

# Gastein

# Bike Guide



 **DORF  
GASTEIN**

**HOF  
GASTEIN**  
*Alpine Spa*

**BAD  
GASTEIN**  


# Inhalt / content

Vorwort <i>Preface</i>	3
Zeichenerklärung und Klassifizierung <i>Mark explanation and classification</i>	4 - 5
Talübersicht <i>Valley overview</i>	6 - 7
Biketouren <i>Bike Tours</i>	8 - 49
Dorfgastein	10 - 25
Bad Hofgastein	26 - 35
Bad Gastein	36 - 51
Geführte Touren / <i>Guided tours</i>	52 - 57
Biketransport / <i>Bike transport</i>	58
Biketransfer / <i>Bike transfer</i>	59
Bike & Rad Unterkünfte <i>Bike &amp; cycle accomodations</i>	60
Bikeschule / <i>Bike school</i>	61
Bike-Verleih und Bike-Shops <i>Bike &amp; cycle accomodations</i>	62 - 65
E-Ladestationen / <i>E-charging stations</i>	66 - 69
Fahrtechnik Tipps	70
<i>Mountain biking technique tips</i>	71
Verhaltensregeln für Biker <i>Rules of conduct for bikers</i>	72 73
Alphabetisches Register <i>Alphabetical index</i>	76 - 79

## IMPRESSUM

Herausgeber/Publisher: Gasteinertal Tourismus GmbH  
 Fotos: Gasteinertal Tourismus GmbH und Partner, Christoph Oberschneider, Manuel Marktli,  
 Klaus Listl, Krug, WOM, Marc Schwarz  
 Medien Andreas Meyer; Layout: datennoten.at  
 Für Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen wird keine Haftung übernommen.  
 Änderungen vorbehalten / Subject to change

# Biken in Gastein

**Von kurzen Genussstrecken bis zu langen schweren Touren -  
Abwechslung pur erwartet Biker in Gastein.**

In Gastein schmiegen sich herausfordernde, als auch erlebnisreiche Mountainbike Touren an die Flanken der Hohen Tauern. Tolle Aussichten sind garantiert. Ehrgeizige Mountainbiker finden sich auf den sportlich-herausfordernden Biketouren der Region wieder. Talradwege versprechen Ausgleich und genussvolles Biken.

In Gastein können Sie ohne Hektik und Drängeln die Strecken meistern, dazu gibt es auch noch geführte Biketouren für noch mehr Vergnügen und tolle Tipps. Die MTB Routen fügen sich sanft in die alpine Landschaft und laden dazu ein, auch mal stehen zu bleiben und den sagenhaften Ausblick zu genießen. Entlang der Touren finden Sie zahlreiche Rast- und Einkehrmöglichkeiten die mit regionalen Schmankerln locken.

## Biking in Gastein

**From short pleasure routes to long difficult tours -  
pure variety awaits bikers in Gastein.**

*In Gastein, challenging as well as adventurous mountain bike tours nestle on the flanks of the Hohe Tauern. Great views are guaranteed. Ambitious mountain bikers will find themselves on the region's sporty and challenging bike tours. Valley bike trails promise balance and enjoyable biking.*

*In Gastein you can master the routes without hustle and bustle, and there are also guided bike tours for even more enjoyment and great tips. The MTB routes blend gently into the alpine landscape and invite you to stop and enjoy the fabulous view. Along the tours you will find numerous rest and refreshment stops with regional delicacies.*

# Zeichenerklärung

## Explanation of symbols

LEGENDE / KEY	ZEICHENERKLÄRUNG/ EXPLANATION OF SYMBOLS
Wanderweg/hiking trail	Schwierigkeitsgrad/ difficulty
Bikeweg/bike trail	Streckenlänge/ route length
Alpe Adria Radweg	Dauer/ duration
Gastein Trail	Kumulierte Höhenmeter/ cumulative altitude
Kabinenbahn/cabin lift	Seehöhe Start/ sea level start
Berghütte/mountain hut	Seehöhe höchster Punkt/ altitude highest point
Tourist Information	
Bahnhof/train station	
Parplatz gebührenfrei/ free parking	
Bushaltestelle/bus stop	
Gipfel/peak	

# Klassifizierung

## nach Kondition und Fahrtechnik

### Classification according to condition and riding technique

Bei Erfüllung eines der beiden Kriterien (Länge oder kumulierter Anstieg), wird die Strecke der jeweiligen Klassifizierung blau, rot oder schwarz zugeordnet.

If one of the two criteria (length or cumulative ascent) is met, the route is assigned to the respective classification blue, red or black.



### Blaue Touren

#### Blue tours

Länge: < 30 Kilometer  
Kumulierter Anstieg: < 600 Höhenmeter  
Length: < 30 kilometers  
Cumulated ascent: < 600 vertical meters



### Leichte Singletrails

#### Easy single trails

S1 - S2



### Rote Touren

#### Red tours

Länge: 30 - 60 Kilometer  
Kumulierter Anstieg: 600 - 1400 Höhenmeter  
Length: 30 - 60 kilometers  
Cumulated ascent: 600 - 1400 vertical meters



### Mittelschwere Singletrails

#### Medium difficulty single trails

S2 - S3



### Schwarze Touren

#### Black tours

Länge: > 60 Kilometer  
Kumulierter Anstieg: > 1400 Höhenmeter  
Length: > 60 kilometers  
Cumulated ascent: > 1400 vertical meters



### Schwierige Singletrails

#### Difficult single trails

S3 +



## Approved Bike Area - Tour

Gastein wurde mit dem Qualitätssiegel für Mountainbike Regionen ausgezeichnet - als Approved Bike Area für Tour. Sie erwartet zum Beispiel:

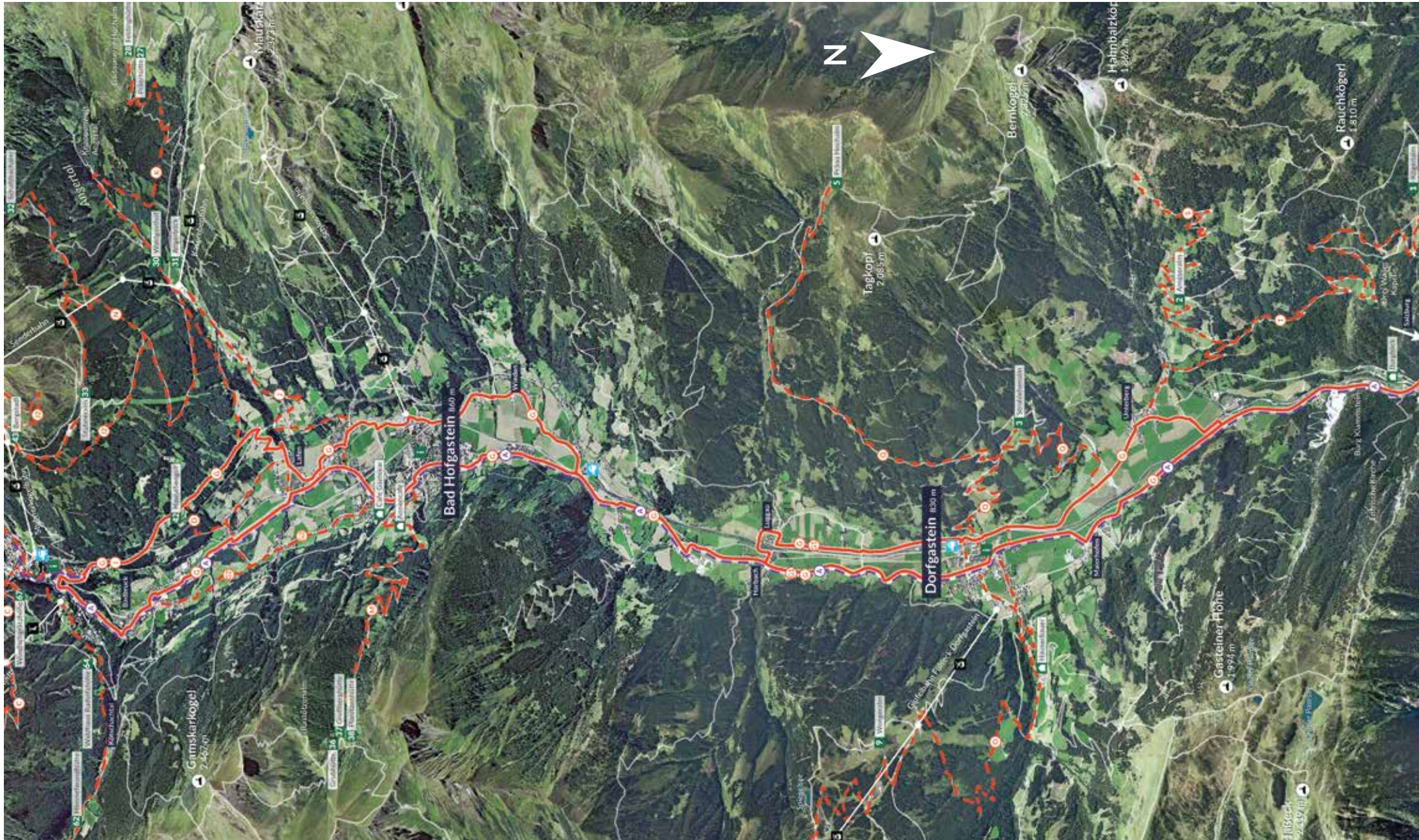
- Ein breites Tourenangebot in verschiedenen Schwierigkeitsstufen
- Geprüfte bikefreundliche Unterkünfte
- Ausgezeichnete Beratungskompetenz rund ums Mountainbiken

Gastein has been awarded the quality seal for mountain bike regions - as Approved Bike Area for Tour. You can expect for example:

- A wide range of tours at various levels of difficulty
- Certified bike-friendly accommodations
- Excellent consulting competence around mountain biking

# Talübersicht Valley overview

# Gasteinertal Runde





### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit

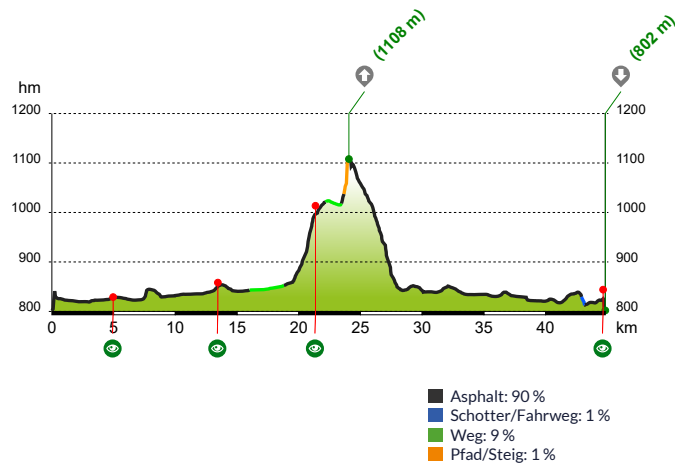
MAI JUN

JUL AUG

SEP OKT

bis 15. NOV

geeignet  
witterungsbedingt



# Gasteinertal Runde



Hauptstartort: Dorfgastein / Klammstein

Ideale Rundtour, um das Gasteinertal und seine Orte kennenzulernen. Besonders für Genussbiker geeignet!

### Tourbeschreibung G G2

Der Gasteiner Radweg ist ein Rundkurs, der durch das gesamte Gasteinertal führt und zu den beliebtesten Einkehrmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten Gasteins leitet. Ein Einstieg ist in allen Orten möglich. Darüber hinaus ist der Radweg Hauptzubringer zu allen Mountainbikerouten im Gasteinertal.

### Interessantes und Wissenswertes

Der Gasteiner Radweg ist Teil des Ciclovía Alpe Adria Radweges, der von Salzburg bis an die nördliche Adria nach Grado führt. Dieser gilt als einer der beliebtesten Radwege Europas und wurde bereits mehrfach ausgezeichnet.

### Tour description

The Gasteiner Radweg is a circular route that leads through the entire Gastein Valley and guides you to Gastein's most popular restaurants and sights. It is possible to start in any of the villages. In addition, the cycle path is the main access route to all mountain bike routes in the Gastein Valley.

### Interesting facts and things to know

The Gasteiner Radweg is part of the Ciclovía Alpe Adria Radweg that leads from Salzburg to Grado at the northern Adriatic Sea. This is considered one of the most popular cycle paths in Europe and has already received several awards.



### Kurzinfo

mittel	584 m
44,93 km	802 m
03:00:00 h	1108 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit

MÄR APR

MAI JUN

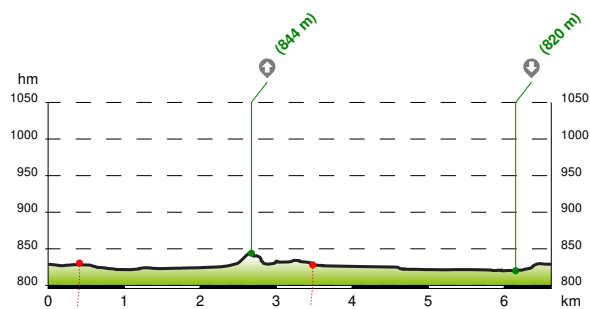
JUL AUG

SEP OKT

NOV

■ geeignet

■ witterungsbedingt



Länge: 6.6 km, Höchster Punkt: 844 m, Tiefster Punkt: 820 m

■ Asphalt: 100 %

# Familien Radrunde Dorfgastein



Hauptstartort: Dorfgastein / Gemeindepark

Die Strecke ist ideal für Familien mit kleineren Kindern, da kaum eine Steigung zu verzeichnen ist.

### Tourbeschreibung G1

Die Familien Radrunde erstreckt sich über einen Teil der Gasteinertal Runde.

Ausgehend vom Zentrum Dorfgastein fährt man entlang der Alten Straße, vorbei am Kneippbecken (ein Anziehungspunkt für Kinder) weiter bis zum Ortsteil Harbach. Von dort geht es durch die Unterführung nach Luggau. Der Weg führt entlang der Eisenbahnlinie zurück nach Dorfgastein. Kurz vor der Brücke Unterberg gehts rechts durch die Unterführung wieder zum Ausgangspunkt.

### Tour description

*This route is ideal for families with smaller children as there is hardly any incline.*

*The Family Cycling Tour covers part of the Gasteinertal Circuit.*

*Starting from the centre of Dorfgastein, you cycle along the Alte Straße, past the Kneipp pool (an attraction for children) to the district of Harbach. From there you go through the subway to Luggau. The path leads along the railway line back to Dorfgastein. Shortly before the Unterberg bridge, turn right through the subway and return to the starting point.*

### Kurzinfo

sehr leicht	50 m
6,6 km	820 m
01:00:00 h	844 m

Kondition/condition:

Technik/technique:

Panorama/panorama:

Kultur/culture:



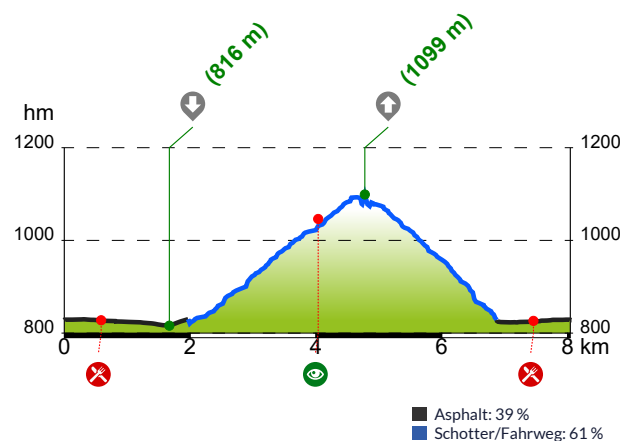
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



geeignet  
witterungsbedingt



# Strohlehenalm- Dorferberg Runde



Hauptstartort: Dorfgastein / Gemeindepark

Die perfekte Runde für die kleine Tour zum Einstieg

## Tourbeschreibung Q1

Ausgangspunkt der Tour ist der Gemeindepark in Dorfgastein. Von dort führt die Asphaltstraße Richtung Unterberg. Noch bevor man direkt in diesen Ortsteil kommt, zweigt links der Güterweg Richtung Strohlehenalm ab. Die Forststraße schlängelt sich nun durch den Wald bergauf und spendet an heißen Sommertagen wohlthuenden Schatten. Besonders beeindruckend ist der einzigartige Blick auf das Dorf. Bei der Abzweigung zur Strohlehenalm (nicht bewirtschaftet) nimmt man den Forstweg links bergab Richtung Dorfgastein. Über den Dorferberg gelangt man zurück zum Ausgangspunkt.

## Interessantes und Wissenswertes

Die Abfahrt vom Dorferberg bietet einen phantastischen Ausblick auf Dorfgastein und seine östliche Talseite mit dem Dorfer Hausberg, dem Schuhflicker, und dem Erlebnisberg Fulseck. Am Ende der Tour empfiehlt sich eine gemütliche Einkehr in eines der zahlreichen Restaurants entlang der Dorfstraße im Ortszentrum.

## Tour description

The starting point of the tour is the community park in Dorfgastein. From there, the asphalt road leads towards Unterberg. Before you reach this part of the village, the road branches off to the left in the direction of Strohlehenalm. The forest road now winds uphill through the forest and provides pleasant shade on hot summer days. The unique view of the village is particularly impressive. At the turnoff to the Strohlehenalm (not managed), take the road to the left downhill towards Dorfgastein. Via the Dorferberg you return to the starting point.

