

# Aineck-Route

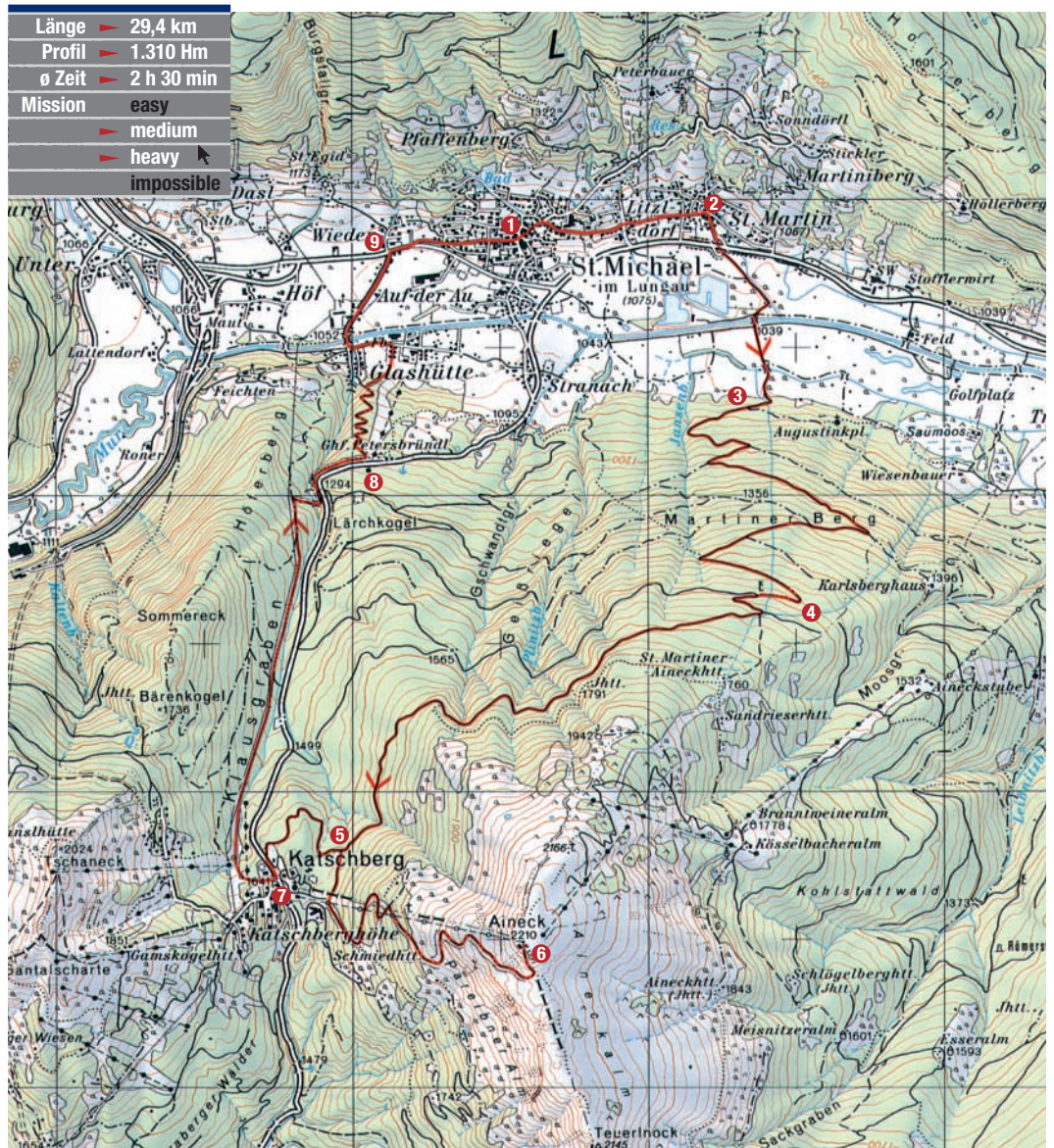
**Bergeweise Bikerglück.** Das Motto der jungen Bikeregion Lungau könnte treffender nicht gewählt sein. Zwei Gebirgszüge, sieben Täler und jede Menge Höhenluft erwarten die Biker auf rund 470 offiziellen Streckenkilometern im Sonnenbecken Salzburgs.

Der Lungau ist eine relativ junge Bikeregion, eingebettet zwischen den Niederen Tauern und den sanften Hügeln der Nockberge. Seine Orte liegen auf einer mit den meisten Sonnenstunden des Landes gesegneten Hochebene (1.100 m), von der ausgehend die sogenannte „Lungauer Sonnenuhr“ (sieben Seitentäler mit imposanten Talübergängen bis zu 1.000 Hm Unterschied) ideale Voraussetzungen für Biker bietet. Auf den 15 markierten Strecken mit 470 Kilometern Länge kann man sich nach Herzenslust ausleben, wobei eine geschickte Kombination der jeweils in beiden Richtungen befahrbaren Routen beinahe unendliche Möglichkeiten eröffnen.

Bei der hier vorgestellten Aineck-Route liegt das Ziel auf einem mit 2.210 m respektablen Gipfel im Skigebiet zwischen Katschberg und St. Margarethen. Zunächst führt die Route auf guten Forststraßen mit einer kurzen Unterbrechung durch einen Wanderweg über den Martiner Berg zur Katschberghöhe. Rund einen Kilometer vor der Höhe (Achtung, leicht zu übersehen!) bietet sich mit der Auffahrt aufs Aineck eine Variante, die es in puncto Steigung (und damit Fahrtechnik) und Panorama wahrlich in sich hat.

