



## 4 Hütten Rundtour Lienzer Dolomiten



Nr.	Startort	Zielort	Hm bergauf	Hm bergab	Km
1	Lienz	Anna Schutzhaus	1350 m	50 m	17,5 km
2	Anna Schutzhaus	Lienzer Hütte	1050 m	1050 m	24,5 km
3	Lienzer Hütte	Hochsteinhütte	1.900m	1.850m	35,5 km
4	Hochsteinhütte	Lienz	1050 m	2400 m	34,5 km

Die Tour führt in vier Tagesetappen, ausgehend von der Osttiroler Bezirkshauptstadt Lienz, in die Höhen der umliegenden Gebirgsgruppen. Die Osttiroler Gebirgswelt ist außergewöhnlich und geprägt von zwei besonderen Gesteinsriesen: Dem Großglockner im Osten und dem Großvenediger im Westen. Im Süden des Landes ragen die beeindruckenden, schroffen Felsen der Lienzer Dolomiten in die Höhe. Etappenziele sind jeweils (Alpenvereins-) Hütten, auf denen man nicht nur als Wanderer, sondern auch als Biker herzlich willkommen ist.

**Highlights** Auf der 4 Hütten Rundtour stößt man immer wieder auf verborgene Schätze. Nur etwa fünf Kilometer vom Startort Lienz entfernt befindet sich die sehenswerte römische Ausgrabung Aguntum (Abzweigung vor Dölsach beachten, Aguntum liegt etwa einen Kilometer vom Radweg entfernt). Das Highlight der zweiten Etappe ist das hintere Debanttal kurz vor der Lienzer Hütte. Ein großer lichter Zirbenwald, der sich bis zur Waldgrenze hinaufzieht, lädt mit seinen unzähligen kleinen Bächen, die von den ringsherum gelegenen Dreitausendern

herabfließen, zum Verweilen ein. Der dortige Kultur-Naturlehrweg erlaubt hervorragende Einblicke in dieses sensible Ökosystem. Nach der traumhaften Naturkulisse auf dem Zettersfeld mit seinen Lärchenwäldern erwartet den Biker eine Abfahrt über 1200 Höhenmeter nach Lienz. Dort kann man sich bei einem Cappuccino in den zahlreichen Cafés für die nächste Bergetappe stärken. Kultureller Höhepunkt des dritten Tages ist ein Besuch auf Schloss Bruck in Lienz. Das Schloss der Grafen von Görz aus dem 13. Jahrhundert liegt direkt an der MTB-Route. Dieses beeindruckende Gebäude beherbergt auch ein Museum mit Bildern von Albin Egger Lienz, dem wohl berühmtesten Sohn der Stadt. Am letzten Radtag besteht die Möglichkeit am Tristacher See zu entspannen und den müden Beinen eine Erholung zu gönnen. Der einzige Badesee Osttirols liegt in einem Märchenwald und lädt mit einem kleinen Strandbad und Gasthaus zum genüsslichen Verweilen ein.

**Kulinarik** Osttirol ist ein stark bäuerlich geprägter Landesteil Tirols. Die traditionelle Osttiroler Küche basiert daher größtenteils auf Produkten, die in der Region seit jeher hergestellt wurden: Auf den Osttiroler Äckern wurden vor allem Gerste, Roggen, Buchweizen und Kartoffeln angebaut. Das Gemüse und Obst sowie die Kräuter stammen aus den Hausgärten der Bauernhöfe. Milch war meistens genug vorhanden. Aus der Kombination dieser Produkte entstand eine vielfältige und auch gesunde Küche.

Traditionelle Gerichte, die heute noch serviert werden, sind etwa die Gerstensuppe oder Schwarzplentenknödel (Buchweizen). Das bekannteste Osttiroler Gericht dürften die Schlipfkrapfen sein. Die Füllung besteht aus Topfen, Schnittlauch und Kartoffeln, umhüllt von einer Nudelteigtasche. Bei den Fleischgerichten sind besonders die Lamm-spezialitäten hervorzuheben. Auf den Hütten dieser Tour wird man mit verschiedensten Osttiroler Spezialitäten verwöhnt. Der Wirt des Anna Schutzhauses besitzt eine eigene Landwirtschaft und bietet seinen Gästen Lammgerichte aus eigener Produktion. Auf der Lienzener Hütte bekommt man köstliche Schlipfkrapfen, während es der Wirt der Hochsteinhütte mit seinem Kaiserschmarrn bereits ins Fernsehen geschafft hat. Die Lienzener Hütte ist ein bekanntes Ausflugs-gasthaus und bietet das gesamte Spektrum der Osttiroler Spezialitäten.

