



**GESUNDHEITSWELT**  
**SILLIAN**



## Manfred Jesacher Mountainbike Guide

Kontaktdaten:

Tel. 0664/75003786

e-mail: [gesundheitswelt.sillian@aon.at](mailto:gesundheitswelt.sillian@aon.at)

Preise:

Geführte Tour mit mind. 3 Personen € 28,-/Person

Privat Guide ganztags (1 Person) € 100,-

Termine auf Anfrage, vorzugsweise Dienstag, Donnerstag und Samstag

Fahrtechniktraining auf Anfrage - ca. 2,5 Stunden € 45,-

KEPRO.AT WWW.BIKEPRO.AT WWW.BIKEPRO.AT WWW.BIKEPRO.AT **BIKEPRO** WWW.BIKEPRO.AT WWW.BIKE

## Manfred Jesacher

geb. 18.03.1959

hat an der Ausbildung zum

### Mountainbike Guide

teilgenommen und diese

mit Erfolg abgeschlossen

Sillian, September 2010

  
Ausbildungsreferat  
Österreichischer Radsportverband

  
Kursleiter

  
Vereinigung  
österreichischer Radfahrer

KEPRO.AT WWW.BIKEPRO.AT WWW.BIKEPRO.AT **BIKEPRO** WWW.BIKEPRO.AT WWW.BIKE  



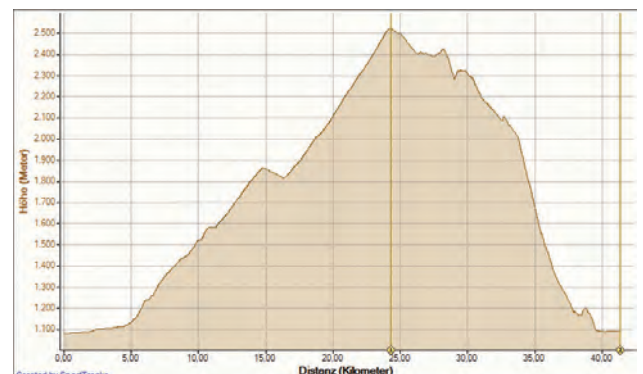

## Biketour „MARCHKINKELE“ – auf den Spuren des Stoneman

Kilometer: 40 km  
Höhenmeter: 1400 hm  
Fahrzeit: 5,5 h  
höchster Punkt: 2500

Einkehrmöglichkeit: Thurntaler Gadein  
Technik: mittel  
Kondition: schwer  
Single Trail: ja

### BESCHREIBUNG

Zum Aufwärmen über den Radweg nach Winnebach. Von dort über eine asphaltierte Straße hoch bis zum die am Eingang zum Silvestertal in eine gut befahrbare Schotterstraße übergeht. Weiter gehts bis zum Silvesterplatz und über eine alte Militärstraße vom 1. Weltkrieg in vielen Serpentinien hoch bis zum Marchkinkele. Jederzeit im Blickfeld haben wir das Weltkulturerbe der Sextener Dolomiten und zeitweise sogar die Drei Zinnen. Am höchsten Punkt angekommen belohnt uns ein grandoses Panorama über Süd und Osttirol einschließlich eines Blicks auf den höchsten Berg Österreichs den Großglockner. Vorbei an Stellungen des Krieges gehts dann auf der Militärstraße und teilweise mittelschweren Trails in Richtung Thurntaler. Auf Wunsch kann bei der Abfahrt auch ein fordernder Single Trail eingebaut werden.





## Biketour „DORFBERG“

Kilometer: 40 km  
Höhenmeter: 1100  
Fahrzeit: 4,8 h  
höchster Punkt: 2115 m

Einkehrmöglichkeit: erst bei der Abfahrt.  
Technik: mittel  
Kondition: mittel  
Single Trail: ja, Teilstück vom Gipfel

### BESCHREIBUNG

Von Sillian über den Radweg bis nach Abfaltersbach. Dort zweigen wir rechts auf den Forstweg Richtung Dorfberg ab. Die ersten 300 hm sind extrem Steil, tw. bis zu 20 %. Anschließend flacht der Weg aber ab und ist immer leichter zu befahren. Schlussendlich erreichen wir die Ochsenwiese von wo aus der Gipfel auch schon zu sehen ist. Die letzten 80 hm tragend erreichen wir das Gipfelkreuz. Die Abfahrt erfolgt über den selben Weg bzw. kann auf Wunsch über einen sehr fordernden aber fantastischen Holzzubringerweg gefahren werden.





