

Hohe Tauern Bike Trail



Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern
Gerlosstrasse 18, 5730 Mittersill, Austria
T. +43 (0) 6562 40939, ferienregion@nationalpark.at
www.nationalpark.bike

 [instagram.com/nationalpark_at](https://www.instagram.com/nationalpark_at)
 [facebook.com/nationalparkregion](https://www.facebook.com/nationalparkregion)



Herausgeber und Verleger: Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern GmbH, Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill. Stand Mai 2026. Satz- und Druckfehler sowie Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Alle Reiseangebote erfüllen die EU Pauschalreiserrichtlinie 90/314/EWG. Für Langzeitparkplätze in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern wird keine Haftung übernommen. **Fotos:** Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern GmbH; Titelbild © Daniel Kogler; Imagebilder Krimml, Krimmler Achenal und Hollersbachtal © Mathäus Gartner; Großartal, Hintersee und Wildgerlostal © Daniel Kogler, TVB Großartal; Bad Gastein © ARGE Bike Gastein, Mountain Bike Holidays - Heiko Mandl, SalzburgerLand Tourismus GmbH © Skyshot GmbH; Koetschachtal © Gasteinertal Tourismus GmbH, Christoph Oberschneider; Raurisertal und Kolm Saigurn © TVB Rauris, Sobietzki, Florian Bachmeier, Adrian Fohl, Lukas Pilz, Creatina; TVB Taxenbach; TVB Embach; Bruck-Fusch © TVB BRUCK FUSCH GROSSGLOCKNER, Posch Photograph, Maria Harms Photography; Zell am See-Kaprun und Sigmund Thun Klamm © Zell am See-Kaprun Tourismus; Tauernradweg © Agentur Lichtfarben; TVB Piesendorf-Niedersill; Badeseer © TVB Uttendorf; Hintersee und Bachlehrweg © Mittersill Plus; Wildkogel, Habachtal und Sulzbachtal © Wildkogel-Arena Neukirchen & Bramberg, SalzburgerLand - Heiko Mandl; TVB Wald-Königsteiten; TVB Krimml.

Design und Gestaltung: Vista Design Mittersill



HOHE TAUERN Bike Trail



Mountainbike-Etappenradweg.
14 NATIONALPARKTÄLER – DEIN ZIEL.
WWW.NATIONALPARK.BIKE



A full-page photograph of a mountain biker riding on a gravel trail. The rider is wearing a white sleeveless jersey, black shorts, a black helmet, and sunglasses. The background shows a scenic mountain landscape with green slopes, evergreen trees, and distant mountain peaks under a clear blue sky.

Inhalts- verzeichnis

Der Tourenguide

Allgemeine Informationen / <i>All information</i>	Seite 4
Beschilderung am Trail / <i>Signage along the trail</i>	Seite 9
Etappen-Übersichtskarte / <i>Overview map</i>	Seite 10
Übersichtskarte Gesamtroute / <i>Map entire route</i>	Seite <?>
Etappe 01 / <i>Stage 01</i>	Seite 14
Etappe 02 / <i>Stage 02</i>	Seite 18
Etappe 03 / <i>Stage 03</i>	Seite 22
Etappe 04 / <i>Stage 04</i>	Seite 26
Etappe 05 / <i>Stage 05</i>	Seite 30
Etappe 06 / <i>Stage 06</i>	Seite 34
Etappe 07 / <i>Stage 07</i>	Seite 38
Etappe 08 / <i>Stage 08</i>	Seite 42
Etappe 09 / <i>Stage 09</i>	Seite 46
Etappe 10 / <i>Stage 10</i>	Seite 50
Etappe 11 / <i>Stage 11</i>	Seite 54
Etappe 12 / <i>Stage 12</i>	Seite 58
Etappe 13 / <i>Stage 13</i>	Seite 62
Etappe 14 / <i>Stage 14</i>	Seite 66
Bike Areas und Touren-Tipps / <i>Bike areas and tour tips</i>	Seite 70
Alpine Ausrüstung / <i>Alpine equipment</i>	Seite 74
Technische Anforderungen / <i>Technical requirements</i>	Seite 78
Info und Buchung / <i>Info and booking</i>	Seite 82

Natur. Freiheit. Biken.

Der Nationalpark Hohe Tauern – eine Gebirgslandschaft der Superlative mit wilder Schönheit, unberührter Natur und inspirierenden Geschichten. Bekannt als begehrtes Ziel für Naturliebhaber eröffnet sich die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern im SalzburgerLand jetzt auch Bikebegeisterten: mit dem Hohe Tauern Bike Trail. Ein in dieser Form einzigartiger Mountainbike-Etappenradweg durch 14 Nationalparktäler!

Nature. Freedom. Biking. The Hohe Tauern National Park – a mountain landscape of superlatives, with wild beauty, un-spoilt countryside and inspiring stories. Long a favourite with nature lovers, the Hohe Tauern National Park holiday region in SalzburgerLand now also appeals to mountain-biking enthusiasts with the Hohe Tauern Bike Trail. A mountain-bike stage route like no other, leading through 14 National Park valleys!



Zurück zu mir



Weitsicht und Täler

Der Mountainbike-Trail führt in 14 Etappen auf einer Wegstrecke von 530 km durch die Nationalpark-Region Hohe Tauern im SalzburgerLand, vorbei an imposanten Gletschern, klaren Bergseen und idyllischen Nationalpark-Tälern. Der Trail bietet von Hüttschlag im Großarlal bis hin zu den Krimmler Wasserfällen abwechslungsreiche Streckenabschnitte für sportbegeisterte E-Biker und Mountainbiker. Bei urigen Hütten und Gasthöfen angekommen, genießt man regionale Köstlichkeiten der Region. Unterwegs eröffnen sich atemberaubende Ausblicke auf die höchsten Gipfel Österreichs.

The mountain bike trail runs across 14 stages and covers 530 kilometres through the Hohe Tauern National Park region in SalzburgerLand, passing striking glaciers, clear mountain lakes and unspoilt National Park valleys. From Hüttschlag in the Großarlal Valley to the Krimml Waterfalls, the route offers a varied mix of sections for both e-mountain bikers and mountain bikers. Along the way, rustic huts and inns serve regional specialities, while riders are rewarded with sweeping views of Austria's highest peaks.



Beschilderung und Wegweiser

Entlang des Hohe Tauern Bike Trails sorgt eine einheitliche, gut sichtbare Beschilderung für Orientierung. Die Route verläuft auf offiziellen Mountainbike-Strecken, Radwegen und ruhigen Nebenstraßen von Hüttschlag bis nach Krimml. Unten sieht man Beispiele der Beschilderung entlang des Trails. Die kostenlose App „Erlebnis Nationalpark“ bietet Etappeninfos, GPX-Tracks sowie Hinweise zu E-Bike-Ladestationen, Einkehrmöglichkeiten und Unterkünften in der Region. Sie kann vorab heruntergeladen und bequem offline am Trail genutzt werden.

Along the Hohe Tauern Bike Trail, uniform and clearly visible signage provides reliable orientation along the entire route. The trail runs on official mountain bike routes, designated cycle paths and quiet secondary roads from Hüttschlag all the way to Krimml. Below you can see examples of the signage used along the trail. The free "Erlebnis Nationalpark" app offers detailed stage information, GPX tracks and useful details on e-bike charging stations, places to eat and accommodation in the area. It can be downloaded in advance and used conveniently offline.



HAUPTSCHILDER DES TRAILS
MAIN TRAIL SIGNS



STANDARD-BESCHILDERUNG MIT TRAILAUFKLEBER
STANDARD SIGNAGE WITH TRAILSTICKER

Dein Weg im Überblick

Etappenübersicht Hohe Tauern Bike Trail
Dein Ziel: 14 Etappen auf einer Gesamtstrecke
von ► 530 km ▲ 12.629 hm ▼ 12.559 hm



- Etappe 01:** Hüttschlag – Talschluss Großarl – Bad Gastein
- Etappe 02:** Bad Gastein – Kötschachtal – Bad Hofgastein – Dorfgastein – Embach
- Etappe 03:** Embach – Seidlwinkltal – Rauris
- Etappe 04:** Rauris – Kolm Saigurn – Rauris
- Etappe 05:** Rauris – Embach – Taxenbach – Bad Fusch – Fusch
- Etappe 06:** Fusch – Ponyhofalm – Kaprunertal – Kaprun
- Etappe 07:** Kaprun – Möhlbachtal – Uttendorf

- Etappe 08:** Uttendorf – Felbertal – Mittersill
- Etappe 09:** Mittersill – Hollersbachtal – Bramberg
- Etappe 10:** Bramberg – Habachtal – Neukirchen
- Etappe 11:** Neukirchen – Untersulzbachtal – Neukirchen
- Etappe 12:** Neukirchen – Obersulzbachtal – Wald
- Etappe 13:** Wald – Wildgerlostal – Königsleiten/Krimml
- Etappe 14:** Königsleiten/Krimml – Krimmler Achentäl – Krimml



ALLE ROUTEN



Hauptroute des Trails / Main route of the trail

01. Hüttschlag – Talschluss Großarlal – Bad Gastein / Hüttschlag – Großarlal valley – Bad Gastein
02. Bad Gastein – Kötschachtal – Bad Hofgastein – Dorfgastein – Embach
Bad Gastein – Kötschach Valley – Bad Hofgastein – Dorfgastein – Embach
03. Embach – Seidlwinkltal – Rauris / Embach – Seidlwinkl Valley – Rauris
04. Rauris – Kolm Saigurn – Rauris / Rauris – Kolm Saigurn – Rauris
05. Rauris – Embach – Taxenbach – Bad Fusch – Fusch
Rauris – Embach – Taxenbach – Bad Fusch – Fusch
06. Fusch – Ponyhofalm – Kaprunertal – Kaprun / Fusch – Ponyhofalm – Kaprun Valley – Kaprun
07. Kaprun – Mühlbachtal – Uttendorf / Kaprun – Mühlbach Valley – Uttendorf
08. Uttendorf – Felbertal – Mittersill / Uttendorf – Felber Valley – Mittersill
09. Mittersill – Hollersbachtal – Bramberg / Mittersill – Hollersbach Valley – Bramberg
10. Bramberg – Habachtal – Neukirchen / Bramberg – Habach Valley – Neukirchen
11. Neukirchen – Untersulzbachtal – Neukirchen / Neukirchen – Untersulzbach Valley – Neukirchen
12. Neukirchen – Obersulzbachtal – Wald / Neukirchen – Obersulzbach Valley – Wald
13. Wald – Wildgerlostal – Königsleiten/Krimml / Wald – Wildgerlos Valley – Königsleiten/Krimml
14. Königsleiten/Krimml – Krimmler Achental – Krimml
Königsleiten/Krimml – Krimml Ache Valley – Krimml

Alternativroute

Sollten Wetterverhältnisse die Etappe 01 von Großarl nach Dorfgastein nicht zulassen, dann ist die Alternativroute über Schwarzach im Pongau zu empfehlen.

Alternative route

If weather conditions do not permit stage 01 from Großarl to Dorfgastein, the alternative route via Schwarzach im Pongau is recommended.

Langzeitparkplätze der Region

Am Trail befinden sich zahlreiche Langzeitparkplätze, die Ihnen ein kostenloses Parken während der gesamten Biketour ermöglichen.

Long-term parking in the region

There are numerous long-term parking areas along the trail where you can park free of charge for the entire duration of your bike tour.



HAUPTROUTE



ALTERNATIVROUTE





Etappe 01

Hüttschlag – Talschluss Großarlal – Bad Gastein

Fulminanter Auftakt vom Großarlal ins Gasteinertal: von urigen Bergdörfern nach Gastein mit seinen historischen Orten. Auf der ersten Etappe des Hohe Tauern Bike Trails erlebt man die Vielfalt der Salzburger Tauerntäler: Man startet im *Bergsteigerdorf Hüttschlag und fährt über den geschotterten Radweg vorbei an Gebirgsbächen und Bergbauernhöfen bis zum Talschluss des Großarltales mit dem Ötztalsee. Hier dreht man um und fährt zurück nach Hüttschlag, danach weiter nach Großarl. Mit der Panoramabahn Großarlal gondelt

man in die Gipfelregion auf 1.850 m Seehöhe. Ob man den Abstecher zu den Gipfeln von Kreuzkogel und Fulseck unternimmt oder die rasante Abfahrt ins Gasteinertal startet: Man sollte sich Zeit nehmen, um die Rundumsicht auf die Gipfelwelt der 3000er zu genießen. In Dorfgastein führt der Gasteinertal-Radweg nach Bad Hofgastein. Dort wartet ein Anstieg ins Angertal, ehe die Route ins historische Zentrum von Bad Gastein führt. Sollten Wetterverhältnisse diese Etappe nicht zulassen, dann ist die Alternativroute zu empfehlen.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

A spectacular opening from the Großarl Valley into the Gastein Valley: from traditional mountain villages to Gastein with its historic places. On the first stage of the Hohe Tauern Bike Trail, you experience the diversity of the Salzburg Tauern valleys: You start in the mountaineering village of Hüttschlag and ride along the gravel bike path past mountain streams and farmhouses to the end of the Großarl Valley with Lake Ötztalsee. Here you turn around and return to Hüttschlag, then continue to Großarl. With the Panorama cable car Großarlal, you ascend to the summit region at 1,850 metres above sea level. Whether you take

the detour to the peaks of Kreuzkogel and Fulseck or start the fast descent into the Gastein Valley: you should take your time to enjoy the panoramic view of the 3,000-meter peaks. In Dorfgastein, the Gastein Valley cycle path continues to Bad Hofgastein. There, a climb into the Angertal awaits before the route leads into the historic centre of Bad Gastein. If weather conditions do not permit this stage, then we recommend an alternative route.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Talmuseum Hüttschlag / Valley Museum Hüttschlag
- Großarl Talschluss und Ötztalsee / Valley end and Ötztalsee
- Schappachkapelle in Hüttschlag / Schappach Chapel Hüttschlag
- Panoramabahn Großarl / Panoramabahn Großarl*
- Tipp: Wanderung zum Gipfelkreuz Kreuzkogel (2.027 m) möglich / Tip: Hike to the summit cross of Kreuzkogel (2.027 m) possible
- Weitmoser Schlössl Bad Hofgastein / Weitmoser estate Bad Hofgastein
- Alpen- bzw. Felsentherme im Gasteinertal / Alpen or Felsen Spa
- Gasteiner Museum und Wasserfall / Gasteiner Museum and Waterfall

*Öffnungszeiten je nach Saison und Witterung: www.grossarl.info/de/infrastrukturen/panoramabahn-grossarl.html. Die Panoramabahn Großarl hat ein Gewichtslimit von 22 kg pro Bike. / Opening times depending on the season and weather. The Panoramabahn Großarl has a weight limit of 22 kg per bike.

