



Ursprungalm

Entlang des Ennstals drängeln sich förmlich Landschaften der Superlative: Von den Dachstein-Wänden über den Grimming und das Gesäuse bis zu den tief eingekerbten Waldtälern des Hintergebirges – nicht oft lässt sich in Österreich ein so breites landschaftliches Spektrum in engster Nachbarschaft erleben. Adi Mokrejs stellt im Folgenden ein paar wunderschöne Mountainbike-Touren in dieser Region vor, die großteils auch für Trekkingbikes geeignet sind.



# Mountainbike-Touren für Genießer

Gesäuse-Eingang



Grimming-Südseite



Zur Viehbergalm



Viehbergalm

## Ennsradweg

Die 240-280 km des Ennsradwegs (R7) mit seinen vier bis fünf Tagesetappen von Flachauwinkl im Salzburger Pongau bis Enns a. d. Donau bilden den Hauptstrang, der von verschiedenen Rundtouren immer wieder berührt wird. Die Dachstein-Tauern-Region kann sich mit seinem reichen Netz markierter Routen sehen lassen. Meist wenig befahrene Seitenstraßen sowie Forst- und Wirtschaftswege bilden einen ansprechenden Mix. Das mittlere Ennstal bis Admont bietet ebenfalls gute Möglichkeiten für eine verkehrssarme Routenführung. Doch dort, wo Enns, Bahnstrecke und Straße um das bischen Platz im Talgrund rangeln, wird es eng. Die schöne Gesäuse-Bundesstraße und die Strecke von Altenmarkt nach Kleinreifling – wochentags Lkw-Verkehr, an den Wochenenden eine beliebte Motorrad-Rennstrecke – würden dringend einen (derzeit utopischen) Radler-Bypass benötigen! Erst ab Kleinreifling quert man ans linke Enns-Ufer und benützt wieder ruhige Nebenstraßen und Hofzufahrten.

## Durch das Preuneggatal zur Ursprungalm

Von Pichl im Ennstal startet man ins Herz der Schladminger Tauern. Der Beginn ist

etwas zäh, doch schon bald präsentiert sich das Preuneggatal als typischer Tauern-Talgrund: flach ansteigend, mit einem mäandrierenden Bach und immer höher wendenden Gipfeln im Hintergrund. Das letzte Stück zur Ursprungalm (14 Kehren!) hat es in sich.

Wer danach noch überschüssige Kräfte verspürt, könnte sich zusätzlich die 300 Höhenmeter auf sehr naturbelassenen Wegen bis zur Giglachseehütte geben und auch noch den Giglachsee umrunden.

Die Abfahrt auf gleicher Strecke talwärts bietet die große Dachstein-Kulisse – immer näher, bis sie hinter den Waldbergen der Ramsau versinkt.

800 Hm, 28 km, meist Asphalt-, teils Naturstraßen; längere Variante: 1150 Hm, 35 km

## Dachstein-Panorama-Tour

Diese variationsfähige Runde bietet für jeden Geschmack etwas – eine tolle Aussicht immer inbegriffen.

Man beginnt in Schladming auf dem Ennsradweg und fährt über Birnberg und Lodenwalker aufwärts auf die Sonnenterrasse Ramsau. Nun folgt die Stunde der Wahrheit: Es müssen die rund 550 Höhenmeter über Edelbrunn und Dachsteinhaus

zur Türwand (1685 m) mit grandiosem Blick auf die Dachstein-Südwände bewältigt werden. Nach kurzer Abfahrt auf der Mautstraße geht es rechts abweigend hinunter zur Neustadtalm und hinüber zur Bachlalm – ein besonders schöner Abschnitt. Dann hinab auf der Bachlalm-Zufahrtsstraße, danach auf der Landesstraße Richtung Ramsau bis Schildlehen: Hier fährt man in spitzem Winkel abwärts ins Tal der Warmen Mandling. Eine steile Forststraße bildet die letzte Bergprüfung – dann nur mehr bergab nach Mandling und auf dem Ennsradweg (R7) gemütlich zum Ausgangspunkt. 1300 Hm, ca. 57 km, meist Asphalt-, teils Naturstraßen

Auf dieser Route kann man ohne wesentliche Einbuße an Erlebnisgehalt auch mehrere Abschneder machen: So könnte man ab Türwand die Mautstraße hinunterkurven, von Ramsau über Nebenstraßen nach Pichl gelangen und sich dort in den Ennsradweg einklinken.