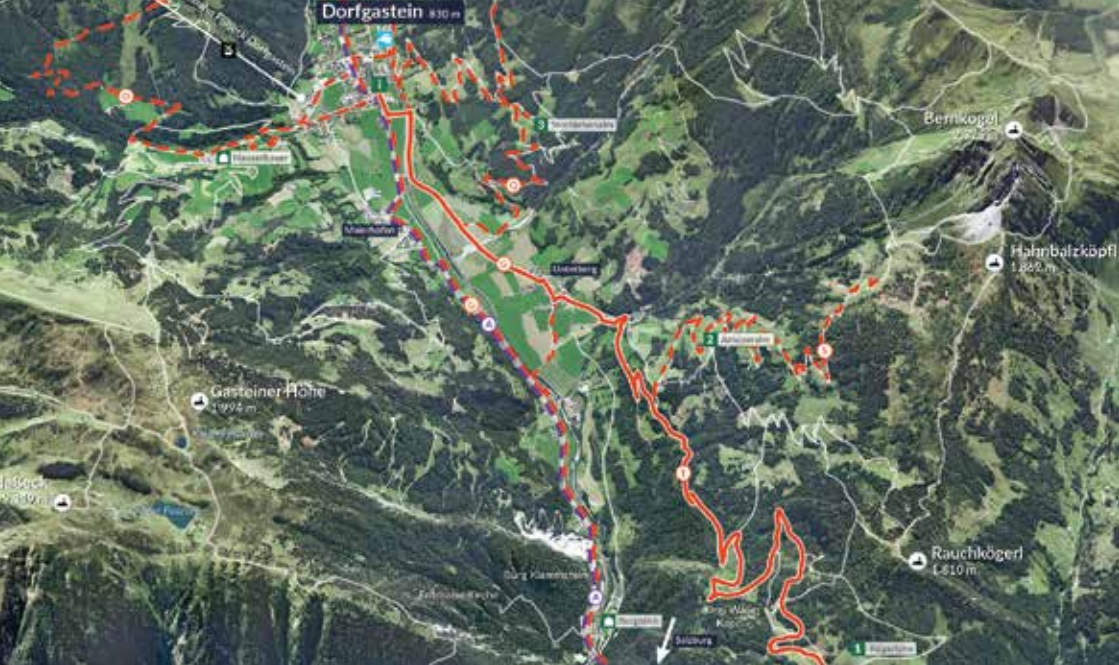
## Interesting facts and things to know

The descent from the Dorferberg offers a fantastic view of Dorfgastein and its eastern side of the valley with the local mountain, the Schuhflicker, and the Erlebnisberg Fulseck. At the end of the tour, we recommend a leisurely stop in one of the numerous restaurants along the Dorfstraße in the centre of the village.

## Kurzinfo

leicht	326 m
8,11 km	816 m
01:30:00 h	1099 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

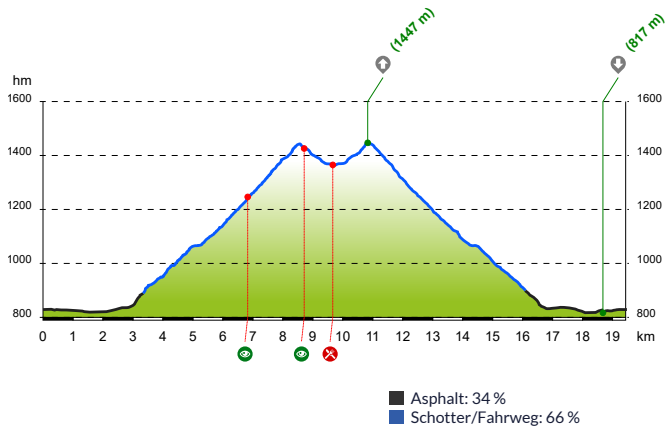


**Tour aufs Smartphone**  
<https://maps.gastein.com>

**Beste Jahreszeit**

- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- bis 15. NOV

■ geeignet  
 ■ witterungsbedingt



**1 Kögerlalm**

# Kögerlalm



Hauptstartort: Dorfgastein / Gemeindepark

Eine Tour mit einem grandiosen Weitblick über weite Teile des Salzachtals und dem Hochkönigsmassiv.

**Tourbeschreibung** T

Ausgehend vom Gemeindepark Dorfgastein radelt man in nördlicher Richtung nach Unterberg. Dort folgt man der Beschilderung und radelt etwa 500 Höhenmeter entlang der Forststraße bergauf. Unterwegs passiert man die Abzweigung zur Amoseralm. Hier hält man sich rechts. Vorbei an der Huabalm ist es nur noch eine Kehre bis zum höchsten Punkt der Tour. Hier steht die „Drei Waller Kapelle“. Es empfiehlt sich unbedingt eine Rast einzulegen und die besondere Atmosphäre an diesem Kraftplatz zu genießen. Von hier aus führt die Forststraße noch ein kurzes Stück bergab zur Kögerlalm.

**Interessantes und Wissenswertes**

Das Gasteinertal war in der Frühzeit schwer zugänglich. Der Sattel auf dem die „Drei Waller Kapelle“ steht war in früheren Zeiten ein relativ einfacher Weg um das Gasteinertal zu erreichen. Kurz nach dem Übergang befindet sich die Kögerlalm, die durch ihre besondere Lage einzigartige Ausblicke in das Salzachtal und auf das Hochkönigsmassiv zu bieten hat. Die Alm hat während der Sommermonate täglich geöffnet und bietet kulinarische Köstlichkeiten aus eigener Erzeugung.

**Tour description**

Starting from the Dorfgastein community park, cycle in a northerly direction to Unterberg. There you follow the signs and cycle uphill for about 500 metres along the forest road. On the way you pass the turn-off to the Amoseralm. Keep to the right here. After the Huabalm, it is only one more bend to the highest point of the tour. Here you will find the „Drei Waller Kapelle“. It is highly recommended to take a break and enjoy the special atmosphere at this place of power. From here, the forest road leads downhill for a short distance to the Kögerlalm.

**Interesting facts and things to know**

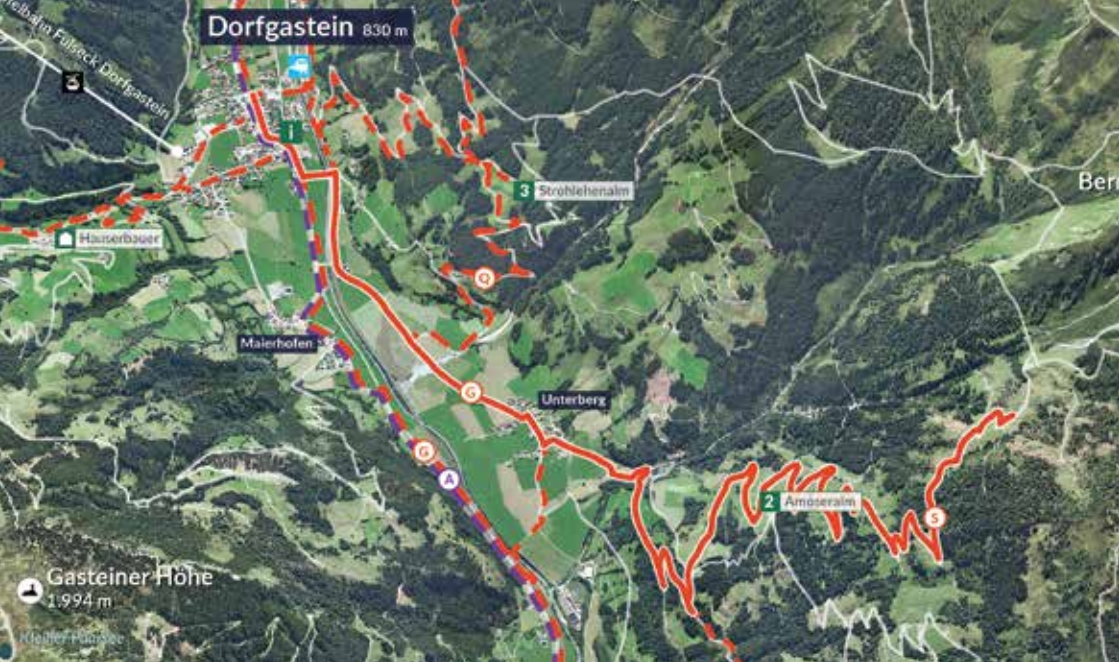
The Gastein Valley was difficult to access in early times. The saddle on which the „Drei Waller Kapelle“ stands was a relatively easy way to reach the Gastein Valley in earlier times. Shortly after the crossing, you will find the Kögerlalm, which offers unique views of the Salzach valley and the Hochkönig massif due to its special location. The alp is open daily during the summer months and offers culinary delicacies from its own production.

**Kurzinfo**

mittel	757 m
19,57 km	817 m
02:00:00 h	1447 m

Kondition/condition:	■ ■ ■ ■ ■
Technik/technique:	■ ■ ■ ■ ■
Panorama/panorama:	■ ■ ■ ■ ■
Kultur/culture:	■ ■ ■ ■ ■





# Amoser Hochalm



Hauptstartort: Dorfgastein / Gemeindepark

Eine anspruchsvolle Mountainbiketour, die vor allem mit der schönen Aussicht ins Gasteinertal beeindruckt.

## Tourbeschreibung S

Die Tour auf die Amoser Hochalm führt in ein sehr schönes Almgebiet oberhalb von Unterberg, einem nördlichen Ortsteil von Dorfgastein. Die Tour beginnt im Gemeindepark Dorfgastein. Man folgt der Beschilderung nach Unterberg. Beim Amosergut beginnt die Steigung, kurz darauf endet der Asphalt. Schon bald ergeben sich schöne Ausblicke über das Gasteinertal. Bei der Amoseralm (bewirtschaftet) auf etwa 1200 m findet sich ein Rastplatz. Geübte Biker fahren die Forststraße weiter, die nach und nach an Schwierigkeit zunimmt. Am Ziel angekommen wird man belohnt für die Mühen des Aufstiegs. Die Amoser Hochalm (nicht bewirtschaftet) liegt am Fuße des Bernkogels, der mit seinen steilen Felsflanken als besonders markanter Punkt in der Landschaft gilt.

## Kurzinfo

mittel	807 m
19,91 km	816 m
02:30:00 h	1587 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



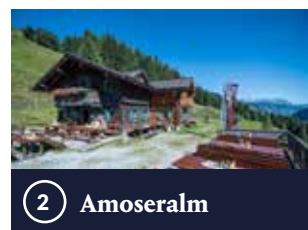
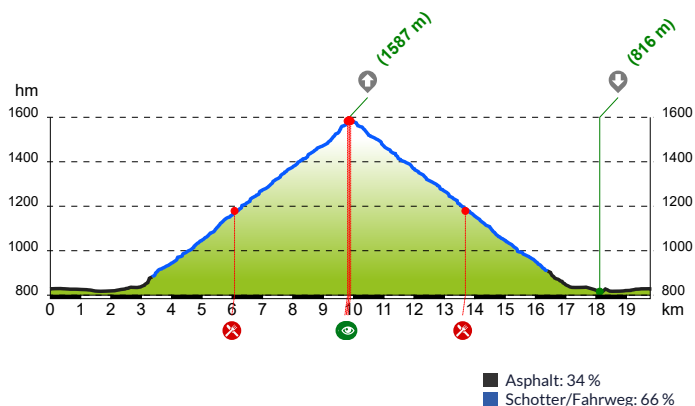
## Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit

- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- bis 15. NOV

- 
 geeignet
- 
 witterungsbedingt



2 Amoseralm

## Interessantes und Wissenswertes

Die Strecke ist sehr sonnenexponiert und man sollte nicht unbedingt die Mittagszeit für diese Tour wählen. Zur Stärkung entlang der Strecke lädt die Amoseralm herzlich ein. Die beliebte Alm bietet Brot, Speck, Käse und erfrischende Getränke aus eigener Erzeugung. Auch so manches Schmankerl, wie beispielsweise der Schweinsbraten aus dem Holzkohleofen, wartet auf den hungrigen Radler.

## Tour description

The tour to the Amoser Hochalm leads into a very beautiful alpine pasture area above Unterberg, a northern district of Dorfgastein. The tour begins in the Dorfgastein community park. Follow the signs to Unterberg. The ascent begins at the Amosergut, but the asphalt ends shortly afterwards. Soon there are beautiful views over the Gastein Valley. At the Amoseralm (managed) at about 1200 m you will find a rest area. Experienced bikers continue along the forest road, which gradually becomes more difficult. Once you reach your destination, you will be rewarded for the effort of the ascent. The Amoser Hochalm (not managed) is located at the foot of the Bernkogel, which with its steep rocky flanks is a particularly striking point in the landscape.

## Interesting facts and things to know

The route is very sun-exposed and you should not necessarily choose lunchtime for this tour. The Amoseralm invites you to stop for refreshments along the way. The popular alp offers bread, bacon, cheese and refreshing drinks from its own production. Many a delicacy, such as roast pork from the charcoal oven, awaits the hungry cyclist.

# Präualm-Runde



Hauptstartort: Dorfgastein / Gemeindepark

Konditionell herausfordernde Mountainbiketour mit 1013 Höhenmetern zur höchstgelegenen Alm in Dorfgastein.

## Tourbeschreibung Q2

Man fährt von Dorfgastein aus erst Richtung Unterberg und biegt dann beim Holzlagerplatz, links bergwärts Richtung Strohlehenalm bzw. Präau Alm ab. Nach wenigen Serpentinaugen erreicht man die Abzweigung Präau Alm/Strohlehenalm. Will man nun auf die Präau Alm, so fährt man geradeaus weiter durch den Dorfer Wald. Bei steter Steigung windet sich diese Straße nun um den Tagkogel und man gelangt zum Jägerhäusl. Hier teilt sich die Straße und man nimmt den steileren Weg rechts hinauf. Die letzten 200 Höhenmeter sind noch einmal eine echte Herausforderung auch für konditionell gute Biker. Die herrlich gelegene Präau Alm lässt aber schnell wieder alle Strapazen vergessen.

## Interessantes und Wissenswertes

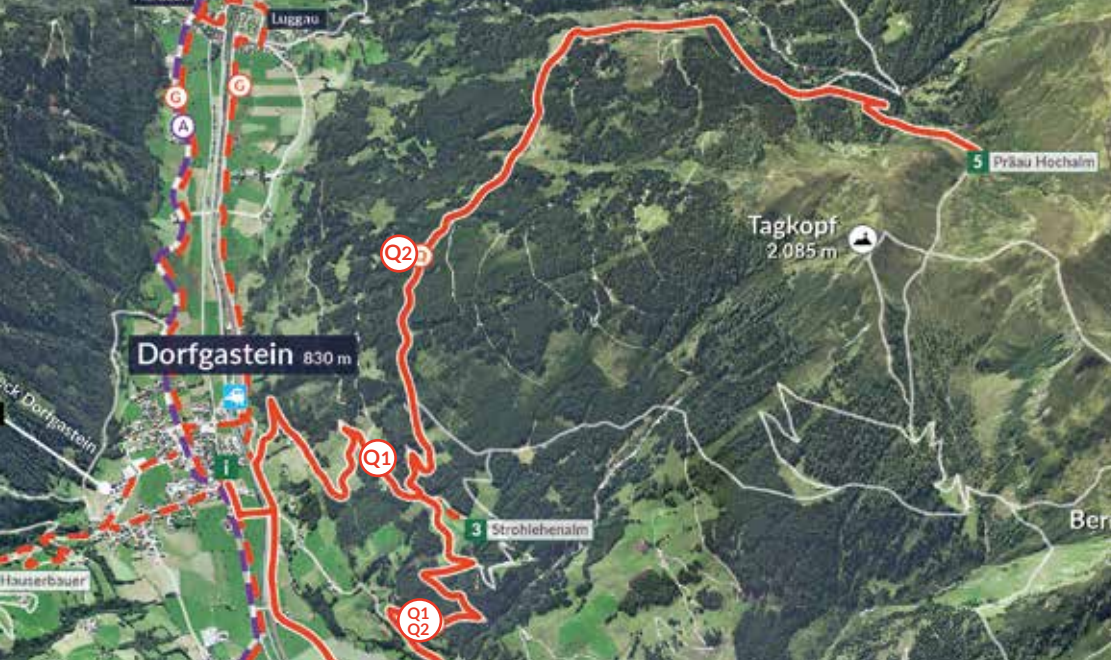
Die Präau Alm ist die höchstgelegene Alm in Dorfgastein auf 1.808 m Seehöhe. Mit Freude und Begeisterung zur Natur und zu den Tieren bewirtschaften die Gastgeber die Hochalm den ganzen Sommer über. Die Erzeugung von biologischen Milchprodukten, wie Almkäse und Butter, sowie die Verarbeitung von natürlichen Kräutern und Früchten zu Säften, Marmeladen, Salben u.v.m. ist eine Herzensangelegenheit von Monika und Sepp Rieser.

## Tour description

From Dorfgastein, first drive in the direction of Unterberg and then turn left uphill at the wood storage area in the direction of Strohlehenalm or Präau Alm. After a few serpentinaugen you reach the junction Präau Alm/Strohlehenalm. If you want to reach the Präau Alm, continue straight ahead through the Dorfer Wald. The road winds steadily uphill around the Tagkogel and leads to the Jägerhäusl. Here the road splits and you take the steeper path up to the right. The last 200 metres in altitude are a real challenge, even for bikers with good physical condition. But the beautifully situated Präau Alm soon makes you forget all your exertions.

## Interesting facts and things to know

The Präau Alm is the highest alpine pasture in Dorfgastein at 1.808 m above sea level. With joy and enthusiasm for nature and the animals, the hosts manage the high alp all summer long. The production of organic dairy products, such as alpine cheese and butter, as well as the processing of natural herbs and fruits into juices, jams, ointments and much more is a matter close to the hearts of Monika and Sepp Rieser.