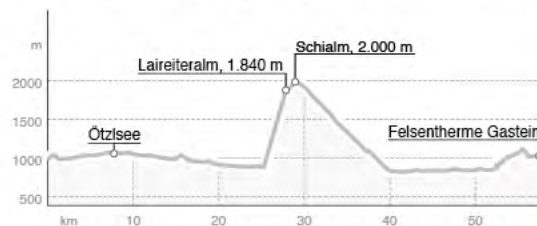
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Dorfgastein, www.gastein.com
- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Bad Hofgastein, www.gastein.com
- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Bad Gastein, www.gastein.com
- ⚡ Recharge E-Bike Verleih & Test Center, www.rechargegastein.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

1. Hotel Almrösl
2. Naturhotel Hüttenwirt
3. Aschaustüberl
4. Gasthof Talwirt
5. Restaurants in Großarl
6. Laireiteralm
7. Schialm Kreuzkogel
8. Restaurants in Dorfgastein
9. Restaurants in Bad Hofgastein
10. Restaurants in Bad Gastein

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 57,6 km

Dauer 6:50 h

Aufstieg 666 m

Abstieg 1583 m

Schwierigkeit

Fitness mittel

Technik 50

Höhenlage



JAN	FEB	MAR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





02

Etappe 02

Bad Gastein – Kötschachtal – Bad Hofgastein –
Dorfgastein – Embach

Mit dem Bike durch das legendäre Kötschachtal – einst Rückzugsort für Kaiser und Künstler, heute ein wildromantisches Naturjuwel im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern. Diese Etappe startet im Zentrum von Bad Gastein, direkt beim Kur- und Tourismusverband, und führt zunächst durch das historische Ortszentrum mit Blick auf den berühmten Wasserfall. Im wildromantischen Kötschachtal angekommen, schlängelt sich eine gleichmäßig ansteigende Forststraße vorbei an der sagenumwobenen

Himmelwand bis zur idyllisch gelegenen Prossau – einem echten Naturjuwel. Von dort geht es talwärts über die malerischen Dörfer Remsach und Gadaunern in Richtung Bad Hofgastein. Über den bestens ausgebauten Gasteinertal-Radweg führt die Route weiter nach Dorfgastein, begleitet von weitläufigen Wiesen, traditionellen Bauernhöfen und eindrucksvollen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt. Der finale Abschnitt verläuft über eine Straße hinauf auf das sonnige Hochplateau von Embach.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

By bike through the legendary Kötschach Valley—once a retreat for emperors and artists, today a wild and romantic natural gem in the heart of Hohe Tauern National Park. This stage begins in the center of Bad Gastein, right at the spa and tourism office, and initially leads through the historic center with views of the famous waterfall. Upon entering the wild and romantic Kötschach Valley, a steadily ascending forest road winds past the legendary Himmelwand to the idyllic Prossau—a true natural gem surrounded by unspoiled alpine scenery. From there, the route heads downhill via the pic-

turesque villages of Remsach and Gadaunern towards Bad Hofgastein. Along the well-developed Gastein Valley cycle path, it continues to Dorfgastein, accompanied by wide meadows, traditional farmhouses, and impressive views of the surrounding mountains. The final section leads along a quiet road up to the sunny high plateau of Embach, where expansive views provide a rewarding finish to this varied and scenic stage.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Gasteiner Wasserfall – Bad Gastein / *Gastein Waterfall*
- Gasteiner Museum – Bad Gastein / *Gastein Museum*
- Naturjuwel Prossau und Naturwiesen / *Prossau and Natural Meadows*
- Tipp: Rundgang über den „Luis-Trenker-Weg“ in Gastein möglich / *Tip: Circular walk along the „Luis Trenker Trail“ in Gastein possible*
- Geologischer Erlebnisweg Dorfgastein / *Geological Adventure Trail*
- Burg Klammstein – Dorfgastein / *Klammstein Castle – Dorfgastein*
- Klammstunnel Gastein 1,6km lang / *Gastein Gorge Tunnel, 1,6km long*
- Kirchhügel Embach mit Pfarr- und Wallfahrtskirche / *Church Hill Embach with Parish and Pilgrimage Church*

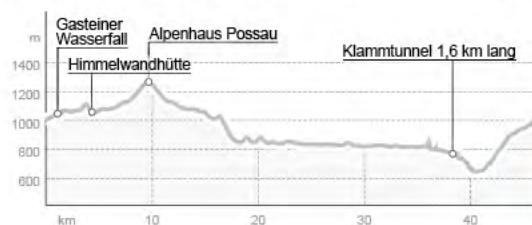
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Bad Gastein, www.gastein.com
- ⚡ Recharge E-Bike Verleih & Test Center, www.rechargegastein.at
- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Bad Hofgastein, www.gastein.com
- ⚡ E-Ladestation Tourismusbüro Dorfgastein, www.gastein.com

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 1. Restaurants in Bad Gastein
- 2. Himmelwandhütte
- 3. Alpenhaus Prossau
- 4. Restaurants in Bad Hofgastein
- 5. Restaurants in Dorfgastein
- 6. Restaurants in Embach

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 46,1 km
Dauer 4:35 h
Aufstieg 780 m
Abstieg 795 m

Schwierigkeit

Fitness mittel
Technik 50
Höhenlage 1.274 m
647 m

JAN FEB MÄR
APR MAI JUN
JUL AUG SEP
OKT NOV DEZ





Etappe 03

Embach – Seidlwinkltal – Rauris

Genussreich in moderater Steilheit über eine alte Handelsroute ins Seidlwinkltal zu einem der großen uralten Tauernhäuser. Die dritte Etappe des Hohe Tauern Bike Trails führt Dich vom idyllischen Bergdorf Embach – auf einem Plateau oberhalb des Salzachtales gelegen – über Rauris ins Seidlwinkltal. Ein geschichtsträchtiges Tal ist es, durch das schon vor Jahrhunderten ein wichtiger Handelsweg über die Alpen führte. Das mehr als 500 Jahre alte Rauriser Tauernhaus am Umkehrpunkt Deiner Etappe im Seidlwinkltal ist Zeuge davon. Es

diente jahrhundertlang Säumern als Unterkunft auf ihrem Weg über den Alpenhauptkamm – für Dich ist es eine willkommene Einkehrmöglichkeit. Das Seidlwinkltal weiß aber nicht nur interessante Geschichten zu erzählen, es ist auch unglaublich idyllisch. Klare Bäche, grüne Wiesen im flachen Talboden und die Berge des Nationalparks Hohe Tauern begleiten Dich. Dazu kommen urige Almhütten, Gasthöfe, Holzbankerl und Kapellen. Einfach ein Tal, in dem schon seit Jahrhunderten im Einklang mit der Natur gelebt wird.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Enjoyable with moderate steepness over an old trade route into the Seidlwinkl Valley to one of the large ancient Tauern houses. The third stage takes you from the idyllic mountain village of Embach – situated on a plateau above the Salzach Valley – via Rauris into the Seidlwinkl Valley. It is a valley steeped in history, this side valley of the Rauris Valley. A valley through which an important trade route across the Alps passed centuries ago. The more than 500-year-old Rauriser Tauernhaus at the turning point of your stage in the Seidlwinkl Valley is a witness to this. For centuries it served as accommodation

for muleteers on their way over the main alpine ridge – for you it is a welcome place to stop for refreshments. But the Seidlwinkl Valley does not only have interesting stories to tell, it is also incredibly idyllic. Clear streams, green meadows on the flat valley floor and the mountains of the National Park accompany you. Plus rustic alpine huts, inns, wooden benches and chapels. Simply a valley where nature has been lived in harmony for centuries.

Info- & Buchungscenter

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Bergdorf Embach - Hochplateau / Mountain village Embach - plateau
- Embacher Berggolf / Embach Mountain Golf
- Wallfahrtskapelle Maria Elend / Pilgrimage Chapel of Maria Elend
- Rauriser Talmuseum / Rauris Valley Museum
- Nationalpark Hohe Tauern Ausstellung Wörth „Im Facettenreich“ / Hohe Tauern National Park Exhibition Wörth 'Im Facettenreich'
- Seidlwinkltal - Tal der Quellen / Seidlwinkl Valley of the Springs
- Wasserfälle und Gebirgsbäche / Waterfalls and Mountain Streams
- Historisches Rauriser Tauernhaus / Historic Rauris Tauern House
- Tipp: Wanderung zum Talschluss des Seidlwinkltals möglich / Tip: A hike to the end of the Seidlwinkl Valley is possible

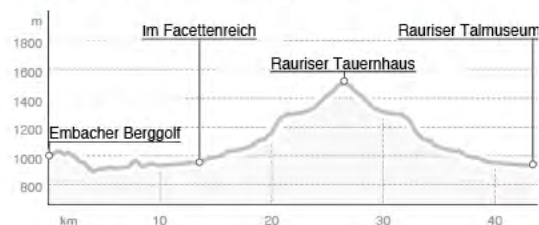
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Andrelwirt Wörth, www.andrelwirt.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Landgasthaus Weixen, www.weixen.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Palfneralm, www.palfneralm.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Restaurants in Embach | 5. Landgasthaus Weixen |
| 2. Restaurants in Rauris | 6. Gollehenalm |
| 3. Restaurant Gusto | 7. Palfneralm |
| 4. Gasthof Andrelwirt | 8. Rauriser Tauernhaus |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 43,8 km
Dauer 4:15 h
Aufstieg 727 m
Abstieg 777 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■

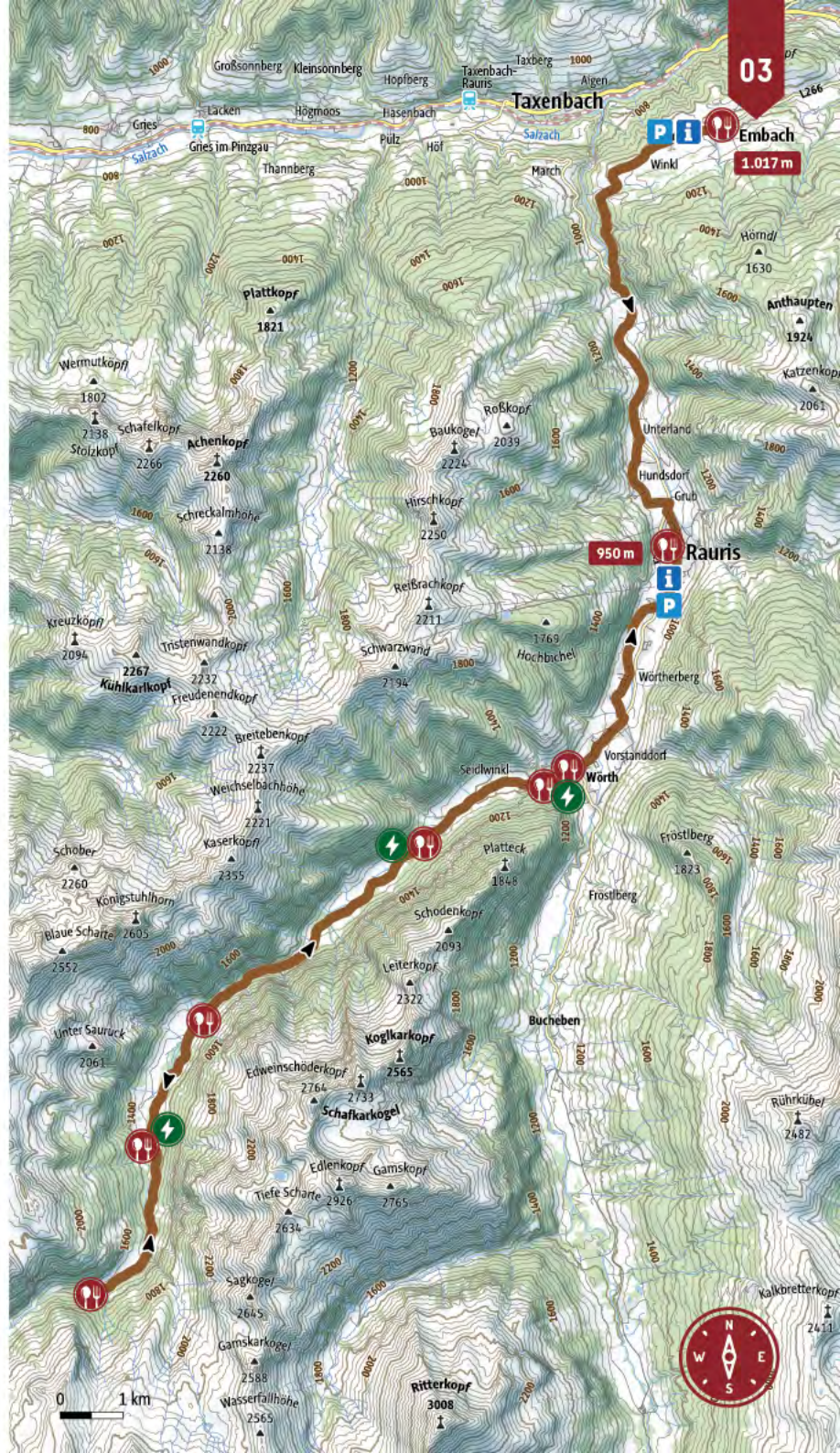
Technik 50

Höhenlage



mittel

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 04

Rauris – Kolm Saigurn – Rauris

Durch das naturbelassene Raurisertal zu einem der schönsten und eindrucksvollsten Talschlüsse des Nationalparks Hohe Tauern. Der wunderschöne Talschluss Kolm Saigurn ist ein echter Geheimtipp. Mit seinem flachen Talboden im hintersten Winkel des Raurisertals und den umgebenden 3.000ern ist er sehr beeindruckend und idyllisch. Der Gegensatz zwischen grünen Wiesen und Weiden und rauem steilem Hochgebirge ist wohl an wenigen Orten so deutlich zu spüren wie hier mitten im Nationalpark Hohe Tauern. Die

