

hinunterschlängelt. Er präsentiert im Norden auf begrasten Hängen einige am Rand entlang führende und sehr kurze steile Abschnitte. Bei der südlichen Abfahrt ist der Pfad steil, eng und ausgehöhlt, fast für Trial. Daher mein Rat nur im Sattel zu bleiben wenn man wirklich sicher ist, nicht zu stürzen und nicht zu viel zu riskieren. Wenn man Pedale zum raschem Absteigen benützt, sollte man die Schuhe wechseln. Optimal sind Schuhe für Berglauf, die wir vor der Abfahrt mit Sorgfalt in den Rucksack gepackt haben, denn wir werden etwa 50 Minuten für die Strecke vom Mt. Paularo bis zur Casera Pramosio (m 1521) brauchen und viele davon werden wir mit dem Rad auf der Schulter zurücklegen müssen. Wenn wir den letzten Teil dieses Pfades, er ist an vielen Stellen vom Wasser ausgewaschen und an beiden Seiten von Erlen umgeben, hinter uns haben, können wir wieder aufsitzen und bequem bergab zur Casera fahren. Nach einer eventuellen Rast mit Verpflegung (für die, "die noch nicht genug haben" gibt es die Möglichkeit steil hinauf bis zum herrlichen See von Pramosio / "Lago di Pramosio" zu fahren) nehmen wir den Saumpfad der uns ins Dorf Cleulis bringt. Wir müssen den Weg vermeiden, der vom Marmorabbau kommt und sich genau unter der Alm befindet. Wie schon bei anderen Routen dieses Führers empfohlen, muss auch dieser Saumpfad wegen seiner Steigung und der schlechten Fahrbahn mit Vorsicht in Angriff genommen werden. Der Saumpfad endet in der Lokalität "Laipacco"/ "Cleulis" an der Kreuzung mit der Staatsstraße. Man biegt rechts ab und erreicht nach einigen Kilometern wieder das Dorf Timau und dann die Laghetti, wo wir zu dieser lustigen Route aufgebrochen sind.



● **Anmerkung des Autors:**

- 1) *Im Sommer 2000 wurde der Weg, der von Pramosio nach Cleulis führt, komplett verändert und dadurch die Steigung ein wenig vermindert.*
- 2) *Diese Route wird auch von Roberto Russi in seinem zweiten Führer für den Verlag Ediciclo angeboten.*

*Ich wollte ihn trotzdem in diesem meinen spezifischen Führer angeben, um ein genaues Kennenlernens dieses Berggebietes zu garantieren. Seine Ausschließung hätte wahrscheinlich die Vollständigkeit kompromittiert.*



● *Dei runda hot ols bosmar meik varlongan: schticklan klevas, aschfalt, baisn beig, schticklan mitar bicikleta af d'ozl....unt meik sain gamocht van sen as nit sent gabent a.*

*Va Seabl, af Paluc, nor tenkar hont aufn pis af Trep nor Livischul, entarn doarf, aufn pis bo Castel Valdaier is crim, nor aufholtnsi eipas eisn unt trinckn.*

*Va sem is beigl neman as viart pis avn seab va Dimon bo a schiana aussicht is avn tol va Schunvelt, da pearga dumadum, unt is dearfl va Trep.*

*Baitar gian, mon a mear hoarta is, pis avn pearg Poular va sem oar pis in Pramos.*

*Nitt vargeisn auf zan pasn af dein schtaiglan: sent sghmol, schtickla unt bartaniga schticka gonz aus gaboschn var reing. Peisar drauf homsi afta bicikleta lai momar gonz sichar is nit zan voln sustar dro schtaing unt zavuas gian.*

*Nouch peisar is onleing da schuackn va ginastika as in puklsock sent unt abeck tuan da sen var bicikleta.*

*Zintarst umpn sent da losghn unt da hita van Pramos odor dar prata beig as aufn viart avn seablan van Pramos. Berda chan lust hot meik nor oar gian pis af Chlalach ibar an pratn baisn beig.*

