



MTBSEPP.DE
dein mountainbike tourenguide in den alpen

Flowtrail Runde der Extraklasse über die panoramareiche Lüsner Alm in den Dolomiten

Vom Parkplatz Herol oberhalb von Lüssen (Luson) im Eisacktal führt diese abwechslungsreiche, konditionell etwas anspruchsvollere Mountainbike-Tour quer über die Rodenecker und Lüsner Alm bis zum Aussichtsgipfel Col dal Lè (2175m). Vorbei am Glittner See geht es auf flowigen, leicht zu fahrenden Trails über die atemberaubende Landschaft der Hochebene mit Weitblick in alle Himmelsrichtungen - ein Traum!

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

Tour-ID	#218
Region, Land	Dolomiten, IT
Startort	39040 Lüssen
Streckenlänge	33.0 km (Rundtour)
Anstieg	1395 m
Abstieg	1394 m
Dauer	4:05 Std.
Beschaffenheit	Asphalt, Schotter, Wald-/Wiesen-/Wanderweg, Singletrail, Tragen/Schieben
Panorama	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kondition	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Niveau	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fahrtechnik	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eigenschaften	<input checked="" type="checkbox"/> Rundtour <input checked="" type="checkbox"/> E-Bike tauglich <input checked="" type="checkbox"/> mit Einkehrmöglichkeit

Anfahrtsbeschreibung

Aus Richtung Innsbruck fahren wir über Brennerautobahn nach Italien. An der Ausfahrt Bressanone/Brixen verlassen wir die Autobahn A22 und fahren anschließend der Beschilderung folgend über die SS12 durch Brixen. Über die Otto-von-Guggenberg-Straße und die Lüsener Straße gelangen wir auf die Landesstraße 30, welcher wir schließlich etwa fünfzehn Kilometer weit folgen. Nach zahlreichen Serpentine erreichen wir also das Zentrum der Gemeinde Lüssen. Nahe dem dort befindlichen Feuerwehrhaus biegen wir links ab und folgen der geteerten Straße über Serpentine hinauf bis zum ausgeschilderten Wanderparkplatz Herol.

Parkmöglichkeiten

Gebührenpflichtiger Wanderparkplatz Herol südlich der Rodenecker-Lüsner Alm (ca. 1617m), Lüssen.

Ausführliche Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz Herol aus geht es links über den Wanderweg Nr. 3 in Richtung Lüsner-Rodenecker Alm, Astjoch und Kreuzwiesenhütte. Vorbei an der Reaswiesenhütte (1660m) fahren wir gemächlich durch den Nadelwald bis zur Abzweigung Plansolalm (1814m), die wir sprichwörtlich links liegen lassen und somit geradeaus über den markierten Wegpunkt Tulper-Gampis in eines der größten Hochplateaus Europas, die Rodenecker-Lüsner Alm, gelangen. Wir folgen dem Fahrweg gemäß Wegweisern geradeaus in Richtung Rastnerhütte. Dieser wird im weiteren Verlauf deutlich schlechter. Besonders in der Nähe des Weidegatters ist mit Wurzeln und Auswaschungen zu rechnen. Keine unüberwindbaren Hürden jedoch, weshalb wir etwa siebenhundert Meter später den Mittelpunkt der Rodenecker Alm erreichen.

Oben angekommen halten wir uns halb rechts und folgen dem beschilderten Wanderweg Nr. 2 in Richtung Kreuzwiesenhütte, Rastnerhütte und Astjoch. Die Abzweigung zur bewirteten Rastnerhütte (1903m) wenig später lassen wir unbeachtet und passieren so schon bald darauf die neu erbaute Starkenfeldhütte (1936m). Diese ist ebenfalls bewirtet, jedoch sind wir noch am Anfang unserer Tour, weshalb sich eine Einkehr noch nicht anbietet. Circa einen Kilometer nach der Starkenfeld halten wir uns rechts und fahren dem Wegweiser 66 folgend in Richtung Kreuzwiesenhütte. Nach kurzer Fahrt auf einem steinigen Fahrweg geht es ab der landwirtschaftlichen Steineralm (1908m) über einen einfach zu fahrenden Pfad beziehungsweise Trail bis zur Rafeider Alm (1888m), in deren näherer Umgebung wir wieder auf einen breiten Forstweg gelangen.

Nach etwa zwölfhundert Metern in Richtung Osten erreichen wir schließlich die zauberhaft gelegene Schutzhütte Kreuzwiesenalm (1924m), deren Sonnenterrasse uns dann doch auf einen flotten Espresso in ihren Bann zieht. Nach kurzer Einkehr folgen wir dem Weg hinter der Kreuzwiese weiter - zunächst etwas abschüssig geht es nur wenig später gut einen Kilometer leicht bergauf bis zu einer Kuppe. Danach rollen wir gemächlich durch den Wald und zwischen saftigen Almweiden bis zum Parkplatz Schwaigerböden (1720m).