beiden Gasthöfe Ammererhof und Naturfreundehaus wirken auf den letzten flachen Wiesen wie letzte Inseln, bevor die Dreitausender wie der Hohe Sonnblick emporschießen. Man kann diesen wilden Fleck Erde wunderbar einfach erreichen: diese Etappe zählt zu den einfachsten und genussvollsten des Hohe Tauern Bike Trails. Die Steigung beträgt nie mehr als 11% und man radelt abwechselnd auf Asphalt- und Schotterstraßen ausgehend vom Bergdorf Rauris durch ein sehr naturbelassenes Tal immer tiefer nach Kolm Saigurn.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Through the unspoiled Rauris Valley to one of the most beautiful and impressive valley heads in Hohe Tauern National Park. The stunning Kolm Saigurn valley head is a true hidden gem. With its wide, flat valley floor tucked away in the far reaches of the Rauris Valley and surrounded by majestic 3,000-meter peaks, it is both striking and wonderfully serene. The contrast between lush green meadows and pastures and the rugged, steep high alpine terrain is rarely as vivid and tangible as it is here, right in the heart of Hohe Tauern National Park. The two mountain inns, Ammererhof and Naturfreundehaus,

sit like the last small outposts before peaks such as the Hohe Sonnblick rise dramatically above. Despite its wild character, this special place is easy to reach: this stage is one of the easiest and most enjoyable on the Hohe Tauern Bike Trail, with gradients never exceeding 11% and a route leading on asphalt and gravel roads from the mountain village of Rauris deeper into this pristine and tranquil valley towards Kolm Saigurn.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Rauriser Talmuseum / Rauris Valley Museum
- Nationalpark Hohe Tauern Ausstellung Wörth „Im Facettenreich“ / Hohe Tauern National Park Exhibition Wörth „Im Facettenreich“
- Raurisertal und Hüttwinkltal / Rauris Valley and Hüttwinkl Valley
- Goldwaschplätze im Raurisertal / Gold Panning Sites
- Blick auf die Rauriser Goldberggruppe / View of the Goldberg Group
- Naturfreundehaus Kolm Saigurn / Naturfreunde House Kolm Saigurn
- Blick zum Hohen Sonnblick (3.106 m) / View Hoher Sonnblick (3,106 m)
- Tipp: Wanderung zum berühmten Rauriser Urwald möglich / Tip: A hike to the Rauris famous primeval forest is possible

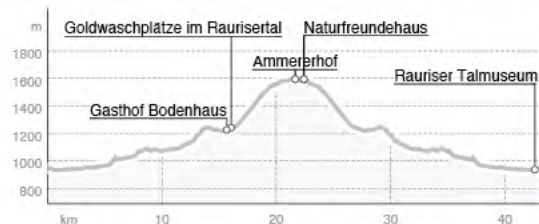
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Andrelwirt Wörth, www.andrelwirt.at
- ⚡ Naturfreundehaus Kolm Saigurn, www.sonnblickbasis.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 1. Restaurants in Rauris
- 2. Restaurants in Wörth
- 3. Kathrins Laden
- 4. Almgasthaus Lechnerhäusl
- 5. Almgasthof Bodenhaus
- 6. Ammererhof
- 7. Naturfreundehaus

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 43,1 km

Dauer 4:20 h

Aufstieg 676 m

Abstieg 676 m

Schwierigkeit

mittel

Fitness

Technik 50

Höhenlage

1.596 m

933 m

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





05



Etappe 05

Rauris – Embach – Taxenbach – Bad Fusch – Fusch

Vom ursprünglichen Raurisertal bis zum Kraftplatz Bad Fusch – eine entspannte Etappe zwischen Flussrauschen und Wald-erfrischung. Genussvoll fährst Du die schon bekannte Strecke über Embach ins Salzachtal hinab und von dort über den Tauernradweg durch Taxenbach und entlang der Salzach bis Bruck an der Großglocknerstraße. Von dort führt Dich ein wunderbarer Radweg durch das Fuschertal bis nach Fusch an der Großglocknerstraße. Hier in diesem traumhaften Pinzgauer Bergdorf übernachtet

Du, aber noch ist nicht aller Tage Abend. Denn das Highlight wartet noch auf Dich: die Auffahrt über eine kleine Asphalt- bzw. Schotterstraße bis nach Bad Fusch, einem altherwürdigen und fast schon mystischen Ort. Eingebettet im kühlen Wald, mit Kneippanlagen und einer urigen Jausenstation, die zum Verweilen einlädt, fühlst Du Dich an diesem Kleinod in eine vergangene Zeit versetzt. Optional kannst du weiter zur Embach Hochalm wandern oder dich für eine steile Herausforderung mit dem Rad hinaufwagen.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

From the pristine Rauris Valley to the energy spot of Bad Fusch – a relaxing stage between the soothing sound of rivers and the refreshing coolness of forests. You cycle at an easy pace along the now familiar route via Embach down into the Salzach Valley, and from there follow the Tauern Cycle Path through Taxenbach and along the Salzach River to Bruck an der Großglocknerstraße. From there, a beautiful cycle path leads you through the scenic Fusch Valley to Fusch an der Großglocknerstraße, a charming mountain village in the Pinzgau region where you will spend

the night. But the day is not over yet, as a true highlight still awaits: the ascent along a small gravel road up to Bad Fusch, a historic and almost mystical place. Nestled in cool forests, with Kneipp facilities and a snack station inviting you to linger, this hidden gem feels like a journey back in time. Optionally you can continue hiking to the Embach Hochalm or take on the challenge of cycling up the steep slope.

Info- & Buchungscenter

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Rauriser Talmuseum / Rauris Valley Museum
- Bergdorf Embach - Hochplateau / Mountain village Embach - plateau
- Embacher Berggolf / Embach Mountain Golf
- Wallfahrtskapelle Maria Elend / Pilgrimage Chapel of Maria Elend
- Tipp: Kitzlochklamm Taxenbach / Tip: Kitzlochklamm Gorge Taxenbach
- Nationalpark Hohe Tauern Ausstellung Fusch / Hohe Tauern National Park Exhibition Fusch
- Kraftplatz Bad Fusch / Power Spot Bad Fusch
- Kneippanlagen Bad Fusch / Kneipp Facilities Bad Fusch
- Tipp: Wanderung oder Radtour zur Embach Hochalm möglich / Tip: A hike or bike tour to the Embach Hochalm is possible

E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Gemeindeamt Taxenbach, www.taxenbach.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Unterkofler Taxenbach, www.taxenbach.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Energieinsel Taxenbach/Gries, www.taxenbach.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Bahnhof Bruck Fusch, www.oebb.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 🍴 1. Restaurants in Rauris
- 🍴 2. Restaurants in Embach
- 🍴 3. Restaurants in Taxenbach
- 🍴 4. Restaurants in Bruck
- 🍴 5. Grill & Craft Bad Fusch
- 🍴 6. Restaurants in Fusch

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



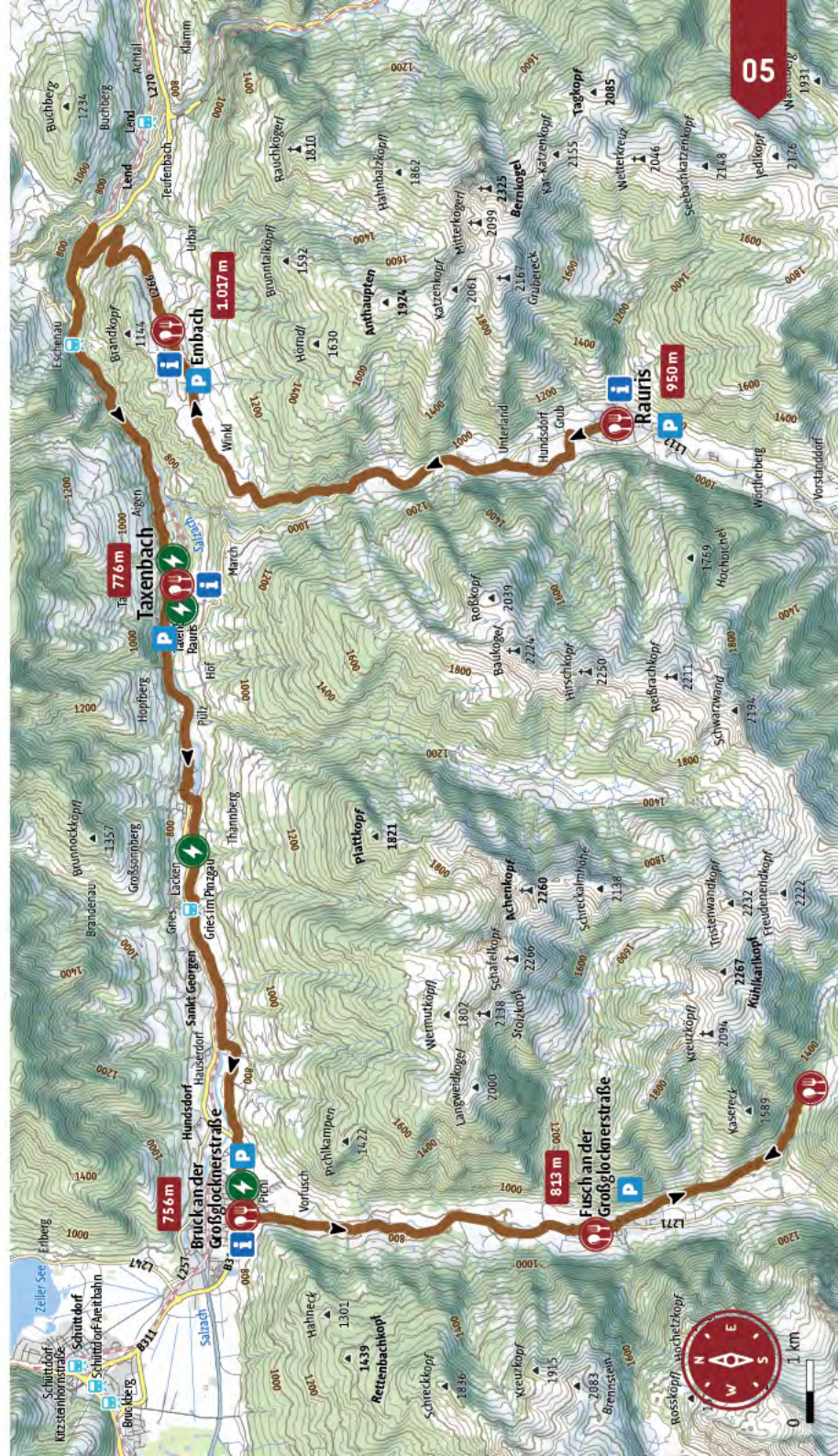
Mountainbike

Strecke → 47 km
Dauer ⌚ 4:30 h
Aufstieg ⬆️ 792 m
Abstieg ⬇️ 927 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■ ■
Technik 50
Höhenlage
1.198 m
655 m

JAN FEB MÄR
APR MAI JUN
JUL AUG SEP
OKT NOV DEZ





Etappe 06

Fusch – Ponyhofalm – Kaprunertal – Kaprun

Zwischen Almgenuss und Panoramablick – eine Tour mit Aussicht und Anspruch. Sportliche Höhenmeter und landschaftlicher Hochgenuss: diese Etappe unterscheidet sich etwas von den anderen Etappen. Das prägende Element ist der recht steile Aufstieg zur Ponyhofalm und die Almstrecke weit oberhalb der Täler. Von Fusch aus startest du entspannt entlang der Fuschacher Ache, bevor der Weg in Richtung Ponyhofalm ansteigt. Serpentin und Schotter fordern durchaus Kondition – dafür wirst du mit herrlicher Aussicht und der