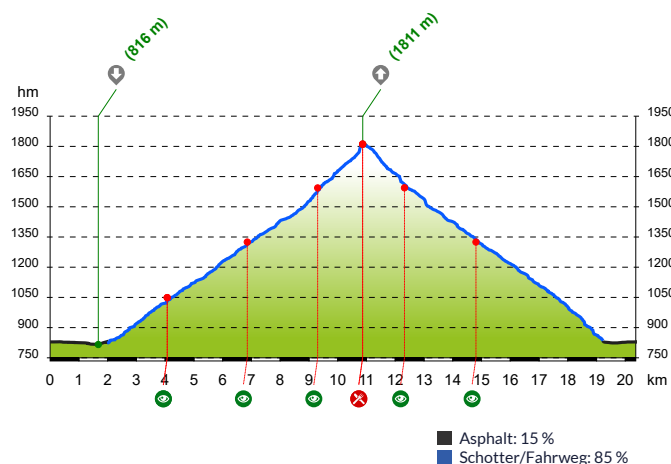
## Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit

MAI JUN  
JUL AUG  
SEP OKT  
bis 15. NOV

geeignet  
witterungsbedingt



2 Präau Hochalm





### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Biketransport mit Gipfelbahn - Fulseck

### Beste Jahreszeit

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

■ geeignet



10

Hauserbauer's  
Gipflstadl

### Interesting facts and things to know

**ATTENTION:** In Grossarl, the descent to the valley is only possible via the single trail! Current opening hours: [www.dorfgastein.com/singletrail](http://www.dorfgastein.com/singletrail)

# Bikeschaukel Dorfgastein/Grossarl

## Singletrail Grossarlal

Der Singletrail Grossarlal bietet sowohl für Hobbybiker als auch für Fortgeschrittene und Profis ein alpines Bikeerlebnis sowie jede Menge Action.

### Tourbeschreibung

Spass und Action am Singletrail Grossarlal

Mit der Gipfelbahn-Fulseck rauf auf den Berg, raus aus der Kabine und rein ins pure Bike-Vergnügen. Vom Fulseck fahren Sie über die beschilderte Mountainbike Strecke zum Start des Singletrails an der Bergstation der Panoramabahn. Rein geht es in das pure Flow-Trail-Vergnügen.

Der rund 10 km lange Mountainbike Singletrail mit einer Höhendifferenz von 960 m bereitet sanftes sowie alpines Bikevergnügen. Er führt durch Wald und über Bergwiesen, vorbei am Wasserfall mit Selfie-Fotopoint bis zur Talstation der Panoramabahn (Schwierigkeitsgrad S1). Ohne Anstrengung gelangt man mit der Panoramabahn wieder zur nächsten Abfahrt oder zurück nach Dorfgastein, wo Sie mit dem Mountainbike bis zur Talstation der Gipfelbahn-Fulseck radeln können.

### Interessantes und Wissenswertes

**ACHTUNG:** In Grossarl ist das Abfahren bis ins Tal ausschließlich über den Singletrail möglich! Aktuelle Öffnungszeiten: [www.dorfgastein.com/singletrail](http://www.dorfgastein.com/singletrail)

### Tour description

Fun and action on the single trail Grossarlal

Take the Gipfelbahn-Fulseck up the mountain, get out of the cabin and into pure biking pleasure. From the Fulseck, take the signposted mountain bike route to the start of the single trail at the mountain station of the panorama cable car. And off you go into pure flow trail fun. The approximately 10 km long mountain bike single trail with an altitude difference of 960 m offers gentle as well as alpine biking pleasure. It leads through forest and over mountain meadows, past the waterfall with selfie photo point to the valley station of the panorama cable car (difficulty level S1). Without any effort, you can get back to the next descent with the panorama cable car or back to Dorfgastein, where you can cycle with your mountain bike to the valley station of the Gipfelbahn-Fulseck cable car.

The single trail Grossarlal offers an alpine biking experience as well as lots of action for hobby bikers as well as for advanced and professional bikers.



### Kurzinfo

leicht	827 m
23 km	2023 m
02:00:00 h	2023 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Symbolfoto. Fertigstellung Pumptrack Anfang Juni 2023.  
Symbol photo. Completion Pumptrack beginning of June 2023.

# Pumptrack für Groß und Klein

am Bergbahnparkplatz Dorfgastein

## Trackbeschreibung

Pumptrack fahren liegt voll im Trend. Kein Wunder, denn Pumptracks sind eine große Spielwiese für jede Alters- und Könner Stufe. Dabei treten die Fahrer nicht in die Pedale, sondern bewegen ihr Bike durch drücken und ziehen in den Steilkurven und Wellen. Wer das Rad gut beherrscht kann auch über die Hügel springen oder Tricks in der Luft zelebrieren.

Vom Kleinkind mit dem Tretrad bis zum Fortgeschrittenen findet sich für alle ein entsprechendes Angebot.

## Pumptrack for young and old

at the mountain railway parking lot Dorfgastein

## Track description

Pumptrack for young and old at the mountain railway parking lot Dorfgastein.

Pumptrack driving is very trendy and Pumptracks are a great playground for all ages and skill levels. The riders do not pedal, but move their bike by pushing and pulling in the steep curves and waves. Those who control the bike well can also jump over the hills or celebrate tricks in the air.

From toddlers on pedal bikes to advanced riders, there is an offer for everyone.



## Kurzinfo



Mini Kids

Anfänger/beginners

Profi/experts

1,5 m

180 lfm

Neu / New  
in Dorfgastein

# Angertal-Runde



Hauptstartort: Bad Hofgastein / Ortszentrum

Ideale Kurztour mit geringem Schwierigkeitsgrad, die für alle Mountainbiker geeignet ist.



## Kurzinfo

mittel	426 m
15,13 km	838 m
01:30:00 h	1205 m

Kondition/condition:

Technik/technique:

Panorama/panorama:

Kultur/culture:



Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit

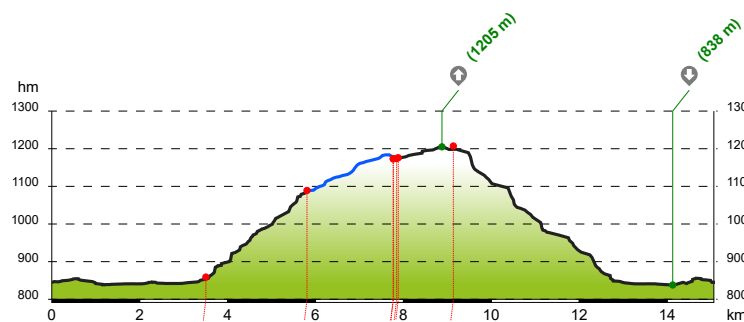
MAI JUN

JUL AUG

SEP OKT

bis 15. NOV

■ geeignet  
■ witterungsbedingt



■ Asphalt: 73 %  
■ Schotter/Fahrweg: 27 %



30 Waldgasthof Angertal

## Interessantes und Wissenswertes

Kehren Sie ein beim Waldgasthof im Angertal für eine kurze Pause und gönnen Sie sich ein leckeres Erfrischungsgetränk. Wer Lust und Laune hat und ein bisschen Zeit mitbringt, beweist sich beim Bogenschießen im Jagdbogenparcours oder versucht sein Glück beim Angeln am idyllische Wildwasserteich.

## Tour description

The bike tour starts in the centre of Bad Hofgastein and leads in a south-westerly direction to the Lafen district. Here the climb begins and leads via the Angertal railway station to Hartlgut. From here the gravel road into the Angertal begins. Here we recommend a rest at the idyllically situated Waldgasthof. The way back leads past the Angertal ski centre and downhill along the Angertal road back to Bad Hofgastein.

## Interesting facts and things to know

Stop at the Waldgasthof in the Angertal for a short break and treat yourself to a delicious refreshing drink. If you are in the mood, take advantage of the break and try your hand at archery in the hunting archery course, or try your luck at fishing in the idyllic wild water pond.

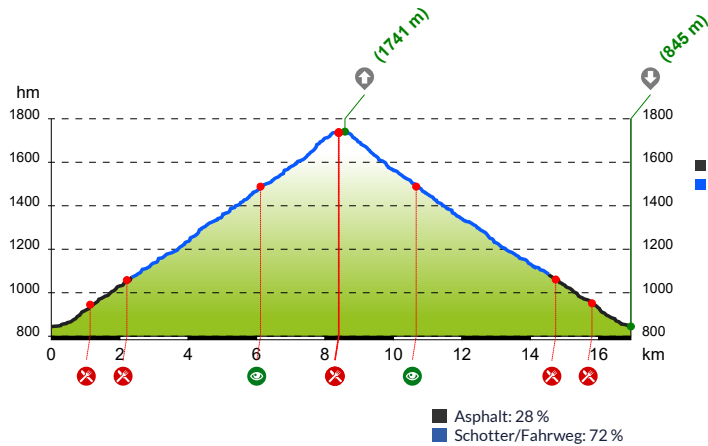


**Tour aufs Smartphone**  
<https://maps.gastein.com>

**Beste Jahreszeit**

- MAI JUN
- JUL AUG
- SEP OKT
- bis 15. NOV

■ geeignet  
 ■ witterungsbedingt



# Rastötzen



Hauptstartort: Bad Hofgastein / Ortszentrum

Biketour mit Almflair und gemütlicher Geselligkeit im weiten Almkessel der Rastötzen.

**Tourbeschreibung** M

Die Rastötzenalm ist eine für Mountainbiker herausfordernde Strecke, die Serpentinaen ziehen sich doch recht steil nach oben und wirklich erholsame Teilstücke kommen eher selten vor. Bereits im Ortsgebiet geht's steil die Wasserfallgasse hinauf bis zur Brücke. Hier wird der Kirchbach überquert und schon kommt oberhalb des Friedhofes das nächste Steilstück hinauf bis zum Annencafé. Über eine durch dichten Nadelwald führende Forststraße schlängelt man sich in Serpentinaen zu den drei bewirtschafteten Almen hoch.

**Kurzinfo**

mittel	905 m
17,15 km	845 m
02:30:00 h	1741 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Interessantes und Wissenswertes**

Die Rastötzen liegt in einem Kessel eingebettet zwischen mehreren Gipfeln. Einer davon ist der Gamskarkogel, der höchste Grasberg Europas mit 2467 m. Diese Tour kann man ideal mit einer Wanderung zum Gamskarkogel verbinden. Gehzeit: ca. 1,5 Stunden. Nach einer gemütlichen Rast mit Jause bei selbstgemachten Erzeugnissen auf einer der Almen geht's auf der gleichen Strecke wieder zurück nach Bad Hofgastein.

**Tour description**

*The Rastötzenalm is a challenging route for mountain bikers, the serpentinaen are quite steep and really relaxing sections are rare. Already in the village area, the route climbs steeply up Wasserfallgasse to the bridge. Here the Kirchbach is crossed and the next steep section comes up above the cemetery to Café Sonnberg. Here you turn left in the direction of the Annencafé. Follow a forest road through a dense coniferous forest up to three alpine pastures.*

**Interesting facts and things to know**

*The Rastötzen is nestled in a basin between several peaks. One of them is the Gamskarkogel, the highest grassy mountain in Europe at 2467 m. This tour can be ideally combined with a hike to the Gamskarkogel. Walking time: approx. 1.5 hours. After a cosy break with a snack of homemade products at one of the alpine pastures, you return to Bad Hofgastein along the same route.*



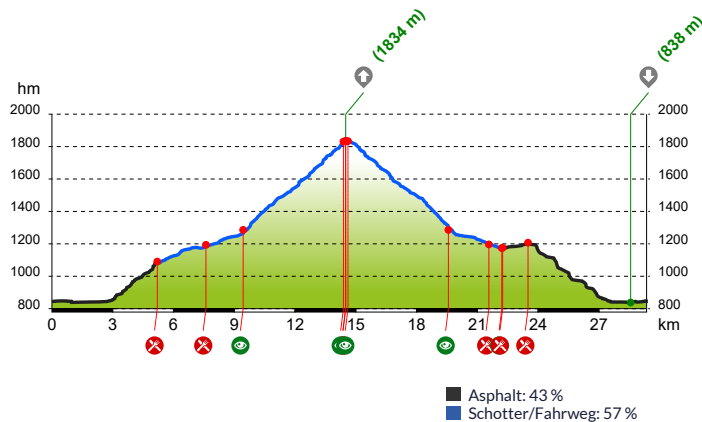
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



26 Baldauhütte



27 Prærhütte



28 Feldinghütte

# Gadaunerer Hochalmen

Hauptstartort: Bad Hofgastein / Ortszentrum

Sportliche Biketour ins schöne Almgebiet der Gadaunerer Hochalmen. Das Almplateau liegt eingebettet in einer atemberaubenden alpinen Almlandschaft.

## Tourbeschreibung K

Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Bad Hofgastein. Man folgt der Beschilderung hinauf ins Angertal. Von dort an beginnt die Schotterstraße vorbei am Skizentrum Angertal. Man passiert den Schranken beim Waldgasthof und fährt erst relativ flach hinein ins hintere Angertal, bis man den Angertalbach überquert hat. Nach der Brücke nimmt man den Weg rechts bergauf. Der Weg führt jetzt großteils durch bewaldetes Gebiet. Nach dem steilsten Stück lädt ein Trinkwasserbrunnen mit herrlich frischem Bergquellwasser zu einer kurzen Pause ein. Von da an sind es nur noch wenige Serpentina bis man oberhalb der Baumgrenze die Gadaunerer Hochalmen erreicht, die durch die zahlreichen Almen wie ein kleines Almdorf wirken.

## Interessantes und Wissenswertes

Auf dem sonnigen Bergplateau der Gadaunerer Hochalmen befinden sich mehrere bewirtschaftete Almhütten. Bei einer herrlichen Aussicht und dem gemütlichen Ambiente ist es ein Hochgenuss, die selbst erzeugten Produkte zu verkosten.

## Tour description

The starting point is the centre of Bad Hofgastein. Follow the signs up to the Angertal valley. From there the gravel road begins past the Angertal ski centre. Pass the barrier at the Waldgasthof and ride relatively flat into the back of the Angertal until you have crossed the Angertalbach river. After the bridge, take the path to the right uphill. The trail now leads largely through wooded areas. After the steepest part, a drinking fountain with wonderfully fresh mountain spring water invites you to take a short break. From then on, there are only a few more serpentines until you reach the Gadaunerer Hochalmen above the tree line, which look like a small alpine village due to the numerous alpine pastures.

## Interesting facts and things to know

On the sunny mountain plateau of the Gadaunerer Hochalmen there are several managed alpine huts. With a magnificent view and the cosy ambience, it is a great pleasure to taste the home-grown products.



## Kurzinfo

mittel	1058 m
29,53 km	838 m
03:00:00 h	1834 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



# Schattbachalm



Hauptstartort: Bad Hofgastein / Ortszentrum

Bike-Tour in das Angertal, eines der Seitentäler des Gasteinertales, mit lohnenswertem Abschluss und Hüttenromantik.

## Kurzinfo

mittel	956 m
28,2 km	839 m
03:00:00 h	1685 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## Tourbeschreibung

Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Bad Hofgastein. Man folgt der Beschilderung hinauf ins Angertal. Von dort an beginnt die Schotterstraße auf der Ostseite des Stubnerkogels. Anfangs folgt man dem Güterweg Richtung Stubnerkogel Bergstation bis zur Abzweigung Jungeralm/Schattbachalm. In einer weiten Serpentine quert man die Liftrassen der Angertalbahn und der Senderbahn. Hier schlängelt sich der Weg mäßig steigend bis zur Schattbachalm.

## Interessantes und Wissenswertes

Das Angertal ist reich bestückt mit schönen Almen, eine herrliche, neu in traditioneller Holzbauweise errichtete Hütte ist die Schattbachalm der Familie Schnell. Hier gibt es neben typischen, selbsthergestellten Produkten auch die Möglichkeit zum Übernachten.

## Tour description

The starting point is the center of Bad Hofgastein. Follow the signs up to the Angertal. From there, the gravel road begins on the east side of the Stubnerkogel. Initially you follow the goods road in the direction of the Stubnerkogel mountain station until you reach the Jungeralm/Schattbachalm junction. In a wide serpentine you cross the lift lines of the Angertalbahn and the Senderbahn. Here the path winds moderately uphill to the Schattbachalm.

## Interesting facts and things to know

The Angertal is richly endowed with beautiful alpine pastures, a wonderful, newly built in traditional wooden construction is the Schattbachalm of the Schnell family. Here, in addition to typical, homemade products, there is also the possibility to stay overnight.



## Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit



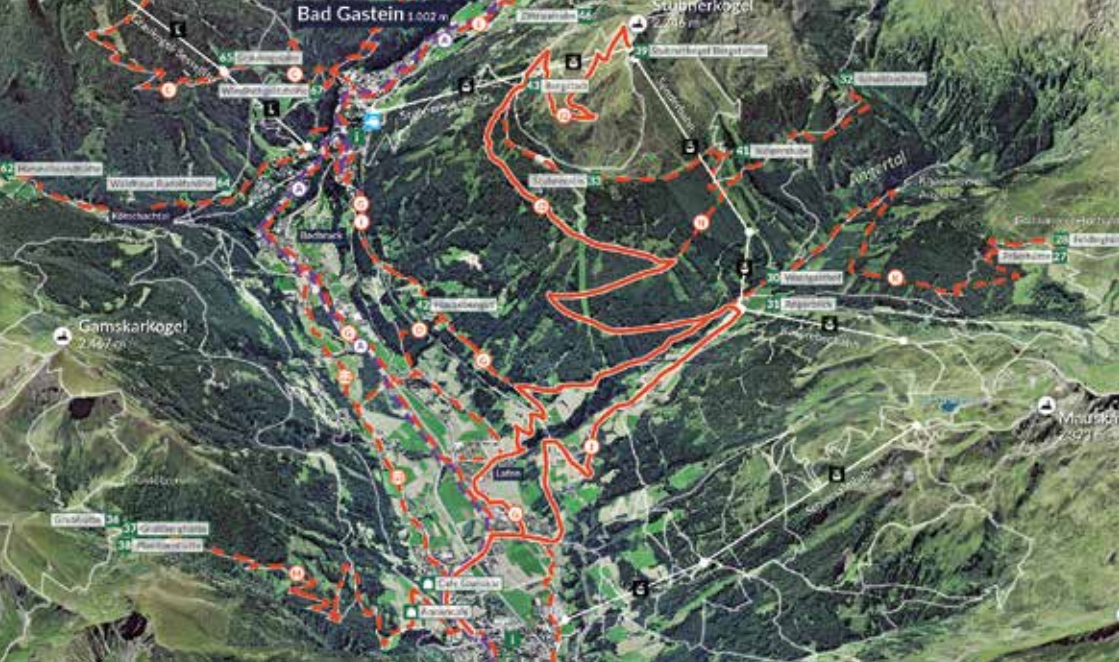
- geeignet
- witterungsbedingt



■ Asphalt: 45 %  
■ Schotter/Fahrweg: 55 %



32 Schattbachalm



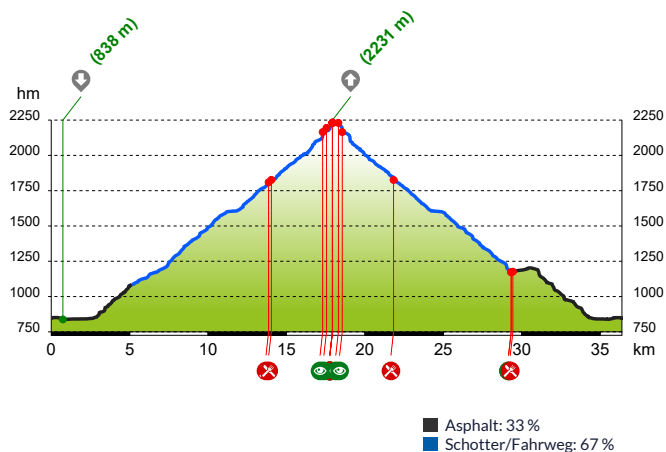
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



# Stubnerkogel Gipfel



Hauptstartort: Bad Hofgastein / Ortszentrum

Gipfelstürmer Tour über 1400 Höhenmeter zum Aussichtsberg Stubnerkogel. Diese Tour ist konditionell gut trainierten Bikern zu empfehlen.

### Tourbeschreibung J J2

Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Bad Hofgastein. Man folgt der Beschilderung hinauf ins Angertal. Beim Skizentrum Angertal beginnt die Steigung entlang der Skiabfahrten über die Schotterstraße vorbei an der Stubnerkogel Mittelstation bis zum Gipfel des Stubnerkogels.

### Interessantes und Wissenswertes

Schau'n und Trau'n ist das Motto am Gipfel des Stubnerkogels. Er ist nicht nur ein legendärer Ski- und Bikeberg, sondern auch ein traumhafter Aussichtsberg: Die 140 m lange Hängebrücke und der Felsenweg sorgen für Nervenkitzel und die Aussichtsplattformen Glocknerblick und Talblick bieten fantastische Ausblicke auf die Bergwelt der Hohen Tauern und Gasteins.

### Tour description

The starting point is the centre of Bad Hofgastein. Follow the signs up to Angertal valley. At the Angertal ski centre, the climb begins next to the ski slopes along the gravel road past the Stubnerkogel middle station to the summit of the Stubnerkogel.

### Interesting facts and things to know

Look and trust is the motto at the summit of the Stubnerkogel. It is not only a legendary skiing and biking mountain, but also a fantastic viewing mountain: the 140 m long suspension bridge and the rock path provide thrills and the viewing platforms Glocknerblick and Talblick offer fantastic views of the mountain world of the Hohe Tauern and Gastein.

### Kurzinfo

	schwer		1446 m
	36,59 km		838 m
	03:00:00 h		2231 m

Kondition/condition:

Technik/technique:

Panorama/panorama:

Kultur/culture:

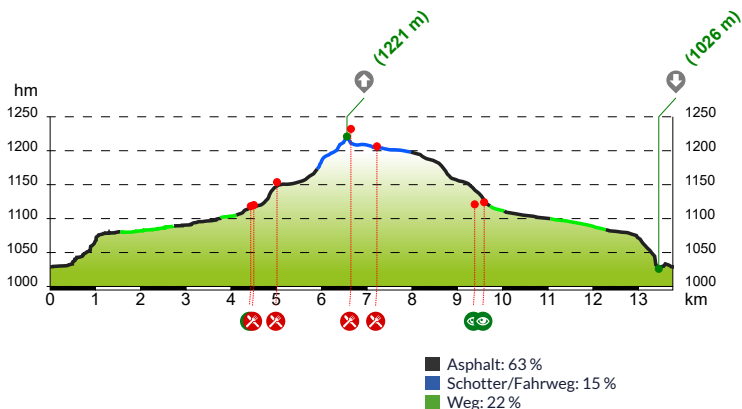


**Tour aufs Smartphone**  
<https://maps.gastein.com>

**Beste Jahreszeit**

- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- bis 15. NOV

■ geeignet  
 ■ witterungsbedingt



48 Untere Astenalm

49 Obere Astenalm

# Astenalmen



Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Eine leichte familientaugliche Mountainbiketour entlang der sonnigen Kaiserin Elisabeth-Promenade nach Bockstein und weiter zu den Astenalmen.

**Kurzinfo**

leicht	230 m
13,81 km	1029 m
01:30:00 h	1203 m

**Tourbeschreibung E**

Beim Kur- und Tourismusverband in Bad Gastein beginnt die Tour über die Karl Heinrich Waggerl Straße in südlicher Richtung. Nach einer kurzen Steigung beginnt nach der Überquerung der Bundesstraße die Kaiserin Elisabeth-Promenade, die weiter nach Bockstein führt. Vorbei an der Wallfahrtskirche Maria zum guten Rat und am historischen Ortszentrum mit dem Montanmuseum führt der Weg weiter zur Evianquelle. Über den alten Nassfelderweg erreicht man nach kurzer Fahrt die Astenalmen.

Kondition/condition:	■ ■ ■ ■ ■
Technik/technique:	■ ■ ■ ■ ■
Panorama/panorama:	■ ■ ■ ■ ■
Kultur/culture:	■ ■ ■ ■ ■

**Interessantes und Wissenswertes**

Die Obere Astenalm ist eine 300 Jahre alte Hütte, die außen im Originalzustand erhalten ist. Eine Attraktion ist die Schau-Krapfenküche, in der frische Krapfen in verschiedensten Variationen zubereitet werden. Auch die Untere Astenalm ist teils noch im Originalzustand und Elektrizität sucht man hier vergebens. Beide Hütten locken mit hausgemachten Spezialitäten aus der Region.

**Tour description**

The tour starts at the spa and tourism association in Bad Gastein via Karl Heinrich Waggerl Straße in a southerly direction. After a short climb and crossing the main road, the Kaiserin Elisabeth-Promenade begins, which continues to Bockstein. Past the pilgrimage church Maria zum guten Rat and the historic town centre with the Montanmuseum, the trail continues to the Evianquelle. After a short ride along the old Nassfelderweg, you reach the Astenalmen.

**Interesting facts and things to know**

The Obere Astenalm is a 300-year-old hut that has been preserved in its original condition on the outside. One attraction is the show kitchen, where fresh doughnuts are prepared in many different variations. The Untere Astenalm is also partly still in its original condition and you won't find electricity there. Both huts offer homemade specialities from the region.



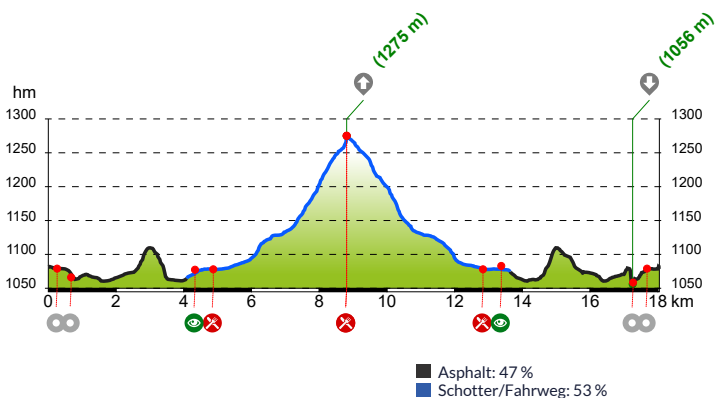
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



- geeignet
- witterungsbedingt



62 Himmelwandhütte



63 Prossau

# Prossau



Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Einfache Mountainbiketour zum Alpenhaus Prossau im Nationalpark Hohe Tauern

### Tourbeschreibung A

Die Prossau liegt am Ende des Kötschachtals in Bad Gastein. Man startet die Tour beim Kur- und Tourismusverband Bad Gastein in südlicher Richtung über die Karl Heinrich Waggerl Straße. An der ersten Kreuzung biegt man links Richtung Kötschachtal ab und folgt der Kötschachtaler Straße. Im Tal angekommen passiert man den Grünen Baum und den Malerwinkel und radelt entlang der Kötschachtaler Straße weiter. Man erreicht zuerst die Himmelwandhütte, die zu einer Pause lädt. Danach passiert man die sagenumwobene Himmelwand, bevor der Weg langsam beginnt mehr anzusteigen und man am Ziel angekommen das Alpenhaus Prossau erreicht.

### Interessantes und Wissenswertes

Die beliebte Tour führt in die Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern. Am Fuße des Ankogels schlängelt sich die Forststraße malerisch durch das Seitental. Entlang der Strecke empfiehlt es sich in der Himmelwandhütte oder im Alpenhaus Prossau eine Rast einzulegen. Die selbstgemachten Strudeln sind in der Himmelwandhütte besonders zu empfehlen. Das Alpenhaus Prossau bietet traditionelle Österreichische Gerichte, die man im Gastgarten, mit einem wunderschönen Blick auf den Wasserfall am hinteren Talschluss des Kötschachtals, genießen kann.

### Tour description

The Prossau is located at the end of the Kötschachtal valley in Bad Gastein. You start the tour at the Bad Gastein spa and tourism association in a southerly direction via Karl Heinrich Waggerl Straße. At the first junction, turn right towards Kötschachtal and follow Kötschachtaler Straße. Once in the valley, you pass the Grüner Baum and the Malerwinkel and continue cycling along the Kötschachtal into the valley. You first reach the Himmelwandhütte, which invites you to take a break. Then you pass the legendary Himmelwand before the path slowly begins to climb and you reach your destination, the Alpenhaus Prossau.

### Interesting facts and things to know

This popular tour leads into the core zone of the Hohe Tauern National Park. At the foot of the Ankogel, the forest road winds picturesquely through the side valley. Along the way, it is recommended to take a break at the Himmelwandhütte or the Alpenhaus Prossau. The homemade strudels at the Himmelwandhütte are particularly recommended. The Alpenhaus Prossau offers traditional Austrian dishes, which you can enjoy in the guest garden with a beautiful view of the waterfall at the back of the Kötschachtal valley.



### Kurzinfo

leicht	394 m
18,14 km	1056 m
01:30:00 h	1275 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# Erzherzog Johann Runde



Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Abwechslungsreiche Einsteigerrunde mit zahlreichen Einkehrmöglichkeiten für den Genussradler.

## Kurzinfo

leicht	367 m
12,32 km	843 m
02:00:00 h	1112 m

## Tourbeschreibung

Vom Kur- und Tourismusverband Bad Gastein fährt man in nördlicher Richtung in die Promenade ein. Umsäumt von Blatt- und Nadelbäumen fährt man entlang der Promenade bis zum Bahnübergang. Hier beginnt die Steigung zum Hinterschneeberggut. Weiters nimmt man die asphaltierte Straße bergab und passiert nach einer Weile die Abzweigung zum Bertahoftrail. Man folgt der Straße und biegt bei der nächsten Straßenkreuzung Richtung Tal ab. Bei der Schaubrennerei Durzbauer biegt man rechts Richtung Bertahof ab und folgt dem Weg bis zum Gasteiner Badensee. Hier orientiert man sich an der Beschilderung des Gasteinertal Radweges und fährt in südlicher Richtung durch das Ortszentrum von Bad Gastein, vorbei am Wasserfall, zurück zum Ausgangspunkt.

Kondition/condition:

Technik/technique:

Panorama/panorama:

Kultur/culture:

## Interessantes und Wissenswertes

Den Anfang des Weges ziert eine Büste des Erzherzog Johann, dem Namensgeber der Runde, die an den treuen Gast von Bad Gastein erinnert. Entlang der Tour warten zahlreiche Einkehrmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten. Die Bergdestillerie und Jausenstation Hauseben, die Schaubrennerei Durzbauer, der Bertahof, oder das Gasthaus Bäckerwirtsgut sind nur einige lohnende Adressen für eine Einkehr.

## Tour description

From the Bad Gastein spa and tourism association, head north into the promenade. Surrounded by leafy and coniferous trees, you ride along the promenade until you reach the railway crossing. This is where the ascent to Hinterschneeberggut begins. Continue downhill on the asphalt road and after a while you pass the turnoff to the Bertahoftrail. Follow the road and turn off towards the valley at the next road junction. At the Durzbauer distillery, turn right towards Bertahof. Follow the trail to the Gastein bathing lake. Here you follow the signs for the Gasteinertal Radweg and cycle in a southerly direction through the centre of Bad Gastein, past the waterfall, back to the starting point.

## Interesting facts and things to know

The start of the trail is adorned with a bust of Archduke Johann, who gave his name to the loop, commemorating the loyal guest of Bad Gastein. There are numerous places to stop for refreshments and places of interest along the tour. The Hauseben mountain distillery and snack station, the Durzbauer show distillery, the Bertahof, or the Bäckerwirtsgut are just a few worthwhile addresses for a stop.



## Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit

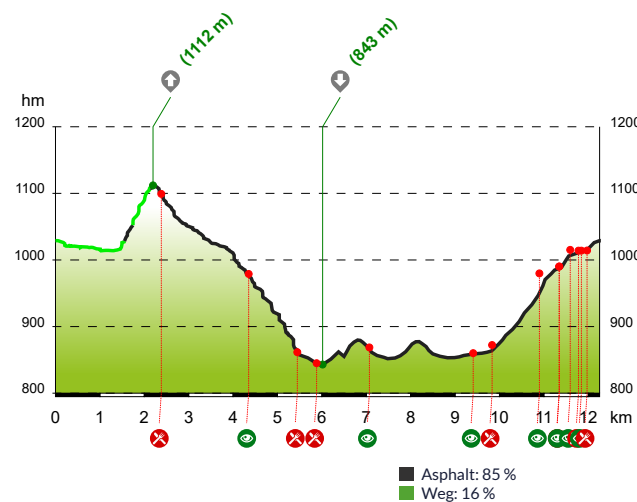
MAI JUN

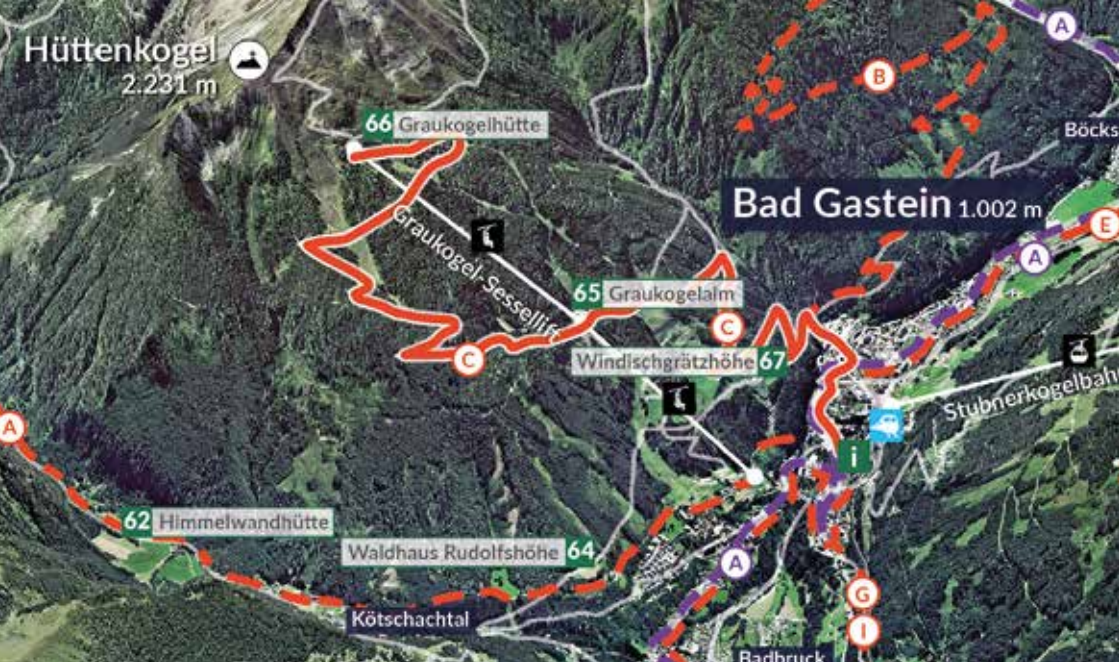
JUL AUG

SEP OKT

bis 15. NOV

geeignet  
 witterungsbedingt



Hüttenkogel  
2.231 m

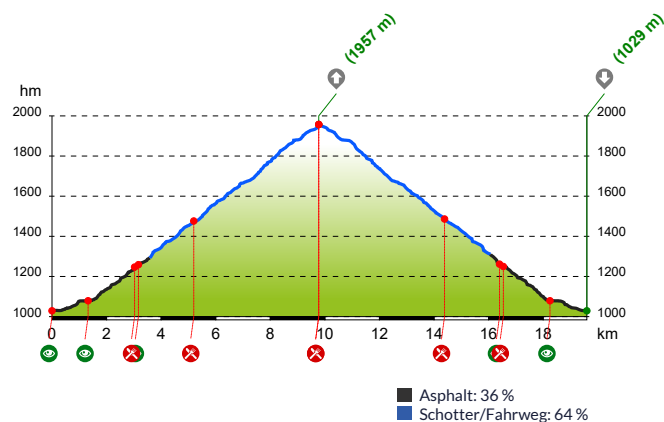
## Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

## Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



65 Graukogelalm



66 Graukogelhütte



67 Windischgrätzhöhe

# Graukogel Bergstation

Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Sportlich Mountainbiketour auf den Bad Gasteiner Hausberg.