**Geschichte** Osttirol war in der Zeit vor Christus ein Teil des Keltischen Königreichs. Heute findet man zwar kaum noch Spuren aus dieser Zeit, trotzdem zeugen einige Namen (z.B. Isel – kalter Fluss, Kees – vorjähriger Schnee) von damals. Später eroberten die Römer das keltische Königreich Noricum und errichteten um Christi Geburt das Lager Aguntum. Zur Zeit der Völkerwanderung im 7. Jahrhundert wanderten aus dem Südosten Slawen ein. Auch aus dieser Zeit stammen noch einige Flurnamen. Schon im Jahr 769 errichtete der Bayernherzog Tassilo III. das Kloster Innichen (im heutigen Südtirol) und

zwang die Slawen nach blutigen Kämpfen unter seine Herrschaft. Später im Mittelalter fiel die Herrschaft an die Grafen von Görz und nach dem Tod von Leonhard, dem letzten Görzer Grafen, im Jahre 1500 an Maximilian I. von Österreich und somit an Tirol. Die industrielle Revolution zog fast spurlos an dem peripheren Landesteil vorbei. In der Landwirtschaft konnten aber nicht mehr alle unterkommen und so mussten viele Menschen auswandern oder nach Alternativen suchen. Einen Aufschwung brachte der Bau der Pustertalbahn 1871. Mit der Bahn kamen die ersten Touristen ins Land und ein heute noch wichtiger Wirtschaftszweig begann sich zu etablieren. Ein weiterer Einschnitt in der Geschichte (Ost-) Tirols war die Trennung des Landes nach dem ersten Weltkrieg in das österreichische Nord- und Osttirol und das heute zu Italien gehörende Südtirol. Seither erreicht man die Landeshauptstadt Innsbruck von Osttirol aus nur mehr über Salzburger oder italienisches Gebiet.

**Panorama** Das Gebiet um Lienz ist die größte Beckenlandschaft Tirols. Auf der 4 Hütten Tour radelt man gegen den Uhrzeigersinn einmal um das Lienzer Becken. Dabei eröffnen sich jeden Tag neue Ausblicke. Vom Anna Schutzhaus hat man einen traumhaften Blick auf Lienz und die Lienzer Dolomiten. Auf dieser urigen Hütte kann man die wohl schönsten Sonnenuntergänge Osttirols erleben. Die Lienzer Hütte, Etappenziel des zweiten Tages, liegt eingebettet zwischen den Dreitausendern der Schobergruppe.

Kurz vor Sonnenaufgang, wenn die Bergspitzen im ersten orangefarbenen Sonnenlicht leuchten, bietet dieser Platz ein unglaubliches Naturerlebnis. Die dritte Etappe führt zunächst auf die weiten Berghänge des Zettlersfeld oberhalb von Lienz. Von hier hat man einen traumhaften Blick von der Kreuzeckgruppe über die Lienzer Dolomiten bis in die Südtiroler Bergwelt. Durch die Lage direkt am Bergkamm ist auch die Hochsteinhütte ein grandioser Aussichtspunkt. Schobergruppe, Hohe Tauern und (Lienzer) Dolomiten liegen hier zum Greifen nahe. Auf der Lienzer Dolomiten Hütte befindet man sich inmitten dieses eindrucksvollen Gebirges. Schroffe Kalkformationen und einsame Plätze bieten immer wieder neue Perspektiven.