Einkehrmöglichkeit auf der urigen Alm belohnt. Der weitere Verlauf über den Brucker Berg schenkt eindrucksvolle Blicke ins Fuschertal und auf den Zeller See, bevor die Route in sanften Wellen durch den Wald Richtung Kaprun ausläuft. Das Tüpfelchen auf dem „i“ ist zum Schluss noch der Besuch des Kaprunertales mit dem smaragdgrünen Klammssee und dem großartigen Blick auf das Kitzsteinhorn. Eine der anspruchsvolleren Etappen des Trails für alle, die gerne bergauf treten und mit offenen Augen durch die Natur fahren.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Between alpine enjoyment and panoramic views – a tour with scenic beauty and challenge. With athletic elevation gain and breathtaking landscapes; this stage differs from the other stages. The defining feature is the rather steep climb to the Ponyhofalm and the alpine trail high above the valleys. Starting from Fusch, you follow the Fuschacher Ache at an easy pace before the path rises toward the Ponyhofalm. Hairpin bends and gravel require a good level of fitness – but you are rewarded with magnificent views and the opportunity to stop at the rustic alpine hut. The further route over the Brucker

Berg offers impressive views down into the Fusch Valley and of Lake Zell, before the trail winds gently through the forest toward Kaprun. The finishing touch is a visit to the Kaprun Valley with the emerald-green Klammssee and the magnificent view of the snow-covered Kitzsteinhorn. One of the more demanding stages of the Hohe Tauern Bike Trail for those who enjoy pedalling uphill and riding through nature with open eyes.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Nationalpark Hohe Tauern Ausstellung Fusch / Hohe Tauern National Park Exhibition Fusch
- Ponyhofalm - Hinterjudendorfalm / Ponyhof - Hinterjudendorf Hut
- Rettenbachkopf-Blick (1.439 m) / Rettenbachkopf Peak-View (1,439 m)
- Blick auf den berühmten Zeller See / View of the famous Lake Zell
- Klammssee Kaprun / Lake Klammssee Kaprun
- Kitzsteinhorn-Blick (3.203 m) / Kitzsteinhorn Peak-View (3,203 m)
- Wasserfallblick Parkplatz Kesselfall / Waterfall View Kesselfall
- Tipp: Wanderung zu den Stauseen und der Fürthermoar Alm möglich / Tip: A hike to the reservoirs and the Fürthermoar Alm is possible
- Sigmund Thun Klamm Kaprun / Sigmund Thun Gorge Kaprun
- Maisi Flitzer Alpine Coaster / Maisi Flitzer Alpine Coaster
- Tipp: Wanderung oder Radtour zum berühmten Zeller See möglich / Tip: A hike or bike tour to the famous Lake Zell is possible

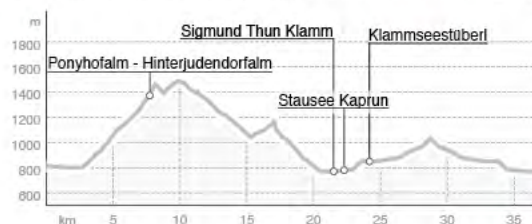
E-Bike Ladestation / E-bike charging station

- ⚡ E-Bike Ladestation Sigmund Thun Klamm, www.klamm-kaprun.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Restaurants in Fusch | 4. Klammsseestüberl |
| 2. Ponyhofalm | 5. Almwirtschaft Schneckenreith |
| 3. Restaurants in Kaprun | 6. Alpenhaus Kesselfall |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



Mountainbike

Strecke ↔ 36,7 km
 Dauer ⌚ 4:50 h
 Aufstieg ▲ 1148 m
 Abstieg ▼ 1190 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■ ■
 Technik S1

Höhenlage



JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 07

Kaprun – Mühlbachtal – Uttendorf

Idylle pur in einem der unbekannten Seitentäler des Salzachtals: Über den Tauernradweg von Kaprun durch charmante Dörfer wie Piesendorf und Niedernsill nach Uttendorf – und als stilles Highlight das naturbelassene Mühlbachtal. Das Mühlbachtal ist vielleicht nicht so bekannt wie andere Tauerntäler, wie z.B. das Obersulzbachtal, Krimmler Achental oder das Gast-einertal, aber genau das macht seinen Reiz aus. Wer hier unterwegs ist, taucht ein in ein Stück ursprünglicher Landschaft: Vom Ortszentrum in Niedernsill führt der

Weg stetig bergan – begleitet vom leisen Rauschen des Mühlbachs, schattigen Wäldern und offenen Almwiesen. Immer wieder öffnet sich der Blick auf grüne Lichtungen und die umliegenden Berge, bis du die Schaunbergalm erreichst – ein Ort zum Innehalten, Genießen und Krafttanken. Danach geht es gemütlich zurück ins Tal und weiter entlang des Tauernradwegs, immer wieder in der Nähe der Salzach, vorbei an Wiesen und dem stillen Ortsteil Schwarzenbach mit seiner Kirche – bis du schließlich Uttendorf erreichst.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Pure idyll in one of the lesser-known side valleys of the Salzach Valley: Along the Tauern Cycle Path from Kaprun through charming villages such as Piesendorf and Niedernsill to Uttendorf – with the unspoiled Mühlbach Valley as a quiet highlight. The Mühlbach Valley may not be as well known as other Tauern valleys, such as the Obersulzbach Valley, Krimml Ache Valley or the Gastein Valley, but that is exactly what gives it its charm. Those who explore this area immerse themselves in a piece of unspoiled nature: from the village center of Niedernsill, the route steadily climbs uphill – accompanied by the gentle murmur of the Mühlbach,

shaded forests and open alpine meadows. Time and again, views open up over green clearings and the surrounding mountains until you reach the Schaunbergalm – a place to pause, enjoy and recharge. Afterwards, the route leads comfortably back down into the valley and continues along the Tauern Cycle Path, often close to the Salzach, passing meadows and the quiet hamlet of Schwarzenbach with its church – until you finally reach Uttendorf.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Hinkelsteinbad Piesendorf / *Hinkelstein Outdoor Pool*
- Rastplätze entlang der Strecke / *Rest areas along the route*
- Mühlbachtal und Schaubergalm / *Mühlbachtal valley and Schaubergalm*
- Tipp: Wanderung zum idyllischen Hacklsee Niedersill möglich / *Tip: Hike to the idyllic Hacklsee lake in Niedersill*
- Noriker Pferdemarkt Niedersill / *Noriker Horse Market in Niedersill*
- Naturbadesee Niedersill / *Natural swimming lake in Niedersill*
- Erlebnisbadesee Uttendorf / *Adventure swimming lake in Uttendorf*
- Tipp: Wanderung zum Keltendorf Stoanabichl Uttendorf möglich / *Tip: Hike to the Stoanabichl Celtic village in Uttendorf possible*

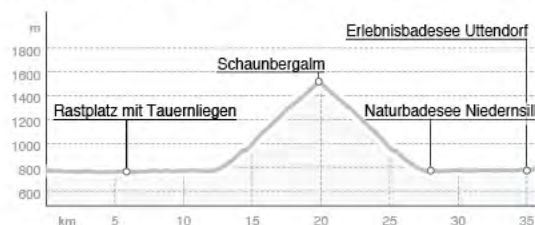
E-Bike Ladestation / E-bike charging station

- ⚡ E-Bike Ladestation Café Gröfler, www.uttendorf.com

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. Restaurants in Kaprun | 6. Schaubergalm |
| 2. Restaurants in Piesendorf | 7. Restaurants in Niedersill |
| 3. Badstüberl Hinkelstein | 8. Restaurant Die Libelle |
| 4. Jausenstation Dietlgut | 9. Restaurants in Uttendorf |
| 5. s'Dorfcäfé Niedersill | |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

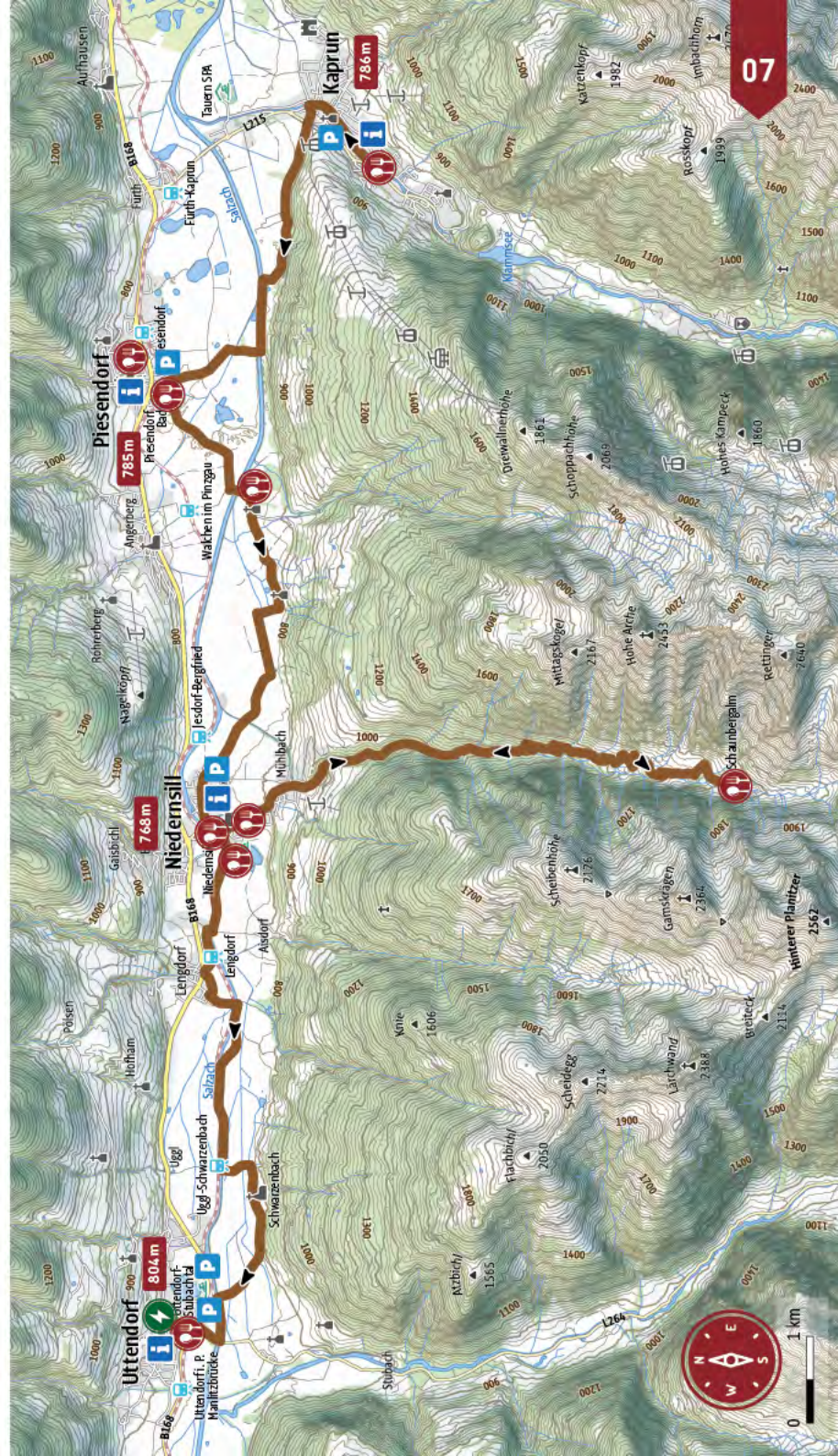
Mountainbike

Strecke 35,7 km
Dauer 4:05 h
Aufstieg 802 m
Abstieg 782 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■■
Technik 50
Höhenlage
1522 m
759 m

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 08

Uttendorf – Felbertal – Mittersill

Vom Badesee zum Bergsee: von Uttendorf ins Felbertal mit seinem imposanten Talschluss über dem malerischen Hintersee. Ausgehend von Uttendorf führt die Strecke entlang des Tauernradwegs zuerst in das charmante Dorf Stuhlfelden. Vorbei am Golfclub Hohe Tauern geht es weiter nach Mittersill, wo man – vorbei am historischen Felberturm – gleich ins Felbertal abbiegt. Nur kurz folgt man hier dem Verlauf der Felbertauernstraße, eine der wichtigsten Nord-Süd-Verbindungen und biegt schon bald ins malerische Seiten-

tal ab. Mit einer konstanten, leichten Steigung erklimmt man schon bald das Highlight der Etappe: den Hintersee. Eingebettet zwischen hohen Felswänden liegt der kleine Bergsee glasklar vor einem und die letzten Meter bis zur Gamsblickhütte werden im Nu überwunden. Retour geht es auf derselben Strecke, in Mittersill wählt man aber den Weg ins Stadtzentrum. Die abwechslungsreiche Etappe verbindet sportliche Aktivität mit eindrucksvollen Naturerlebnissen und beeindruckenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

From a swimming lake to a mountain lake: from Uttendorf into the Felbertal with its impressive valley end above the picturesque Hintersee. Starting in Uttendorf, the route follows the Tauern Cycle Path first into the charming village of Stuhlfelden. Passing the Hohe Tauern Golf Club, you continue to Mittersill, where – past the historic Felberturm – you turn directly into the Felbertal. For a short stretch, the route follows the Felbertauern Road, one of the most important north-south connections, before soon branching off into the picturesque side valley. With a steady, gentle ascent, you soon reach the

highlight of the stage: the Hintersee. Nestled between high rock faces, the small mountain lake lies crystal clear before you, and the final meters to the Gamsblick Hut are covered in no time. The return follows the same route, but in Mittersill you take the way into the town center. This varied stage combines physical activity with impressive nature experiences and stunning views of the surrounding mountain scenery.