*Unt hiaz van Musghn pis af Seabl is lai churz mear.*

## Itinerario n. 9

Timau • Passo M.te Croce  
Weidenburg  
Passo Pramasio • Timau



*Grandioso e spettacolare itinerario lungo i sentieri della prima guerra mondiale in un ambiente incontaminato, ben servito da malghe e ricoveri che possono, in caso di maltempo, aiutare l'escursionista in questa lunga traversata.*

● Tempo totale	h. 5-5,30
Tempo effettivo in bicicletta	h. 4,30-5
Totale km percorsi in sella	km 55
Carta Tabacco 1:25.000 n. 9	
Carta Freitag e Berndt 1:50.000 n. 223	
WeissenseeGaital-Gifsoltal-Nassfeld	

Partenza dai Laghetti in direzione passo Monte Croce Carnico-Austria lungo la strada statale. Superata la galleria aperta sulle piste di fondo, subito dopo una curva a "S" della strada, si imbrocca, alla nostra destra, una mulattiera ghiaiosa che nei primi 100 metri sale con moderata pendenza parallelamente alla strada che abbiamo appena lasciato. Da questo momento dovremo seguire questa mulattiera (antica strada romana), facendo attenzione a mantenere sempre la sinistra (sul lato a valle), ignorando tutti i bivi alla nostra destra che incontriamo salendo, anche quando questi si presentano più marcati e battuti della nostra mulattiera che, man mano che si sale, risulta più inerbita e con pendenza sempre più accentuata. Dopo circa trenta





minuti di salita impegnativa, superata una rampa nel bosco di pendenza ancora più ripida, la mulattiera, sempre immersa nella faggeta, spiana. Nel punto esatto dove inizia a spianare dovremo lasciare alla nostra sinistra la mulattiera e seguirne un'altra a destra, ancora in salita, completamente inerbita. Poche decine di metri in salita su terreno fangoso e coperto da alte erbe (attenzione a dove si mettono le ruote) e dopo due curve, una verso destra e la seconda verso sinistra, il terreno spiana. In prossimità della seconda curva alla nostra destra possiamo notare, scolpita nella pietra, un'antica iscrizione romana. Fuoriusciamo nuovamente sulla strada statale per il passo di M. Croce in corrispondenza di una casa cantoniera abbandonata dell'Anas, di colore rosso. Seguiamo verso destra la strada asfaltata che in salita leggera (6%) ci porterà al passo di M. Croce (m 1.360) racchiuso tra la Creta di Collinetta (Cellon) ed il Pal Piccolo; finora, in circa 45 minuti di percorrenza, avremo superato un dislivello di 540 metri.

Dal passo, dopo una eventuale piccola sosta rigeneratrice all'Albergo "Al Valico", si prosegue in discesa alla volta di Mauthen. Si oltrepassa la lunga galleria nuova poco dopo il passo, l'albergo Plöchenhaus, una seconda galleria in forte pendenza, aperta sulla destra verso la valle del Gail, dopodiché la strada fa una curva verso destra e spiana. Alla nostra destra notiamo un piccolo cimitero di guerra e le indicazioni per "Hydrosolar", la centrale elettrica dimostrativa, mentre a sinistra si stacca la mulattiera per la "Valentin Alm" (**vedi itinerario n. 5**). Superato il cimitero, e subito dopo una curva a sinistra della strada, imbocchiamo una mulattiera alla nostra destra che scende laterale al muretto del cimitero. Finita la discesa dopo poche decine di metri, giriamo a sinistra superando una sbarra metallica di color verde. Prima in leggera salita, poi in falsopiano e in discesa, questa fantastica mulattiera (ex Romerstrasse, strada romana) ci porterà, dopo circa 10 km, nel paese di Mauthen. La mulattiera è totalmente e perfettamente ciclabile, fare attenzione solo nell'attraversamento dei canali scavati dal ruscellamento delle acque del monte Polinik lungo le cui pendici la mulattiera scende.

