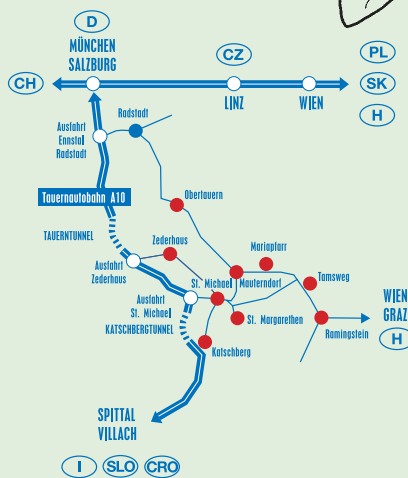




LUNGAU!

Bergeweise Radglück
im SalzburgerLand

Radfahren und Mountainbiken im Lungau



Ferienregion Lungau
Rotkreuzgasse 100
A-5582 Lungau
Telefon: +43 (0)6477 89 88
Fax: +43 (0)6477 89 88-20
E-Mail: info@lungautourismus.at
Internet: www.lungautourismus.at



Natürlich schön, sonnenverwöhnt und ausgesprochen tourenstark präsentiert sich das neue Mountainbikerevier im Süden des Salzburger Landes. Naturverbundene Mountainbiker erleben hier ein grünes Wunder.

Eingebettet zwischen den Niederen Tauern und den sanften Hügeln der Nockberge liegt der Lungau. Diese südlichste Region Salzburgs ist charakterisiert durch ihre Beckenlage und Abgeschlossenheit. Zahlreiche ausgeprägte Seitentäler mit imposanten Talübergängen und bis zu 1000 m Höhenunterschied stellen die perfekte Grundlage für ein interessantes und den verschiedenen Ansprüchen gerecht werdendes Mountainbike-Wegenetz dar. Dem Besucher, aber auch dem Einheimischen bietet sich ein attraktives Angebot an zahlreichen Freizeitaktivitäten.



Bikerglück für alle

Um die eigenen Grenzen zu sprengen, reicht mit Sicherheit das Tourenangebot vor der Lungauer Haustür, zwischen Niederen Tauern, Katschberg und Nockbergen. Die Tauern prägen den gesamten Lungau und verhelfen Mountainbikern mit abwechslungsreichen Bergstrecken zu sportlichen Up- und rasanten Downhills. Für imposante Talübergänge, anspruchsvolle Trails, knackige Anstiege und berauschende Abfahrten ist ebenso gesorgt wie für gemütlich flache Pfade, die genießerische Biker durch Wiesen und Wälder zu lohnenden Ausflugszielen dirigieren.

Wer grenzenlose Mountainbiketouren schätzt, kann sich auch der neuen geführten ALPE-ADRIA-Tour anschließen, die im Lungau beginnt und über den Alpenhauptkamm bis ans Meer führt. In acht Tagen geht es über drei Gebirgsketten durch Salzburg, Kärnten und Friaul an die Adria.



Aineck Route
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: St. Michael
Streckenlänge: 29,4 km
Summe aller Anstiege: 1640 Hm

Bonner Hütte
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: St. Michael
Streckenlänge: 26,8 km
Summe aller Anstiege: 1250 Hm

Gontal Route
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: St. Michael
Streckenlänge: 37,7 km
Summe aller Anstiege: 1090 Hm

Sticklerhütte
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: St. Michael
Streckenlänge: 28,0 km (eine Richtung)
Summe aller Anstiege: 690 Hm

Rieding Route
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: Zederhaus
Streckenlänge: 30,1 km (eine Richtung)
Summe aller Anstiege: 970 Hm

Trogalm Route
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: St. Michael
Streckenlänge: 28,7 km
Summe aller Anstiege: 1030 Hm

Hollerberg Route
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: St. Michael
Streckenlänge: 26,6 km
Summe aller Anstiege: 540 Hm

Pirka-Fanning Route
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: Mariapfarr
Streckenlänge: 28,4 km
Summe aller Anstiege: 760 Hm

Moosham Route
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: Mauterndorf
Streckenlänge: 16,8 km (eine Richtung)
Summe aller Anstiege: 480 Hm

Mitterberg Spezial
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: Tamsweg
Streckenlänge: 35,7 km (Variante 8,6 km)
Summe aller Anstiege: 560 Hm

Hinterlahn Route
Schwierigkeitsgrad: leicht
Start: Mauterndorf
Streckenlänge: 17,7 km (eine Richtung)
Summe aller Anstiege: 270 Hm

