

ÖTZI BIKE



ACADEMY - SHOP - RENT A BIKE

Liebe Teilnehmer der Ötzi Bike Cross Country E-Trail Week!

Seit mehr als 15. Jahre veranstalten wir die Mountainbike Opening Woche mit Urs Graf. Zuerst als reine Mountainbike Woche und jetzt als reine E-Mountainbike Woche, immer den neuesten Trends folgend. Urs Graf ist mittlerweile ein Kenner unserer Bikeregion und ist nicht nur ein Testimonial der Ötzi Bike Academy, sondern ein Freund vieler Guides und Gäste! Zusammen freuen wir uns Euch die schöne Bergwelt des Vinschgau und Meraner Lands bis hin zum Kalterer See zeigen zu dürfen!

Wir wünschen Euch eine erlebnisreiche und spannenden Woche!

Unser prominenter Begleiter durch die Woche:

Ex- Nationaltrainer Urs Graf



Urs Graf ist ein sehr kompetenter Trainer, kein Mann der lauten Worte, keiner der dauernd im Rampenlicht stehen will. Er lässt seine Arbeit für sich sprechen! Die sich mit dem Mountainbikesport auseinandersetzen, merken schnell, dass Urs Graf sein Ziel nicht aus den Augen verliert. Von 2002 bis 2009 arbeitete Urs Graf als Schweizer Nationaltrainer und erreichte mit seinen Athleten große Erfolge und führte die Schweiz an die Spitze der Nationenwertung.

Zu seiner Trainertätigkeit ist Urs Graf gleichzeitig Geschäftsinhaber eines Bikesshops. In den letzten Jahren arbeitet Graf für die Lichtensteiner Sportschule und betreut dort Nachwuchsfahrer.

Samstag, 03. Mai 2025: Anreise und abendliches Briefing mit Vorstellung der Cross Country and Trail Week ab 21.30 Uhr im Hotel Diamant in Naturns.

Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Techniktraining Grundkurs

Sonntag, 04. Mai 2025 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Begleitet von unseren geprüften Bikeguides und dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf, starten wir vom Treffpunkt vor dem Ötzi Bike Shop und fahren zum Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy oberhalb des Sportplatzes (ca. 10 min.)

Am Techniktrainingsplatz wird ein Grundkurs zum Thema „Fahrtechnik am E-MTB“ abgehalten:

- Richtige Sitz- und Tretposition am Bike
- Grundsicherung am Bike (Richtiges Schalten und Bremsen)
- Gleichgewichtsschulung am Bike
- Kurventechniken (Schotterkehre, Spitzkehre)
- Uphill / Downhill
- Überwinden von Hindernissen

Die ausgebildeten Guides und Trainer geben Ihnen Tipps und zeigen Ihnen Tricks für mehr Sicherheit beim Biken. Das Techniktraining dauert ca. 3 Stunden.

Anschließend kleine Biketour zum Üben im Gelände. Falls Teilnehmer diese kleine Tour nicht mitmachen möchten endet das Techniktraining um 13.00 Uhr. Für die Teilnehmer, die an der kleinen Übungstour mitmachen, endet das Techniktraining um ca. 14.30 Uhr.

Unser Guide für die E-MTB Woche:

Daniel Satto

Ausgebildeter Bikeguide und

Fahrtechniktrainer



Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Propain Trail Tour

Montag, 05. Mai 2024 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Wir starten unsere Tour von Naturns (554m) und fahren den Radweg Richtung Vinschgau bis nach Vetzan. In Vetzan beginnt der Anstieg zum Schlanderser Sonnenberg. Die ersten 2 Kilometer der Steigung sind sehr steil und der Rest der Auffahrt schlängelt sich in vielen Serpentinaen mit herrlicher Aussicht ins Vinschgau bis zum Einstieg des Propain Trails. Hier haben wir den höchsten Punkt erreicht und nun nehmen wir den Propain Trail unter unsere Stollen. Der Großteil des Trails geht flowig durch die Wälder des Sonnenbergs bis nach Schlanders. Das letzte Stück hat es ein wenig in sich mit einigen verblockten Stellen. In Schlanders angekommen gibt es eine wohlverdiente Einkehr. Nach der Pause wechseln wir die Talseite und biken die Holzbruggtrails zurück nach Latsch. Von Latsch gehts noch die letzten Kilometer zum ausradeln nach Naturns..

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
57 km	1.300 m	1.300 m	45%	5%	50%

Kondition	Fahrtechnik	Reine Fahrzeit
-----------	-------------	----------------



S2 – S3

5 h



Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Vinschger Sunnseitn Tour

Dienstag, 06. Mai 2025 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Transfer: Wir starten von Naturns (554m) und fahren mit dem Biketaxi bis nach Spondinig (ca.40 min).