**Attenzione:** tenersi sempre sulla mulattiera principale a sinistra che corre prevalentemente in discesa lungo il fianco del monte, evitando eventuali bivi alla nostra destra. Dopo il primo lungo tratto su terreno misto, un po' accidentato,

superata in piano una piccola radura, la mulattiera scende con pendenza costante, su ottimo fondo di fine ghiaino con numerosi tornanti. Mantenete una velocità di sicurezza, perchè la mulattiera è molto frequentata da trattori e furgoni a uso agricolo. Dopo un tratto piano, nel bosco, con il fiume Gail alla nostra sinistra, la mulattiera sbuca sulla strada asfaltata secondaria che sottomonte collega Mauthen a Tröpolach. La attraversiamo e imbocchiamo davanti a noi un'altra strada sterrata (tabella dei circuiti da fondo della valle del Gail); la seguiamo sempre dritti attraversando sempre in piano perfetto un piccolo tratto del bosco molto fangoso anche in piena estate. Questa mulattiera/sentiero altro non è che la pista da sci di fondo nel periodo invernale. Con il fiume Gail sempre alla nostra sinistra percorriamo, su facile sterrato, un lungo tratto completamente rettilineo (alla nostra destra i serbatoi verdi dell'oleodotto), fino ad un bivio situato in una posizione un po' sopraelevata, preceduto da una piccola rampa. Seguiamo il sentiero alla nostra destra che sempre in piano va a ricongiungersi alla strada asfaltata incontrata precedentemente in prossimità di un grosso traliccio dell'alta tensione. Giunti sull'asfalto, svoltiamo alla nostra sinistra. Alla nostra destra notiamo la tabella "Weidenburg". Dopo un chilometro esatto dalla tabella imbocchiamo alla nostra destra una strada asfaltata in forte salita (indicazioni su tabella di colore verde per lo Zollnersee e la Steinwender). Dopo circa 2 km su questa stradina asfaltata con pendenza notevole (punte al 14% e più) e dopo aver superato un piccolo gruppo di case, giungiamo in uno slargo dove termina l'asfalto e diminuisce notevolmente la pendenza. Dopo una sbarra di divieto di accesso (non assoluto: **attenzione alle automobili**) inizia la nostra mulattiera. Superati 10 km esatti di salita costante e circa 2 km di piano e discesa, giungeremo in vista del rifugio alpino "Dr. Steiwender", situato sul versante austriaco del monte Cuestalta (m 2199). Sia per la pendenza, mai eccessiva, sia per il fondo ghiaioso ma compatto, che per il tipo di ombreggiatura assicurata per quasi tutta la salita che dura poco meno di 2 ore, questa mulattiera può essere considerata "il top" da qualsiasi Bikers da montagna.

**Nota:** quando, dopo una serie quasi infinita di tornanti, noteremo una malga alla nostra destra, la fatica - per il momento - starà per finire. Finita la salita e superato un tratto in discesa, (attenzione: richiudere i due cancelli per le



mucche che si superano), stupenda la vista sulla valle del Gail, giungeremo in un pianoro terroso con alla nostra destra una malga con servizio di ristoro (Zollner Alm, m 1720) situata in prossimità di un incrocio. Alla nostra sinistra sul prosieguo della mulattiera, a poco più di 1 km, c'è il rifugio austriaco "Dr. Steinwender H." (m 1720) visibile in lontananza (**vedi itinerario n. 10**)