Preber Route
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: Tamsweg
Streckenlänge: 41,6 km
Summe aller Anstiege: 1250 Hm

Lantschfeld Route
Schwierigkeitsgrad: leicht
Start: Mauterndorf
Streckenlänge: 20,9 km (eine Richtung)
Summe aller Anstiege: 390 Hm

Wildbachhütte
Schwierigkeitsgrad: mittel
Start: Tamsweg
Streckenlänge: 32,0 km
Summe aller Anstiege: 910 Hm

Granglitzalmen
Schwierigkeitsgrad: schwer
Start: Tamsweg
Streckenlänge: 31,0 km (Variante 1,4 km)
Summe aller Anstiege: 850 Hm



Die Rad- und Mountainbike-Karten mit allen Routen erhalten Sie bei den örtlichen Tourismusverbänden.

Radland Lungau



Die Lungauer mögen Fahrräder, Mountainbikes, Trekkingräder und die Natur. Deshalb mögen sie auch ihre radfahrenden Gäste besonders gern. Viele „fahrradfreundliche“ Quartiere stehen Ihnen zur Verfügung, sowie Gasthöfe und Restaurants mit kulinarischen Leckerbissen aus dem Lungau.

Oft herrscht das Vorurteil, die Berge können nur von „konditionsstarken“ Radlern bezwungen werden.

Nicht so im Lungau! Der Lungau ist bekannt als das „ELDORADO“ für Genussradler, Tourenradler und Trekking-Fahrer. Das sonnenreiche Hochtal in über 1000 m Seehöhe bietet mit seiner abwechslungsreichen Landschaft hervorragende Bedingungen für alle Ansprüche.

Vom sonnigen Höhenbecken des Lungaus breiten sich 15 Täler sternförmig wie die Speichen eines Rades aus, sodass dem Lungau bereits durch seine natürliche Beschaffenheit ein Bezug zum Radfahren zugeschrieben wird.

Durch blühende, duftende Wiesen und Wälder, entlang frischer Gebirgsbäche radelt man urigen Rasthütten, beeindruckenden Gipfeln und unvergleichlichen Kulturschätzen wie dem Hexenschloss Moosham, der mächtigen Burg Mauterndorf oder vielen alten „Trodkästen“ (Getreidespeicher) entgegen.

Alle sportlichen Aktivitäten in dieser Höhenlage sind hier praktisch doppelt gesund, da sich beim Ausdauersport besonders viele rote Blutkörperchen bilden. Diese nehmen mehr Sauerstoff auf und versorgen den Körper mit noch mehr Lebensenergie.



Geheimtipp für Rennradfreaks

Rennradfahrer schätzen die wenig befahrenen Ausflugsstraßen zu ca. 10 Alpenpässen. Nicht umsonst hat auch einer der schönsten und abwechslungsreichsten Radwege Österreichs, der Murradweg „TOUR DE MUR“ seinen Start in Muhr im Lungau.

Rudi Mitteregger, mehrfacher „Österreich-Rundfahrtsieger“ und „Glocknerkönig“ schreibt über den Lungau:

„Kaum eine andere Region bietet so vielfältige Radstrecken. Ausgehend vom Lungau sind unzählige wunderschöne und vor allem wenig befahrene Straßen durch einmalige Landschaften zu finden. Und dazu kann man auch noch „richtige“ Herausforderungen wie etwa den Tauernpass, die Nockalmstraße, den Katschberg oder den Sölkpass in super Tagestouren erradeln. Für mich ist der Lungau ein optimales Trainingsgebiet. Jahr für Jahr bereite ich mich hier auf „meine“ Marathons vor.“



Einen besonderen Namen als „ELDORADO“ für Radfahrer hat sich der Lungau auch durch die tollen Radveranstaltungen wie den SAMSONMAN-Radmarathon, die TOUR DE MUR mit TOURMINATOR-TOUR, die Lungauer Bike Rallye und den Lungauer Familienradwandertag gemacht.



Der Mitterberg-Rundweg

Ein gutes Beispiel für die abwechslungsreichen Radtouren im Lungau ist der Mitterberg-Rundweg (ca. 200 Hm, max. 12% Steigung, ca. 30 km, Ausgangspunkt je nach Wohnort).