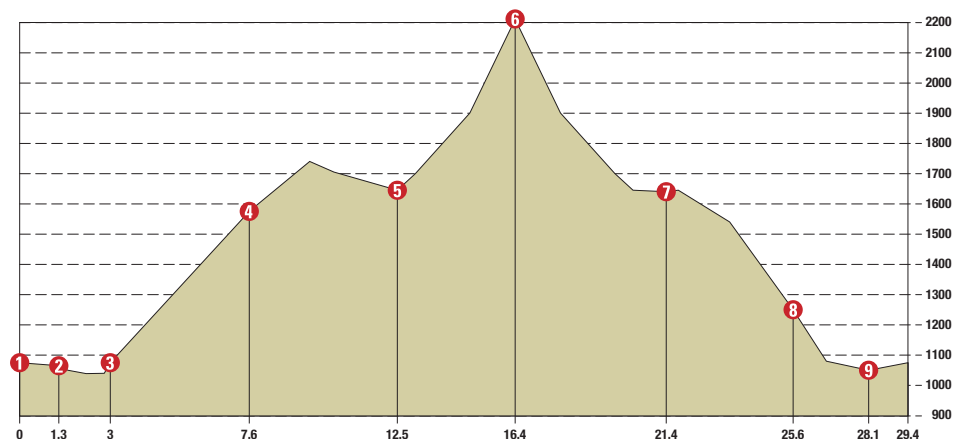
Die Abfahrt erfolgt dann über den gleichen Weg – jetzt allerdings etwas flotter –, ehe wir links zur Katschberghöhe abbiegen, wo sich der Alpengasthof Bacher für eine Rast empfiehlt. Wer auf der sonnigen Terrasse noch nicht genügend Kraft geschöpft hat, kann dies – nach der spaßigen Abfahrt durch den Klausgraben und über die Rodelbahn – bei einem der zahlreichen Wirte in St. Michael tun.

GUIDE: SPORT FRIEDRICH



1:50.000

© BEV – 2003, vervielfältigt mit Genehmigung des BEV – Bundesamtes für Eich- und Vermessungswesen in Wien, Zl. 2003/01154.





*Der Lungau, eingebettet zwischen den Niedern Tauern im Norden und den Nockbergen im Süden, liegt eindeutig auf der Sonnenseite der Alpen. Das neue Bikenetz mit seinem umfangreichen Streckenangebot lässt aber an sich schon die Sonne scheinen.*

- 1 0,0** Start bei der Kirche St. Michael über Litzeldorf in Ri St. Martin.
- 2 1,3** Rechts ab, unter der Bundesstraße durch zur Brücke über die Mur und geradeaus weiter, dann bergauf.
- 3 3,0** Bei der Abzweigung zur Augustinkapelle (links) geradeaus weiter am Martiner Berg in Kehren bergauf.
- 4 7,6** Nach der Kehre ca. 300 m Waldweg, dann auf Forsstraße weiter bis zum Scheitelpunkt und leicht fallend weiter Ri Katschberg.
- 5 12,5** Ca. 1 km vor der Katschberghöhe links auf grober Piste teilweise extrem steil und anstrengend aufs Aineck („heavy“).
- 6 16,4** Aineck, auf gleichem Weg retour bis Punkt 4, dann links weiter zur Katschberghöhe.
- 7 21,4** Schranken vor dem Parkplatz, Abzweigung nach rechts hinter dem Hotel über eine Wiese ca. 100 m bergab zur Forsstraße und gleich darauf auf der Schipiste talwärts (Achtung: Weidezaun und einige tiefe Querrillen) zur Talstation der Königswiesenbahn. Weiter auf Forststraße, vorbei an einer Abzweigung zur Bundesstraße und später neben der Bundesstraße (Weg verwachsen) direkt hinter den Leitschienen bis zur Liftüberführung.
- 8 25,6** Links auf die Rodelbahn und auf ihr steil bergab bis zum Talboden bei der Talstation vom Petersbründlflit und dann links zur Murbrücke.
- 9 28,1** Auf der Bundesstraße rechts zum Ausgangspunkt zurück.

## TOUREN

- In der MTB-Region Lungau gibt es 15 freigegebene und markierte Strecken mit ca. 470 Kilometern und 12.400 Höhenmetern.

## BIKE SHOPS/VERLEIH

- Sport Friedrich, 5582 St. Michael, ☎ 06477/8246

## QUARTIER-TIPPS

- Egger-Wirt, 5582 St. Michael, ☎ 06477/8224-0
- Gasthof Metzgerstub'n, 5582 St. Michael, ☎ 06477/8110
- Wastwirt, 5582 St. Michael, ☎ 06477/715-0

## EINKEHR-TIPPS

- Alpengasthof Bacher am Katschberg, ☎ 04734/318

## LITERATUR, RADKARTEN

- Österreichische Karte 1:50.000, Blatt 157 Bundesamt für Eich- u. Vermessungswesen
- Mountainbike-Karte Lungau 1:50.000 – 1:70.000, Arbeitsgemeinschaft Kartographie, erhältlich um € 9,50 bei allen Tourismusstellen

## INFO

- Ferienregion Lungau, 5582 St. Michael/Lungau, ☎ 06477/8988, [www.lungau.at](http://www.lungau.at)
- Infostelle St. Michael, 5582 St. Michael/Lungau, ☎ 06477/8913