# Lienz – Anna Schutzhaus

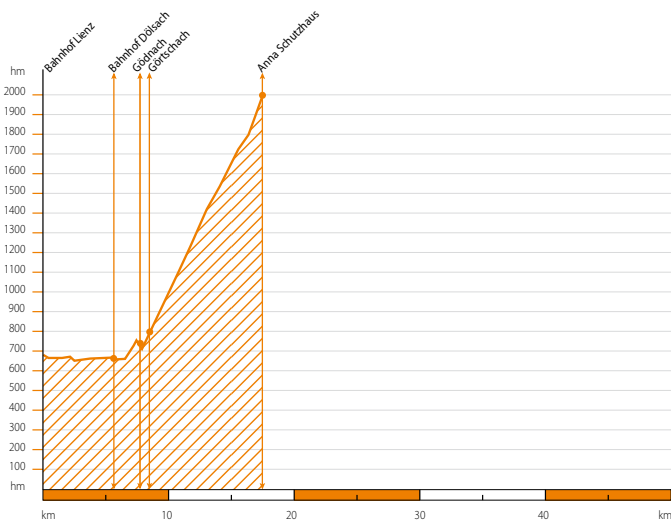
## 1. Etappe



Höhenmeter bergauf	1.350 m
Höhenmeter bergab	50 m
Höchster Punkt	1.992 m
Schwierigkeit	mittelschwierig
Länge	17,5 km

**Streckenverlauf** Beim Bahnhof Lienz fährt man zunächst rechts auf die Hauptstraße. Nach der Brücke über die Isel zweigt man sofort rechts auf den Radweg ab und folgt diesem etwa einen Kilometer bis zur Landwirtschaftlichen Landeslehranstalt im Lienzer Ortsteil Peggetz. Nun geht es, immer der grünen Radwegbeschilderung folgend, durch bebauten Gebiet bis zur Drau. Flussabwärts folgt man dem Radweg, bis man nach ca. 3,5 km links nach „Dölsach Zentrum“ abbiegt. Gleich danach überquert man die Bahngleise und biegt vor der Brücke rechts in einen Feldweg ab. Nach etwa 500 Metern führt links ein Betonsteg über einen kleinen Kanal („Anna Schutzhütte“). Nach einem weiteren halben Kilometer überquert man

die Bundesstraße (Achtung Gefahrenstelle!). Hier beginnt der erste Anstieg nach Dölsach/Gödnach (Route-Nr. 125). Kurz vor der St. Georgenkapelle (740m) zweigt man scharf rechts über eine Holzbrücke nach Gödnach ab. Nur kurz verläuft die Strecke leicht abwärts durch den kleinen Ort, ehe man der Straße aufwärts nach Görttschach (760m, 1h ab Lienz) folgt. Dort folgt man der Beschilderung „Ederplan“ und bleibt auf der Forststraße, die bis zum Anna Schutzhaus führt (1992m, 3 ½ h ab Görttschach). Die letzten 200 Höhenmeter führen sehr steil bergauf, sodass man einige Abschnitte schiebend bewältigen muss.



### Bike Unterkünfte

Ferienhotel Moarhof Lienz  
 Tel +43.4852.67567  
 info@hotel-moarhof.at  
 www.hotel-moarhof.at  
 Romantikhôtel Traube Lienz  
 Tel +43.4852.64444  
 info@hoteltraube.at  
 www.hoteltraube.at  
 Sporthotel Hochlienz Lienz  
 Tel +43.4852.6661  
 hoch.lienz@aon.at  
 www.sporthotel-hochlienz.at  
 Anna Schutzhäus  
 Tel +43.664.4211 895

### Werkstätten/ Fahrradhändler

Bike Erlebnis Osttirol OG  
 Tel +43.4852.68541  
 Pro Bike  
 Tel. +43.4852.73536  
 Trend Sport Wibmer  
 Tel +43.4852.69098

### Weitere Informationen

Lokale Transportunternehmen/ Taxi  
 Taxi Xander  
 Tel +43.4852.65365  
 Taxi Bundschuh  
 Tel+43.4852.63863  
 Öffentliche Verkehrsmittel  
 Österreichische Bundesbahnen  
 Tel +43.5.1717  
 Postbus  
 Tel +43.512.390390  
 Verkehrsverbund Tirol  
 Tel +43.512.561616  
 Tourismusverbände  
 Tourismusverband Osttirol  
 Tel +43.50.212212  
 www.osttirol.com