**Attenzione:** Il nostro itinerario prosegue diritto davanti a noi oltrepassando un cancello di legno e lasciando alla nostra destra la "Zollner Alm". Dopo aver richiuso il cancello, si prosegue in salita, dritti, su fondo fangoso e fortemente solcato per poche decine di metri, facendo attenzione perchè il sentiero non è molto visibile. Giunti in breve ad una piccola sella si piega totalmente a destra (**N.B.:** seguire eventualmente delle frecce di colore bianco dipinte su alcune pietre del terreno) e in piano si attraversano prati acquitrinosi, parzialmente evitabili tenendosi sempre sul loro margine destro. Si segue il sentiero che immediatamente, dopo avere attraversato la zona prativa, si trasforma in una mulattiera sconnessa la quale, rapidamente, con un paio di tornanti scende alla "OB. Bischof Alm", m 1573. Si attraversa la malga e si segue la mulattiera, ora ampia e ben battuta, che con una salita a tornanti di alcune centinaia di metri ci porterà a scollinare. Davanti a noi la mulattiera scende con una serie infinita di tornanti verso il paese di Weidenburg. Il nostro giro segue in discesa questa mulattiera, ma **Attenzione** giunti a quota 1518 metri alla nostra sinistra si stacca un sentiero inerbito e praticamente invisibile dalla bicicletta. L'unico importante indizio per individuarne l'inizio, è una tabella in legno a forma di freccia, con la scritta "Plöckenpass" posta alla nostra sinistra (per chi scende) in corrispondenza del bivio.

Individuato l'inizio del sentiero (n. 403 della Karnischer Hohenweg) il mio consiglio è di riporre eventualmente nello zaino le scarpe con il gancio rapido e di indossare le scarpe da ginnastica. Caricata la bici in spalla inizia la nostra camminata lungo questo sentierino molto inerbito e per lunghi tratti viscido e fangoso che si snoda quasi sempre in salita lungo le pendici del monte Scarniz. Dopo

circa 30 minuti il sentiero spiana e fa una lunga e ampia curva verso destra. Si intravede sopra di noi una sella erbosa





che collega il monte Scarniz con il monte Avostanis (Blaustein) guardando la sella, alla nostra sinistra si intravede il passo di Pramosio (m 1788) nostra prossima meta. Seguiamo il nostro sentiero lungo tutta la curva e imbocchiamo alla nostra sinistra un sentierino che sale al passo. Sul bivio, tabella in legno con l'indicazione "Malga Pramosio ore 1.30". Il sentiero sempre in salita ci condurrà dopo circa 15 minuti al Passo di Pramosio (Tracce della Grande Guerra, filo spinato, trincee). Giunti al passo, bellissima veduta sulla zona di Pramosio e sulla malga omonima. Dal passo, si scende per tracce di sentiero (mulattiera 15/18) inizialmente verso sinistra (terreno erboso e fangoso) e seguendo poi i resti della mulattiera, che scende in modo deciso lungo un breve pendio, raggiungeremo la strada (a tratti in cemento) per il lago di Avostanis. Seguendo la mulattiera verso sinistra in forte discesa, giungeremo dopo pochi minuti (moderare comunque la velocità nei tratti ghiaiosi) alla malga Pramosio bassa (m 1521).

Una sosta alla malga è vivamente consigliata, sia per degustare i prodotti caseari e le pietanze, sia soprattutto per godere della simpatia di tutte le persone che qui lavorano a cominciare dalla signora Teresa e dal marito Pierino, da Claudio, da tutti i ragazzi ecc... Il nostro itinerario volge al termine, e dopo una controllata ai freni della bicicletta, imboccheremo la mulattiera che dalla malga, dapprima in falsopiano, e poi con pendenza molto sostenuta ci porterà a valle (**vedi itinerario n. 7**).

Dopo circa 7,5 km di sterrato, giungeremo sulla strada statale per il passo di Monte Croce, in località Laipacco/Cleulis che seguiremo verso destra per alcuni chilometri fino a raggiungere nuovamente Timau e subito dopo i Laghetti, termine del nostro itinerario.







