0,22	1787		Jaggl Schwaige	gerade bergab	S -12%		00:13	00:29
8	5,11	0,31	1761		Hotel Seelaus	gerade Parkplatz Spitzbühel, Kastelruth 4	P -12%		00:13	00:30
9	5,42	0,11	1723		Oberhalb Parkplatz Spitzbühel	gerade am zaun entlang	W -12%		00:14	00:32
10	5,53	0,20	1710		Kehre Parkplatz Spitzbühel, Bushaltestelle	gerade bergab Seiser Alm Straße	R -7%		00:15	00:33
11	5,72	0,46	1696		Abzweig bei kleinem Parkplatz	halb rechts 12a Gstatsch, Marinzenhütte	S -4%		00:15	00:34
12	6,19	0,55	1675		Kreuzung Schotterstraße	gerade 12a Gstatsch, Marinzenhütte	S -10%		00:16	00:37
13	6,74	0,53	1618		Abzweig in Kehre	rechts 12a Gstatsch, Marinzenhütte	P -22%		00:18	00:40
14	7,27	0,13	1512		Kreuzung Seiser Alm Straße	gerade bergab	P -26%		00:19	00:43
15	7,39	1,10	1481		Einmündung Karrenweg	scharf rechts bergab	W -10%		00:20	00:44
16	7,49	0,04	1469		Gstatsch	gerade Seiser Alm Straße queren	R -7%		00:20	00:44
17	7,53	0,20	1466		Bank	halb rechts Marinzen	P 8%		00:20	00:45
18	7,74	0,18	1484		Einmündung Wanderweg	halb links eben	W -3%		00:21	00:46
19	7,92	1,47	1480		Abzweig Fußweg nach Marinzen	gerade Marinzen	S -1%		00:21	00:47
20	9,39	0,08	1466		Abzweig Wanderweg 10	gerade	S -12%		00:25	00:56
21	9,46	0,16	1457		Einmündung Schotterstraße	halb rechts Marinzen 10	S 6%		00:25	00:56
22	9,62	0,27	1467		Abzweig Fußweg 10 nach Gstatsch	gerade	S 7%		00:26	00:57
23	9,89	0,16	1480		Abzweig nach Seis 11	gerade Marinzen 11	S 0%		00:26	00:59
24	10,06	0,12	1482		Abzweig nach Frommer, Seiser Alm	links Marinzen	S -4%		00:27	01:00
25	10,18	1,06	1478		Nähe Marinzenhütte	scharf rechts Schafstall	W 0%		00:27	01:01
26	11,24	0,31	1476		Schafstall	scharf links Kastelruth 8	S -18%		00:30	01:07
27	11,55	0,21	1424		Abzweig	gerade bergab Kastelruth 8	S -20%		00:31	01:09
28	11,76	0,65	1382		Abzweig zur Wasserebene	gerade	S -14%		00:32	01:10
29	12,41	0,09	1292		Abzweig	gerade Kastelruth	w -15%		00:33	01:14
30	12,50	1,42	1277		Einmündung Asphaltstraße	halb links	R 1%		00:34	01:15
31	13,92	0,60	1291		Feldheim	gerade	R -1%		00:37	01:23
32	14,52	0,51	1288		Abzweig nach Marinzen	gerade Seiser Alm, Seis	R 0%		00:39	01:27
33	15,03	0,57	1286		Kontrollstelle St. Valentin	scharf rechts Seis 4	R -10%		00:40	01:30
34	15,60	1,10	1231		Haus Waldrand, Bushaltestelle	scharf links Trotzstr.	R -10%		00:42	01:33
35	16,70	0,17	1121		Abzweig Burgstallweg	gerade bergab	R -10%		00:45	01:40
36	16,87	0,16	1105		Abzweig nach Kastelruth 6	halb links Bad Ratzes 6	R - 7%		00:46	01:41
37	17,03	0,54	1095		Kreuzung Kreuzweg	gerade Bad Ratzes	R 0%		00:46	01:42
38	17,57	0,33	1097		Abzweig nach Bad Ratzes 6	halb rechts eben	R 1%		00:47	02:45
39	17,90	0,11	1102		Holzbrücke	links Bad Ratzes	R 7%		00:48	01:47
40	18,01	0,14	1109		Abzweig	scharf rechts Seis Umlaufbahn	S 6%		00:49	01:48
41	18,16	0,19	1117		Abzweig zur Ruine Hauenstein	halb rechts Seis 1	S -21%		00:49	01:48
42	18,34	0,39	1082		Abzweig Wanderweg 8 nach Seis	gerade bergab Seis Umlaufbahn	S -15%		00:50	01:50
43	18,73	0,26	1025		Parkplatz Seiser Alm Bahn	links zur Umlaufbahn	S -6%		00:51	01:52
44	18,99	0,00	1012		Talstation Seiser Alm Bahn	Ende der Tour	R 0%		00:51	01:53






#### ZEICHENERKLÄRUNG SCHWIERIGKEIT, WEGBESCHAFFENHEIT UND STEIGUNG

##### Zeichenerklärung Schwierigkeit

- Gesamt-Schwierigkeit aus Schwierigkeit bergauf (60%) und Schwierigkeit bergab (40%)
- Schwierigkeit bergauf aus Gesamtstrecke bergauf (30%), Gesamthöhenmeter bergauf (30%), Untergrund bergauf (10%), durchschnittliche Steigung bergauf (25%), maximal erreichte Höhe (5%).
- Schwierigkeit bergab aus Gesamtstrecke bergab (10%), Gesamthöhenmeter berg-ab (10%), Untergrund bergab (50%),

- durchschnittliches Gefälle bergab (30%).
- Kondition aus Gesamt-Streckenlänge (40%), Gesamt-Höhenmeter (50%) und maximal erreichter Höhe (10%).
- Fahrtechnik aus Untergrund (50%), Durchschnitt der Steigungen (30%) und Durchschnitt der Gefälle (20%).
- Panorama und Fahrspaß: subjektive Beurteilung des Autors

**Zeichenerklärung Wegbeschaffenheit und Steigung**

A = Asphalt		steil bergauf	ab + 15%
R = Radweg asphaltiert		bergauf	bis + 14%
S = Schotter		eben	ca. +/- 4%
W = Wald / Wiesen / Wanderweg		bergab	bis - 19%
P = Pfad, Single Trail		steil bergab	ab - 20%
T = Tragen / Schieben			
X = Seilbahn / Transfer			

**Weg:** Die Prozentangaben bezeichnen die durchschnittliche Steigung (+) oder das durchschnittliche Gefälle (-) zum nächsten Wegpunkt.

Alle Tourenvorschläge sind auf Grund möglicher Änderungen ohne jegliche Gewähr für Befahrbarkeit und Sicherheit.  
 Es handelt sich zum Teil um schwieriges Gelände, welches entsprechendes Fahrkönnen voraussetzt.  
 Val Gardena-Gröden Marketing und Seiser Alm Marketing übernehmen keinerlei Haftung für Verletzungen und/oder Sachschäden.