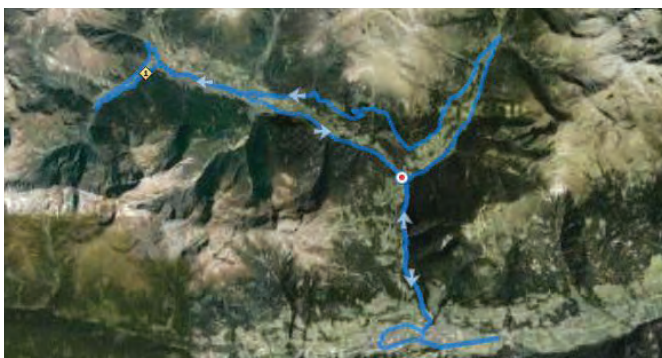
## Biketour „HÖHENWEG VILLGRATENTAL“

Kilometer: 40 km  
 Höhenmeter: 1100 hm  
 Fahrzeit: 4,8 h  
 höchster Punkt: 1800 m

Einkehrmöglichkeit: Kalkstein "Badl"  
 Technik: leicht-mittel  
 Kondition: middle  
 Single Trail: kuzes Teilstück, 100 m

### BESCHREIBUNG

Wir fahren über die Landesstraße zum Aufwärmen nach Außervillgraten und biegen dort rechts ins Winkeltal ein. Nach ca. 12 km erreichen wir die Reiterstube und fahren weiter bergwärts bis zum Miterwurzerhof. Dort verlassen wir die asphaltierte Straßen und fahren nun über einen Fortstweg die Höhenstraße Richtung Innervillgraten. Nur eine kurze Tragepassage unterbricht den sehr schönen Weg. Abwärts geht es schließlich bis nach Innervillgraten wo wir der Landesstraße Taleinwärts Richtung Kalkstein, unserem Ziel folgen. Hier können wir zu einer gemütlichen Rast einkehren. Die Rückfahrt erfolgt über die Bikeroute bis nach Maxer und anschließend über die Landesstraße nach Sillian.





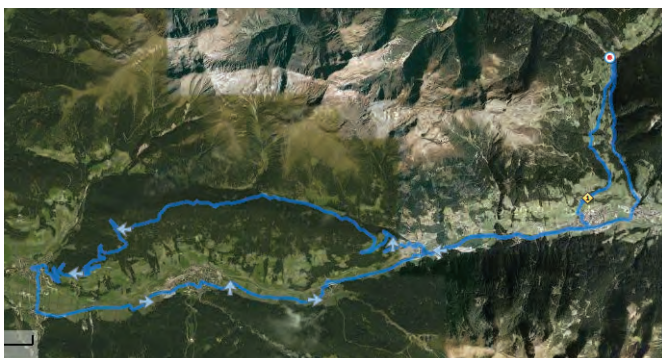
## Biketour „SILVESTERALM“

Kilometer: 45 km  
Höhenmeter: 800 hm  
Fahrzeit: 4,6 h  
höchster Punkt: 1887 m

Einkehrmöglichkeit: Silvesteralm  
Technik: leicht-mittel  
Kondition: mittel  
Single Trail: möglich

### BESCHREIBUNG

Die Tour beginnt auf dem Radweg nach Tolblach (Südtirol) und folgt dann der Landesstraße ins Silvestertal. Dort fahren wir weiter taleinwärts bis zur Silvesteralm, welche in der Hauptsaison bewirtschaftet ist. Die Abfahrt kann in mehreren Varianten entweder über eine alte Militärstraße oder Single Trails zurück nach Toblach oder über die Forststraße nach Winnebach erfolgen. Die restliche Heimfahrt lassen wir dann auf dem Radweg retour nach Sillian ausklingen.





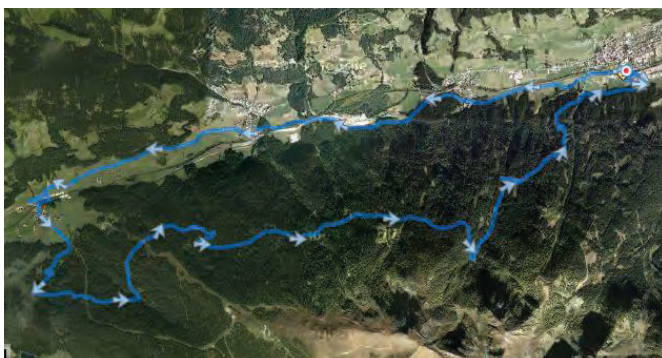
## Biketour „VIERSCHACH – LECKFELD“

Kilometer: 35 km  
Höhenmeter: 800  
Fahrzeit: 4 h  
höchster Punkt: 1900 m

Einkehrmöglichkeit: Leckfeldalm  
Technik: je nach Variante leicht–schwer  
Kondition: mittel  
Single Trail: möglich

### BESCHREIBUNG

Die Tour beginnt mit einer Fahrt auf dem Radweg nach Innichen. Dort folgen wir einem Forstweg Berwärts Richtung Seilbahn zum Helm. Leicht bis mittelschwer ansteigend geht der Weg nun zurück nach Österreich und weiter aufwärts Richtung Leckfeldalm, unserem Ziel. Dort können wir uns stärken, bevor es in einer rasanten Abfahrt Richtung Tal geht. Für die Könner ist es auch möglich, einige sehr fordernde Single Trails einzubauen.