Info- & Buchungcenter

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Erlebnisbadesee Uttendorf / Uttendorf Adventure Swimming Lake
- Freibad und Freizeitzentrum Stuhlfelden / Stuhlfelden Outdoor Pool
- Felberturm Museum Mittersill / Felberturm Museum Mittersill
- Historische Felberkirche / Historic Felber Church
- Freibad und Freizeitzentrum Mittersill / Mittersill Outdoor Pool
- Schößwendklamm Felbertal / Schößwend Gorge Felbertal
- Naturjuwel Hintersee / Natural Gem Lake Hintersee
- Nationalparkwelten Hohe Tauern / Hohe Tauern National Park Worlds
- Zierteich im Stadtzentrum von Mittersill / Pond town center Mittersill
- Tipp: Wanderung zur St. Pöltner Hütte möglich – zusätzlich zur Biketour nur mit sehr guter Kondition an einem Tag empfehlenswert / Tip: Hike to the St. Pölten Hut possible – in addition to the bike tour, only recommended in one day with very good fitness

E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Café Gröfler, www.uttendorf.com
- ⚡ E-Bike Ladestation Mittersill+ Infobüro, www.mittersill.info

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 🍴 1. Restaurants in Uttendorf
- 🍴 2. Restaurants in Stuhlfelden
- 🍴 3 Restaurants in Mittersill
- 🍴 4. Meilingeralm
- 🍴 5. Gamsblickhütte

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

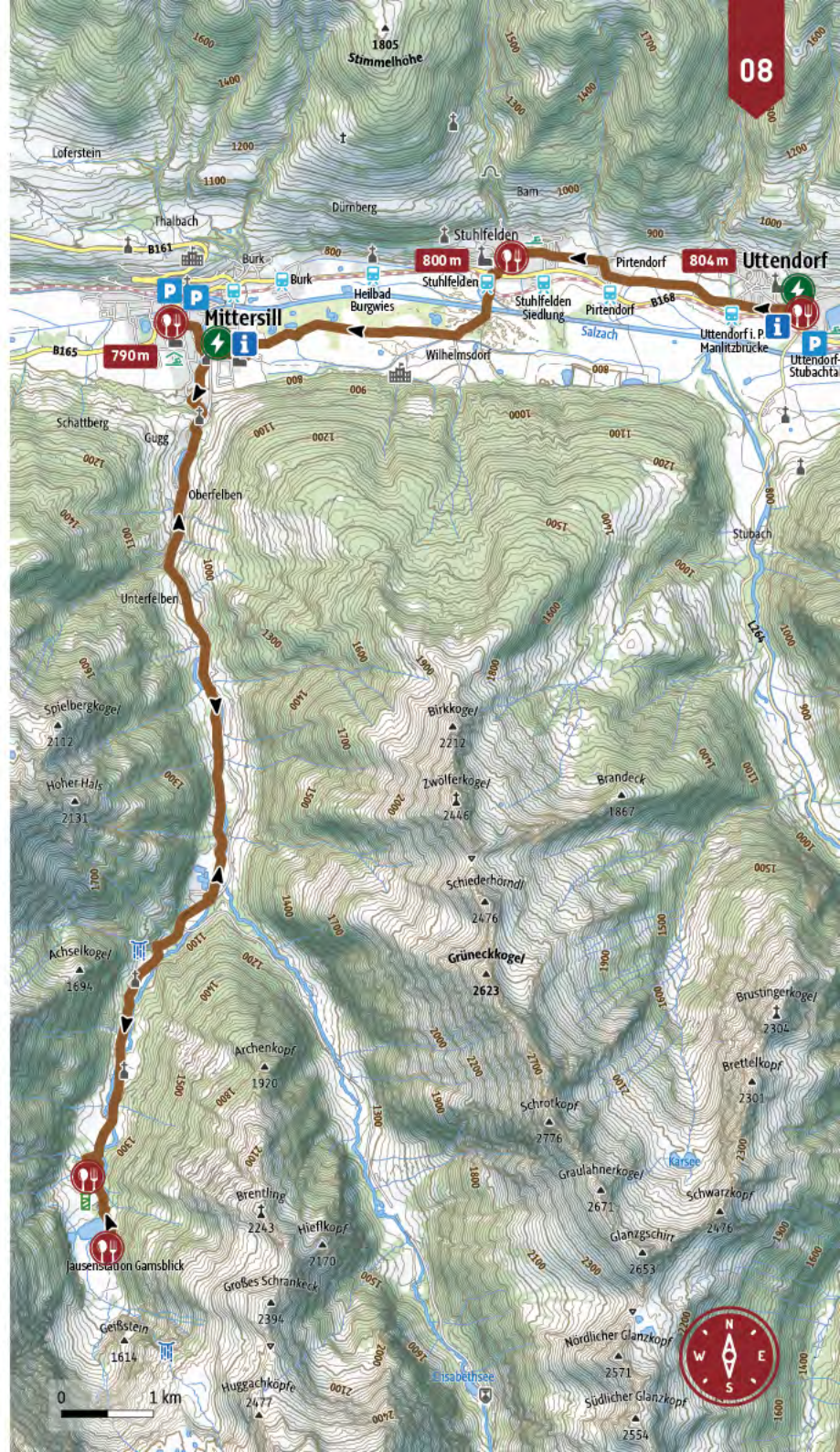
Mountainbike

Strecke ➔ 31,9 km
Dauer ⌚ 3:20 h
Aufstieg ⬆ 646 m
Abstieg ⬇ 662 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■ mittel
Technik 50
Höhenlage
1.317 m
778 m

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 09

Mittersill – Hollersbachtal – Bramberg

Natur pur: vom Stadtzentrum Mittersill weiter ins nur von Almen besiedelte wildromantische Hollersbachtal mitten hinein in den Nationalpark Hohe Tauern. Das Hollersbachtal – bequem erreichbar über den Tauernradweg vom Startpunkt dieser Etappe in der historischen Stadt Mittersill – will sich verdient werden. Nämlich mit eigener Muskelkraft entweder zu Fuß oder wie auf dem Hohe Tauern Bike Trail mit dem Bike, denn Autos werden gleich am Beginn des Tales abgestellt. Und das ist gut so, denn dadurch hat es sich

seine natürliche Schönheit (Nationalpark Hohe Tauern) wunderbar erhalten können. Schattige Wälder, hohe Wasserfälle im Talschluss vor 3.000m hohen Bergen und als einzige Bewirtschaftung eine erstaunliche Anzahl an idyllischen Almen mit saftigen Almwiesen. Keineswegs auslassen sollte man auf dieser Tour eine Einkehr bei der Senninger Alm, um sich ausgiebig mit regionalen Köstlichkeiten zu stärken. Zurück in Hollersbach am Taleingang geht es dann gemütlich über den Tauernradweg in den nächsten Etappenort Bramberg,



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Pure nature: from the center of Mittersill further into the wild and romantic Hollersbach Valley, which is inhabited only by alpine pastures, right into the heart of the Hohe Tauern National Park. The Hollersbach Valley – easily accessible via the Tauern Cycle Path from the starting point of this stage in the historic town of Mittersill – must be earned. That is, by your own physical effort, either on foot or by bike, as on the Hohe Tauern Bike Trail, since cars are left at the entrance of the valley. And that is a good thing, as it has wonderfully preserved its natural beauty (Hohe Tauern National Park). Shady forests, high water-

falls at the end of the valley beneath mountains reaching 3,000 meters, and as the only form of cultivation, an impressive number of idyllic alpine pastures with lush alpine meadows. You should by no means miss a stop at the Senninger Alm on this tour to enjoy regional delicacies and recharge your energy. Back in Hollersbach at the valley entrance, you then continue comfortably along the Tauern Cycle Path to the next stage destination, Bramberg.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Nationalparkwelten Hohe Tauern / Hohe Tauern National Park Worlds
- Zierteich im Stadtzentrum von Mittersill / Pond town center Mittersill
- Kräutergarten Hollersbach / Hollersbach Herb Garden
- Historische Klausnerhaus Hollersbach / Historic Klausnerhaus
- Badeseite und Freizeitanlage Hollidee Hollersbach / Swimming Lake and Hollidee Leisure Facility Hollersbach
- Hollersbachtal und Bachlehrweg / Hollersbach Valley and stream trail
- Tipp: Wanderung direkt vom Talschluss des Hollersbachtals auf die Neue Fürther Hütte und den Kratzenbergsee möglich / Tip: Hike directly from the end of the Hollersbach Valley to the Neue Fürther Hut and Lake Kratzenberg possible
- Museum Bramberg – Nationalparkausstellung „Smaragde und Kristalle“ / Bramberg Museum – National Park Exhibition 'Emeralds and Crystals'

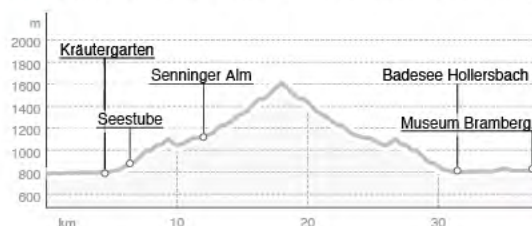
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Mittersill+ Infobüro, www.mittersill.info
- ⚡ E-Bike Ladestation Senninger Alm, www.alm-huette.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 🍴 1. Restaurants in Mittersill
- 🍴 2. Restaurants in Hollersbach
- 🍴 3. Seestube Hollersbach
- 🍴 4. Senninger Alm
- 🍴 5. Restaurants in Bramberg

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 37,5 km
Dauer 4:10 h
Aufstieg 967 m
Abstieg 941 m

Schwierigkeit

Fitness mittel
Technik 50
Höhenlage 1.612 m / 785 m

JAN FEB MÄR
APR MAI JUN
JUL AUG SEP
OKT NOV DEZ





10



Etappe 10

Bramberg – Habachtal – Neukirchen

Tritt für Tritt von Dorf zu Dorf – und dazwischen das funkelnde Habachtal, ein einzigartiges Juwel unter den Tauerntälern – bekannt als einzige Smaragdfundstelle Europas. Schon mit dem Hollersbachtal, spätestens aber beim Habachtal bist Du nun sozusagen im Herzen der wilden Tauerntäler im Westen des Nationalparks Hohe Tauern angekommen. Während viele der östlicheren Tauerntäler bewohnt sind, ist das Habachtal wie seine Nachbartäler nicht permanent bewohnt. Stattdessen strahlt im Talschluss der zerrissene

Gletscher Habachkees unterhalb des Hohen Fürlegs mit 3.243 m hinab. Mit dem Mountainbike erlebst Du hier eine besondere Mischung aus Natur, Geschichte und Abenteuer. Der Güterweg führt entlang wilder Bäche, durch dichte Wälder und vorbei an steilen Felsen – begleitet vom Mythos der Smaragde. Am Ende des Weges erreichst Du die Alte Moa-Alm, wo sich das Habachtal öffnet und nur zu Fuß weiter begehbar ist. Vor der Rückfahrt kannst Du beispielsweise noch eine Wanderung zur Neuen Thüringer Hütte unternehmen.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Step by step from village to village – and in between lies the sparkling Habach Valley, a unique gem among the Tauern valleys—known as the only site in Europe where emeralds have been found. Already with the Hollersbach Valley, and at the latest by the time you reach the Habach Valley, you have arrived, so to speak, in the heart of the wild Tauern valleys in the western part of the Hohe Tauern National Park. While many of the eastern Tauern valleys are inhabited, the Habach Valley, like its neighboring valleys, is not permanently settled. Instead, at the end of the valley, the jagged Habachkees glacier below the 3,243-meter-high

Hoher Fürleg stretches downwards. With a mountain bike, you can experience a special blend of nature, history, and adventure here. The gravel road follows wild streams, through dense forests and past steep cliffs – accompanied by the legend of the emeralds. At the end of the trail, you reach the Alte Moa Alm, where the Habach Valley opens up and continues only on foot. Before heading back, you can, for example, still go on a hike to the Neue Thüringer Hütte.