## Die Viehberg-Runde

Die Viehberg-Runde ist ein Klassiker mit landschaftlicher Vielfalt (die Felsenge der „Öfen“, die Viehbergalm mit Dachstein-Blick und der Salza-Stausee) sowie sport-

licher Herausforderung. Entscheidend ist die Fahrtrichtung. Wer die „Öfen“ mit ihrer 25%-Steigung als Abfahrt wählt, hat eine angenehmere Streckenaufteilung: Start in Gröbming, nach Überquerung der Ennstalstraße erst ein mäßiger Aufstieg zum Mitterberg, dann über Matzing hinunter nach Tipschern. Von nun an geht's bergauf: Zuerst folgt man der Grimming-Runde zum Salza-Stausee (eine kleine Verschnaufpause), und an seinem nördlichen Ende fährt man in spitzem Winkel den Klausgraben hinauf – ab Ennstal insgesamt rund 800 Höhenmeter, ehe sich die weiten Böden der Viehbergalm mit den Dachstein-Gletschern als Hintergrund vor uns ausbreiten. Da ist eine Einkehr durchaus angebracht! Danach folgt man der Forststraße, die bald einen Bogen beschreibt und abwärts zur Rahnstube führt. Die Felsen rücken zusammen und bilden den spektakulären Höhepunkt der „Öfen“, nach denen sich das Tal weit und mit leichtem Gefälle über Weyern nach Gröbming leitet.

Der Startpunkt Grimming-Therme bei Bad Mitterndorf wäre ebenfalls eine Möglichkeit: Der lange Anstieg teilt sich dadurch etwas auf – nur bildet dessen zweiter Teil dann den Abschluss und unterstreicht den

Lehrsatz des Mountainbikers: „Geschenkt wird dir nix!“  
1000 Hm, 42 km, etwa je zur Hälfte Asphalt- und Naturstraßen

## Die Grimming-Runde

Die Grimming-Runde ist eine herrliche Rundtour mittlerer Schwierigkeit um den das mittlere Ennstal beherrschenden Gipfel und beginnt in Trautenfels. Die anhaltende Steigung über Untergrimming ist das anstrengendste Stück dieser Route. Unter der Kulm-Schanze vorbei erreicht man die Fjordlandschaft des Salza-Stausees. Obwohl „Natur aus zweiter Hand“, ist sie ein Highlight und findet in den Kalkalpen kaum ein Gegenstück. Noch eine kurze Steigung, dann rollt man hinunter ins Ennstal. Danach wird der Aufstieg von Tipschern zum Mitterberg – womöglich nach einer mittäglichen Einkehr – meist als eine Zumutung empfunden, er ist aber unverzichtbar. Erstens bietet er am Scheitelpunkt eine grandiose Komplettansicht der Grimming-Südseite, und zweitens ist er ohne eine vernünftige Alternative: Wer sich anfänglich vom be-



Salza-Stausee







um den  
Grimming  
Spechtensee



Hinter-  
gebirge

quemen Begleitweg am Südfuß des Grimming's verleben. Esst, landet bald unentzinnbar in der Verkehrshöhle der Ennstal-Bundesstraße. So aber geht es von der Höhe des Mitterberges locker hinunter, durch die reizvollen Ortskerne von Öblarn, Niederöblarn und Altdörning, dazwischen fast durchwegs auf Radstreifen und Wirtschaftswegen bequem zurück nach Trautenfels. 500 km, 48 km, meist Asphalt, teils Naturstraßen; wegen Steinschlaggefahr nur auf eigene Verantwortung gestattet; beim Stausee oft bis in den Mai Lawinenreste

Die meisten der auf dieser Doppelseite vorgestellten Mountainbike-Touren sind auch in den aktuellen Wanderkarten von Kompass sowie Freytag & Berndt eingezeichnet.

Spezialkarten: Mountainbike-Karten Schradming-Dachstein (16 Tourenblätter), erhältlich bei den örtlichen Tourismusverbänden und im Fachhandel

Sarjakammergut Mountainbiking (16 Tourenblätter), Schubert & Franke Radkarte Hohealpen-Mountainbike-Tour, in [info@nationalpark.co.at](mailto:info@nationalpark.co.at)  
Rad-Übersichtskarte Nationalpark Kalkalpen Region, [nationalpark@kalkalpen.at](mailto:nationalpark@kalkalpen.at)

Weitere Toureninfos wie Höhenprofile und Routenverläufe sowie GPS-Daten und die Wettervorhersage für 7 Tage gibtes auf dem Tourenportal der Naturfreunde Österreich [www.tourenportal.at](http://www.tourenportal.at).