## Tourbeschreibung C

Man startet die Tour beim Kur- und Tourismusverband Bad Gastein in südlicher Richtung über die Karl Heinrich Waggerl Straße. Nach dem Gemeindamt Bad Gastein zweigt man an der nächsten Kreuzung links Richtung Windischgrätzhöhe und Schachengut ab. Knapp nach dem Schachengut beginnt die Schotterstraße und schlängelt sich in Serpentina durch den Wald bis zur Mittelstation der Graukogellifte. An der Alm Grau Mitte vorbei fährt man weiter bis zur Reicheben. Hier wird der Weg forstlicher. Durch Zirbenwald windet sich die Forststraße die letzten Meter bis zum Ziel an der Graukogelhütte.

## Interessantes und Wissenswertes

Der Graukogel ist für seinen besonders schönen und uralten Zirbenbestand bekannt, manche Bäume sind 250-300 Jahre alt. Vom Bad Gasteiner Hausberg genießt man eine Aussicht bis weit über das Tal hinaus. Am Berg laden die Graukogelhütte und die Alm Grau Mitte zum Verweilen ein. Sehr zu empfehlen ist eine morgendliche Biketour mit anschließender Stärkung bei einem rundum Almfrühstück auf der Alm Grau Mitte. Auf der Graukogelhütte serviert Hüttenwirt Franz Weiss traditionelle Österreichische Küche.

## Tour description

Start the tour at the Bad Gastein spa and tourism association in a southerly direction via Karl Heinrich Waggerl Straße. After the Bad Gastein municipal office, turn left at the next junction towards Windischgrätzhöhe and Schachengut. Just after Schachengut, the gravel road begins and winds in serpentina through the forest to the middle station of the Graukogel lifts. Continue past the Alm Grau Mitte to Reicheben. Here the path becomes more challenging. The forest road winds through pine forest the last few metres to the finish at the Graukogelhütte.

## Interesting facts and things to know

The Graukogel is known for its particularly beautiful and ancient stone pine population, some trees are 250-300 years old. From Bad Gastein's local mountain you can enjoy a view far beyond the valley. On the mountain, the Graukogelhütte and the Alm Grau Mitte invite you to linger. A morning bike tour followed by a full alpine breakfast at the Alm Grau Mitte is highly recommended. At the Graukogelhütte innkeeper Franz Weiss serves traditional Austrian cuisine.



## Kurzinfo

mittel	928 m
19,76 km	1029 m
03:00:00 h	1957 m

Kondition/condition:     Technik/technique:     Panorama/panorama:     Kultur/culture:



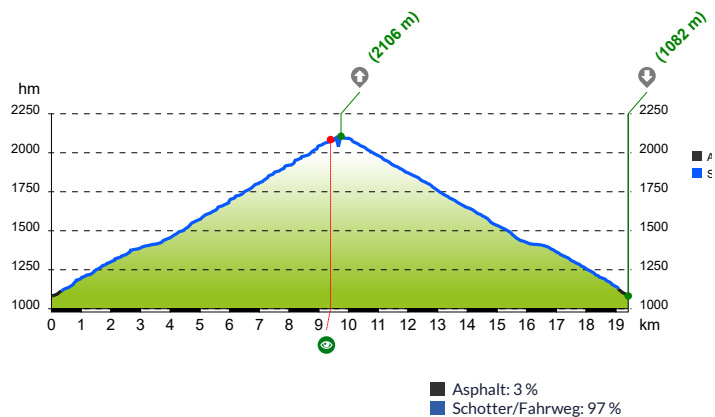
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



# Patschgstuhl



Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Der Klassiker unter den Mountainbike-Strecken in Gastein mit reichlich Bergpanorama.

### Kurzinfo

■ mittel	■ 1068 m
■ 19,61 km	■ 1082 m
■ 03:00:00 h	■ 2106 m

### Tourbeschreibung **B**

Man startet die Tour beim Kur- und Tourismusverband Bad Gastein in südlicher Richtung über die Karl Heinrich Waggerl Straße. Nach dem Gemeindeamt Bad Gastein zweigt man an der nächsten Kreuzung links ab. Bei der folgenden Straßengabelung nach rechts Richtung Patschgstuhl abbiegen. Auf der Schotterstraße nimmt man die ersten Serpentinaugen durch den Wald. Nach einer längeren Geraden ohne Anstieg passiert man eine Wildfütterungsstelle in einer scharfen Kurve. Danach geht's ohne markante Stellen bis zur Waldgrenze. Von hier ist es nur noch eine kurze Strecke bis zur Eisenbahnerhütte.

Kondition/condition:	■ ■ ■ ■ ■
Technik/technique:	■ ■ ■ ■ ■
Panorama/panorama:	■ ■ ■ ■ ■
Kultur/culture:	■ ■ ■ ■ ■

### Interessantes und Wissenswertes

Das Ziel knapp unterhalb des Patschgstuhl besticht mit seiner atemberaubenden Aussicht auf das Gasteinertal und den vielen 3000ern der Hohen Tauern. Wer Ruhe vom Alltagsstress sucht, der findet sie hier in der herrlichen Natur des Berges. Abseits der touristisch erschlossenen Gebiete hat man hier die Möglichkeit die Bergwelt nahezu alleine zu genießen.

### Tour description

Start the tour at the Bad Gastein spa and tourism association in a southerly direction via Karl Heinrich Waggerl Straße. After the Bad Gastein municipal office, turn left at the next crossroads. At the next fork in the road, turn right towards Patschgstuhl. Take the first serpentina through the forest on the gravel road. After a long straight stretch without an ascent, you pass a game feeding station in a sharp bend. After that, the trail continues without any distinctive spots until you reach the edge of the forest. From here it is only a short distance to the Eisenbahnerhütte.

### Interesting facts and things to know

The destination just below the Patschgstuhl is captivating with its breathtaking view of the Gastein Valley and the many 3000-metre peaks of the Hohe Tauern. If you are looking for peace and quiet from the stress of everyday life, you will find it in the magnificent nature of the mountain. Away from the touristically developed mountains, here you have the opportunity to enjoy the mountain world almost alone.



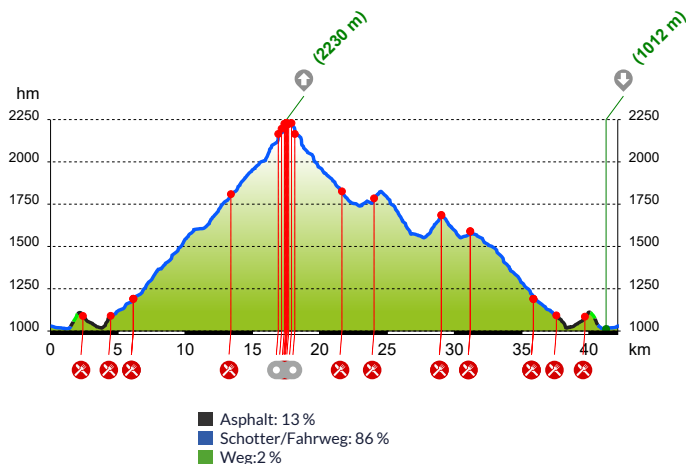
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



32 Schattbachalm



33 Stubneralm



43 Bergstadt

# Stubnerkogel Almenrunde

Hauptstartort: Bad Gastein / Kur- und Tourismusverband

Biken, Kulinarik und Natur verbindet diese Mountainbiketour rund um den Stubnerkogel.

### Tourbeschreibung N J2

Auf dieser Runde sammelt man Kilometer (42 km), Höhen- und Tiefenmeter (1.670 m), sensationelle Aussichten und es warten zahlreiche Einkehrmöglichkeiten. Beginnend in Bad Gastein geht's über die Erzherzog Johann Promenade ins Angertal. Hier zweigt man nach links ab und folgt der Beschilderung am Forstweg bis zum Gipfel. Ins Tal geht's weiter über die Zitraueralm, den Bergstadl und der Mittelstation der Stubnerkogelbahn bis zur Stubneralm. Anschließend führt die Tour abwärts, vorbei an der Jungeralm. Von hier beginnt wieder ein Anstieg bis zur Schattbachalm. Auf der Rückfahrt nach Bad Gastein genießt man die lange Abfahrt über das Angertal zurück zum Ausgangspunkt.

### Interessantes und Wissenswertes

Entlang der Strecke laden viele Hütten und Almen zum Einkehren ein. Am Gipfel des Stubnerkogels warten Attraktionen der Gasteiner Bergbahnen, wie etwa die spektakuläre Hängebrücke oder die Aussichtsplattform „Glocknerblick“, um entdeckt zu werden. Kulinarik in verschiedensten Varianten, viel Bergpanorama, eine abwechslungsreiche Strecke und viel Spaß sind garantiert.

### Tour description

On this loop you collect kilometres (42 km), metres in altitude and depth (1.670 m), sensational views and numerous places to stop for refreshments await you. Starting in Bad Gastein, you drive along the Erzherzog Johann Promenade to Angertal. Here you turn left and follow the signs along the forest path to the summit. Down into the valley via the Zitraueralm, Bergstadl and the middle station of the Stubnerkogel cable car to the Stubneralm. The tour then leads downhill past the Jungeralm. From here another ascent begins to the Schattbachalm. On the return journey to Bad Gastein, enjoy the long descent via the Angertal valley back to the starting point.

### Interesting facts and things to know

Along the route, many refreshment stops await the biker. Numerous attractions, like the suspension bridge or the platform "Glocknerblick" of the Gasteiner Bergbahnen are waiting to be discovered at the summit of the Stubnerkogel. A wide variety of culinary delights, a mountain panorama, a varied route and lots of fun are guaranteed.



### Kurzinfo

schwer	1673 m
42,45 km	1012 m
03:30:00 h	2230 m

Kondition/condition:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Technik/technique:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Panorama/panorama:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kultur/culture:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>





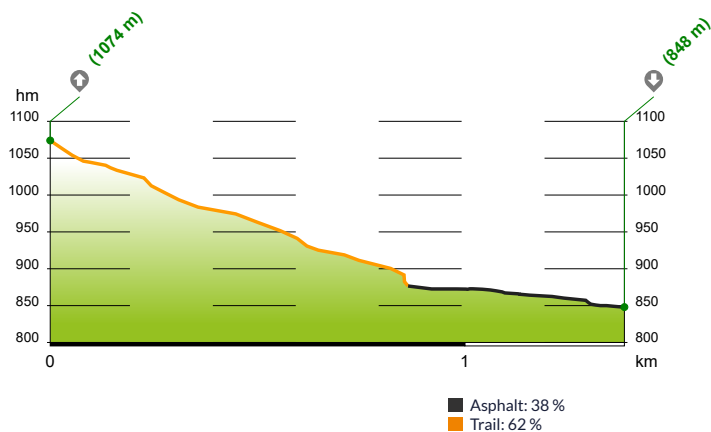
### Tour aufs Smartphone

<https://maps.gastein.com>

### Beste Jahreszeit



■ geeignet  
■ witterungsbedingt



# Bertahof Trail



Hauptstartort: Vorderschneeberg / Schmalzgrubengut / Hauseben

Der Bertahof Trail zwischen Bad Gastein und Bad Hofgastein ist die erste offizielle Single-Trail Strecke in Gastein.

### Tourbeschreibung D

Der erste Gasteiner Singletrail ist von Bad Gastein und von Bad Hofgastein gut über die Gasteinertal Runde und die Erzherzog Johann Runde erreichbar. Am Trail lassen sich erste Eindrücke vom Fahren auf Single Trails sammeln. Am Anfang geht es mittelsteil los. Nach der Bahnunterführung sorgt der Waldboden für den nötigen Flow. Zum Ende hin wird es kurz nochmal etwas technischer, bevor sich beim Verlassen des Trails der Puls langsam wieder senkt. Der Trail endet in der Nähe vom Gasteiner Badensee. Nach einem heißen Tag am Bike vielleicht genau das Richtige! Von dort lässt es sich am Gasteinertal Radweg zurück nach Bad Hofgastein oder Bad Gastein radeln.

### Kurzinfo

mittel	10 m
1,4 km	848 m
00:30:00 h	1074 m

Kondition/condition:	■ ■ ■ ■ ■
Technik/technique:	■ ■ ■ ■ ■
Panorama/panorama:	■ ■ ■ ■ ■
Kultur/culture:	■ ■ ■ ■ ■

### Interessantes und Wissenswertes

Bitte beachten: Der Bertahof Trail ist ein Shared Trail und ist auch bei Wanderern beliebt. Bitte das Tempo anpassen und Rücksicht auf Wanderer nehmen.

### Tour description

The first Gastein single trail is easily accessible from Bad Gastein and Bad Hofgastein via the Gasteinertal Runde and the Erzherzog Johann Runde. On the trail you can get your first impressions of riding on single trails. At the beginning, the trail is medium-steep. After the railway subway, the forest floor provides the necessary flow. At the end, it gets a little more technical before the pulse rate slowly drops again when you leave the trail. The trail ends near the Gastein bathing lake. Maybe just the right thing after a hot day on the bike! From there you can cycle back to Bad Hofgastein or Bad Gastein along the Gasteinertal cycle path.

### Interesting facts and things to know







Please note: The Bertahof Trail is a shared trail and is also popular with hikers. Please adjust your pace and show consideration for hikers.

# Ciclovia Alpe Adria Radweg

## Etappe Gastein



### Kurzinfo

 mittel	 429 m
 27,83 km	 802 m
 02:30:00 h	 1171 m

### Tourbeschreibung

Seit jeher üben die Alpen eine unvergleichliche Faszination auf den Menschen aus. Mit der Nord-Süd-Überquerung von Salzburg zur Adria per Rad kann man sich den Traum einer Alpenüberquerung erfüllen.

Acht Etappen verbinden die Stadt Salzburg über die Alpen mit der Adria. Die zweite Etappe durchquert dabei das gesamte Gasteinertal. Der Alpe Adria Radweg macht die Gebirgsquerung durch Einbindung alter Bahntrassen und zahlreicher Tunnel zu einer Genussstour auf zwei Rädern - kulturell, sportlich und kulinarisch - ein fantastisches Raderlebnis!