Info- & Buchungscenter

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Museum Bramberg – Nationalparkausstellung „Smaragde und Kristalle“
Bramberg Museum – National Park Exhibition 'Emeralds and Crystals'
- Mineralien Steiner Bramberg / *Mineral Steiner Bramberg*
- Smaragdwanderweg Habachtal / *Emerald Trail Habach Valley*
- Blick auf zahlreiche Wasserfälle / *View of numerous waterfalls*
- Tipp: Für besonders Wadelstarke bietet sich die Kombination aus Bike & Hike mit dem Aufstieg von der Alten Moa-Alm zur Neuen Thüringer Hütte (2.240 m) an. / *Tip: For those with especially strong calves, a bike & hike combination is a great option, including the ascent from the Alte Moa-Alm to the Neue Thüringer Hütte (2,240 m).*

E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Enzianhütte Habachtal, www.wildkogel-arena.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Restaurants in Bramberg | 6. Gasthof Alpenrose |
| 2. Pizzeria Bergschmied | 7. Alte Moa-Alm |
| 3. Restaurant Waldvogel | 8. Seestüberl Neukirchen |
| 4. Weyerhof Bramberg | 9. Restaurants in Neukirchen |
| 5. Enzianhütte | |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke → 22,3 km
Dauer ⌚ 2:35 h
Aufstieg ▲ 631 m
Abstieg ▼ 603 m

Schwierigkeit

Fitness ■■■■
Technik 50
Höhenlage
1.407 m
816 m

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





11



Etappe 11

Neukirchen – Untersulzbachtal – Neukirchen

Kurze Etappe ins Untersulzbachtal – dem ursprünglichsten aller Tauerntäler tief in der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern. Das Untersulzbachtal ist sicherlich das kürzeste aller Nationalparktäler, die man auf dem Hohe Tauern Bike Trail entdecken kann – aber auch das ursprünglichste. Als Teil des „Wildnisgebietes Sulzbachtäler“ unterliegt es noch einmal einem besonderen Schutz, und das nicht ohne Grund: hier erlebt man die alpine Landschaft in ihrer reinen, fast unberührten Form. Einzig die Stockeralm und Finkalm sind

nachhaltige Inseln der menschlichen Bewirtschaftung und willkommene Einkehrmöglichkeiten. Die Route führt von Neukirchen entlang des rauschenden Bachs durch grüne Wälder, vorbei am beeindruckenden Untersulzbachfall, über Almböden ins Untersulzbachtal. Da diese Etappe die mit Abstand kürzeste am Hohe Tauern Bike Trail ist, gibt es mehrere Möglichkeiten, das Tagesprogramm im Untersulzbachtal oder in Neukirchen zu erweitern. Man übernachtet nach dieser Etappe noch einmal in Neukirchen.



HÜTTEN



EINKEHR

A short yet rewarding stage leads into the Untersulzbach Valley – the most pristine and untouched of all Tauern valleys, nestled deep within the core zone of Hohe Tauern National Park. The Untersulzbach Valley is certainly the shortest of all the national park valleys that can be explored along the Hohe Tauern Bike Trail – but also the most untouched. As part of the “Sulzbachtäler Wilderness Area,” it is subject to particularly strict protection, and for good reason: here, the alpine landscape can be experienced in its pure, almost unspoiled form. Only the Stockeralm and Finkalm stand as sustainable islands of human activity and of

fer welcoming places to stop for a break. The route leads from Neukirchen along the rushing stream through green forests, past the impressive Untersulzbach Falls, across alpine meadows into the Untersulzbachtal valley. As this stage is by far the shortest on the Hohe Tauern Bike Trail, there are several options to extend the day's itinerary either in the Untersulzbach Valley or in Neukirchen. After this stage, you will spend another night in Neukirchen.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Blick auf den Großvenediger (3.360 m) / Peak-View Großvenediger
- Untersulzbach Wasserfall / Untersulzbach Waterfall
- Nationalpark Hohe Tauern: Schaubergwerk Hochfeld Neukirchen / Hohe Tauern Nationalpark: Show Mine Hochfeld Neukirchen
- Blick zum Talschluss Untersulzbachtal / View toward the head of the Untersulzbach Valley
- Tipp: Wanderung zur unbewirtschafteten Aschamalm möglich
Tip: A hike to the unstaffed Aschamalm is possible
- Tipp: Wanderung zum Talschluss des Untersulzbachtales ins Wildnisgebiet Sulzbachtäl nur für erfahrene Alpinisten möglich
Tip: Hike to the head of the Untersulzbachtal valley into the Sulzbachtäl wilderness area is only suitable for experienced mountaineers

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Restaurants in Neukirchen | 5. Jausenstation Einödhof |
| 2. Eisdiele Pizzeria Novum | 6. Finkalm |
| 3. Cafe-Restaurant Dorfstub'n | 7. Stockeralm |
| 4. La Vita e Bella | |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 16,2 km
Dauer 1:50 h
Aufstieg 462 m
Abstieg 462 m

Schwierigkeit

Fitness
Technik 50
Höhenlage
1 272 m
838 m

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 12

Neukirchen – Obersulzbachtal – Wald

Mitten durch den Nationalpark Hohe Tauern: Befahrung des abgeschiedenen Obersulzbachtales im Nationalpark Hohe Tauern bis zum Talschluss. Das Obersulzbachtal ist eines der berühmtesten der Salzburger Tauerntäler. Das hat schon seinen Grund: der Talschluss mit Gletscherriesen wie dem 3.360 m hohen Großen Geiger und dem 3.656 m hohen berühmten Großvenediger ist einfach beeindruckend. In wunderbarem Kontrast dazu stehen die grünen Almwiesen und die fantastischen Einkehrmöglichkeiten in den Almhöfen des Tales. So be-

kannt das Tal ist, so angenehm ist eine Befahrung mit dem Bike: weit draußen am Talbeginn ist die Straße für den normalen Verkehr gesperrt, so dass ganz entspannt die wunderbare Natur im Obersulzbachtal (das Obersulzbachtal ist Teil des Wildnisgebietes „Sulzbachtäler“) genossen werden kann. Gerade diese Ruhe macht die Tour zu einem besonderen Erlebnis. Die Tour startet in Neukirchen, führt über idyllische Almflächen bis zum Talschluss bei der Materialseilbahn zur Kürsingerhütte. Von dort kann man optional noch zur Kürsingerhütte wandern.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Right through Hohe Tauern National Park: a ride through the secluded Obersulzbach Valley all the way to the end of the valley. The Obersulzbach Valley is one of the most famous Tauern valleys in the Salzburg region – and for good reason: the valley head, with its glacier-clad giants, the 3,360 m Großer Geiger and the renowned 3,656 m Großvenediger, is simply breathtaking. In wonderful contrast, lush alpine meadows and fantastic refreshment stops at the mountain huts line the valley. As well known as the valley is, riding it by bike is just as enjoyable: far out at the entrance to the valley, the road is closed to regu-

lar traffic, allowing you to fully enjoy the pristine natural surroundings of the Obersulzbach Valley (which is part of the “Sulzbachtäler” wilderness area) in complete tranquility. This very sense of peace makes the tour a truly special experience. The tour starts in Neukirchen, leads across idyllic alpine meadows to the end of the valley at the material cable car to the Kürsinger Hut. From there, you can optionally continue on foot up to the Kürsinger Hut.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Blick auf den Großvenediger (3.360 m) / Peak-View Großvenediger
- Naturjuwel Blausee Obersulzbachtal / Lake Blausee Obersulzbach
- Naturtrail am Blausee / Nature trail at Lake Blausee
- Blick auf den Großen Geiger (3.656 m) / Peak-View Großer Geiger
- Blick auf den Seebachwasserfall / View of the Seebach Waterfall
- Gamseckwasserfall Obersulzbachtal / Gamseck Waterfall
- Blick auf den Foißbachwasserfall / View of the Foißbach Waterfall
- Berndlkapelle Obersulzbachtal / Berndl Chapel Obersulzbach Valley
- Tipp: Wanderung zum Talschluss und zur Kürsingerhütte möglich / Tip: Hike to the end of the valley and up to the Kürsinger Hut possible
- Kristallbad Wald im Pinzgau / Kristallbad Spa Wald im Pinzgau

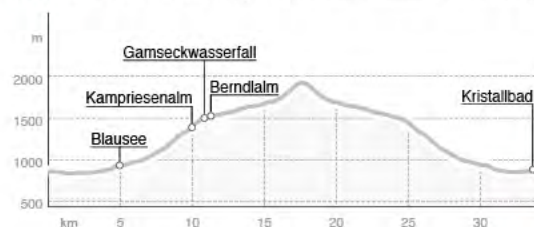
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Kampriesenalm, www.wildkogel-arena.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Berndlalm, www.berndlalm.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Bäckerei Schroll Wald, www.wald-koenigsleiten.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 🍴 1. Restaurants in Neukirchen
- 🍴 2. Jausenstation Einödthof
- 🍴 3. Gasthof Siggen
- 🍴 4. Kampriesenalm
- 🍴 5. Berndlalm
- 🍴 6. Gasthof Friedburg
- 🍴 7. Restaurants in Wald

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 34 km

Dauer 4:45 h

Aufstieg 1132 m

Abstieg 1092 m

Schwierigkeit

Fitness

Technik 50

Höhenlage



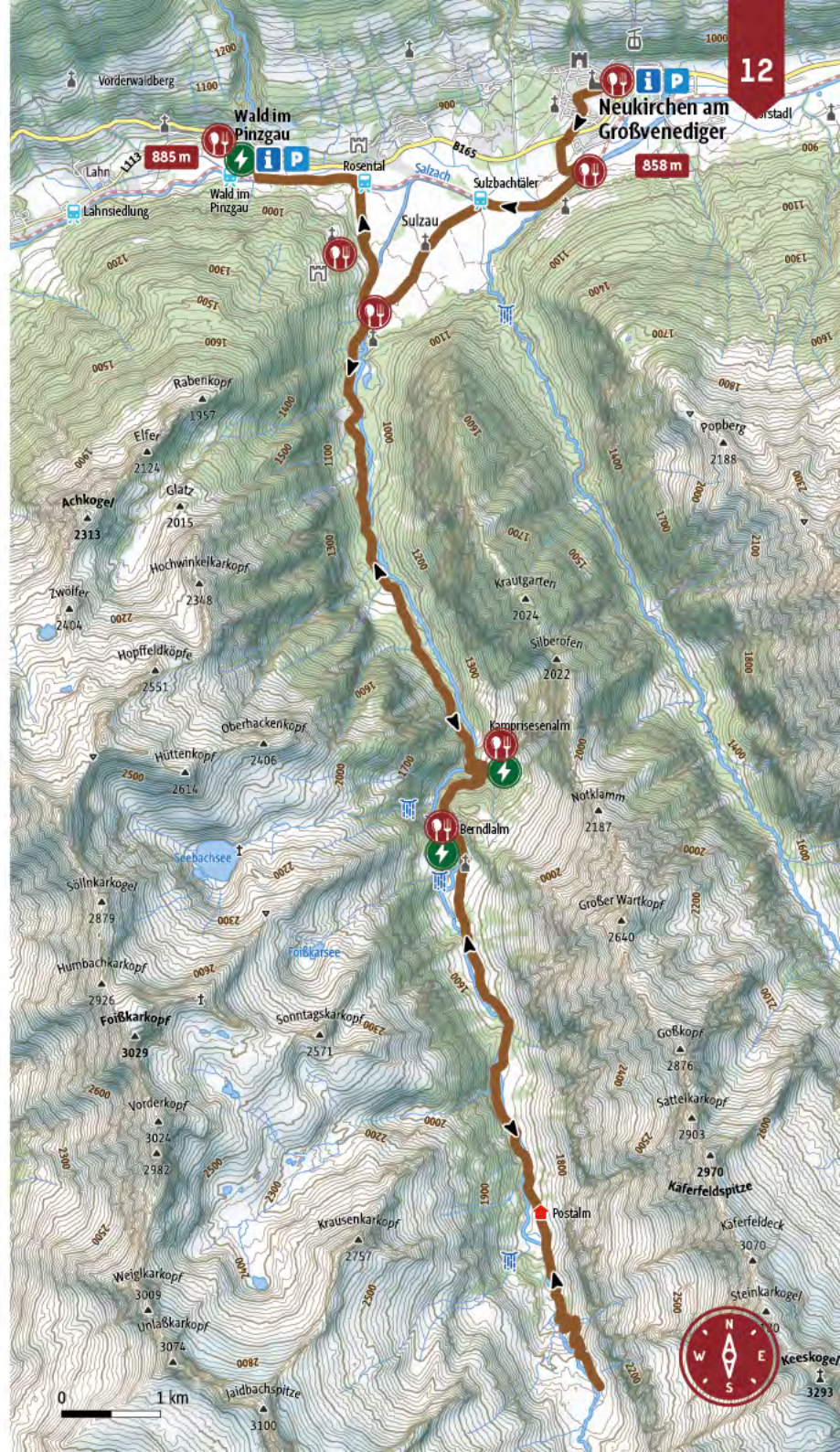
mittel

JAN FEB MÄR

APR MAI JUN

JUL AUG SEP

OKT NOV DEZ





Etappe 13

Wald – Wildgerlostal – Königsleiten/Krimml

Seen und Klammern auf dem Weg über den Gerlospass ins urtümliche Wildgerlostal und damit ins Herz der wilden Reichen-spitzgruppe. Das Wildgerlostal bildet den Übergang zwischen den Tälern des Nationalparks Hohe Tauern und der Zillertaler Alpen. Und das sieht man durchaus an der Landschaft: schroff und stolz stehen die felsigen Dreitausen-der Reichen-spitze und Wildger-los-spitze über den zerrissenen Schnee- und Eisflächen des Wildgerloskeeses. Im Gegensatz dazu steht der große Stausee Durlass-

boden am Taleingang, in dem man sogar baden kann, und der liebliche flache Talboden dahinter rund um den Alpengasthof Finkau. Im idyllischen Wildgerlostal genießt du ungestörten Bike-Genuss auf abwechslungsreichen Strecken. Wasser spielt, wie überall im Nationalpark Hohe Tauern, eine große Rolle und daher sollte ein kleiner Abstecher zur Leitenkam-merklamm unbedingt unternom-men werden! Nach dem Wildgerlostal übernachtet man am Gerlospass in Königsleiten oder in Krimml.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Lakes and gorges on the way over the Gerlos Pass into the pristine Wildgerlos Valley – and thus into the heart of the rugged Reichen-spitz Group. The Wildgerlostal forms the transition between the valleys of Hohe Tauern National Park and the Zillertal Alps, which is clearly reflected in its landscape: the striking three-thou-sand-meter peaks of Reichen-spitze and Wildgerlosspitze rise proudly above the jagged snow and ice fields of the Wildgerlos Glacier. In contrast, the large Durlassboden reservoir at the valley entrance – where even swimming is possible – and the gentle, flat

valley floor around the Alpengasthof Finkau offer a more tranquil scene. In the idyllic Wildgerlostal you can enjoy uninterrupted biking on varied routes. As throughout the Hohe Tauern National Park, water plays a central role, so a short detour to the Leitenkam-mer Gorge is highly recommended. After the Wildgerlostal, you will stay overnight at the Gerlos Pass of Königsleiten or down in the valley in Krimml.

