

Bus & Bahn	Bahn nach Salzburg, Rückfahrt mit der Bahn von Villach
Talorte	Salzburg, 430 m; Villach, 490 m
Schwierigkeit	MTB-Tour mittelschwer (Transalp)
Kondition	mittel bis groß
Anforderung	oft Forststraßen, gelegentlich Asphaltstraßen, einfache Wanderwege und Trails, kurze Schiebestrecken
Ausrüstung	MTB, Helm, wetterfeste Kleidung, Werkzeug, Ersatzteile
Dauer	7 Tage
Strecke	insgesamt 270 km (max. 58 km/Tag)
Höhendifferenz	insgesamt ↗ ↘ ca. 7900 Hm (max. 1530 Hm/Tag)
	1. Tag: 46 km, ↗ 1450 Hm, ↘ 1020 Hm
	2. Tag: 58 km, ↗ 1530 Hm, ↘ 1310 Hm
	3. Tag: 29 km, ↗ 1240 Hm, ↘ 450 Hm
	4. Tag: 50 km, ↗ 1120 Hm, ↘ 1270 Hm
	5. Tag: 39 km, ↗ 1180 Hm, ↘ 1820 Hm
	6. Tag: 44 km, ↗ 1390 Hm, ↘ 1980 Hm
	7. Tag: 8 km



Bei Abtenau im Tennengebirge

Von der Salzach nach Villach

Eine Woche Alpencross auf wenig befahrener Route nach Kärnten

Das Sehnsuchtsziel von vielen Alpencrossern mit dem MTB ist noch immer der Gardasee, egal ob man in Oberstdorf, Mittenwald oder anderswo startet. Entsprechend voll sind häufig die Hütten und Gasthöfe an den Hauptstrecken. Und die Rückfahrt ab Rovereto in einem überfüllten italienischen Zug nach Bayern kann langwierig und umständlich sein. Warum also nicht mal eine andere Warmwasserwanne als Endpunkt einer Alpenüberquerung wählen?



Am Seewaldsee

Ausgangspunkt: Salzburg Hauptbahnhof, 430 m

Stützpunkte: St. Koloman, Gasthaus Goldener Stern, Tel. 0043/62 41/20 70; Filzmoos, Aparthotel Neue Post, Tel. 0043/64 53/83 02; Oberhütte, Tel. 0043/664/916 97 28; Dr.-Josef-Mehrl-Hütte, Tel. 0043/47 36/320; Bad Kleinkirchheim, Haus Anni, Tel. 0043/42 40/236; Annenheim, Pension Millonig, Tel. 0043/42 48/27 08.

Karten: Kompass-Wanderkarten Nr. 229, 293, 67 und 63.

Route: **1. Tag:** Vom Hauptbahnhof durch die Stadt in südöstl. Richtung nach Aigen und auf Nebenstraßen bis Glasenbach. Hier verlassen wir das Salzachtal nach Osten und radeln gemütlich durchs einsame Hochmoor Egelseen und den Waschlgraben bis zum Wiestalstausee. Hinter Gaißau geht's steiler hinauf zur Zillhütte mit Brotzeit und prächtiger Aussicht auf das Tennengebirge. Flott hinab auf guten Almwegen zum Hohen Steg und noch ein kurzer Anstieg auf der Asphaltstraße nach St. Koloman (848 m).

2. Tag: Flach aufwärts bis Seewald und auf aussichtsreicher Forststraße hoch über dem Marchgraben zur Straße bei Voglau. Gleich wieder ab auf Feldwege und bis Abtenau zur Kaffeepause. Flott geht es auf der Bundesstraße bis vor Annaberg. Hier östlich hinauf auf das bewaldete Hochplateau unter dem Gosaukamm und in vielfachem, aber nie steilem Auf und Ab meist auf Forststraßen über Langeggsattel (1313 m) und Marcheggsattel (1222 m) bis nach Filzmoos (1057 m).



Vorbei an der Großen Bischofsmütze

3. Tag: Anfangs auf der Straße nach Osten bis zum Kraftwerk, dann auf teils schmalen Steig am Bach entlang bis Mandling. Auf gemütlicher Forststraße nach Süden bis Forstau zur Kaffeepause. Nun folgt das lange, flach ansteigende Tal bis zur Brotzeit an der Vögeialm. Ein steiler Anstieg auf der Schotterstraße bringt den richtigen Appetit fürs Abendessen auf der gemütlichen Oberhütte (1845 m) am gleichnamigen See.



Abfahrt beim Oberhüttensattel

4. Tag: Nun auf Wanderweg zum Oberhüttensattel (1866 m) und mit ein paar Schiebemetern hinab zur Almstraße bei der Abrahamalm. Flott durch das Weißpriachtal hinab in den weiten Talkessel nach Mariapfarr (1120 m) zur Mittagspause. Über den Waldsattel (1350 m) am Mitterberg nach Süden bis Unternberg und bei Pichlern auf die Straße, die uns flach ansteigend in die Nockberge bis zur Dr.-Josef-Mehrl-Hütte (1730 m) führt.

5. Tag: Flott auf der Asphaltstraße hinab nach Innerkrems (1480 m) und auf der Nockalmstraße nach Süden. Die herrliche Aussicht erkaufte man sich durch unvermeidlichen Pkw-, Bus- und Motorradverkehr. Bei der Grundalm fliehen wir auf den Almweg nach Süden und erreichen zuletzt mit ein paar Schiebemetern den Unteren Oswalder Bocksattel (1958 m) und die idyllisch gelegene Oswalder Bockhütte fürs wohlverdiente Bierchen. Nun auf guten Forststraßen erst flach nach Süden und dann steiler südöstlich hinab bis Bad Kleinkirchheim (950 m).

6. Tag: Auf Forststraßen durchgehend steil hinauf bis auf den Grasgipfel des Wöllaner Nock (2115 m) oberhalb der Waldgrenze, dem höchsten Punkt der Tour. Prächtiger Rundumblick. Südlich steil hinab nach Arriach (870 m) und talauswärts über Treffen bis nach Annenheim am Ossiacher See (505 m).

7. Tag: Endlich mal ausschlafen. Langes Frühstück. Kurzes Radeln zum Bahnhof nach Villach und mit dem Zug zurück nach Salzburg und München.