Man sollte sie entgegengesetzt des Uhrzeigersinn fahren, weil man sich dadurch den steilen Schlossberg bei Moosham erspart. So also geht es vorerst der Mur entlang am Schattseitenweg nach Tamsweg, hinüber nach St. Andrä und über den mit schönen alten Bauernhäusern nur so gespickten Ort Lintsching hinauf nach Mariapfarr. Über Bruckdorf und Seitling fährt man über leichte Hügel nach Mauterndorf. Unterhalb der sehenswerten Burg mit Museum erreicht man den historischen Marktplatz. Vorbei an St. Wolfgang (kleine Kirche mit Hügel) verlässt man Mauterndorf Richtung Begöriach. Am Radweg über Neuseß kommt man zu einer weiteren Perle des Lungaus: zum Schloss Moosham. Auch hier gibt es ein sehenswertes Museum. Die letzte steile Abfahrt hinunter ins Murtal schließt den Kreis.

Zusatzinformation

Von der Mitterberggrunde strahlen viele Speichen (Straßen in Seitentälern) sternförmig in alle Richtungen aus. Viele dieser Speichen sind Sacktäler und sind daher vom Verkehr weitestgehend verschont. Bis zu den Ortschaften in diesen Tälern verlaufen diese Straßen nur leicht ansteigend. Erst in den Talschlüssen steigt es dann merklich an. Die Angaben über die Höhenmeter bei den einzelnen Touren beziehen sich auf den jeweils höchsten zu erreichenden Punkt. Die Touren erscheinen deshalb eher schwierig.

Details zum Lungauer Radwegenetz

- über 700 km Länge (inkl. neuer Mountainbikerouten)
- je nach Radtour 100 m (Mitterberggrunde) bis 800 m Höhenunterschied (Stickerhütte)
- die Strecke (Radwege, Nebenstraßen und Güterweg) sind, mit Ausnahme der Mountainbikerouten, großteils asphaltiert
- die Mitterberggrunde und Touren in die Seitentäler (z.B. Göriachtal) sind besonders für Familien geeignet
- der Murradweg und die Mitterberggrunde sind mit grünen Schildern in beiden Richtungen markiert; alle 15 Mountainbikerouten sind in einem einheitlichen System gekennzeichnet



Der Murradweg

Sanfte Nocken, steile Berge, Wasserfälle und Seen – im salzburgerischen Lungau gibt's alles bergeweise: Quasi als Draufgabe beheimatet der an Sonnenstunden reichste Teil Österreichs auch den Ursprung der Mur und den Ausgangspunkt des nach ihr benannten Murradweges (R2). Damit befinden sich zwei Giganten gleich von Beginn an in bester Gesellschaft. Der zweitgrößte Fluss Österreichs und der längste Flussradweg der Steiermark feiern ihre Geburtsstunde in imposanter Kulisse: Die Garanten für das Lungauer Sonnenwetter, die Nockberge im Süden und die Niederen Tauern im Norden, bürgen für ausgedehnte Wanderausflüge in die ursprüngliche, vielseitige Landschaft und für Bergabenteuer, die auch höchste Erwartungen erfüllen. Über 50 Bergseen setzen zwischen Almwiesen und Fels glasklare Akzente und bilden Etappenziele origineller alpiner Disziplinen wie „Wandern & Bergseen sammeln“ oder „Bergsee-Expeditionen“.

Nach rund 60 km verlassen Fluss und Radweg das Salzburger Land, um steirisches Terrain zu erkunden und Grün zu sehen – in allen Schattierungen und Nuancen.

Details zum Murradweg

- die Strecke führt von Muhr im salzburgerischen Lungau bis nach Bad Radkersburg in der steirischen Thermenregion
- 340 km Länge
- der Schwierigkeitsgrad reicht von leicht bis mittelschwer; für Tourenradfahrer geeignet
- die Strecke verläuft auf asphaltierten, gut befestigten Radwegen und schwach frequentierten Nebenstraßen
- Rücktransport von Bad Radkersburg bis St. Michael/Lg. und Muhr: Bacher Radreisen, +43 (0)6477 81 11 oder Schmetterling Reisen/Lehenauer +43 (0)6477 83 11; von Mai bis Oktober; Anmeldung unbedingt erforderlich!
- der Zeitaufwand beträgt rund eine Woche inkl. Zeit für Besichtigungen
- die ideale Reisezeit ist von Mitte April bis Mitte Oktober
- am besten verwendet man ein Citybike bzw. Tourenrad
- Alternativen zu Gasthöfen bzw. Hotels sind die 6 Radröfln, Urlaub am Bauernhof, Privatzimmer oder Jugend- und Familiengästehäuser

