



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

## Landschaftlich schöne Mountainbike-Tour von Lüssen Dorf über Rungg und Flitt hinauf zur Schutzhütte Kreuzwiesenalm inmitten der Lüsner Alm

Die im Ort Lüssen (Luson) beginnende MTB-Tour führt zunächst entlang schmaler und wenig befahrener Teerstraßen über die Fraktionen Rungg (Ronco) und Flitt (Valletta) hinauf bis zu den Schwaiger Böden (1720m). Von dort geht es auf einem Forstweg hinein in Südtirols zweitgrößtes Hochalmgebiet - die Lüsner Alm - und unterhalb von Campill (2190m) und Astjoch (2194m) bis zur Schutzhütte Kreuzwiesenalm (1924m).

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

<b>Tour-ID</b>	#162
<b>Region, Land</b>	Dolomiten, IT
<b>Startort</b>	39040 Lüssen
<b>Streckenlänge</b>	20.2 km (hin und zurück)
<b>Anstieg</b>	1045 m
<b>Abstieg</b>	1045 m
<b>Dauer</b>	2:29 Std.
<b>Beschaffenheit</b>	Asphalt, Schotter
<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

Über die Brennerautobahn fahren wir aus Richtung Innsbruck nach Italien. Wir verlassen die Autobahn A22 an der Ausfahrt Bressanone/Brixen und folgen der Beschilderung anschließend über die SS12 durch Brixen hindurch. Über die Otto-von-Guggenberg-Straße kommen wir auf die Lüsener Straße und die Landesstraße 30. Nach etwa fünfzehn Kilometern und zahlreichen Serpentine erreichen wir den Ortskern von Lüssen.

### Parkmöglichkeiten

Kostenlose Parkmöglichkeiten nahe der Freiwilligen Feuerwehr Lüssen im Ortskern (ca. 996m), Lüssen.

### Ausführliche Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz nahe Feuerwehrhaus in Lüssen (Luson) folgen wir der Lüsner Straße zunächst für etwa siebenhundert Meter durch die Ortschaft hindurch bergauf, bis wir gegenüber dem Hotel Bergschlössl links in die Rungger Straße einbiegen. Über diese geht es die ersten wirklich nennenswerten Höhenmeter, vorbei an alten Bauernhöfen und Wohngebäuden sowie steilen Wiesenhängen hinauf in den Ortsteil Rungg (Ronco). Hat man das Naturhotel Lüsnerhof \*\*\*\*\* (1160m) passiert, verlässt man die Fraktion Rungg auch bereits wieder.

Einen halben Kilometer später überqueren wir den Putzer Bach über eine Brücke und fahren auf der schmaler werdenden Teerstraße in den schattigen Nadelwald ein. Bei durchschnittlich zehn Prozent Anstieg geht es beständig voran, sodass wir nicht ganz eineinhalb Kilometer später die Lüsner Fraktion Flitt (Valletta) erreichen. In einer Linkskurve umfahren wir die kleine Marienkapelle, treten durch den idyllischen Weiler und erreichen etwa einen halben Kilometer später den kleinen Parkplatz Kompatsch (1360m).

Von nun an geht es auf einer einspurigen Teerstraße weiter. Bei im Schnitt etwas mehr als zwölf Prozent Steigung folgen wir dieser hinauf durch den Wald, passieren dabei den Parkplatz Oberflitt (1600m) und erreichen nach insgesamt drei Kilometern den Parkplatz Schwaiger Böden (1720m). Sieben Kilometer und etwa siebenhundertfünfzig Höhenmeter waren es schließlich von Lüssen Dorf bis hierhin - je nach Kondition, Lust, Zeit und Witterung kann die hier beschriebene Tour durch die Anfahrt von einem der genannten Parkplätze mit dem PKW nach Belieben abgekürzt werden.

Hinter dem Parkplatz Schwaiger Böden biegen wir links in den gekiesten Waldweg ein. Nur fünfhundert Meter sind es noch durch den dichten Bergwald bis wir plötzlich in das saftig grüne, weitläufige Almgebiet am Fuße des Campill (2190m) einfahren. Vorbei am urigen, beschaulich gelegenen Hütten, gelangen wir nur wenig später an eine Weggabelung. Wir biegen scharf links auf den Weg 2B ein und folgen der Beschilderung in Richtung Kreuzwiesenalm. Bei moderater Steigung verlassen wir das Weidegebiet wieder und halten uns weiter geradeaus auf dem ausgeschilderten Weg 2B. Dabei können wir an einem ausgeholzten Abschnitt auf der links von uns befindlichen Seite bereits das Ziel der Tour erkennen.

Nach etwas mehr als einem Kilometer haben wir den höchsten Punkt dieser Tour erreicht, von nun an rollen wir das letzte Stück hinab zur Hütte. Der Weg windet sich dabei nach Westen über die südlichen Hänge des Astjoch (2194m) und führt uns ohne Umwege zur Schutzhütte Kreuzwiesenalm (1924m). Die komfortable und liebevoll geführte Almhütte liegt inmitten der Lüsner Alm, welche nach der Seiser Alm die

zweitgrößte Hochalm ganz Südtirols ist und lässt Mountainbiker- aber auch Wandererherzen höher schlagen. Auf der aussichtsreichen Sonnenterrasse mit Blick auf den Peitlerkofel (2875m) - den höchsten Gipfel der Peitlerkofelgruppe in den Dolomiten - genießt man hier köstliche Speisen und kühle Getränke. Das perfekte Finale für diese ausgewogene und landschaftlich schöne Mountainbike Tour, ehe es entlang der von der Auffahrt bekannten Route zurück zum Ausgangspunkt geht.

**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.