### Tour description

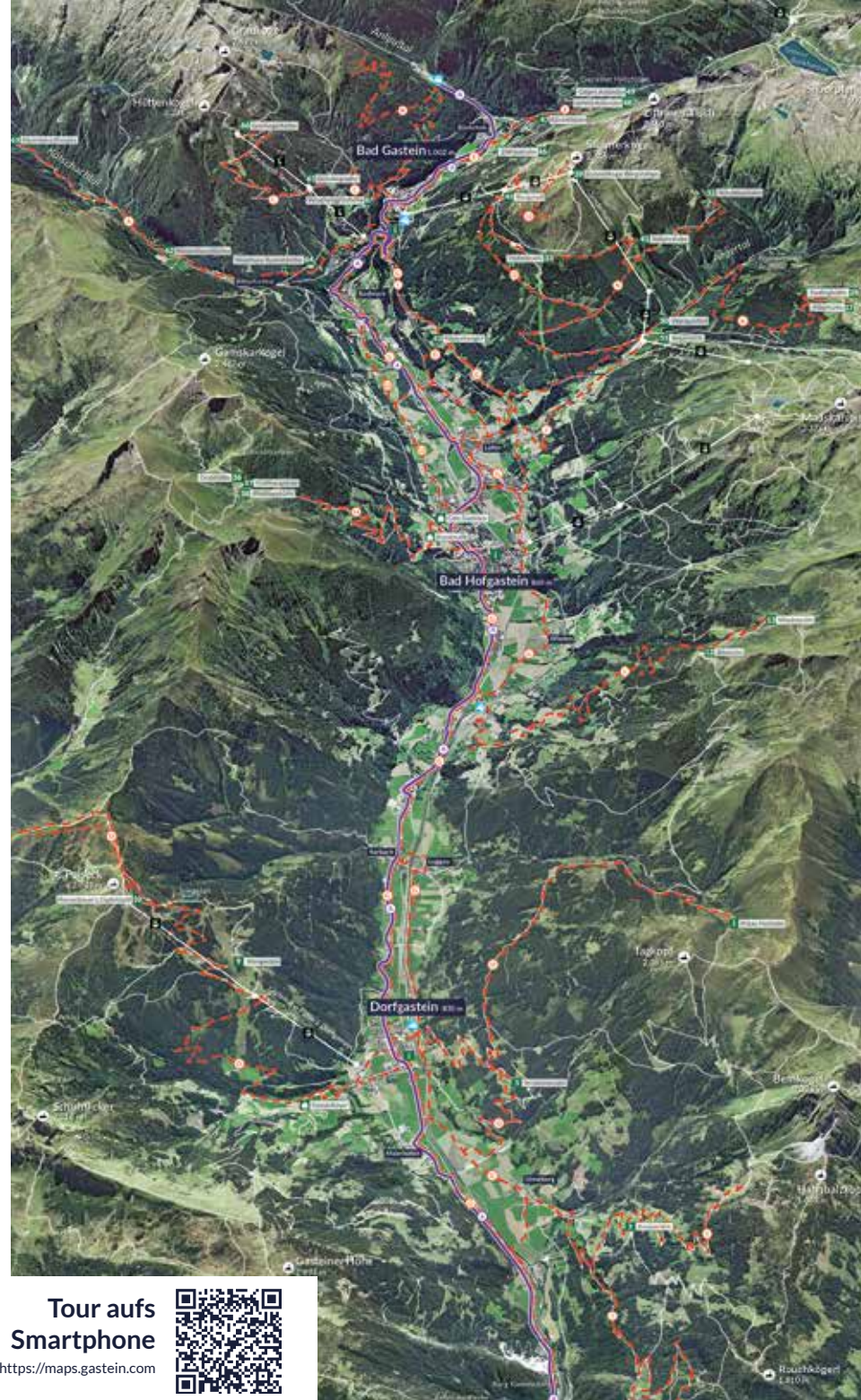
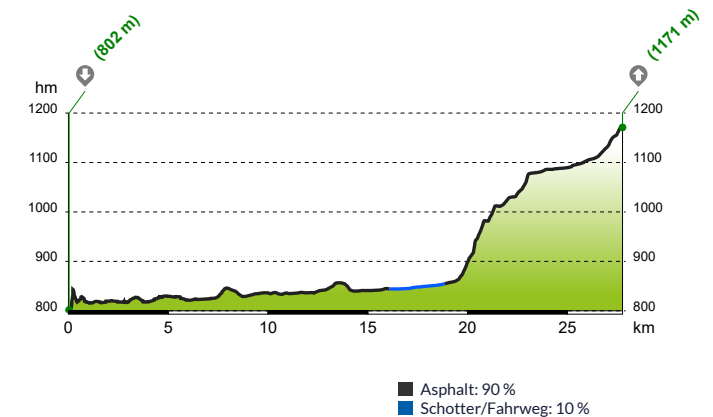
One of the most popular bike paths in Europe leads through idyllic villages and impressive natural landscapes. 30 kilometers lead through the Gastein Valley.

Since time immemorial, the Alps have exerted an incomparable fascination on mankind. With the north-south crossing from Salzburg to the Adriatic Sea by bike, you can fulfil your dream of crossing the Alps. Eight stages link the city of Salzburg across the Alps to the Adriatic Sea. The second stage crosses the entire Gastein Valley. The Alpe Adria Cycle Route makes the mountain crossing by integrating old railway lines and numerous tunnels to a special tour on two wheels - cultural, sporty and culinary - a fantastic cycling experience!

### Beste Jahreszeit

MAI	JUN
JUL	AUG
SEP	OKT
NOV	

 geeignet  
 witterungsbedingt



Tour aufs  
Smartphone  
<https://maps.gastein.com>





## Wochenprogramm Geführte Biketouren

## Dienstag

BAD HOFGASTEIN

### E-MTB Tour für Beginner - geführt

Unsere Einsteiger Tour ist geeignet für Personen, die erste E-MTB-Erfahrung sammeln wollen bzw. eine leichte E-Mountainbike Tour durchs Gasteinertal machen möchten. Wir starten mit einer kurzen Bike-Einschulung, um anschließend die ersten Höhenmeter den Berg hochzustrampeln. Naturgenuss und Tipps zur Fahrtechnik stehen bei dieser Tour im Vordergrund. Bergauf sowie Bergab werden ca. 400-500 Höhenmeter gefahren.

**Zeitraum:** von 4. Juli bis 5. September 2023

**Ausrüstung:** Helmpflicht während der Tour

**Teilnehmerzahl:** mind. 2 Personen - max. 10 Personen

**Dauer:** ca. 2,5 - 3 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt um 9.30 Uhr bei der Bike Gastein Station in Bad Hofgastein

**Preis mit Gastein Card:** € 55,00 pro Person inkl. Bike

**Preis ohne Gastein Card:** € 60,00 pro Person inkl. Bike,  
Aufzahlung E-Fully € 20,00

**Anmeldung bis Montag, 16.00 Uhr, Information und Anmeldung:**

T. +43 650 998 41 19, [info@bike-gastein.at](mailto:info@bike-gastein.at)

### E-MTB trekking tour for beginners

*Our beginner's tour is suitable for those wishing to collect their first E-Mountainbike experience. We start with bike instructions. We will climb approximately 400 to 500 altitude meters. Nature, culture and biking techniques tips for this tour is on top.*

**Period:** from 4th June to 5th September 2023

**Equipment:** Helmet compulsory during the tour

**Participants** min. 2 persons - max. 10 persons

**Duration:** approx. 2,5 - 3 hours

**Meeting point:** Meeting point at 9.30 am at the Bike-Gastein Station in Bad Hofgastein

**Price with Gastein Card:** € 55,00 per person incl. bike

**Price without Gastein Card:** € 60,00 per person incl. bike,  
surcharge E-Fully € 20,00

**Registration until Monday, 4 pm, information and registration:**

T. +43 650 998 41 19, [info@bike-gastein.at](mailto:info@bike-gastein.at)

## Mittwoch

BAD GASTEIN

### Flying Waters MTB TOUR

Die Tour beginnt mit einem kurzen Fahrtechnik Training. Dann erwartet Sie eine abwechslungsreiche Landschaft mit einer lässigen Route und einem atemberaubenden Panorama. Eine Rast wird in idyllischer alpiner Umgebung eingelegt und wenn Sie möchten, können Sie die Tour mit einem Zip-Line-Flug über den Bad Gasteiner Wasserfall beenden.

**Zeitraum:** von 24. Mai bis 11. Oktober 2023

**Ausrüstung:** Helmpflicht während der Tour

**Teilnehmerzahl:** mind. 4 Personen - max. 10 Personen

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden

**Treffpunkt:** um 9.30 Uhr vor dem Bike Central Geschäft (Kaiser-Franz-Josef-Straße 6, Bad Gastein)

**Preis mit Gastein Card:** € 30,00 pro Person

**Preis ohne Gastein Card:** € 35,00 pro Person,

Aufzahlung E-Bike € 30,00, zusätzlich Flug mit der Zip-Line € 18,00

**Anmeldung bis Dienstag, 18.00 Uhr, Information und Anmeldung:**

**T. +43 670 400 23 50, [info@flyingwaters.at](mailto:info@flyingwaters.at)**



### Flying Waters MTB TOUR

*The tour starts with a brief training in biking technique. Thereafter, a varied landscape with a casual route and a breathtaking panorama awaits you. A rest stop is made in idyllic alpine surroundings and if you wish you can end the tour with a zip line flight over the Bad Gastein waterfall.*

**Period:** from 24th May to 11th October 2023

**Equipment:** Helmet compulsory during the tour

**Participants** min. 4 persons - max. 10 persons

**Duration:** approx. 2,5 hours

**Meeting point:** Meeting point at 9.30 am in front of the Bike Central Shop

**Price with Gastein Card:** € 30,00 per person

**Price without Gastein Card:** € 35,00 per person,

surcharge e-bike € 30,00, additional flight with zip-line € 18,00

**Registration until Tuesday, 6 pm, information and registration:**

**T. +43 670 400 23 50, [info@flyingwaters.at](mailto:info@flyingwaters.at)**

## Mittwoch

DORFGASTEIN

### E-MTB Tour

Entdeckungsreise mit dem Bike! Ein Guide bringt Sie zu den schönsten Plätzen und idyllischsten Almen im Gasteinertal. Genießen Sie den herrlichen Ausblick bei einer leckeren Jause mit regionalen Köstlichkeiten.

**Zeitraum:** von 5. Juli bis 13. September 2023

**Ausrüstung:** Helmpflicht während der Tour

**Teilnehmerzahl:** mind. 2 Personen - max. 8 Personen

**Dauer:** ca. 3 - 4 Stunden

**Treffpunkt:** um 10.00 Uhr beim Sport Egger, Bergbahnplatz in Dorfgastein

**Preis mit Gastein Card:** € 55,00 pro Person inkl. Bike

**Preis ohne Gastein Card:** € 60,00 pro Person inkl. Bike,

Preise exklusive Verpflegung!

**Anmeldung bis Dienstag, 12.00 Uhr, Information und Anmeldung:**

**Tourismusverband Dorfgastein, T. +43 6432 3393 460, [dorfgastein@gastein.com](mailto:dorfgastein@gastein.com)**

### E-MTB Tour

*Discovery tour by bike! A guide will take you to the most beautiful places and idyllic alpine pastures in the Gastein Valley. Enjoy the magnificent view while having a delicious snack with regional delicacies.*

**Period:** from 5th July to 13th September 2023

**Equipment:** Helmet compulsory during the tour

**Participants** min. 2 persons - max. 8 persons

**Duration:** approx. 3 - 4 hours

**Meeting point:** Meeting point at 10 am, Sport Egger, Bergbahnplatz in Dorfgastein

**Price with Gastein Card:** € 55,00 per person incl. bike

**Price without Gastein Card:** € 60,00 per person incl. bike,

price do not include food!

**Registration until Tuesday, noon, information and registration:**

**Tourist office Dorfgastein, T. +43 6432 3393 460, [dorfgastein@gastein.com](mailto:dorfgastein@gastein.com)**



## Freitag

BAD HOFGASTEIN

### E-MTB Trail

Sie sind regelmäßig mit dem Bike unterwegs und möchten nun die ersten Erfahrungen im Singletrail fahren sammeln? Dann ist diese Tour genau richtig. Unsere ausgebildeten MTB-Trainer und Instrukturen vermitteln Ihnen während der Tour die Basics der Mountainbike Fahrtechnik damit Sie sich auf der Abfahrt wohl und sicher fühlen.

**Zeitraum:** von 7. Juli bis 1. September 2023

**Ausrüstung:** Helmpflicht während der Tour

**Teilnehmerzahl:** mind. 2 Personen - max. 10 Personen

**Dauer:** ca. 2,5 - 3 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt um 9.30 Uhr bei der Bike Gastein Station in Bad Hofgastein

**Preis mit Gastein Card:** € 80,00 pro Person inkl. Bike

**Preis ohne Gastein Card:** € 85,00 pro Person inkl. Bike, Aufzahlung E-Fully € 20,00

**Anmeldung bis Donnerstag, 16.00 Uhr, Information und Anmeldung:**

**T. +43 650 998 41 19, [info@bike-gastein.at](mailto:info@bike-gastein.at)**



## Trail beginner tour

*You are on the road regularly and would like to start collecting your first experiences in the singletrail? Then this tour is just right. Our trained MTB instructors and instructors will teach you the basics of the mountain biking technique during the tour so that you feel comfortable and safe on the downhill.*

**Period:** from 7th July to 1st September 2023

**Equipment:** Helmet compulsory during the tour

**Participants** min. 2 persons - max. 10 persons

**Duration:** approx. 2,5 - 3 hours

**Meeting point:** Meeting point at 9.30 am at the Bike-Gastein Station in Bad Hofgastein

**Price with Gastein Card:** € 80,00 per person incl. bike

**Price without Gastein Card:** € 85,00 per person incl. bike, surcharge e-fully € 20,00

**Registration until Thursday, 4 pm, information and registration:**

**T. +43 650 998 41 19, [info@bike-gastein.at](mailto:info@bike-gastein.at)**

## Samstag

BAD GASTEIN

### Flying Waters MTB TOUR

Die Tour beginnt mit einem kurzen Fahrtechnik Training. Dann erwartet Sie eine abwechslungsreiche Landschaft mit einer lässigen Route und einem atemberaubenden Panorama. Eine Rast wird in idyllischer alpiner Umgebung eingelegt und wenn Sie möchten, können Sie die Tour mit einem Zip-Line-Flug über den Bad Gasteiner Wasserfall beenden.

**Zeitraum:** von 20. Mai bis 14. Oktober 2023

**Ausrüstung:** Helmpflicht während der Tour

**Teilnehmerzahl:** mind. 4 Personen - max. 10 Personen

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden

**Treffpunkt:** um 9.30 Uhr vor dem Bike Central Geschäft (Kaiser-Franz-Josef-Straße 6, Bad Gastein)

**Preis mit Gastein Card:** € 30,00 pro Person

**Preis ohne Gastein Card:** € 35,00 pro Person, Aufzahlung E-Bike € 30,00, zusätzlich Flug mit der Zip-Line € 18,00

**Anmeldung bis Freitag, 18.00 Uhr, Information und Anmeldung:**

**T. +43 670 400 23 50, [info@flyingwaters.at](mailto:info@flyingwaters.at)**

## Flying Waters MTB TOUR

*The tour starts with a brief training in biking technique. Thereafter, a varied landscape with a casual route and a breathtaking panorama awaits you. A rest stop is made in idyllic alpine surroundings and if you wish you can end the tour with a zip line flight over the Bad Gastein waterfall.*

**Period:** from 20th May to 14th October 2023

**Equipment:** Helmet compulsory during the tour

**Participants** min. 4 persons - max. 10 persons

**Duration:** approx. 2,5 hours

**Meeting point:** Meeting point at 9.30 am in front of the Bike Central Shop (Kaiser-Franz-Josef-Straße 6, Bad Gastein)

**Price with Gastein Card:** € 30,00 per person

**Price without Gastein Card:** € 35,00 per person, surcharge e-bike € 30,00, additional flight with zip-line € 18,00

**Registration until Friday, 6 pm, information and registration:**

**T. +43 670 400 23 50, [info@flyingwaters.at](mailto:info@flyingwaters.at)**

**DORFGASTEINER  
BERGBAHNEN AG**

# Biketransport / Bikeschaukel

Einfach, schnell und kraftsparend kommt man mit der Gipfelbahn Fulseck mit dem Bike zum Gipfel. Die Bergbahn für den Biketransport zu nutzen, kann aus vielen Gründen sinnvoll sein. Den einen geht es nur ums Downhill-Vergnügen, die anderen wollen auf schönen Singletrails die Gasteiner Bergwelt erkunden, ohne sich bei der anstrengenden Uphill-Fahrt völlig ausgegeben zu haben. Andere wiederum sind mit Kindern unterwegs, die den steilen Anstiegen noch nicht gewachsen sind. Bei der Bikeschaukel Dorfgastein – Großarl kommen alle Biker auf ihre Rechnung.

*You can reach the summit easily, quickly and effortlessly by bike with the Gipfelbahn Fulseck. Using the mountain railway for bike transport can make sense for many reasons. Some are only interested in downhill fun, others want to explore the Gastein mountains on beautiful single trails without having completely spent themselves on the strenuous uphill ride. Others are on the road with children who are not yet up to the steep climbs. At the Dorfgastein - Großarl bike swing, all bikers get their money's worth.*

## Öffnungszeiten Sommer 2023 Opening hours summer 2023

- **Vorsaison / Pre-season**  
27.5. - 27.6.2023  
jeweils Dienstag, Freitag, Samstag, Sonntag  
ever Tuesday, Friday, Saturday, Sunday
- **Hauptsaison / High-season**  
30.6. - 24.9.2023  
täglich außer montags / daily except Mondays
- **Nachsaison / Low-season**  
26.9. - 31.10.2023  
jeweils Dienstag, Freitag, Samstag, Sonntag  
ever Tuesday, Friday, Saturday, Sunday

**Fahrzeiten / Operating hours:**  
von 8.30 - 16.00 Uhr durchgehend in Betrieb  
from 8.30 am - 4 pm continuously in operation

Bei Regen am Morgen kein Betrieb!  
No operation in case of rain in the morning!

### Bike Tageskarte / Bike day ticket

Erwachsene/adults: € 41,00

Kinder/children: € 24,00

### Bike 3-Stunden-Karte

**Bike 3-hours-ticket**

Erwachsene/adults: € 34,50

Kinder/children: € 20,00

### Bike Einzelfahrt / Bike single trip

Erwachsene/adults: € 29,00

Kinder/children: € 17,00

### Bike 10er / Bike block of 10

Erwachsene/adults: € 248,00

Kinder/children: € 146,00

### Tarif inkl. Singletrail Großarl und

inkl. Biketransport (Gipfelbahn Fulseck Dorfgastein und Panoramabahn in Großarl). Achtung: Das Abfahren bis ins Tal in Großarl ist ausschließlich über den Singletrail möglich!

## BIKETRANSFER GASTEIN

# Shuttle Service



Gelangen Sie bequem zum Ausgangspunkt Ihrer Radtour. Wir bringen Sie von Ihrer Unterkunft bis zur Tauern-Schleuse, um auf den Alpe Adria Radweg weiter zu fahren. Sind Sie aus dem Tal geradelt, haben eine Panne oder das Wetter hat umgeschlagen, wir holen Sie gerne überall ab. Individuelle Strecken jederzeit auf Anfrage.

