

# Schweißtreibende MTB-Tour von Lüsen über die Ackerboden Alm zur bewirteten Ochsenalm am Plosebühel



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

Steil, lang und schattig verläuft diese Mountainbike-Tour von Lüsen hinauf zur bewirteten Ackerboden Alm (1757m) und weiter zur ebenfalls bewirteten Ochsenalm (2085m) am Plosebühel (2275m), dem nördlichsten Gipfel des Plose Gebirgszugs. Erst gegen Ende bietet sich eine brillante Aussicht, die für die Strapazen der steilen Auffahrt entlohnt. Kein Wunder, hoch oberhalb von Brixen ist Weitsicht bis in die Ferne garantiert.

Autor: Martin Schindler

Quelle: [www.mtbsepp.de](http://www.mtbsepp.de)

Tour-ID	#235
Region, Land	Dolomiten, IT
Startort	39040 Lüsen
Streckenlänge	29.8 km (hin und zurück)
Anstieg	1834 m
Abstieg	1834 m
Dauer	3:42 Std.
Beschaffenheit	Schotter, Wald-/Wiesen-/Wanderweg
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	E-Bike tauglich mit Einkehrmöglichkeit

## Anfahrtsbeschreibung

Über die Brennerautobahn fahren wir aus Richtung Innsbruck kommend nach Italien und verlassen die Autobahn A22 an der Ausfahrt Bressanone/Brixen. Anschließend folgen wir der Beschilderung über die SS12 durch Brixen hindurch und gelangen so über die Otto-von-Guggenberg-Straße auf die Lüsener Straße und die Landesstraße 30. Nach etwa fünfzehn Kilometern und zahlreichen Serpentinen findet sich in der letzten Linkskehre vor der Einfahrt in den Ort Lüsen linker Hand der Straße eine Parkgelegenheit.

## Parkmöglichkeiten

< p > Kostenlose Parkgelegenheit an der Lüsener Straße (828m), Lüsen. < /p >

## Ausführliche Tourenbeschreibung

Vom Ort Lüsen kommend (oder alternativ von der kleinen Parkgelegenheit am Straßenrand, wie beschrieben) folgen wir der Lüsnerstraße talwärts bis in einer Kehre ebenfalls links der Straße eine unscheinbare Einfahrt auftaucht, die am Rindlerbach in den Wald führt. Anschließend beginnt eine nicht enden wollende Auffahrt durch den dichten Bergwald. Mehr als acht Kilometer und über eintausend Höhenmeter gilt es zu bewältigen. Kehre um Kehre, kräftezehrend und ohne große Ausblicke kurbeln wir schließlich empor. Nur vereinzelt finden wir Schilder die in Richtung Nivenol oder Ackerboden zeigen.

Erst, als an einer Weggabelung die Wegweiser Nivenol und Ackerboden in unterschiedliche Richtungen zeigen, ist der mühsame Aufstieg für den Moment geschafft! Während der Weg von links aus Richtung Kaserbachtal und Malga Nivenol (1584m) kommt, folgen wir der Beschilderung fortan weiter gen Ackerboden. Der bis hierhin so gut beschaffene Forstweg wird im weiteren Verlauf deutlich schlechter. Stellenweise ist der Untergrund bereits so vergrast, dass nur noch eine schmale Spur zu erkennen ist. Auch wenn es wirkt als hätte man sich verfahren, wir bleiben auf der Route und erreichen so nach kurzem Auf und nachfolgendem Ab die von einer freien Almwiese umfasste Blaueralm (1713m).

Ein kurzer Anstieg noch und schon verlassen wir den Wald am Eingang zum Gelände der bewirteten Ackerbodenalm (1757m). Wer für die Rast ein ruhiges Plätzchen sucht, ist hier gewiss gut aufgehoben!

Nur etwa dreihundert Meter weiter, geht es links hinauf in Richtung Plosebühel (2275m). Eine breite Forststraße bringt uns nach weiteren dreieinhalb Kilometern und rund vierhundert Höhenmetern geradewegs zum Ziel unserer Tour, der bewirteten Ochsenalm (2085m). Bereits bei der Auffahrt werden die Ausblicke auf das tief unter uns gelegene Eisacktal, die dahinter liegenden Gipfel der Sarntaler Alpen sowie die Flanken des Monte Telegrafo (2486m) vor uns häufiger und imposanter. Doch spätestens als wir die steilen Rampen hinauf zur Ochsenalm hinter uns gelassen haben und oberhalb der Baumgrenze angekommen plötzlich auch Brixen in seinem vollen Umfang erblicken können, ist das Ziel zweifelsohne erreicht.

Die Ochsenalm liegt einsam am Westhang unterhalb des Plosebühels, ist jedoch aufgrund der Erreichbarkeit von der Plosehütte (2446m) über den Brixner Höhenweg nach Norden mit Querung der Plosescharte (2219m) ein vor allem bei Wanderern gut besuchtes Ausflugsziel.

Der Ausblick von der Sonnenterrasse reicht bei gutem Wetter tief hinein in die Ötztaler Alpen im Westen sowie über Bozen hinweg in das südlich gelegene Etschtal. Wenn auch die ersten, schweißtreibenden Kilometer durch den dichten Wald kaum Möglichkeiten der Fernsicht geboten haben, ist man hier oben tatsächlich damit gesegnet. Ein schönes Plätzchen um zu verweilen!

Für den Rückweg hinunter nach Lüsen folgen wir der bekannten Route. Alternativ könnte an der vorhin genannten, beschilderten Abzweigung über die Nivenol Alm in das steile Kaserbachtal abgefahren werden über welches man ebenfalls zurück nach Lüsen gelangt.

**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.