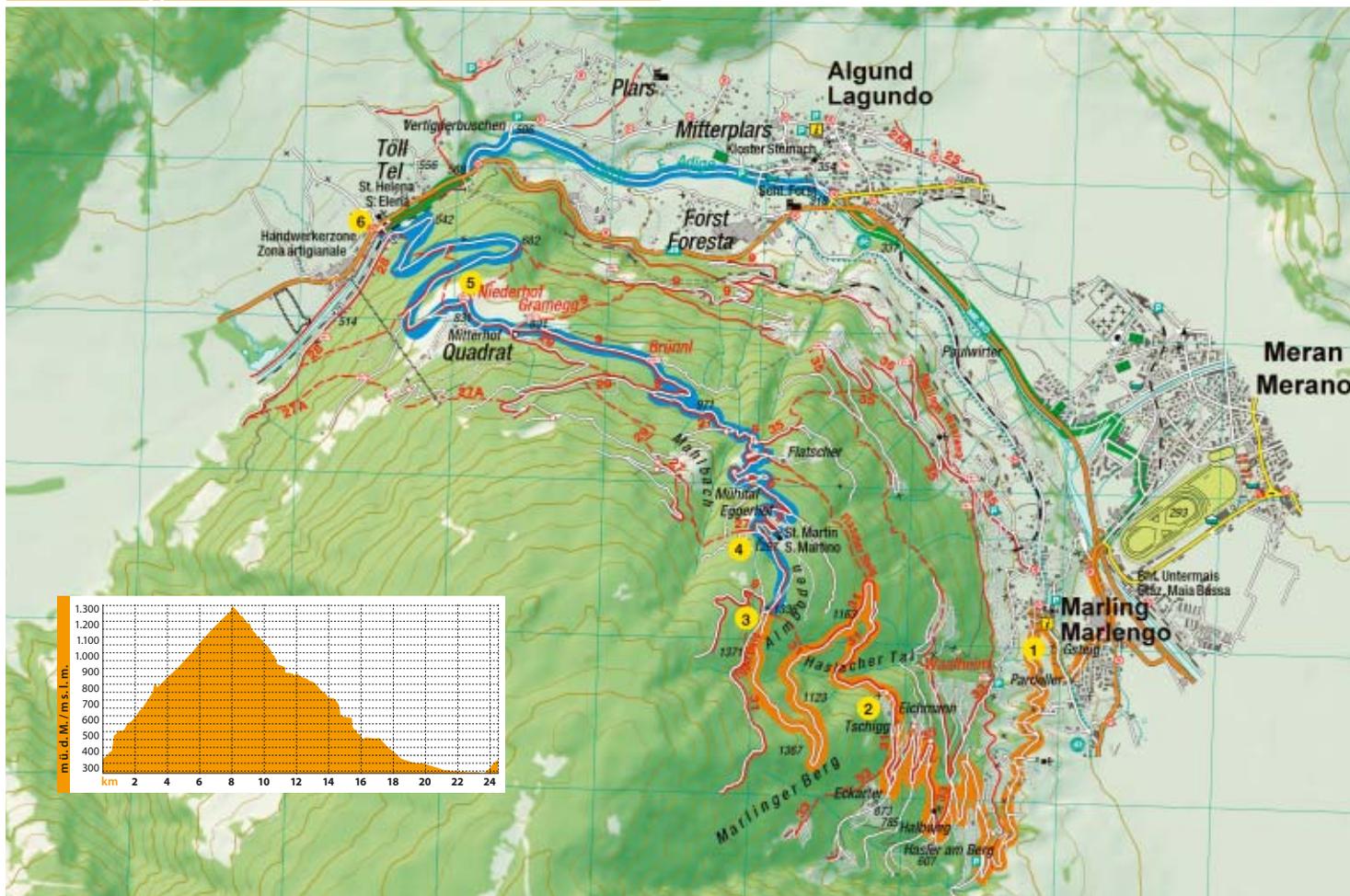




# Marling – Quadrathöfe / Marlengo – Quadrathöfe

Km	25
Höhenmeter / Dislivello	1100
Zeit / Tempo	4:15
Kondition / Condizione	🟢🟢🟢🟢
Uphill	🟢🟢🟢🟡
Downhill	🟢🟢🟢🟡
Tourenmonate / Mesi ideali	1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12



Start beim Tourismusbüro in Marling, 373 m (1). Von dort die Mitterterzer- und die Lebenbergerstraße folgend am Schloss Lebenberg vorbei die Bergerstraße Richtung Gasthof Tschigg, 900 m (2). Oberhalb des Hofes den Forstweg „Kanzl“ folgend dieser den Forstweg Vigiljoch auf der Lichtung „Almboden“ in einer Kehre, 1350 m (3) kreuzt. Über diesen abwärts (Nr. 9) bis zu den Eggerhöfen und St. Martin, 1270 m (4). Auf der Teerstraße, vorbei am Gasthof Mühlthal und Gasthof Niederdorf, 811 m (5), hinunter zum Talboden. Die Etsch überqueren, rechts ab und auf dem Radweg, 515 m (6) nach Algund und Meran, um von dort zurück zum Ausgangspunkt zu fahren.

Partenza presso l'azienda di soggiorno di Marlengo, 373 m.s.m. (1). Percorrere la via Mitterterzer e Lebenberg; passare Castel Lebenberg e salire all' albergo Tschigg, 900 m.s.m. (2). Dall'albergo salire lungo la strada forestale "Kanzl" fino a raggiungere la forestale che porta a Monte S.Vigilio, in corrispondenza di un tornante (località Almboden), 1350 m.s.m. (3). Scendere per questa fino ai masi Egger-S. Martino; 1270m.s.m. (4). Ora su strada asfaltata passare gli alberghi Mühlthal e Niederdorf, 811 m.s.m. (5) e scendere in fondovalle. Attraversato l'Adige, a dx. per ciclabile, 515m.s.m. (6), per Lagundo-Meran si torna al punto di partenza.