Info- & Buchungscenter

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Kristallbad Wald im Pinzgau / Kristallbad Spa Wald im Pinzgau
- Blick auf die Krimmler Wasserfälle / View of the Krimml Waterfalls
- Durlassbodenstausee Gerlos / Durlassboden Reservoir Gerlos
- Die wilde Reichenspitzgruppe / The rugged Reichenspitz Group
- Urträumliches Wildgerlostal / Pristine Wildgerlos Valley
- Blick auf den Wildgerloskees / View of the Wildgerlos glacier
- Gerlos Alpenstraße und Gerlospass / Gerlos Alpine Road and Pass
- Leitenkammerklamm Wildgerlostal / Leitenkammer Gorge Wildgerlos
- Tipp: Wanderung auf die Zittauer Hütte (Unterer Gerlossee) möglich / Tip: Hike to the Zittauer Hut (Lower Gerlos Lake) possible
- Bekanntes Almdorf Königsleiten / Alpine village of Königsleiten

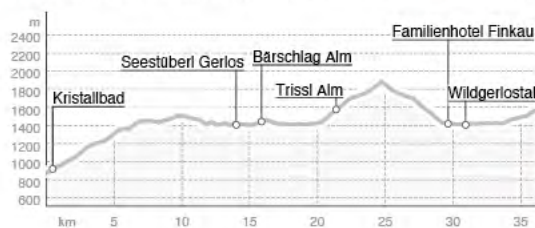
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Bäckerei Schroll Wald, www.wald-koenigsleiten.at
- ⚡ E-Bike Ladestation Dorfbahn Königsleiten, www.wald-koenigsleiten.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. Restaurants in Wald | 5. Familienhotel Finkau |
| 2. Berghotel Ronach | 6. Trissl Alm |
| 3. Seestüberl Gerlos | 7. Castello Königsleiten |
| 4. Bärschlag Alm | 8. Restaurants in Königsleiten |

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke 36,1 km

Dauer 5:00 h

Aufstieg 1336 m

Abstieg 644 m

Schwierigkeit

Fitness mittel

Technik 50

Höhenlage



JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ





Etappe 14

Königsleiten/Krimml – Krimmler Achental – Krimml

Vorbei an den größten Wasserfällen Europas ins Krimmler Achental mit urigen Almhütten und dem historischen Krimmler Tauernhaus. Die Krimmler Wasserfälle, die mit einer Gesamthöhe von 380 Metern zu den größten Wasserfällen Europas gehören, und damit auch das Krimmler Achental gehören zu DEN Wahrzeichen des Nationalparks Hohe Tauern. Nach der Steilstufe ändert das Krimmler Achental seinen Charakter grundlegend: die Krimmler Ache mäandriert sich durch einen flachen und breiten Talboden, während im Talschluss

immer stärker das Krimmler Kees unter der fast 3.500 m hohen Dreiherrnspitze in den Vordergrund rückt. Der Anblick des historischen Krimmler Tauernhauses führt vor Augen, dass das Tal jahrhundertlang ein wichtiger Handelsweg über den Alpenhauptkamm war. Die Route führt dann entspannt zurück ins Ortszentrum von Krimml – dem Endpunkt des Hohe Tauern Bike Trails, wo man in Krimml übernachtet, um die beeindruckenden Krimmler Wasserfälle und die WasserWelten zu erleben.



HÜTTEN



EINKEHR



LADESTATION

Past Europe's largest waterfalls into the Krimml Achental Valley, with its rustic alpine huts and the historic Krimml Tauernhaus. The Krimml Waterfalls, with a total height of 380 meters among the highest in Europe, and the Krimml Achental Valley itself are among the defining landmarks of Hohe Tauern National Park. After the steep section, the character of the valley changes dramatically; the Krimmler Ache meanders through a wide, flat valley floor, while at the head of the valley the Krimmler Glacier beneath the nearly 3,500-meter-high Dreiherrnspitze increasingly comes into view. The sight of the

historic Krimmler Tauernhaus is a reminder that this valley served as an important trade route across the main Alpine ridge for centuries. The route then leads comfortably and leisurely back to the village center of Krimml – the final destination of the Hohe Tauern Bike Trail. An overnight stay in Krimml is highly recommended to fully experience the impressive Krimml Waterfalls and the fascinating Water Worlds.

Info- & Buchungszentrum

Tel. +43 (0) 4782 93093
www.nationalpark.bike

Die Highlights der Etappe / The stage highlights

- Aussichtspunkt Krimmler Wasserfälle / Viewpoint Krimml Waterfalls
- Gerlos Alpenstraße und Gerlospass / Gerlos Alpine Road and Pass
- Berühmte Krimmler Wasserfälle - größten Wasserfällen Europas / Famous Krimml Waterfalls - among the largest waterfalls in Europe
- Oberer Krimmler Achenfall / Upper Krimml Ache Waterfall
- Ursprüngliches Krimmler Achenental / Pristine Krimml Achenental Valley
- Historisches Krimmler Tauernhaus / Historic Krimml Tauernhaus
- Blick auf die Dreierherrenspitze (3.499 m) / Peak-View Dreierherrenspitze
- Blick auf den Krimmler Kees / View of the Krimml Glacier
- Krimmler WasserWelten / Krimml worlds of water
- Tipp: Wanderung auf die bewirtschaftete Warnsdorfer Hütte möglich / Tip: Hike to the serviced Warnsdorfer Hut possible.

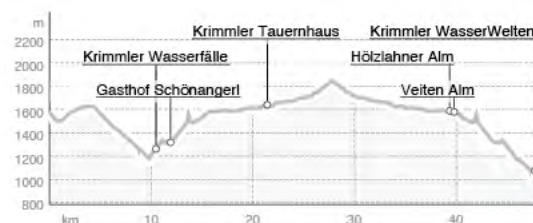
E-Bike Ladestationen / E-bike charging stations

- ⚡ E-Bike Ladestation Dorfbahn Königsleiten, www.wald-koenigsleiten.at
- ⚡ E-Ladestation Krimmler Tauernhaus, www.krimmler-tauernhaus.at
- ⚡ Tourismusbüro Krimml, www.krimml.at

Einkehrmöglichkeiten / Restaurants and huts

- 🍴 1. Restaurants in Königsleiten
- 🍴 2. Restaurants in Hochkrimml
- 🍴 3. Gasthof Schönangerl
- 🍴 4. Veiten Alm
- 🍴 5. Hölzlöhner Alm
- 🍴 6. Krimmler Tauernhaus
- 🍴 7. Restaurants in Krimml

Tourdaten und Höhenprofil / Tour dates and high profile



MEHR DETAILS ONLINE

Mountainbike

Strecke → 47,8 km
Dauer ⌚ 5:05 h
Aufstieg 📈 947 m
Abstieg ⚡ 1448 m

Schwierigkeit

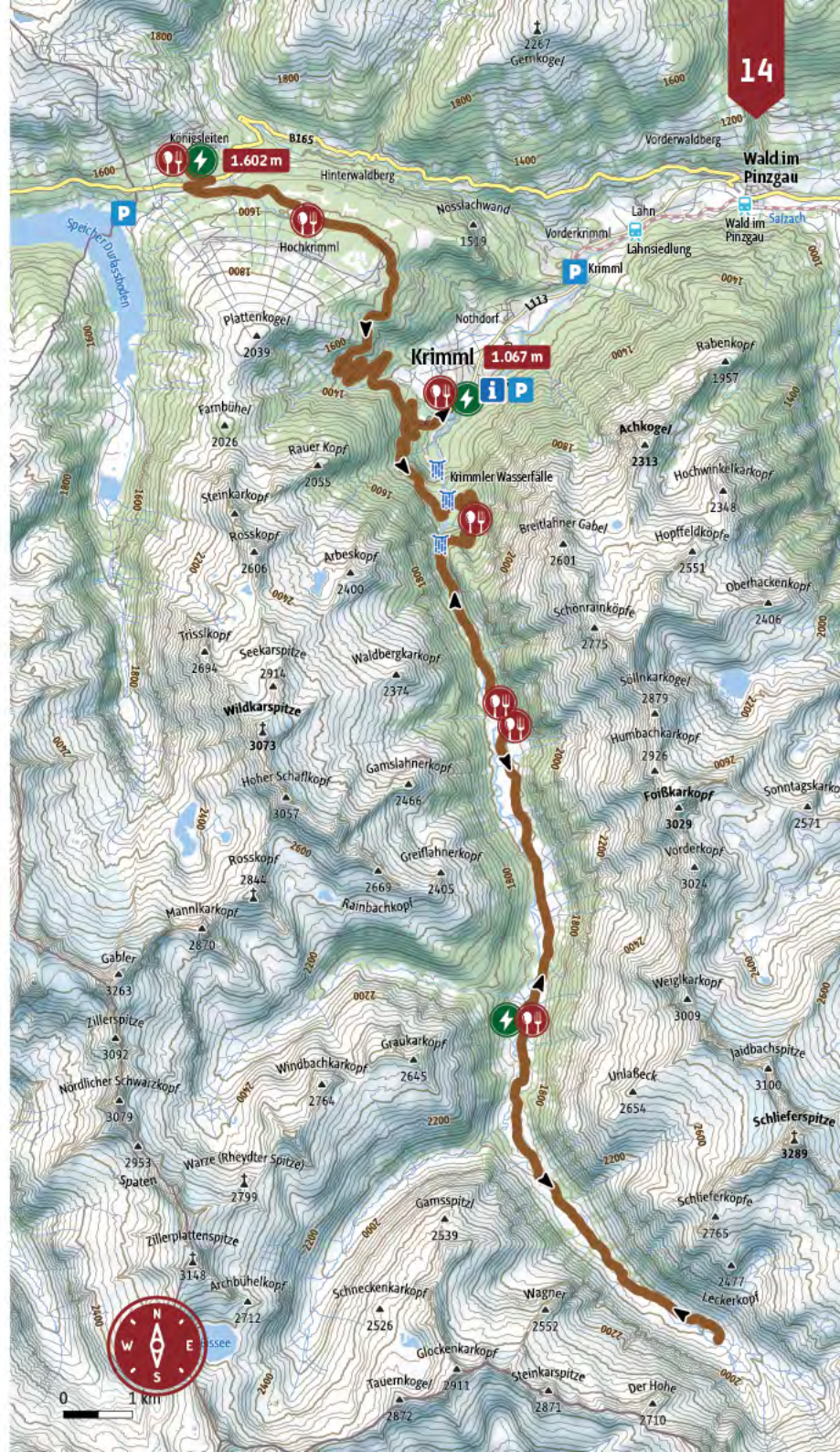
Fitness ■■■■■■
Technik SO

Höhenlage



mittel

JAN FEB MÄR
APR MAI JUN
JUL AUG SEP
OKT NOV DEZ





Bike Areas und Top-Touren

Die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern bietet entlang des Hohe Tauern Bike Trail acht zusätzliche Bike Areas. Sie erweitern das Tourenangebot um sorgfältig ausgewählte und qualitätsgeprüfte Mountainbike-Strecken. Mountainbiker profitieren von einer Top-Auswahl an Touren – von aussichtsreichen Panoramarouten bis zu sportlichen Anstiegen und abwechslungsreichen Trails. Die Bike Areas sind eigenständige Tourengebiete innerhalb der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern im SalzburgerLand.

Die Bike Areas bieten:

- geprüfte Mountainbike-Touren
- unterschiedliche und vielfältige Schwierigkeitsgrade
- klare Beschilderung
- technisch einfache Alm- und Forststraßen
- naturnahe Streckenführung
- direkte Anbindung an den Hohe Tauern Bike Trail
- Damit eignen sie sich sowohl als Ergänzung zu den Etappen des Bike Trails als auch für eigenständige Bike-Tage.

The Hohe Tauern National Park Holiday Region offers eight additional bike areas along the Hohe Tauern Bike Trail. These expand the range of tours with carefully selected and quality-checked mountain bike routes. Mountain bikers benefit from a top-quality selection of tours – from scenic, panoramic routes to more challenging climbs and varied, exciting trails. The bike areas are independent and clearly defined tour areas within the Hohe Tauern National Park Holiday Region in SalzburgerLand.