Als ersten Augenschmaus werden wir das mittelalterliche Städtchen Glurns durchqueren. Die Tour führt uns nun weiter nach Schluderns (920m), wo die erste Steigung beginnt. An der Churburg vorbei radeln wir ca. 5 km bergauf bis zum Ortlerblick (1340m). Hier beginnt das Trailvergnügen den Vinschger Sonnenberg entlang. Über gut befahrbare Trails und in einem Auf und Ab gelangen wir bis oberhalb des Dorfes Eyrs (1000m). Ab hier beginnt die zweite längere Steigung. Auf einer sehr steilen Forststraße gelangen wir bis kurz unterhalb des Bergdorfes Tanas (1360m). Hier genießen wir die herrliche Aussicht und machen eine wohlverdiente Pause. Nun beginnt der Trailspaß von Neuem. Über einen schönen Trail gelangen wir zu den Laaser Leitern (1260m). Von hier führt uns der Trail weiter bis zur Asphaltstraße, die uns nach Allitz abfahren lässt. Wir durchqueren das kleine Bergdorf und fahren weiter bergab, über einen alten Karrenweg bis nach Kortsch. Hier fahren wir wieder bergauf bis zur Kapelle St. Ägidius (890m). Ab hier schlängelt sich nun der letzte Teil unserer Trailtour den Sonnenhang entlang bis nach Schlanders. Von Schlanders aus fahren wir über den Radweg zum Ausradeln zurück nach Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
50 km	1.300 m	1.900 m	30%	25%	45%

Kondition	Fahrtechnik	Reine Fahrzeit
-----------	-------------	----------------



S2 – S3

5 h



Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Naturnser Sonnenberg Tour

Mittwoch, 07. Mai 2025 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Der Bikeshuttle bringt uns von Naturns bis ins Schnalstal. An der Abzweigung nach Katharinaberg startet unsere Tour mit den Bikes. Die ersten Kilometer führen uns auf einer kleinen Bergstraße ins Dorf Katharinaberg (1245m). Hinter dem Dorf folgen wir der Straße weiter berghoch mit der malerischen Aussicht und gelangen auf eine einsame Forststraße. Wir folgen der Schotterstraße und erreichen die Baumgrenze und mit dem pfeifen der Murmeltiere erreichen wir den höchsten Punkt der Tour, die Moaralm. Eine urige und in die Jahre gekommene Alm auf 2100m. Wir folgen nun den schönen Trails über Almenwiesen und fantastischen Ausblicken hinunter zur Dickalm und weiter zum Dickhof. Wir folgen weiter den versteckten Sonnentrails und erreichen in einer langen Abfahrt wieder Naturns.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
26 km	1.100 m	1.600 m	40%	10%	50%

Kondition	Fahrtechnik	Reine Fahrzeit
-----------	-------------	----------------



S2 – S3

5 h



Techniktraining II - Fahrtechnik im Gelände

Donnerstag, 08. Mai 2025 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Begleitet von unseren geprüften Guides und dem Schweizer Ex-Nationaltrainer Urs Graf begeben wir uns auf die Latscher Trailtour. Bei dieser Tour findet gleichzeitig ein Techniktraining für Fortgeschrittene statt. Die beste Technikschiung bekommt man im freien Gelände und mit Tipps vom Schweizer Ex-Nationaltrainer und den Guides der Ötzi Bike Academy bewältigen die Teilnehmer die einzelnen Passagen im Gelände. Die einzelnen Schwierigkeiten werden mit der Videokamera aufgezeichnet und beim abendlichen Briefing mit Urs Graf analysiert.

- Weiterführung des Grundkurses und Intensivierung einzelner Elemente
- Kurventechnik (Schotterkehre)
- Kurventechnik (Spitzkehren, bergauf und bergab)
- Uphillfahren
- Downhillfahren
- Überwinden von Hindernissen



Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

Burggrafen Trails

Freitag, 09. Mai 2025 (9.30 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Wir verladen die E-MTBs auf den Bikeshuttle und fahren nach Lana. In Lana starten wir unsere Tour und biken über den Moosweg berghoch bis nach Tisens. Mit herrlichen Ausblicken ins Burggrafenamt gehts weiter über schöne flowige Trails nach Prissian, Grissian und Naurian. Am Camping in Tisens machen wir Mittagspause ehe uns die Trails wieder zurück ins Tal begleiten. In Lana verladen wir wiederum auf den Bikeshuttle und kehren zurück nach Naturns.

Wenn Teilnehmer möchten, können diese gerne auch mit dem E-MTB zurück nach Naturns fahren(ca. 20 km).

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
35 km	900 m	900 m	35%	25%	40%

Kondition	Fahrtechnik	Reine Fahrzeit
-----------	-------------	----------------



S2

3,5 h



Ötzi Bike Cross Country and Trail Week

2 Berge Trailtour

Samstag, 10. Mai 2025 (10.00 Uhr)

Treffpunkt am Ötzi Bike Shop

Wir starten unsere 2 Berge Trailtour in Naturns und radeln auf den Naturnser Sonnenberg. Nach 500 Höhenmeter bergauf beginnt die erste Trailabfahrt auf schönen und flowigen Trails (S1) zurück nach Naturns. Nun geht es über den Radweg nach Rabland und die Aschbachbahn bringt uns nach Aschbach (1340m). In Aschbach machen wir eine wohlverdiente Pause beim Gasthaus Aschbacherhof, wo die Kuchen ein wahres Highlight sind. Nach der Einkehr biken wir über schöne Trail in einem Auf und Ab bis zum Naturnser Nörderberg. Beim Platzgummhof haben wir unser Ziel erreicht, den Ötzi Trail (S3). Der Ötzi Trail bringt uns mit einigen kniffligen Stellen ins Farmazontal. Nun wartet die "Nachspeise" auf die Teilnehmer! Der Ötzi Flow Trail bringt uns die letzten Tiefenmeter mit einem breiten Grinsen ins Tal.

Länge	HM ↑	HM ↓	Asphalt	Schotter	Trail
38 km	850 m	1.400 m	40%	10%	50%
Kondition	Fahrtechnik		Reine Fahrzeit		
	S2 – S3		3,5 h		



**Wir wünschen eine sturzfreie, unvergessliche
E-MTB Woche!**