



MTBSEPP.DE

dein mountainbike tourenguide in den alpen

Vom beschaulichen Ort Lüsen durch das Kaserbachtal steil hinauf zur Nivenol Alm am Fuße des Plosebühel

Eindeutig nichts für schwache Beine ist diese kurze, jedoch herausfordernde Mountainbike-Tour von Lüsen durch das kühle und schattige Kaserbachtal hinauf zur Nivenol Alm (1584m) und über zahlreiche Serpentinen zurück. Bessonders die sehr steile Auffahrt durch das Kaserbachtal fordert ihren Tribut. Wer hier schiebt, muss sich nicht schämen! Leider sind keine Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke vorhanden.

Autor: [Martin Schindler](#)

Quelle: [www.mtbsepp.de](#)

Tour-ID	#220					
Region, Land	Dolomiten, IT					
Startort	39040 Lüsen					
Streckenlänge	13.4 km (Rundtour)					
Anstieg	870 m					
Abstieg	823 m					
Dauer	1:35 Std.					
Beschaffenheit	Asphalt, Schotter					
Panorama	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kondition	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Niveau	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fahrtechnik	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Eigenschaften	<table><tr><td></td><td>Rundtour</td></tr><tr><td></td><td>E-Bike tauglich</td></tr></table>		Rundtour		E-Bike tauglich	
	Rundtour					
	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 Serpentinen erreichen wir den Ortskern von Lüsen.

Parkmöglichkeiten

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

Ausführliche Tourenbeschreibung

Vom Ortskern nahe dem Lüsener Feuerwehr Gerätehaus folgen wir der Hauptverkehrsstraße zunächst für knapp zweihundert Meter abwärts, bis wir in einer Rechtskurve an die beschilderte Abzweigung Kaserbachweg (vicolo Kaserbach) gelangen. Dort biegen wir links ein und rollen hinunter, überqueren über eine Brücke den Lasakenbach und befinden uns alsbald zwischen einer kleinen Ansammlung alteingesessener Gebäude. Der anfänglich noch geteerte, jedoch bereits erkennbar schmäler werdende Weg führt uns durch das bebaute Gebiet hindurch weiter südwärts.

Schon kurz darauf beginnt der Weg anzusteigen und spätestens als wir die grünen Wiesen hinter uns gelassen haben und in den schattigen Wald eintauchen, gibt es gefühlt kein Erbarmen mehr. Parallel zum Kaserbach geht es fortan knapp zwei Kilometer mit durchschnittlich dreißig Prozent Steigung mehr als steil bergauf. Und auch wenn der Kiesuntergrund in einem relativ ordentlichen Zustand ist, so wundert es hier keinen wenn man sein Mountainbike schiebt. Wer mit einem E-Mountainbike unterwegs ist, hat definitiv Glück!

Als knapp vierhundert Höhenmeter entlang der steilen, zwischenzeitig nicht enden zu wollenden, Rampe hinter uns liegen und wir dabei den Kohlplatz und eine Wasserfassung passiert haben, gelangen wir endlich an eine Brücke und damit zugleich an das erste wirklich erwähnenswert flache Stück seit wir das Wohngebiet im Tal verlassen haben. Zeit, sich ausgiebig zu erholen ehe es weitergeht. Und während der Weg geradeaus weiter in Richtung Plose Telegraph (2486m) verläuft, folgen wir der Beschilderung über die Brücke hinweg auf Weg Nr. 3A in Richtung Nivenol.

Ein letzter, etwas mehr als einen halben Kilometer langer, steiler Anstieg führt uns schließlich um eine Linkskehre herum, dann wird es flacher. Bei nur mehr etwa vierzehn Prozent Steigung verläuft der Wirtschaftsweg verhältnismäßig moderat hinauf in das kleine, freie Almgebiet rund um die nicht bewirtschaftete Nivenol Alm (1584m), an der wir unmittelbar vorbeikommen. Circa eineinhalb Kilometer kurbeln wir anschließend durch den dichten Bergwald hinauf bis zum höchsten Punkt der Tour. Diesen markiert die dort gelegene Jagdhütte Nivenol (1798m), die gerne von Feriengästen gemietet wird. Befindet sich dort niemand, ist in deren Umgebung der Zeitpunkt gekommen um ein wenig zu verschnaufen.

Die Strapazen liegen hinter uns, von jetzt an geht es bergab. Nach etwa achthundert Metern passieren wir die Abzweigung hinüber zur

Almhütte Ackerboden (1762m) und zur Ochsenalm (2085m). Wir bleiben auf dem breiten Fahrweg, der uns talwärts führt und rollen nicht ganz sechs Kilometer weit genüsslich hinab. Während der Talfahrt erhaschen wir immer wieder vereinzelte Ausblicke hinüber auf die Rodenecker- und Lüsner Alm sowie die sich dahinter befindenden Gipfel des Alpenhauptkamms. Bei all den Serpentinen dürfen wir unsere Abzweigung nicht verpassen und so achten wir gut darauf, an einer beschilderten Weggabelung scharf rechts in Richtung Lüsen abzufahren.

Ein etwas verwilderter Weg bringt uns die letzten Meter hinunter und zurück in die Zivilisation. Unterhalb des Fernheizwerks der Gemeinde Lüsen gelangen wir schließlich wieder auf die Hauptstraße, welcher wir nur mehr einige hundert Meter hinauf zum Ortskern folgen müssen um die strapaziöse Mountainbike-Tour hinter uns zu bringen. Die kleine Terrasse des Hotel Rosentals schreit uns förmlich aus der Ferne entgegen - die Einkehr zu Kaffee und Apfelstrudel sei ja nun auch zweifelsohne verdient.

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.