

# Von Kaltern an der Weinstraße über den Traminer Höhenweg auf das Grauner Joch



**MTBSEPP.DE**  
dein mountainbike tourenguide in den alpen

Anspruchsvolle Paradetour von Kaltern an der Weinstraße (401m) über den Traminer Höhenweg nach Graun und hinauf zum Grauner Joch (1800m) am Mendelkamm. Die Tour ist nur etwas für konditionell starke Mountainbiker und trumps bei schönem Wetter neben der abwechslungsreichen Strecke durch traumhafte Ausblicke über das Etschtal auf, welches einem von hoch oben auf dem Grauner Joch buchstäblich zu Füßen liegt.

Autor: [Martin Schindler](#)  
Quelle: [www.mtbsepp.de](http://www.mtbsepp.de)

<b>Tour-ID</b>	#82
<b>Region, Land</b>	Nonsberggruppe, IT
<b>Startort</b>	39052 Kaltern an der Weinstraße
<b>Streckenlänge</b>	45.8 km (hin und zurück)
<b>Anstieg</b>	2027 m
<b>Abstieg</b>	2024 m
<b>Dauer</b>	5:34 Std.
<b>Beschaffenheit</b>	Asphalt, Schotter, Wald-/Wiesen-/Wanderweg

<b>Panorama</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Kondition</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Niveau</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Fahrtechnik</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Eigenschaften</b>	E-Bike tauglich

## Anfahrtsbeschreibung

Aus Richtung Bozen (Bolzano) fahren wir über Eppan (Appiano) nach Kaltern an der Weinstraße (Caldaro sulla Strada del Vino). In Kaltern angekommen biegen wir am ersten Kreisverkehr in die Via Maria Theresa ein und folgen dieser bis zum Zentralparkplatz nahe des Kalterer Ortskerns.

## Parkmöglichkeiten

Kostenpflichtiger Zentralparkplatz (circa 401m), Kaltern an der Weinstraße.

## Ausführliche Tourenbeschreibung

Unsere Tour starten wir inmitten des beschaulichen Kaltern an der Weinstraße. Vom Zentralparkplatz nahe des Ortskerns (401m) fahren zuerst entlang der Mendelstraße in nordwestlicher Richtung leicht bergauf und biegen nach wenigen hundert Metern links in den Maria-Von-Mörl-Weg ein. Diesem folgen wir bis zur Via Heppenheimer. An der Abzweigung biegen wir rechts ab und fahren anschließend erneut leicht bergauf. Nach etwa eineinhalb Kilometern lassen wir auch die letzten Wohnhäuser hinter uns und biegen nahe dem Abenteuerpark Kaltern rechts ein. Die zu Beginn geteerte Straße führt uns schließlich rechter Hand vorbei am Kletterpark in den Wald hinein. Bald darauf befinden wir uns auf einer gut ausgebauten Kiesstraße. Vereinzelt zeigt uns die Beschilderung den Weg, wir folgen somit dem Weg 523 in Richtung Ziegelstadel. Die Hütte mit dem markanten Namen nahe einer Brücke über die Altenburger Lahn erreichen wir nach etwa drei Kilometern. Im Anschluss geht es weiter bergauf. Die vielen Wege und Abzweigungen im unübersichtlichen Wald am Fuße des Mendelkamms sorgen auf den nächsten Kilometern womöglich für etwas Verwirrung, deshalb sollte man die Karte oder das GPS hier stets gut im Blick haben. Nach knapp siebenhundert Metern folgen wir dem Weg nach rechts und gelangen nach circa zwei Kilometern an eine Abzweigung, an welcher wir links hinab zum Gummererhof (774m) fahren.

Nun ist Vorsicht geboten: Mit bis zu dreißig Prozent Gefälle führt der Schotterweg uns etwa einen halben Kilometer hinab. Das Berggasthaus Gummererhof ist ein beliebtes Ausflugs- und Wanderziel und lädt normalerweise zum gemütlichen Verweilen ein. Da wir jedoch noch einige Höhenmeter vor uns haben, fahren wir geradewegs entlang der Teerstraße vorbei am Hof und durch die Weinberge hinab bis zu einer Verzweigung. Wir nehmen die Spitzkehre nach rechts und folgen dem Weg weiter bergab. Über eine kleine Brücke passieren wir das Höllental. Der Weg beginnt langsam wieder anzusteigen. Vereinzelt erhaschen wir Blicke hinunter auf die zahlreichen Obst- und Weinplantagen Südtirols, die sich bereits jetzt knapp vierhundert Meter, abgeschnitten durch eine steile Felsklippe, unter uns befinden. Nach etwa dreieinhalb Kilometern erreichen wir schließlich den Lenzenhof (864m). Die Buschenschank mit der malerischen Lage weit über dem Etschtal ist die letzte Einkehrmöglichkeit ehe wir zum Grauner Joch (1800m) hinauf fahren. Da es im weiteren Verlauf keine weiteren Gasthäuser oder Almwirtschaften gibt, füllen wir hier unsere Trinkflaschen auf und genießen für einen Moment den Ausblick um uns zu regenerieren.