# Anna Schutzhaus – Lienzer Hütte

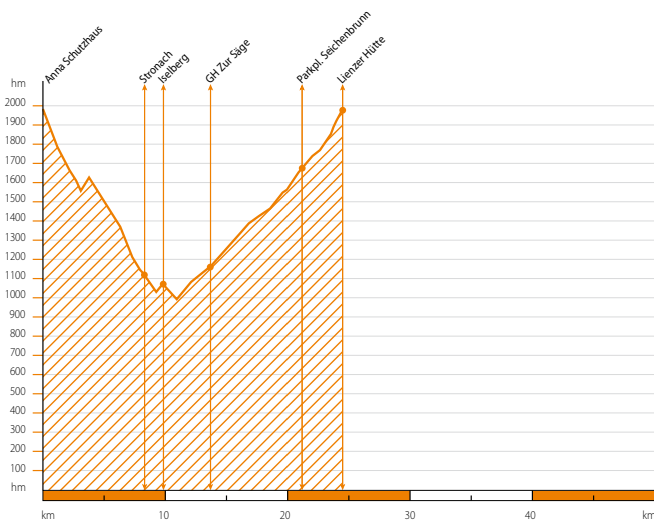
## 2. Etappe



Höhenmeter bergauf	1.050 m
Höhenmeter bergab	1.050 m
Höchster Punkt	1.974 m
Schwierigkeit	mittelschwierig
Länge	24,5 km

**Streckenverlauf** Vom Anna Schutzhaus fährt man auf der Route vom Vortag zunächst steil bergab und dann am breiteren Forstweg weiter bis zur Abzweigung „Iselsberg Zwischenbergen“ auf ca. 1570 m Seehöhe. Hier zweigt man Richtung Iselsberg ab und fährt etwa 60 Höhenmeter über einen schlechten Forstweg, bis man zu einer Kehre gelangt. Von hier geht es abwärts bis nach Stronach (1106m). Ab hier ist der Weg asphaltiert und man erreicht nach ein paar hundert Metern die Bundesstraße. Dieser folgt man einen halben Kilometer aufwärts, ehe man beim

Ortsschild „Iselsberg“ links in eine kleine Asphaltstraße abzweigt. Leicht abwärts und dann eben führt der Weg am Möserhof vorbei ins Debanttal. Man radelt nun wieder auf einem Schotterweg und folgt ab jetzt immer den gelben Wegweisern „Lienzer Hütte“. Kurz vor dem Gasthaus „Zur Säge“ (1143m, 1 ½ h ab Anna Schutzhaus) wird der Debantbach überquert. Auf der Straße taleinwärts führt die Route bis zur Lienzer Hütte (1974m, 2 ½ h ab Gasthaus „Zur Säge“).



### Übernachten

Lienzer Hütte  
 Tel +43.4852.69966  
[www.lienzerhuette.com](http://www.lienzerhuette.com)

### Werkstätten/ Fahrradhändler

Bike Erlebnis Osttirol OG  
 Tel +43.4852.68541  
 Pro Bike  
 Tel. +43.4852.73536  
 Trend Sport Wibmer  
 Tel +43.4852.69098

### Weitere Informationen

Lokale Transportunternehmen/ Taxi  
 Taxi Xander  
 Tel +43.4852.65365  
 Taxi Bundschuh  
 Tel+43.4852.63863  
 Öffentliche Verkehrsmittel  
 Österreichische Bundesbahnen  
 Tel +43.5.1717  
 Postbus  
 Tel +43.512.390390  
 Verkehrsverbund Tirol  
 Tel +43.512.561616  
 Tourismusverbände  
 Tourismusverband Osttirol  
 Tel +43.50.212212  
[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)



## Lienzer Hütte – Hochsteinhütte

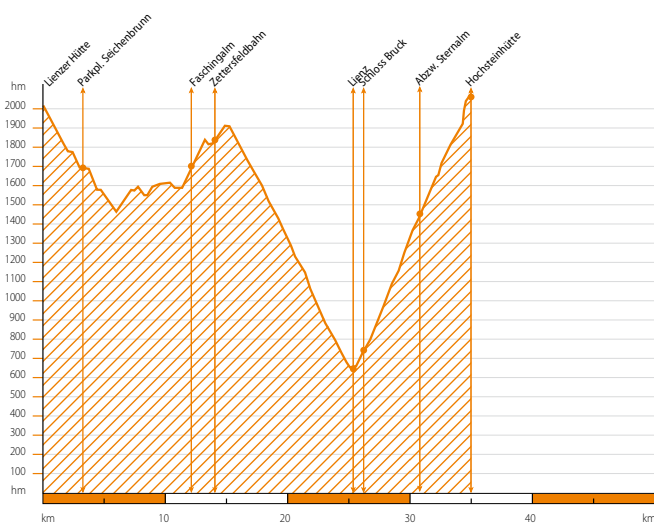
### 3. Etappe



Höhenmeter bergauf	1.900 m
Höhenmeter bergab	1.850 m
Höchster Punkt	2.025 m
Schwierigkeit	schwer
Länge	35,5 km