Wenn Sie wissen wann und wo Sie abgeholt werden wollen, reservieren Sie Ihr Fahrrad-Taxi, via Telefon oder per WhatsApp +43 676 841 611 17.



Wir sind der ideale Partner für jegliche Art von Bike Shuttle oder Gepäcktransport und organisieren für Radgruppen oder einzelne Biker den Rück- oder Weitertransport von jeder Bike-Tour, ob im Gasteinertal oder entlang des Alpe Adria Radweges. Planen Sie eine Radtour in der weiteren Umgebung und möchten sich eine längere Anfahrt oder einige Höhenmeter sparen, stehen wir gerne mit unserem Fahrradtransfer zu Ihrer Verfügung. Mit einem kompetenten und erfahrenen Team können wir höchste Qualität garantieren! Zudem verfügen wir über einen modernen und vor allem flexiblen Taxi – und Busfuhrpark mit Fahrradanhängern in allen Größen.

### Taxi Schneeberger

Palfner Straße 2

5640 Bad Gastein

T. +43 6434 6633

T. +43 676 841 611 17

[www.fahrradtransfer.com](http://www.fahrradtransfer.com)

*Get comfortably to the starting point of your bike tour. We will bring you from your accommodation to the Tauern lock to continue on the Alpe Adria cycle path.*

*If you have cycled out of the valley, have a breakdown or the weather has changed, we will be happy to pick you up anywhere. Individual routes at any time on request.*

*If you know when and where you want to be picked up, reserve your bike cab, via phone or WhatsApp.*

### BIKE SHUTTLE - GASTEIN TAXI

#### Rudigier Reisen

Angerweg 6a

5630 Bad Hofgastein

T. +43 6432 6622

WhatsApp/SMS: +43 699 117 6611 0

[www.adriabikeshuttle.com](http://www.adriabikeshuttle.com)

*We are the ideal partner for any kind of bike shuttle or luggage transport and organize for bike groups or individual bikers the return or onward transport from any bike tour, whether in the Gastein Valley or along the Alpe Adria Cycle Path.*

*Are you planning a bike tour in the wider surroundings and would like to save a longer journey or a few meters of altitude, we are gladly at your disposal with our bike transfer.*

*With a competent and experienced team we can guarantee the highest quality!*

*In addition, we have a modern and above all flexible cab - and bus fleet with bicycle trailers in all sizes.*

## Bike & Rad Unterkünfte

Die Gasteiner Bikespezialisten und bikefreundlichen Unterkünfte kümmern sich nicht nur um den Gast, sondern kümmern sich auch um eine entsprechende Unterkunft für das Rad.

Diese Unterkünfte sind perfekt für den Bikeurlaub ausgestattet und bieten nach ausgewählten Kriterien ein perfektes Service. Alle Betriebe verfügen über einen verschließbaren Abstellraum, damit das Rad sicher untergebracht ist. Sie bieten die Möglichkeit das Bike zu waschen und um kleinere Reparaturen durchzuführen, gibt es einen Montageständer und das passende Werkzeug.

Selbstverständlich bekommt man von den Gastgebern auch jegliche Informationen und Tipps zu allen Rad- und Bike-Themen.

Eine Auflistung der Gasteiner Bikeunterkünfte und deren Leistungen hinsichtlich Bikeurlaub ist auf [gastein.com](http://gastein.com) zu finden.



## Bike & cycle accommodation

The Gastein bike specialists and bike-friendly accommodations not only take care of the guest, but also provide appropriate accommodation for the bike.

These accommodations are perfectly equipped for the biking holiday and offer perfect service according to selected criteria. All establishments have a lockable storage room so that the bike is safely stored. They offer the possibility to wash the bike and to carry out smaller repairs, there is an assembly stand and the right tools.

Of course, you also get any information and tips on all cycling and biking topics from the hosts.

A list of the Gastein bike accommodations and their services regarding bike holidays can be found at [gastein.com](http://gastein.com).



## Bikeschule

Herzlich Willkommen in der Bikeschule von Bike-Gastein. Wir, das Team von Bike-Gastein, sind staatlich ausgebildete Mountainbiketrainer, Instruktoren und Mountainbikeguides sowie Fahrradtechniker.

Nicht nur die Ausbildung, sondern die jahrelange Erfahrung im Guiding sowie im Technikbereich, haben unser Wissen in unserem Beruf vertieft und gefestigt.

Vom Fahrtechniktraining für Mountainbike Einsteiger bis hin zum Guiding zu den schönsten Touren der Region.

Bike-Gastein freut sich auf euch!

## Bike school

Welcome to the Bike-Gastein bike school. We, the Bike-Gastein team, are state-trained mountain bike trainers, instructors and mountain bike guides as well as bike technicians.

Not only the training but also the years of experience in guiding as well as in the technical area have deepened and consolidated our knowledge in our profession.

From riding technique training for mountain bike beginners to guiding on the most beautiful tours in the region.

Bike-Gastein is looking forward to seeing you!

**Radsport Eckschlager**  
Salzburger Str. 40  
5630 Bad Hofgastein  
T. + 43 650 998 41 19  
[info@bike-gastein.at](mailto:info@bike-gastein.at)  
[www.bike-gastein.at](http://www.bike-gastein.at)



## BIKE VERLEIH / BIKE SHOP

# Bike Gastein



**Radsport Eckschlagler**  
Salzburger Str. 40  
5630 Bad Hofgastein  
T. + 43 650 998 41 19  
info@bike-gastein.at  
www.bike-gastein.at

Die Berge und das Mountainbike sind unsere Leidenschaft und das setzen wir täglich sowohl im Laden, in der Werkstatt als auch bei den Touren oder den Fahrtechniktrainings um. Wir lieben das Ursprüngliche und kennen die schönsten Wege und Almen. Von der gemütlichen Almenrunde über schöne Singletrails bis zur Bike and Hike Tour mit Gipfelerlebnis ist alles mit dabei.

## Bike Shop

In unserem Bike Shop in Bad Hofgastein finden wir das richtige Bike für Sie. Mountainbikes, Citybikes, Rennräder, Kinderräder, E-Bikes und jede Menge Zubehör...

## Bike Verleih

Egal ob für einen Tag oder eine ganze Woche bei uns finden Sie das passende Leihbike. Moderne E-Bikes (MTB, Citybike, ...), Mountainbikes (Hardtail und Fully), Kinderräder und -anhänger, City- und Rennräder. Das alles in besten Zustand und inklusive Helm, Pumpe, Reparaturset sowie Schloss.

## Bikeguiding

Wir kennen die besten Routen und Touren im Gasteinertal. Und bieten geführte Touren für jeden Geschmack.

- Geführte Touren an vier Tagen die Woche
- Private Guiding
- Fahrtechniktraining

*The mountains and mountain biking are our passion and we put this into practice every day, both in the shop, in the workshop and on the tours or in the riding technique training sessions. We love the original and know the most beautiful trails and mountain pastures. From the cosy alpine round about beautiful single trails to the bike and hike tour with summit experience, everything is included.*

## Bike shop

*In our bike shop in Bad Hofgastein we will find the right bike for you. Mountain bikes, city bikes, racing bikes, children's bikes, e-bikes and lots of accessories...*

## Bike rental

*Whether for a day or a whole week - with us you will find the right rental bike. Modern e-bikes (MTB, city bike, ...), mountain bikes (hardtail and fully), children's bikes and trailers, city and racing bikes. All in top condition and including helmet, pump, repair kit and lock.*

## Bike guiding

*We know the best routes and tours in the Gastein Valley. And we offer guided tours for every taste.*

- Guided tours four days a week
- Private guiding
- Biking technique training

## BIKE VERLEIH / BIKE SHOP

# Sport Fleiss



**Intersport Fleiss**  
Schlossalmplatz 1b  
5630 Bad Hofgastein  
T. + 43 6432 7218 40  
info@sport-fleiss.at  
www.sport-fleiss.at

**Intersport Fleiss**  
Bahnhofplatz 9  
5640 Bad Gastein  
T. + 43 6432 7218 20

**Service, Qualität und kompetente Beratung stehen bei uns an oberster Stelle.**

Gleichzeitig bieten wir Ihnen die neuesten Trends der aktuellen Saison, sowie eine grosse Auswahl an Produkten und Marken zu attraktiven Preisen und natürlich in höchster Qualität.

Damit wir Ihre individuellen Wünsche erfüllen können, werden Sie von unseren kompetenten Fachpersonal betreut.

## Bike Shop

Egal ob Frühling, Sommer oder Herbst, nach einem Besuch in einem unseren gut sortierten Shops in Bad Hofgastein und Bad Gastein steht Ihrem Radsporterlebnis im wunderschönen Gasteiner Tal nichts mehr im Weg.

## Bike Verleih

- E-MTB Superior und Premium
- Mountainbike Premium und Economy
- Gravelbike Economy
- Bike Economy
- Kinderbike
- Helm
- Kindersitz

**Service, quality and competent advice are our top priorities.**

*At the same time, we offer you the latest trends of the current season, as well as a large selection of products and brands at attractive prices and of course in the highest quality.*

*So that we can fulfil your individual wishes, you will be looked after by our competent specialist staff.*

## Bike Shop

*Regardless of whether it is spring, summer or autumn, after a visit at one of our stores in Bad Hofgastein or Bad Gastein there will be nothing in the way of your cycling adventure in the beautiful Gastein Valley.*

## Bike rental

- E-MTB Superior and Premium
- Mountainbike Premium and Economy
- Gravelbike Economy
- Bike Economy
- Kids Bike
- Helmet
- Kids Seat



## BIKE VERLEIH / BIKE SHOP

## Sport Egger



**Sport Egger**  
Bergbahnstraße 42  
5632 Dorfgastein  
T. + 43 6433 7633  
office@sport-egger.com  
www.sport-egger.com

Wer seinen Urlaub aktiv gestalten möchte, der ist bei Sport Egger genau richtig.

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Räder & Bikes geht. Wir selber sind leidenschaftliche Biker und kennen die besten Spots in Gastein für Ihren perfekten Urlaubsmoment.

## Bike Verleih

Genießen Sie mit unsern neuen Merida E-Bikes, mit tollen Shimano Steps Antrieb und 630 Watt Akku Leistung atemberaubende Wege und tolle Panoramaplätze. In unserem Verleih bieten wir Ihnen Trekking Bikes mit Tiefeinstieg und E-MTB's von XS bis XL an.

## Standort

Unser Sportshop befindet sich direkt an der Talstation der Dorfgasteiner Bergbahnen. Mit der kostenlosen Parkmöglichkeit und Ausgangspunkt von über 10 Biketouren, bietet sich Dorfgastein hier als der perfekte Startpunkt für Ihr Bike- Erlebnis an. Egal ob Talrunde oder eine tolle Gipfeltour mit Hüttenkulinarik, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch.

*If you want to make your vacation active, you are exactly right with us.*

*We are at your side with advice and support when it comes to wheels & bikes. We ourselves are passionate bikers and know the best spots in Gastein for your perfect vacation moment.*

## Bike rental

*Enjoy breathtaking trails and great panoramic spots with our new Merida E-Bikes, with great Shimano Steps drive and 630 Watt battery power. In our rental we offer trekking bikes with low entry and E-MTB's from XS to XL.*

## Location

*Our sports store is located directly at the valley station of the Dorfgasteiner Bergbahnen. With free parking and starting point of over 10 bike tours, Dorfgastein is the perfect starting point for your bike experience. Whether a valley tour or a great summit tour with hut cuisine, we will be happy to advise you and look forward to your visit.*

## BIKE VERLEIH UND SHOP

## in Partnerschaft mit Flying Waters



**Bike Central**  
Kaiser Franz Josef-Straße 6  
5640 Bad Gastein  
T. + 43 670 400 23 50  
info@flyingwaters.at  
www.flyingwaters.at

Bei Bike Central glauben wir daran, dass ein professionell ausgebildetes Team und hochwertige Ausrüstung wichtig sind für ein sorgenfreies Abenteuer.

Durch unsere langjährige Erfahrung haben wir für Sie E-Bikes mit einer tollen Leistung zu einem super Preis ausgesucht.

## Bike Verleih

- Premium E-Mountainbikes
- Radhelme
- Kindersitze

Direktbuchung über die Webseite möglich.

Geführte E-Bike Touren  
Erkunden Sie mit unseren ausgebildeten Bike Guides das schöne Gasteinertal.

*At Bike Central we believe that a combination of well-trained professionals and high-quality equipment is crucial for your fun and carefree adventure.*

*With years of hands-on experience, we have carefully chosen our e-bikes to guarantee you best performance at a top price.*

## Bike rental

- Bike rental: premium e-mountain bikes
- Cycle helmet
- Child seats

Direct booking possible via the website.

Guided E-bike tours  
Explore the astonishing Gastein Valley with our professional bike guides.

# E-Ladestationen Gastein



## Bad Gastein

 	<b>Kur- und Tourismusverband Bad Gastein</b> Kaiser-Franz-Josef-Straße 27 T. +43 6432 3393 560, badgastein@gastein.com	kostenlos
 	<b>Hotel Salzburger Hof</b> Grillparzerstraße 1 T. +43 6434 2037, hotel@salzburgerhof.com	
 	<b>MONDI Hotel Bellevue Gastein</b> Karl-Heinrich-Waggerlstraße 9 T. +43 6434 6006, gastein@mondihotels.com	für Hotelgäste kostenlos
 	<b>MONDI Bellevue Alm Gastein</b> Bellevue Alm Weg 6 T. +43 699 10 45 86 5, gastein@mondihotels.com	Autoladestation kostenpflichtig Radladestation kostenlos für Gäste
 	<b>Cesta Grand - Aktivhotel &amp; Spa</b> Miesbichlstraße 20 T. +43 6434 25260, office@cesta-grand-hotel.com	
 	<b>Gasthaus Bäckerwirtsgut</b> Dorfplatz 1 T. +43 6434 2134, info@baeckerwirtsgut.com	gegen Gebühr
 	<b>Appartement Michel</b> Scheiblingstraße 4 T. +43 664 300 35 88, michel@gasteinertal.com	kostenlos für Hausgäste
 	<b>Hotel Cafe &amp; Restaurant Haas</b> Kaiserin-Elisabeth-Promenade 4 T. +43 6434 5020, info@hotelhaas.at	kostenlos für Hotelgäste
 	<b>Kurcamping Erlengrund</b> Erlengrundstraße 6 T. +43 6434 30205, office@kurcamping-gastein.at	Autoladestation kostenpflichtig Radladestation kostenlos für Gäste
 	<b>Residenz Gruber</b> Südtirolerstraße 2 T. +43 650 273 91 50, gerti@grubers.eu	Autoladestation kostenpflichtig Radladestation kostenlos für Gäste
 	<b>Bergchalet Ullmannwies</b> Böcksteiner Bundesstraße 76, T. +43 677 635 002 10 office@bergchalet-ullmannwies.at	
 	<b>Hotel Alpenblick</b> Kötschachtaler Straße 17 T. +43 6434 2062, info@alpenblick-gastein.at	nur für Hotelgäste
 	<b>Hapimag Resort Bad Gastein</b> Kaiserhofstraße 6 T. +43 6434 30020, badgastein@gastein.com	nach Verbrauch
 	<b>Villa Rosa</b> Valeriepromenade 6, info@villarosa.at	gegen Gebühr
 	<b>Parkplatz Sportgastein</b> Nassfeld 2a, T. +43 6434 2398	gegen Gebühr

	<b>The Comodo</b> Kaiserhofstraße 16 T. +43 6434 30432, collabs@thecomodo.com	
	<b>Restaurant Jägerhäusl</b> Kaiser-Franz-Josef-Straße 9 T. +43 6434 20254, info@jagaheisl.at	kostenlos
	<b>Alpen Restaurant Valeriehaus</b> Nassfeld 5, T. +43 660 289 24 00, valeriehaus@gmail.com	kostenlos
	<b>Jugendherberge</b> Ederplatz 2, T. +43 6434 20800 T. +43 6434 6006, office@hostel-badgastein.at	kostenlos
	<b>Graukogelhütte</b> Graukogel 10, T. +43 664 381 25 88, weiss5640@aon.at	kostenlos für Gäste

## Bad Hofgastein

 	<b>Hotel Blü Gastein</b> Kaiser-Franz-Platz 1 T. +43 6432 26230, info@hotelblue.at	E-Bike für Kunden kostenlos, Auto € 9,00 pro Ladung
 	<b>Hotel Alpenhof</b> Knoblachergasse 4 T. +43 6432 6430, info@alpenhof-gastein.at	E-Bike kostenlos, Auto (nur Tesla) € 4,5/KW
 	<b>Winkler's Gipfelblick Chalet</b> Wasserfallgasse 17 T. +43 6432 8688, info@gipfelblick-chalet.at	E-Bike für Kunden kostenlos, Auto € 0,79/KW
 	<b>Appartementhaus Aurora</b> Kirchplatz 8 T. +43 6432 26230, info@hotelblue.at	E-Bike für Kunden kostenlos, Auto € 9,00 pro Ladung
 	<b>Hotel Österreichischer Hof</b> Kurgartenstraße 9 T. +43 6432 6216, info@oehof.at	kostenpflichtig
 	<b>Hotel Norica Therme</b> Rudolf-Bachbauer-Gasse T. +43 6432 8391, info@hotel-norica.at	KW-Abrechnung läuft über Website/APP & QR Code an Ladestation
 	<b>Sendlhofer's</b> Pyrkerstraße 34 T. +43 6432 38380, info@sendlhofers.com	Auto volle Ladung € 15,00 E-Bike kostenlos für Hotelgäste