Hinter dem Lenzenhof führt uns die Via Indermauer in Richtung Graun. Wer die hier beschriebene Tour drastisch verkürzen will, hat die Möglichkeit mit dem Auto bis Graun (Corona) zu fahren und von dort in die Tour einzusteigen. Es sei jedoch erwähnt, dass entlang der verbleibende Strecke hinauf zum Grauner Joch (1800m) immer noch über eintausend Höhenmeter bei fast kontinuierlich gleicher Steigung

bezwungen werden müssen, dies sollte man nicht unterschätzen. An einer Abzweigung folgen wir der Straße nach rechts weiter hinauf. Die Steigung nimmt nun drastisch zu, knapp vierhundert Meter lang ist hier mit rund zwanzig Prozent zu rechnen, ehe die Straße wieder abflacht und etwas Luft zum Erholen bietet. Wir biegen linker Hand in einen Forstweg ein. Von nun an beginnt die Auffahrt zum Joch. Die Kiesstraße führt uns vorbei schroffen Felswänden hinauf, schattige Passagen wechseln sich mit lichten und aussichtsreichen Streckenabschnitten ab und der kontinuierlich straffe Anstieg macht in Kombination mit den unzähligen Windungen des Weges aus den nachfolgenden acht Kilometern eine nicht enden wollende Distanz.

Am Grauner Joch (1800m) angekommen wird man zuerst leicht überrascht - kein Gipfel, keine Aussicht und wie bereits vorangehend erwähnt auch keine Einkehrmöglichkeit. Lediglich schmale Wanderpfade führen in verschiedene Himmelsrichtungen und es scheint, man müsse sich für die Rückfahrt bereit machen. Ein schmaler und schlecht beschaffener Karrenweg führt allerdings in nördlicher Richtung weiter über das dicht bewachsene Joch und den Mendelkamm. Etwa eineinhalb Kilometer kämpfen wir uns noch über den von grobem Schotter und Wurzeln durchzogenen Weg, bis wir das glänzende Kreuz des Schwarzen Kopf (1844m) vor uns entdecken. Kurz zuvor jedoch biegen wir rechts ein und erreichen das "Verbrennte Egg" und vielmehr das Wetterkreuz (1844m). Die Feuerstelle nahe dem Abgrund eignet sich als ideales Ziel dieser Tour, der Ausblick erstreckt sich weit über das südtiroler Etschtal von Bozen (Bolzano) bis Salurn (Salurno), über den Kalterer See (Lago di Caldaro) bis hinüber in die Dolomiten zwischen Südtirol und dem Trentino. Und spätestens wenn man neben einem ein wild wachsendes Alpen-Edelweiß entdeckt, ist die anstrengende und schweißtreibende Auffahrt vergessen.

Wir genießen die Ruhe und den Blick in die Ferne, bevor wir uns auf den Weg hinunter ins Tal machen. Wieder zurück am Lenzenhof (864m) gönnen wir uns schließlich eine ausgiebige und genussreiche Pause. Nachdem wir unsere Reserven wieder aufgefrischt haben, folgen wir dem von der Auffahrt bekannten Weg etwa dreieinhalb Kilometer bis zur Abzweigung etwas unterhalb des Gummererhofs. Wir fahren weiter geradeaus, der Weg beginnt langsam abzufallen und nur wenige hundert Meter später biegen wir von der geteerten Straße ab und folgen links einem Forstweg in den Wald hinein. Über diesen gelangen wir nach knapp zwei Kilometern an die Via Castelvechio, entlang welcher wir schließlich kurz darauf den Ort Altenburg (Castelvechio) passieren. Wir bleiben stets auf der teilweise verkehrsreichen Höhenstraße und erreichen nach knapp viereinhalb Kilometern den Abenteuerpark Kaltern. Über die bekannte Route erreichen wir abschließend etwa zwei Kilometer weiter den Ausgangspunkt dieser Tour nahe dem Ortskern von Kaltern an der Weinstraße.

**Hinweis:** Die Nutzung dieser Daten ist ausschließlich für den privaten Gebrauch gestattet und erfolgt stets auf eigene Gefahr. Eine Weitergabe an Dritte oder die Veröffentlichung der Daten ist nicht gestattet.