Hochscheibernalm

### Die Spechtensee-Runde

Die Spechtensee-Runde ist eine abgemilderte Alternative zur Grimming-Runde und startet ebenfalls in Trautenfels. Die Steigung ab Untergrimming ist auch hier der Knackpunkt, doch kurz vor Tauplitz zweigt man nach rechts ab; auf einer schmalen Straße geht es noch immer ansteigend, aber weniger steil, hinauf Richtung Wörtschachwald. Dominierend auch hier die mächtige Pyramide des Grimming's. Die Spechtenseehütte lockt zu einer Rast und der dunkle, kleine Spechtensee allenfalls zu einem Bad. Danach folgt die lange Abfahrt nach Wörtschach, erst auf einer Asphalt-, dann auf einer Naturstraße, oft den markanten Felsbau des Hochtausings vor Augen. Einen beschaulichen Ausklang bilden die letzten flachen Kilometer entlang des Ennstadwegs bis Trautenfels, auf den ungläublichen Klotz des Grimming's zu.

400 Hm, 31 km, meist Asphalt, teils Naturstraßen

### Hochscheibernalm

Die Hochscheibernalm im Nationalpark Gesäuse, einer der schönsten Aussichtsplätze der Gesäuse-Berge, wurde früher unverdient wenig besucht. Tiefmauer, Kleiner Buchstein und vor allem die einsame Ostseite des Großen Buchsteins bilden eine großartige alpine Szenerie.

Ausgangspunkt dieser Tour ist der Nationalpark Pavillon in Gstatterboden. Im unteren Teil folgt die Route in groben Zügen etwa dem Aufstieg zur Ennstaler Hütte. Ab der Kroissenalm zieht sie in anhaltend starker Steigung auf die Hochscheiben (unerklärlich, weshalb innerhalb des verzweigten Forststraßennetzes in diesem Talkeßel keine günstigere Streckenführung ausgeschildert wurde!). Nach der Hochscheibernalm bietet eine ebene Strecke hoch über dem unsichtbaren Talgrund der Gesäuschlucht eine packende Sicht auf Plan Spitze, Hochtor und die dunkle, feige Flanke des Zivöds, dann leiten zügige Kehren hinunter nach Hiefau. Die Runde schließt sich auf der landschaftlich großartigen, an Wochenenden aber ziemlich frequentierten Gesäusestraße. Seit 2010 der

Personenverkehr auf der Gesäuse-Strecke eingestellt wurde, kann man nicht mehr mit der Bahn zurückfahren.

780 Hm, 26 km, meist Forststraßen, Gesäusestraße (asphaltiert)

### Hintergebirge

Das Reichraminger Hintergebirge, Herzstück des Nationalparks Kalkalpen, ist eine Landschaft ohne triumphale Gipfelhöhen. Im Gegenteil: Hauptattraktion dieser steilen Waldberge sind die tief eingeschnittenen Bachläufe mit dem Glanzpunkt der Großen Schlucht. Die Holzbringung wurde hier einst mit Schmalspurbahnen betrieben (zahlreiche Turms, Stümpfe günstig!), die durch ein ausgedehntes Forststraßensystem ersetzt wurden. Ein Teil dieser Straßen bildet ein reichhaltiges MTB-Routennetz.

Ausgangspunkt dieser landschaftlich unwechsellernen Strecke ist Reichraming. Dank der minimalen Steigung ist diese Route ein echter Familienbummel: Man kann sie nach beliebiger Länge beenden und auf gleichem Weg zurückkehren. Der klassische Hintergebirgsradweg steigt an bis zur Mooshöhe (21 km, 490 Hm) und führt hinunter nach Laussa und Altenmarkt bei St. Gallen, von hier weiter auf dem Ennstadweg bis Reichraming (mit dem Schönheitsfehler der Straßenstrecke Altenmarkt-Kleinreifing).

Gesamtlänge: 63 km, im Hintergebirge durchwegs Forststraßen (bis Mooshöhe), am Ennstadweg Asphalt

Radler, die sich im Straßenverkehr nicht sehr glücklich fühlen, wählen als verkehrsfreie Möglichkeit besser die Hirschkogelrunde. Ab Reichraming identisch durch die Große Schlucht bis Weißwasser, wo links abzweigend der Aufstieg zum Hirschkogel-sattel beginnt; Abfahrt nach Brunnbach und hinaus nach Reichraming.

46 km, 820 Hm, überwiegend Forststraßen

Vom Hirschkogel-sattel weg empfiehlt sich der wenig anstrengende 5-km-Abstecher zum sonnigen Plateau der Anlaufalm (Einkauf), von dem man eine wunderbare Aussicht hat.

Text und Fotos von A. G. Mobergs