## Bad Hofgastein

 	<b>Das GXUND</b> Kurgartenstraße 17, T. +43 6432 6301 23 servus@ungxund.at	E-Bike kostenlos, öffentlich; Autoladestation nur für Hausgäste (kostenlos)
 	<b>Impulshotel Tirol</b> Grünlandstraße 5, T. +43 6432 63940 info@hotel-tirol.at	E-Bike für Kunden kostenlos, Auto € 0,80/KW
	<b>Gasteiner Bergbahnen AG</b> Schlossalmplatz 1 T. +43 6432 6455, info@skigastein.com	€ 0,48/KW
	<b>Gasteiner Bergbahnen AG</b> Anger 217 T. +43 6432 6455, info@skigastein.com	€ 0,48/KW
	<b>Autoschober GmbH</b> Weitmoserstraße 1 T. +43 6432 6132 15, tankstelle@autoschober.at	€ 0,59/KW
	<b>Alpenparks Residence Bad Hofgastein</b> Pyrkerstraße 21 T. +43 6432 26028, residence@alpenparks.at	€ 0,50/KW
	<b>Das Alpenhaus Gasteinertal</b> Kurgartenstraße 26, T. +43 6432 6356 willkommen@alpenhaus-gastein.at	kostenlos für Hotelgäste
	<b>Hotel Alpina</b> Parkstraße 5 - 15 T. +43 6432 8475, info@alpina-hotel.com	KW-Abrechnung läuft über Website/APP & QR Code an Ladestation
	<b>Appartementhaus Gastein</b> Kurgartenstraße 27, T. +43 6432 62170, info@appartementgastein.com	€ 0,38/KW
	<b>Appartementhaus Lafenthaler</b> Dr. Zimmermannstraße 4, T. +43 650 377 24 39 info@appartement-lafenthaler.com	€ 0,40/KW
	<b>Ferienhaus Skiwiese</b> Haltestellenweg 4, T. +43 6432 8424 info@ferienhaus-schiwiese.com	€ 0,40/KW
	<b>Angerblick Hütte</b> Anger 40, T. +43 650 720 18 35 info@angerblick.at	kostenlos für Kunden

## Dorfgastein

 	<b>Berghotel Hauserbauer</b> Bergl 15, T. +43 6433 7339 info@hauserbauer.com	kostenlos für Restaurant- und Hausgäste
 	<b>Haus Crystal</b> Salamanderstraße 10, T. +43 6433 7411 crystal@sbg.at	€ 0,30/KW
 	<b>Landhotel Römerhof</b> Römerplatz 2, T. +43 6433 7777 info@roemerhof.com	Rad kostenlos (230 KW) Auto kostenpflichtig: Vollladung € 20,- (22 KW)
	<b>Bergparadies **** Dorfgastein</b> Bergbahnstraße 25, T. +43 6433 7444 office@bergparadies.at	€ 0,50/KW
	<b>Die Unterbergerin</b> Unterberg 110, T. +43 6433 7077 info@dieunterbergerin.com	kostenpflichtig zwischen € 0,59 und € 0,79 (12,7 KW)
	<b>Sport Egger</b> Bergbahnstraße 42, T. +43 6433 7633 info@sport-egger.com	€ 6,00 pro Ladevorgang
	<b>Restaurant Apres Ski Bar Thomaselli</b> Bergbahnstraße 50, T. + 43 664 431 94 57 thomaselli.dorfgastein@gmail.com	kostenlos für Restaurantgäste

# Mountainbike Fahrtechnik Tipps

**Meister fallen bekanntlich nicht vom Himmel. Hier sind sechs Tipps, die das Leben am Mountainbike erleichtern und die Unfallrisiken reduzieren.**

Natürlich geht auch beim Mountainbiken nichts über das Üben. Bevor man allerdings die falschen Fahrten verfolgt, sollte man sich zumindest einmal die Basics zum Wissen um den Zweiradsport zu Gemüte geführt haben. Dinge wie die Grundposition oder das richtige Anbremsen dürfen im Wissensschatz eines Mountainbikers einfach nicht fehlen. Folgende Tipps helfen dabei, die Herausforderungen beim Biken besser zu meistern.

## Grundposition

Arme und Beine befinden sich in leicht angewinkelter Position. Dadurch werden während der Fahrt Schläge abgefedert. Außerdem behält man mit der richtigen Grundposition das Gefühl für enge Kurven und ist jederzeit bereit auf Unerwartetes zu reagieren. Das optimale Gleichgewicht findet sich über dem Tretlager. Einfach den Körper so positionieren, dass der Körperschwerpunkt über den Pedalen liegt und los geht's.

## Federn

Wird der Untergrund rauher und die Geschwindigkeit höher muss die Grundposition angepasst werden. Der Blick nach vorne lässt erkennen, welche Hindernisse auf den Biker zukommen. Arm- und Beinsetzung wird so angepasst, dass sich die Stöße von unten gut abfedern lassen. Wenn man alles richtig macht bleibt der Oberkörper dabei ruhig.

## Blickrichtung

Voraussicht ist beim Mountainbiken die halbe Miete. Darauf zu achten, dass der Blick weit genug nach vorne gerichtet ist, kann vor vermeidbaren Unfällen schützen. Beim Biken fährt man immer in die Blickrichtung. Bei Kehren empfiehlt sich das Kurvenende anzuvisieren.

## Bremsen

Beim Bremsen ist es besonders wichtig nur einen Finger zu verwenden, die Bremskraft richtig zu verteilen und die Grundposition anzupassen. Die meiste Kontrolle beim Bremsvorgang behält man durch ein gleichmäßiges Anbremsen des Vorderrades. Die Hinterradbremse wird nur dann aktiviert, wenn sie wirklich gebraucht wird und auch dann nur so, dass das Rad nicht blockiert.

## Bergabfahren

Neben dem „tiefergelegten“ Sattel sollte man die Grundposition einnehmen, um möglichst schnell reagieren zu können. Wichtig ist, dass man immer das Gefühl hat die volle Kontrolle über das Mountainbike zu haben.

## Bergauffahren

Bergauf wird vor allem das Gleichgewicht zur Herausforderung. Den Oberkörper nach vorne lehnen, um Druck auf das Vorderrad auszuüben. Bei geringen Geschwindigkeiten und am Start hilft es, die Ellenbogen anzuwinkeln, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Einmal in Fahrt gekommen, sollten die Unterarme in Fahrtrichtung zeigen. Anfahren sollte man immer im Sitzen, mit dem Gewicht auf der Sattelspitze.

# Mountain biking technique tips

**As we all know, masters don't fall from the sky. Here are six tips to make life easier on the mountain bike and reduce the risk of accidents.**

*Of course, nothing beats practice when it comes to mountain biking. But before you go off on the wrong track, you should at least have learned the basics of two-wheeled sports. Things like the basic position or the correct braking should not be missing from a mountain biker's treasure trove of knowledge. The following tips will help you to master the challenges of biking.*

## Basic position

*Arms and legs are in a slightly bent position. This absorbs shocks during the ride. In addition, with the correct basic position, you keep your feeling for tight turns and you are always ready to react to the unexpected. The optimal balance is found above the bottom bracket. Simply position your body so that your centre of gravity is above the pedals.*

## Springs

*If the ground becomes rougher and the speed higher, the basic position must be adjusted. Looking ahead you can see what obstacles are coming up. Adjust the arm and leg position so that the shocks from below can be absorbed well. If everything is done correctly, the upper body remains still.*

## Direction of vision

*Foresight is half the battle when mountain biking. Making sure that you look far enough ahead can protect you from avoidable accidents. When biking, always ride in the direction you are facing. On bends, it is advisable to aim for the end of the bend.*

## Braking

*When braking, it is particularly important to use only one finger, to distribute the braking force correctly and to adjust the basic position. The most control during braking is achieved by applying the brakes evenly to the front wheel. The rear brake is only activated when it is really needed and then only in such a way that the wheel does not lock.*

## Downhill riding

*In addition to the „lowered“ saddle, you should adopt the basic position in order to be able to react as quickly as possible. It is important that you always have the feeling of being in full control of the mountain bike.*

## Uphill riding

*Uphill, balance is the main challenge. Lean your upper body forward to exert pressure on the front wheel. At low speeds and at the start, it helps to bend your elbows to keep your balance better. Once going, the forearms should point in the direction of travel. You should always start from a sitting position, with your weight on the tip of the saddle.*

# Verhaltensregeln für Biker

## Planen Sie Ihre Tour sorgfältig

Eine gewissenhafte Planung und Vorbereitung auf die Biketour ist unumgänglich. Wie wird das Wetter, wie verläuft die Route, welche Schwierigkeiten sind zu erwarten, ...? Online und auch offline stellen wir Ihnen die gewünschten Informationen zur Verfügung. Experten der Bikeschulen beraten Sie gerne zusätzlich. Geplante Touren immer den aktuellen Gegebenheiten anpassen und damit auf der sicheren Seite sein. Überschätzen Sie sich nicht.

## Kontrollieren Sie Ihr Bike

Vor jeder Fahrt sollten Bremsen, Luftdruck, Räder, Federung und Schaltung kontrolliert werden. Für kleinere Reparaturen unterwegs immer leichtes Werk- und Flickzeug mithaben. Um gravierenden Schäden vorzubeugen bzw. früh zu erkennen, sollte man das Bike zusätzlich einmal im Jahr im Fachbetrieb überprüfen lassen. Die Gasteiner Bike Shops sind zuverlässige Partner bei Service und Reparatur.

## Nehmen Sie wichtige Ausrüstung mit

Je nach Tourenplanung ist es wichtig eine bestimmte Ausrüstung dabeizuhaben. Es gilt der Grundsatz besser zu viel als zu wenig dabei zu haben. In jeden Rucksack gehören wärmende Kleidung, Regenschutz, Reparaturset, Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon, Licht, Handschuhe, Brille sowie Essen & Trinken.

## Fahren Sie immer mit Helm

Ob bergauf oder bergab, sobald man auf dem Bike sitzt, ist der Helm am Kopf. Ein kleiner Stein oder eine rutschige Wurzel genügen um unfreiwillig vom Bike zu fallen. Um zusätzlich sicher zu gehen, empfiehlt es sich, zusätzlich zum Kopfschutz diverse Protektoren zu tragen.

## Befahren Sie nur freigegebene Wege

In Gastein steht Bikern ein umfangreiches Streckennetz zur Verfügung. Dabei gibt es aber Grenzen die respektiert werden müssen. Um die heimische Tier- und Pflanzenwelt zu schützen, der Land- und Forstwirtschaft nicht in die Quere zu kommen und Besitzansprüche zu respektieren, dürfen nur freigegebene Straßen und Wege befahren und müssen lokale Sperrungen eingehalten werden. Die Benützung der Strecken ist von 1. Mai bis 15. November in der Zeit 2 Stunden nach Sonnenaufgang und 1 Stunde vor Sonnenuntergang gestattet.

## Respektieren Sie die Natur

Als Biker ist man Gast in der Natur. Wir haben die Pflicht sie auch für die nachfolgende Generationen zu erhalten. Daher respektieren wir unsere Grenzen und hinterlassen keinen Abfall, wir vermeiden Lärm, um die Tierwelt nicht zu stören. Durch kontrolliertes Bremsen verhindert man Bodenerosionen und wirkt Wegschäden entgegen. Hinterlassen Sie keine Spuren.

## Nehmen Sie Rücksicht auf Wanderer

Gegenüber Fußgänger haben Biker immer Rücksicht zu nehmen und geben ihnen stets den Vortritt. Ein respektvolles Miteinander am Berg ermöglicht allen ein schönes Bergerlebnis. Kündigen Sie sich rechtzeitig an, reduzieren Sie Ihr Tempo und schon steht einem freundlichen Umgang zwischen Bikern und Wanderern nichts mehr im Wege.

## Kontrollieren Sie Ihr Tempo

Passen Sie Ihr Tempo immer der Situation und dem eigenen Können an. Durch bremsbereites Fahren können Umfälle frühzeitig vermieden werden. Zu jeder Zeit ist auch auf Forststraßen mit Gegenverkehr oder anderen Hindernissen zu rechnen. Als Biker üben Sie Ihren Sport auf eigenes Risiko aus und sind sich bewusst, dass dieser Sport auch mit ungewöhnlichen Risiken verbunden ist.

# Rules of conduct for bikers

## Plan your tour carefully

*Conscientious planning and preparation for the bike tour is essential. What will the weather be like, what is the route, what difficulties are to be expected, ...? Online and also offline we provide you with the information you need. Experts from the bike schools will be happy to give you additional advice. Always adapt planned tours to the current conditions and thus be on the safe side. Do not overestimate yourself.*

## Check your bike

*Before every ride, check brakes, air pressure, wheels, suspension and gears. For minor repairs on the road, always have light tools and repair kits with you. To prevent serious damage or to detect it early, you should also have your bike checked once a year at a specialist store. The Gasteiner Bike Shops are reliable partners for service and repair.*

## Take important equipment with you

*Depending on the tour planning, it is important to have certain equipment with you. It is better to have too much than too little. Every backpack should contain warm clothing, rain protection, a repair kit, a first aid kit, a cell phone, lights, gloves, glasses and food and drink.*

## Always ride with helmet

*Uphill or downhill, as soon as you're on your bike, your helmet is on your head. A small stone or a slippery root is enough to involuntarily fall off the bike. To be on the safe side, it is advisable to wear various protectors in addition to the head protection.*

## Ride only on approved trails

*In Gastein bikers have an extensive network of routes at their disposal. However, there are limits that must be respected. In order to protect the local flora and fauna, not to get in the way of agriculture and forestry and to respect property rights, only approved roads and paths may be used and local closures must be observed. Use of the trails is permitted from May 1 to November 15 in the period 2 hours after sunrise and 1 hour before sunset.*

## Respect nature

*As a biker you are a guest in nature. We have the duty to preserve it also for the following generations. Therefore, we respect our limits and do not leave litter, we avoid noise so as not to disturb wildlife. By controlled braking we prevent soil erosion and counteract trail damage. Do not leave tracks.*

## Be considerate of hikers

*Bikers must always show consideration for pedestrians and always give them the right of way. A respectful, togetherness on the mountain enables everyone to have a great mountain experience. Announce yourself in time, reduce your speed and nothing will stand in the way of friendly interaction between bikers and hikers.*

## Control your speed

*Always adapt your speed to the situation and your own ability. By riding ready to brake, accidents can be avoided at an early stage. Oncoming traffic or other obstacles are to be expected at all times, even on forest roads. As a biker, I practice my sport at my own risk and I am aware that this sport also involves unusual risks.*



# Alphabetisches Register

## *Alphabetical index*

<b>A</b>	Seite
Alpe Adria Radweg	51
Alpengasthof Hauserbauer	20 - 23
Alpenhaus Prossau	38 - 39
Amoseralm	16 - 17
Amoser Hochalm	16 - 17
Angertal	26 - 27
Annencafe	28 - 29
Annenkapelle	28 - 29
Astenalmen	36 - 37
<b>B</b>	
Bergstadl	46 - 47
Bertahoftrail	48 - 49
Bike-Gastein	52, 56, 61, 62
Bikeschule	61
Bikeschaukel Dorfgastein - Großarl	22 - 23
Bikeverleih	62 - 65
Böckstein	36 - 37
<b>D</b>	Seite
Dorfgastein	10 - 23
Drei Waller Kapelle	14 - 15

<b>E</b>	Seite
E-Bike	62 - 65
Eisenbahnerhütte	44 - 45
Erzherzog Johann Promenade	40 - 41
<b>F</b>	
Fahrtechartipps	70
Feldinghütte	30
Flying Waters	54, 57, 65
Fulseck	20 - 23
<b>G</b>	
Gadaunerer Hochalmen	30 - 31
Gamskarkogel	28 - 29
Gasteinertal Runde	6 - 9
Graukogelalm	42 - 43
Graukogelhütte	42 - 43
Grubhütte	28
Grussbergalm	28
<b>H</b>	
Hausebengut	41, 49
Hauserbauer`s Gipfelstadl	20 - 23
Himmelwandhütte	38 - 39
<b>J</b>	
Jungeralm	32 - 33

**K**

	Seite
Kaiser-Elisabeth-Promenade	36 - 37
Kötschachtal	38 - 39
Kögerlalm	14 - 15

**M**

Malerwinkel	38 - 39
-------------	---------

**O**

Obere Astenalm	36 - 37
----------------	---------

**P**

Patschgstuhl	44 - 45
Präau Hochalm	18 - 19
Präerhütte	30
Prossau	38 - 39
Pumptrack Dorfgastein	24 - 25

**R**

Rastötzenalm	28 - 29
--------------	---------

**S**

Schachengut	42 - 43
Schattbachalm	32 - 33
Singletrail Großarlal	20 - 21
Skizentrum Angertal	27, 47
Spiegelsee	20 - 23
Sport Egger	64
Sport Fleiss	63

## Seite

Strohlehenalm	12 - 13
Stubneralm	46 - 47
Stubnerkogel Bergstation	34 - 35

**T**

Tagkogel	18 - 19
Talübergang	20 - 21

**U**

Unterberg	13, 15, 17, 19
Untere Astenalm	36 - 37

**V**

Verhaltensregeln	72
------------------	----

**W**

Waldgasthof	27, 31
Wasserfall Bad Gastein	40 - 41
Wengeralm	22


**Z**

Zittraueralm	46 - 47
--------------	---------



# Gastein



Österreich   
Spüre das Leben


 [visitgastein](#)

 [visitgastein](#)

## Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367  
5630 Bad Hofgastein, Österreich  
T. +43 6432 3393 0, [info@gastein.com](mailto:info@gastein.com)



Ski 

[gastein.com](http://gastein.com)