## Route N. 9

Timau • Plöckenpass  
Weidenburg  
Passo Pramasio • Timau



*Eine großartige und spektakuläre Route entlang den Pfaden des ersten Weltkriegs in einer unberührten Umgebung; gute Versorgung mit Almen und Unterständen bei eventuell schlechtem Wetter; hilft dem Exkursionisten bei dieser Rundfahrt.*

- **Gesamtzeit:** 5-5,30 Stunden
- **Fahrzeit im Sattel:** 4,30-5 Stunden
- **Gefahren Kilometer im Sattel:** km 55
- **Karte "Tabacco" 1:25.000 N. 9**
- **Karte "Freyta & Berndt" 1:50.000, N. 223**
- **Weissensee/Gailtal - Gifsoltal - Nassfeld**

Abfahrt von den Laghetti auf der Bundesstraße in Richtung Plöckenpass. Nach der auf die Langlaufpisten hin offenen Galerie, gleich nach einer S-Kurve, schlägt man den schottrigen Saumpfad auf unserer rechten Seite ein, der in den ersten hundert Metern mit mäßiger Steigung parallel zur Bundesstraße, die wir verlassen haben, bergauf führt. Von diesem Moment an müssen wir diesem Saumpfad, der alten Römerstrasse, folgen und dabei aufpassen, immer links zu fahren (auf der Talseite) und alle Abzweigungen nach rechts, die wir bergauf antreffen ignorieren, auch wenn diese besser markiert und besser sind als unser Pfad, der beim Hinauffahren immer vergraster und steiler wird. Nach ungefähr 30 Minuten anspruchsvoller Bergauffahrt und nachdem wir eine noch steilere Rampe im Wald überwunden



haben, wird unser Saumpfad, der durch einen Buchenwald führt, ebener. Genau an dem Punkt, an dem er ebener wird, lassen wir ihn links und folgen einem anderen ganz vergrastem rechts bergauf. Wenige Dutzend von Metern auf schlammigem und vergrastem Boden bergauf - Achtung wohin man die Räder lenkt – und nach zwei Kurven, die erste nach rechts und die zweite nach links, wird der Boden ebener. In der Nähe der zweiten Kurve, auf unserer rechten Seite, können wir eine in Stein gehauene römische Inschrift bemerken. Dann fahren wir wieder in der Nähe eines verlassenen, roten Straßenwachthauses des “Anas” auf die Bundesstraße in Richtung Plöckenpass. Wir folgen rechts der asphaltierten Straße in leichter Steigung (6%) bis zum Plöckenpass (m 1.360), der zwischen der Creta di Collinetta (Cellon) und dem kleinen Pal (Pal Piccolo) liegt. Bis jetzt haben wir in einer dreiviertel Stunde Fahrt 540 m Höhenunterschied überwunden.

Vom Pass, eventuell nach einer kleinen Rast im Gasthaus “Al Valico” fährt man weiter abwärts nach Mauthen. Man fährt gleich nach dem Pass durch die neugebaute Galerie, am Gasthaus “Plöckenhaus” vorbei und durch die zweite, rechts nach dem Gailtal hin offene, sehr steile Galerie. Danach macht die Straße eine Rechtskurve und wird ebener. Rechts von uns bemerken wir einen kleinen Kriegerfriedhof und das Plakat “Hydrosolar”, ein Demonstrations-Elektrizitätswerk, während links der Saumpfad zur Valentin Alm abgeht (**siehe Route N. 5**). Nach dem Friedhof und gleich nach einer Linkskurve der Straße, schlagen wir rechts einen Saumpfad ein, der an der Friedhofsmauer lateral bergab führt. Nach einigen Dutzend Metern bergab biegen wir links ab und überwinden eine grün angestrichene Sperre aus Metall. Zuerst mit leichter Steigung bergauf, dann auf einer “falschen” Ebene, bringt uns dieser fantastische Saumpfad (die alte Ex-Römerstraße) nach ungefähr 10 km nach Mauthen. Der Saumpfad ist überall perfekt befahrbar; man muss nur beim Überqueren der Wasserrinnen aufpassen, die durch den Abfluss des Wassers vom Berg “Polinik” an dessen Hängen der Saumpfad entlangführt, entstanden sind. **Achtung:** Immer auf dem Hauptsaupfad links bleiben. Er führt meist bergab an den Bergflanken entlang. Man muss eventuelle Abzweigungen nach rechts vermeiden. Nach einem ersten Teilstück auf gemischtem Boden, der ein wenig