**Streckenverlauf** Von der Lienzer Hütte radelt man zunächst etwa sechs Kilometer talauswärts, vorbei am Parkplatz Seichenbrunn bis zur Abzweigung „Lienz Faschingalm“. Geradeaus, auf der rechten Talseite, führt der Forstweg teilweise ansteigend bis zur Kehre einer Asphaltstraße. Auf dieser geht es ansteigend zur Faschingalm und weiter bis zur Talstation eines Sesselliftes. Ab hier fährt man auf dem Schotterweg weiter aufwärts durch lichten Lärchenwald und vorbei an einigen Berghütten bis zur Abzweigung eines Wiesenweges in 1785m Seehöhe. Diesem folgt man kurz steil bergan und später flach Richtung „Zettersfeld Zentrum, 104“. Am Gasthof Bidner und der Zettersfeldbahn vorbei geht es bis zur Asphalt-

straße, die nach einem kurzen Anstieg bis auf 1880m Seehöhe über 1200 Höhenmeter hinunter bis nach Lienz führt (2 ½ h ab Lienzer Hütte). Dort angekommen radelt man durch die Beda Weber Gasse, über die Isel und zweigt gleich hinter der Kirche rechts ab. Kurz danach überquert man die Bundesstraße (Vorsicht!) zum Parkplatz des Hochsteinlifts. Ab hier folgt man den Wegmarkierungen 103 bzw. 121. Die Strecke verläuft nun immer ansteigend, zunächst vorbei am Schloss Bruck, über einige Kehren bis zu einer Abzweigung in 1430 Meter Seehöhe (1 ¾ h ab Lienz). Wer hier schon genug hat, fährt geradeaus und erreicht nach etwa einem Kilometer die Sternalm auf 1505m Seehöhe (Begrenzte Übernachtungsmöglichkeiten).



Wer noch genügend Kraftreserven besitzt, zweigt rechts ab (121) und radelt in etwa ein dreiviertel Stunden zur Hochsteinhütte (2025m). Die letzten 150 Höhenmeter geht es über den so genannten Russenweg steil hinauf.

#### Werkstätten/ Fahrradhändler

Bike Erlebnis Osttirol OG  
Tel +43.4852.68541  
Pro Bike  
Tel. +43.4852.73536  
Trend Sport Wibmer  
Tel +43.4852.69098

#### Übernachten

Hochsteinhütte  
Tel +43.664.9116656  
[www.hochsteinhuette.at](http://www.hochsteinhuette.at)  
Achtung: 2009 wird die Hochsteinhütte umgebaut. Der Gastbetrieb ist im Sommer geöffnet, allerdings gibt es keine Übernachtungsmöglichkeit.  
Sernalm  
Tel +43.4852.65265 (TVB Osttirol)

#### Einkehrtipps

Hochsteinhütte  
Tel +43.664.9116656

#### Weitere Informationen

Lokale Transportunternehmen/ Taxi  
Taxi Xander  
Tel +43.4852.65365  
Taxi Bundschuh  
Tel+43.4852.63863  
Öffentliche Verkehrsmittel  
Österreichische Bundesbahnen  
Tel +43.5.1717  
Postbus  
Tel +43.512.390390  
Verkehrsverbund Tirol  
Tel +43.512.561616  
Tourismusverbände  
Tourismusverband Osttirol  
Tel +43.50.212212  
[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