Den Parkplatz erreicht, führt uns die Teerstraße hinunter in Richtung Lüssen. Aber Achtung: nach nur circa achthundert Metern zweigt in einer

Rechtskurve der Wanderweg 10 ab, der uns im weiteren Verlauf zu Lüsner Joch (Forcella) und Glittnersee bringen wird. Die Steigung nimmt nun deutlich zu und so fahren wir über die Wurzer Wiese durch den duftenden Zirbenkiefernwald bergauf bis zu einer großen Weggabelung an der uns die Beschilderung nach links weiterleitet um an der unmittelbar darauffolgenden Verzweigung rechts in Richtung Lüsner Joch weiter zu kurbeln. Etwas mehr als zwei Kilometer geht im lockeren Auf und Ab weiter, vorbei an der Persower Alm (1990m) bis zur Faller Alm (2016m), die wir über ein Gittertor erreichen. Der Fahrweg endet hier und mit ihm, für einen Moment lang zumindest, die gemütliche Fahrerei. Am Zaun entlang führt ein schmaler Trampelpfad in den Wald hinein, der großteils nicht befahren werden kann. Wer mit dem E-Bike unterwegs ist darf sich hier darauf einstellen, das Fahrzeug zu schieben und über Wurzeln heben zu müssen.

Zum Glück ist diese Passage nur etwa sechshundert Meter lang und so gelangen wir schon bald aus dem Wald heraus und zur Turnaretscher Hütte (2030m), die früher wohl einmal bewirtet gewesen war. Von dort führt links hinauf ein Wandersteig zum Glittner See. Wir aber halten uns an die Beschilderung, fahren etwas oberhalb an der Hütte vorbei und befinden uns alsbald wieder auf einem fahrbaren Wirtschaftsweg über den wir nun in die Nähe des Lüsner Jochs gelangen. Wir bleiben auf dem Fahrweg, halten uns links und treten nicht mehr ganz einen Kilometer bergauf. Von dort erkennen wir links oben ein einsames Gipfelkreuz stehen, welches den Col dal Lé (2175m) markiert.

Nachdem wir den letzten Anstieg hinauf zum Gipfel teils fahrend aber überwiegend schiebend überwunden haben können wir das Panorama kaum in Worte fassen. Der freie Rundumblick auf die zahlreichen, imposanten und anmutigen Berggipfel der Dolomiten, wie etwa dem benachbarten Peitlerkofel (2875m) oder den Heiligkreuzkofel (2907m) in der Fanesgruppe lässt uns innehalten und die atemberaubende Bergwelt hoch über der Baumgrenze genießen. Mit Erreichen des Gipfels haben wir zugleich den höchsten Punkt der gesamten Tour erreicht, Grund genug also um sich eine Pause zu gönnen ehe es weitergeht.

Es folgt schließlich das große Highlight der Tour: die Überquerung der Lüsner Alm von Süd nach Nord entlang malerischer, gut befahrbarer Flowtrails. Unmittelbar vom Gipfel aus fahren wir nach Norden und rollen über die einmalige Landschaft bis zum Glittner See, der eher einem Wasserloch gleicht. Wir trauen unseren Augen kaum, aber inmitten des Gewässers steht ein sieben Meter langes Holzschiff. Einst als Kunstprojekt von Studenten der Universität Innsbruck als kurzfristige Installation geplant, steht es selbst Jahre später noch und trotz nicht nur den Gezeiten, sondern auch jeglichen Witterungseinflüssen. Ein sonderbarer Anblick, insbesondere wenn man im Hintergrund den mächtigen Peitler sieht.

Wir fahren um den See herum und folgen anschließend der Beschilderung in Richtung Wieser Alm und Jakobsstöckl. Die Trails scheinen kein Ende zu nehmen, bis auf kleinere Anstiege sausen wir problemlos über sie hinweg und genießen dabei stets den Ausblick hinunter ins beschauliche Pustertal sowie auf die verschneiten Berge des Hauptkamms. Nach etwa zwei Kilometern erreichen wir die kleine aber feine, bewirtete Wieser Alm (2054m) an welcher der Weg nördlich weiter verläuft. Im Auf und Ab geht es gut voran, vereinzelt müssen wir durch geschlossene Weidetore hindurch. Schließlich erreichen wir die kleine Kapelle Jakobsstöckl nahe der Astalm (2022m).

Auf dem Weg 2 geht es am Jakobsstöckl vorbei und bei der nächsten Abzweigung sogleich etwas steiler links hinauf. Rund eineinhalb Kilometer verläuft die Zufahrtsstraße hinauf zum Campill (2190m), knapp unterhalb des Gipfels entlang und kurz vor die Campiller Alm (2120m). Diese fahren wir nicht an, sondern biegen zuvor links in den Weg 10 ein. Der relativ gut fahrbare Trail bringt uns hinab zu einem Kiesweg, dem wir rechts weiter folgen. Vereinzelt müssen wir die Stangen der Wegsperrungen zur Seite schieben um mit dem Mountainbike weiter zu gelangen. Hier gebietet es der gesunde Menschenverstand, dass man die Stangen anschließend wieder in den vorgefundenen Ausgangszustand zurück versetzt.

Am Fuße des Astjochs (2194m) geht es fortan bei grober Fahrbahn zunächst bergauf und gegen Ende der drei Kilometer langen Strecke ruppig hinab in Richtung der Abzweigung nahe der Steineralm, an der wir gegen Anfang der Tour bereits waren. Wer sich die Talfahrt hier wegen des Untergrunds nicht zutraut sollte besser schieben, zum Glück ist es nicht sehr weit. Unten auf der Forststraße angekommen geht es dann auf bekannter Strecke zurück zum Ausgangspunkt der Tour am Parkplatz Herol. Bevor wir die Tour jedoch abschließen, nehmen wir den kurzen Abstecher zur Rastnerhütte und genießen auf der dortigen Sonnenterrasse den Südtiroler Apfelstrudel und kühle Getränke bei freundlicher Bewirtung. Die Rückfahrt zum Parkplatz kann schließlich noch warten.

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.