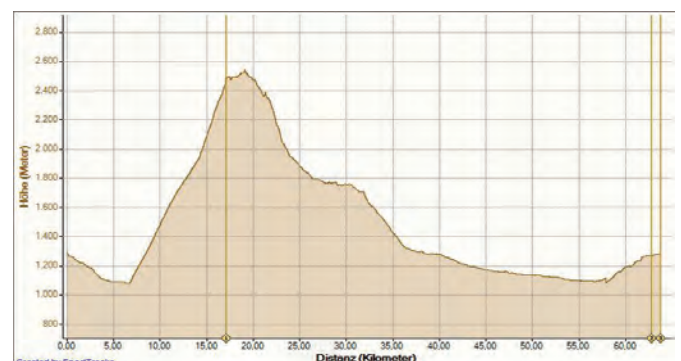
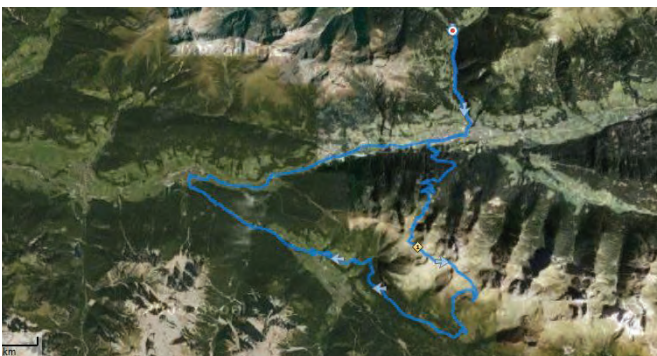
## Biketour „SILLIANER HÜTTE – KNIEPASS“

Kilometer: 65 km  
 Höhenmeter: 1600 hm  
 Fahrzeit: 8  
 höchster Punkt: 2500 m

Einkehrmöglichkeit: Sillianer Hütte, Nemesalm  
 Technik: schwer  
 Kondition: schwer  
 Single Trail: ja

### BESCHREIBUNG

Direkt von der Gesundheitswelt Sillian geht es auf einer 7km langen Forststraße hoch bis zur Leckfeldalm auf 1900 m. Hier beginnt dann der sehr steile und fordernde Zubringerweg zur Sillianerhütte mit Steigungen teilweise über 20%. Nur die Besten werden die 550 hm bis zur Hütte im Sattel überwinden können. Oben angekommen entlohnt uns ein grandioser Rundumblick über die umliegende Bergwelt für die Strapazen. Gut gestärkt geht es dann entlang des Karnischen Höhenwegs über alte Militärsteige (alles Single Trails) vorbei an Stellungen des ersten Weltkrieges mal berauf, mal bergab, kleine Teilstücke tragend aber großteils gut befahrbar Richtung Kniepass. Die Abfahrt erfolgt vom Kniepass über einen steilen Traktorweg zur Alpe Nemes. Von hier gehts dann gemütlich talauswärts nach Innichen und schließlich nach Sillian zurück.





## Biketour „SILLIANER HÜTTE – VARIANTE ÜBER SEXTEN“

Kilometer: 45 km  
 Höhenmeter: 1400 hm  
 Fahrzeit: 5,5  
 höchster Punkt: 2500 m

Einkehrmöglichkeit: Sillianer Hütte  
 Technik: mittel  
 Kondition: mittel/schwer  
 Single Trail: ja, leicht

### BESCHREIBUNG

Von der Gesundheitswelt Sillian geht es über den asphaltierten Radweg nach Innichen. Weiter nach Sexten über den geschotterten Radweg. Hier besteht die Möglichkeit direkt bei der Kirche unter der Seilbahn zuerst über eine asphaltierte Bergstraßen, später einen Forstweg bis zur Bergstation Helm oder über Sexten Moos zur wunderschönen Klammbachalm (bewirtschaftet) hochzufahren. Auch von hier kann man dann Helm Berstation weiterfahren. Diese Variante benötigt zusätzlich 1 h. Nun fährt man im gewaltigen Panorama der Dolomiten in Richtung der Sillianer Hütter, zuerst auf einem Schotterweg, der am Ende in einem leichten, ca. 1 km langen, aber leicht zu bewältigendem Single Trail übergeht, bis wieder die Forststraße zur Sillianer Hütte erreicht wird. Nun noch ein kurzer aber Steiler Schlussanstieg bis zur verdienten Rast. Der Heimweg erfolgt über den steilen, gerölligen Weg zur Leckfeldalm und dann über den Forstweg retour nach Sillian.