# Hochsteinhütte– Lienzer Dolomitenhütte – Lienz

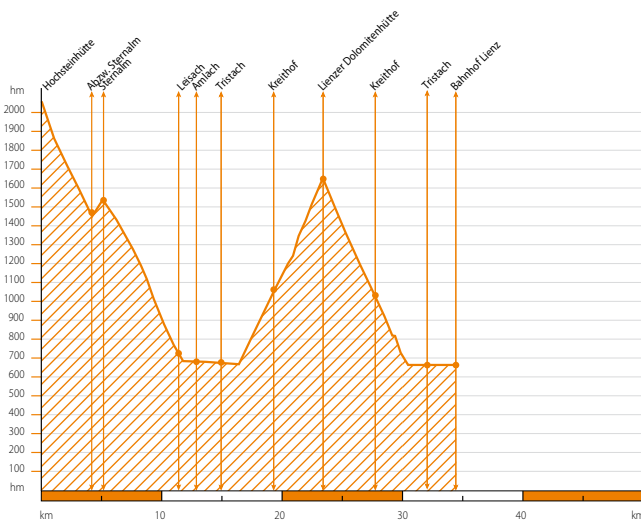
## 4. Etappe



Höhenmeter bergauf	1.050 m
Höhenmeter bergab	2.400 m
Höchster Punkt	2.025 m
Schwierigkeit	mittelschwierig
Länge	34,5 km

**Streckenverlauf** Von der Hochsteinhütte folgt man zunächst der Route vom Vortag bergab bis zur Abzweigung zur Sternalm (1430m). Hier zweigt man rechts ab und erreicht nach etwa ¼ Stunde die Sternalm (1505m). Auf dem gut ausgebauten Forstweg (Nr. 103) fährt man hinunter nach Leisach, bis man die Bundesstraße am Talboden erreicht. Auf dieser geht es 200 Meter talwärts bis zum Ortsschild „Leisach“. Hier zweigt man rechts Richtung „Naturlehrpfad Amlach“ ab. Über den Drausteg radelt man geradeaus weiter zur Dolomitenwaldschenke. Hier fährt man links auf der asphaltierten Straße durch Amlach. Am Ortsausgang führt die Route geradeaus weiter bis nach Tristach (45 min ab Sternalm). Man erreicht

man die Hauptstraße und folgt dieser etwa 700 Meter bis zum Sportplatz. Hier zweigt man rechts und gleich wieder links zur Naturrodelstrecke ab. Der Weg führt nun teilweise steil über die Rodelbahn aufwärts bis zum Kreithof (1050m). Alternativ kann man auf der immer wieder parallel verlaufenden etwas weniger steilen Asphaltstraße bleiben. Am Ende der Rodelstrecke beim Kreithof wechselt man nach ca. 150 Metern rechts zur Mautstraße auf die Lienzer Dolomitenhütte (1616m, 2 ¾ h ab Tristach). Nach der Einkehr fährt man auf der gleichen Strecke zurück bis nach Tristach. Sollte man noch ein erfrischendes Bad im Tristacher See nehmen wollen, muss man über die Asphaltstraße zurückfahren und auf 810



Meter Seehöhe links zum See abzweigen (500 Meter entfernt). In Tristach bleibt man kurz auf der Hauptstraße Richtung Lienz. Im weiteren Verlauf führt die Strecke auf dem Radweg parallel zur Straße ins Zentrum. Noch einmal geht es links über die Isel und man erreicht nach 400 Metern auf der Hauptstraße den Bahnhof (1 h ab Dolomitenhütte).

### Übernachten

Ferienhotel Moarhof  
Lienz  
Tel +43.4852.67567  
info@hotel-moarhof.at  
www.hotel-moarhof.at  
Romantikhotel Traube  
Lienz  
Tel +43.4852.64444  
info@hoteltraube.at  
www.hoteltraube.at  
Sporthotel Hochlienz  
Lienz  
Tel +43.4852.6661  
hoch.lienz@aon.at  
www.sporthotel-hochlienz.at

### Einkehrtipps

Dolomitenhütte  
Tel +43.664.2253782 4.

### Werkstätten/ Fahrradhändler

Bike Erlebnis Osttirol OG  
Tel +43.4852.68541  
Pro Bike  
Tel. +43.4852.73536  
Trend Sport Wibmer  
Tel +43.4852.69098

### Weitere Informationen

Lokale Transportunternehmen/ Taxi  
Taxi Xander  
Tel +43.4852.65365  
Taxi Bundschuh  
Tel +43.4852.63863  
Öffentliche Verkehrsmittel  
Österreichische Bundesbahnen  
Tel +43.5.1717  
Postbus  
Tel +43.512.390390  
Verkehrsverbund Tirol  
Tel +43.512.561616  
Tourismusverbände  
Tourismusverband Osttirol  
Tel +43.50.212212  
www.osttirol.com