The bike areas offer:

- *Verified mountain bike tours*
- *varied and diverse levels of difficulty*
- *well-structured signage*
- *technically easy alpine and forest roads*
- *routes designed close to nature*
- *direct and convenient connection to the Hohe Tauern Bike Trail*
- *This makes them ideal both as a valuable addition to the Bike Trail stages and for independent and flexible biking days*



Mehr erfahren



Großarlal - Urige Almhütten und traumhafte Bergwelt

Zusätzliche Tages-Touren zur Glettenalm, Reitalm und zur Hubalm-Hirschengrubenalm empfohlen / *Additional day tours to Glettenalm, Reitalm and Hubalm-Hirschengrubenalm are recommended*



Bad Gastein - Zwischen Almen, Flüssen und Gipfeln

Tages-Touren zur Graukogel Bergstation, Astenalmen, sowie die Stubnerkogel Almenrunde empfohlen / *Day tours to Graukogel mountain station, Astenalmen and Stubnerkogel loop are recommended*



Raurisertal-Taxenbach-Embach - Zwischen Almen & weiten Bergblicken

Zusätzliche Tages-Touren zum Hochkaser, zur Karalm, Tödlingalm und Kapelleralm empfohlen / *Additional day tours to Hochkaser, Karalm, Tödlingalm and Kapelleralm are recommended*



Bruck-Fusch-Kaprun - Gletscherkulisse und sportliche Bergstrecken

Tages-Touren zur Bichlalm, Moosalmhöhe, zum Lechnerberg, sowie die Maiskogel-Tour empfohlen / *Day tours to Bichlalm, Moosalmhöhe, Lechnerberg, as well as the Maiskogel tour are recommended*



Uttendorf-Niedernsill-Piesendorf - Sonnige Höhenrunden und Almwege

Touren-Tipps: Hochsonnberg, Schattberg, Katzsteinalm, Mühlbachtal, Hochsonnbergalm und Scheibelberg / *Tour tips: Hochsonnberg, Schattberg, Katzsteinalm, Mühlbachtal, Hochsonnbergalm and Scheibelberg*



Mittersill-Hollersbach-Stuhlfelden - Panorama-Gravelrunden

Zusätzlich empfohlene Tages-Touren: Hörgeralm Gravel, Resterhöhe Gravel und Panorama Gravel / *Additional recommended day tours: Hörgeralm Gravel, Resterhöhe Gravel and Panorama Gravel*



Wildkogel Arena - Wildkogel-Höhenmeter und alpine Rundtouren

Touren-Tipps: Wildkogel-Steineralm, 4L 2000er Runde, 4K Wildkogelrunde, Dürnbachtal, Bike-Trail Wildkogel / *Tour tips: Wildkogel-Steineralm, 4L 2000er loop, 4K Wildkogel loop, Dürnbachtal, Wildkogel bike trail*



Krimml-Wald-Königsleiten - Zwischen Salzachtal und alpinen Höhen

Tages-Touren zur Happingalm, ins Nadernachtal, zur Salzachalm und rund um den Plattenkogel empfohlen / *Day tours to Happingalm, Nadernachtal, Salzachalm and around the Plattenkogel are recommended*

Alpine Ausrüstung

Auf den folgenden Seiten erhältst Du alle Informationen damit deine Mehrtagestour am Hohe Tauern Bike Trail sicher und entspannt gelingt. Der Hohe Tauern Bike Trail verbindet 14 Nationalparktäler über Forststraßen und Almwege. Als Bindeglied zwischen den Tauerntälern dient der asphaltierte Tauernradweg und manchmal – wo nötig – asphaltierte Nebenstraßen. Am Hohe Tauern Bike Trail bist Du als individueller Mountainbiker ohne Guide auf offiziellen Mountainbikestrecken in alpiner Bergregion unterwegs – mit Seehöhen bis zu 2.000 Metern.

On the following pages, you will find all the information you need to ensure your multi-day tour on the Hohe Tauern Bike Trail is safe and enjoyable. The Hohe Tauern Bike Trail connects 14 national park valleys via forest roads and alpine trails. The paved Tauern Cycle Path serves as the link between the Tauern valleys, and where necessary, quiet asphalt side roads are also used. On the Hohe Tauern Bike Trail, you travel as an independent mountain biker without a guide on official mountain bike routes in an alpine environment—reaching elevations of up to 2,000 meters above sea level.





Zurück zur Natur

Anspruchsvolle Singletrails stehen nicht im Fokus – lange Etappen mit stetigem Auf und Ab hingegen schon. Trotz organisatorischer Unterstützung erfolgt die Befahrung eigenverantwortlich (außer bei optional gebuchtem Guide). Neben einer technischen und konditionellen Vorbereitung sind eine realistische Selbsteinschätzung, Orientierungsfähigkeit im Gelände sowie Erfahrung im Umgang mit Wetterumschwüngen wesentlich.

Das erwartet dich am Hohe Tauern Bike Trail - Hard Facts

- 14 Etappen durch die Salzburger Täler des Nationalparks
- Überwiegend Forststraßen und Almwege, verbunden mit Tauernradweg und Nebenstraßen
- Nur zwei kurze Singletrail-Passagen auf allen 14 Etappen (schiebbar wenn erforderlich)
- Maximal 1.250 Höhenmeter

bzw. 50 km pro Etappe

- Technisch leicht bis moderat – konditionell je nach Bike anspruchsvoll

Welches Bike ist optimal für die 14 Etappen des Trails?

- Ideal geeignet für XC-Mountainbikes, E-MTB, Fulls (ob mit oder ohne Motor).
- Geeignet für Gravelbikes, deren Übersetzung, Reifenbreite und Profil näher am XC-Mountainbike als am Rennrad sind.
- Nicht geeignet für Trekkingbikes, klassische City- oder Tourenräder.

Für jede Etappe des Hohe Tauern Bike Trails wird die Eignung je Fahrrad- bzw. Biketyp separat bewertet. Du findest diese Bewertung direkt bei den Tourenbeschreibungen online unter www.nationalpark.bike.

Challenging singletrails are not the main focus – long stages with continuous ups and downs, however, are. Despite organisational support, riding the trail is at your own responsibility (except when an optional trail guide is booked). In addition to technical and physical preparation, a realistic self-assessment, navigation skills in the mountain terrain, and experience in dealing with weather changes are essential.

What to expect on the Hohe Tauern Bike Trail - Hard Facts

- 14 stages through the Salzburg valleys of the national park
- Mostly forest roads and alpine paths, connected by the Tauern cycle path and secondary roads
- Only two short singletrail sections across all 14 stages (can be pushed if needed)

- Maximum of 1,250 meters of elevation gain or 50 km per stage
- Technically easy to moderate – physically demanding depending on your bike

Which bike is best suited for the 14 stages of the trail?

- Ideally suited for XC mountain bikes, e-MTBs, and full-suspension bikes (with or without motor)
- Suitable for gravel bikes whose gearing, tire width, and tread are closer to an XC mountain bike than to a road bike
- Not suitable for trekking bikes, classic city bikes, or touring bikes

For each stage of the Hohe Tauern Bike Trail, suitability is evaluated separately for each type of bicycle or bike. You can find this rating directly in the tour descriptions online at www.nationalpark.bike

Technische Anforderungen

Diese Kondition solltest du für die 14 Etappen mitbringen

- MTB oder Gravelbike ohne Motorunterstützung: Die Anforderungen sind hoch. Du solltest gut trainiert sein und längere Anstiege konstant fahren können.
- E-MTB: Je nach Motorleistung und Akkukapazität moderat bis höher. Eine entsprechende Vorbereitung wird empfohlen.

The level of fitness you should have for the 14 stages

- *MTB or gravel bike without motor assistance: The demands are high. You should be well trained and able to ride longer climbs at a steady pace.*
- *E-MTB: Moderate to high demands depending on motor power and battery – preparation recommended.*

So anspruchsvoll ist der Hohe Tauern Bike Trail technisch

- Untergrund und Steigungen: Der Trail verläuft überwiegend auf Forst- und Almstraßen sowie Asphaltstraßen. Es sind Steigungen bis zu 20 % möglich – teilweise Schotterstellen!
- Singletrail-Passagen: Es gibt zwei kurze Singletrail Passagen (insgesamt ca. 600m). Diese sind für geübte Mountainbiker fahrbar, können aber auch problemlos geschoben werden.
- Gravelbike Hinweise: Wähle eine MTB-nahe Übersetzung und ausreichend breite Reifen mit Profil. Steilere Schotterpassagen erfordern eine sichere Fahrtechnik.

Technical difficulty of the Hohe Tauern Bike Trail

- *Surface and gradients: The trail mainly runs on forest roads, alpine farm tracks, and asphalt roads. Gradients of up to 20 % are possible – in some sections with gravel surfaces.*
- *Singletrail sections: Across the 14 stages, there are two short singletrail sections (approx. 600 m in total). These are rideable for experienced mountain bikers but can also be easily pushed if needed.*
- *Gravel bike notes: Choose gearing similar to an MTB and sufficiently wide, treaded tires. Steeper gravel sections require confident riding skills.*





Hinweise für E-Mountainbiker

- Empfohlen wird ein Motor mit mindestens 70 Nm Leistung sowie ein Akku mit mindestens 625 Wh Kapazität.
- Achtung bei Etappe 01: Die Panoramabahn Großarlal hat ein Gewichtslimit von 22 kg pro Bike. Ein entnehmbarer Akku ist von Vorteil. Der Akku kann in die Gondel mitgenommen werden. Alternativ dazu steht eine Umgehungsvariante zur Verfügung.

Hinweis zur Großglockner Hochalpenstraße

- Wenn du mit dem Rad auf die Großglockner Hochalpenstraße fährst, sei gut vorbereitet: Die Strecke führt durch hochalpines Gelände. Wetterumschwünge, Wind oder sogar Eis können schnell zum Risiko werden.

- Fahre bergab vorsichtig und kontrolliert und achte besonders auf Gegenverkehr.
- Wenn möglich, starte früh (vor 8:30 Uhr) oder erst später am Nachmittag (nach 14:30 Uhr), um dem stärkeren Verkehr auszuweichen. Safety first!

Checkliste - Bevor du losfährst

- GPX-Daten heruntergeladen und Offline-Karte gespeichert
- Bike technisch gründlich kontrolliert (Bremsen funktionstüchtig, Reifen richtig aufgepumpt, Kette sauber und geschmiert, ...)
- Aktuelle und möglichst genaue Wetterprognose gecheckt und entsprechende, wetterangepasste Kleidung eingepackt
- Wichtige Notfallnummern im Handy gespeichert
- Bei E-Bikes: Akku-Stand sorgfältig geprüft und sinnvolle Ladeplanung organisiert

Notes for e-mountain bikers

- A motor with at least 70 Nm of torque and a battery with at least 625 Wh capacity is recommended.
- Attention for Stage 01: The Panoramabahn Großarlal has a weight limit of 22 kg per bike. A removable battery is advantageous, as it can be taken into the gondola. Alternatively, a bypass route is available.

Note on the Großglockner High Alpine Road

- If you cycle up the Großglockner High Alpine Road, be well prepared: the route leads through high alpine terrain. Sudden weather changes, wind, or even ice can quickly become a risk.
- Ride downhill carefully and in a controlled manner and pay particular attention to oncoming traffic.

- If possible, start early (before 8:30 a.m.) or later in the afternoon (after 2:30 p.m.) to avoid heavier traffic. Safety first!

Checklist - Before you set off

- GPX data downloaded and offline map properly saved
- Bike thoroughly checked from a technical perspective (brakes working properly, tires correctly inflated, chain clean and lubricated, ...)
- Current and as accurate as possible weather forecast checked and appropriate, weather-adapted clothing packed
- Important emergency numbers saved on the phone
- For e-bikes: battery level carefully checked and a sensible charging plan arranged

A large photograph showing two mountain bikers riding on a dirt path. They are wearing helmets and carrying backpacks. In the background, there is a rustic wooden cabin with a dark roof, surrounded by a lush green forest of tall evergreen trees on a hillside.

Jetzt buchen *deine Trail Partner*

Die Buchung erfolgt über die offizielle Plattform des Hohe Tauern Bike Trails. Die Trail Angels als Partner für nachhaltigen Tourismus kümmern sich um alle Anliegen von Mountainbikern – vor und während des Aufenthalts entlang des Trails. Übernachtungen, Aufenthaltsdauer, Shuttle-Services und Gepäcktransport lassen sich individuell planen und buchen. Ihre Vorteile im Überblick: geprüfte Partnerbetriebe entlang der Route, komfortable Mobilitätsservices wie Gepäcktransport (Biken ohne Gepäck), Shuttle- und Rücktransfers, professionelle Tourenunterlagen, eine Trail-Hotline sowie eine einfache Online-Buchung. Ergänzt wird das Angebot durch durchdachte und praktische Bike-Pakete.

Bookings are made via the official Hohe Tauern Bike Trail platform. Trail Angels, as a trusted partner for sustainable tourism, take care of all needs of mountain bikers before and during their stay along the trail. Accommodation, length of stay, shuttle services and luggage transfer can be individually and flexibly planned and conveniently booked. Your advantages at a glance: carefully selected partner establishments along the route, convenient mobility services such as luggage transport (ride without luggage), shuttle and return transfers, professional tour documents, a dedicated trail hotline, and easy online booking. The offer is rounded off with thoughtfully designed and practical bike packages.



Info- & Buchungscenter

Hohe Tauern Bike Trail
Trail Angels, 9821 Obervellach,
Austria, T. +43 (0) 4782 93093
info@trail-angels.com
www.nationalpark.bike