

WILHELM HAAGER

Die schönsten Bergseen der Ostalpen mit dem E-Bike

50 Bike & Hike Touren zu 87 Bergseen





© 2024 Wilhelm Haager

Satz & Layout von: Wilhelm Haager

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN 978-3-384-16538-1

Alle Angaben dieses Werkes wurden vom Autor sorgfältig recherchiert; für ihre Richtigkeit und Aktualität kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Umschlagbild: Am Primo Lago di Cornisello

Vorwort

Das Buch beschreibt 50 Touren zu 87 wunderschönen Bergseen in den Ostalpen, die zum Teil direkt mit dem E-Bike, zum Teil auf kombinierten Rad-/Wandertouren („Bike & Hike“) erreichbar sind. Sie beschränken sich dabei nicht auf eine bestimmte Berggruppe, sondern sind über den gesamten Ostalpenraum – auf Italien, die Schweiz, Österreich und Deutschland – verteilt.

Die Bergseen habe ich den Jahren 2021 – 2023, teilweise mit meiner Gattin Margareta, teilweise mit meinen Freunden und ehemaligen Kollegen Erich Schubert und Gustav Spring besucht. Um gute Bedingungen für Fotos vorzufinden, wurden viele dieser Seen mehrmals besucht, manche davon sogar dreimal innerhalb eines einzigen Sommers.

Als ehemaliger Lehrer ist man es gewohnt, sein Wissen weiterzugeben und zu versuchen, andere für das zu begeistern, was einem selbst interessant erscheint. Gelingt dies mit dem vorliegenden Buch, so hat es seinen Zweck erfüllt.

Zu großem Dank bin ich Herrn Dr. Peter Zariat verpflichtet. Mit der Akribie eines professionellen Lektors hat er auf viele Tippfehler und einige sprachliche Unzulänglichkeiten im Manuskript hingewiesen.

Wilhelm Haager
Wieselburg

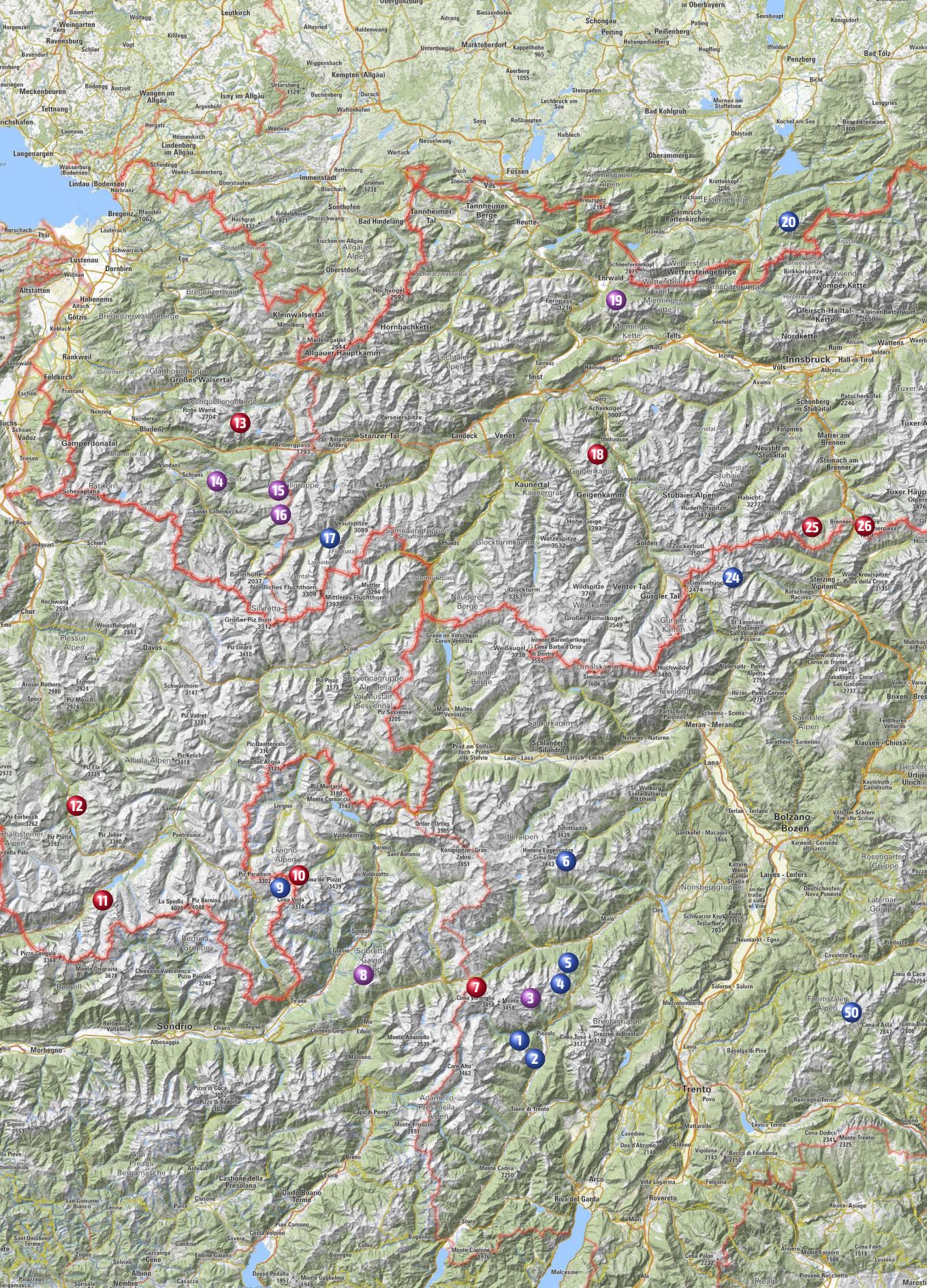
Kolophon

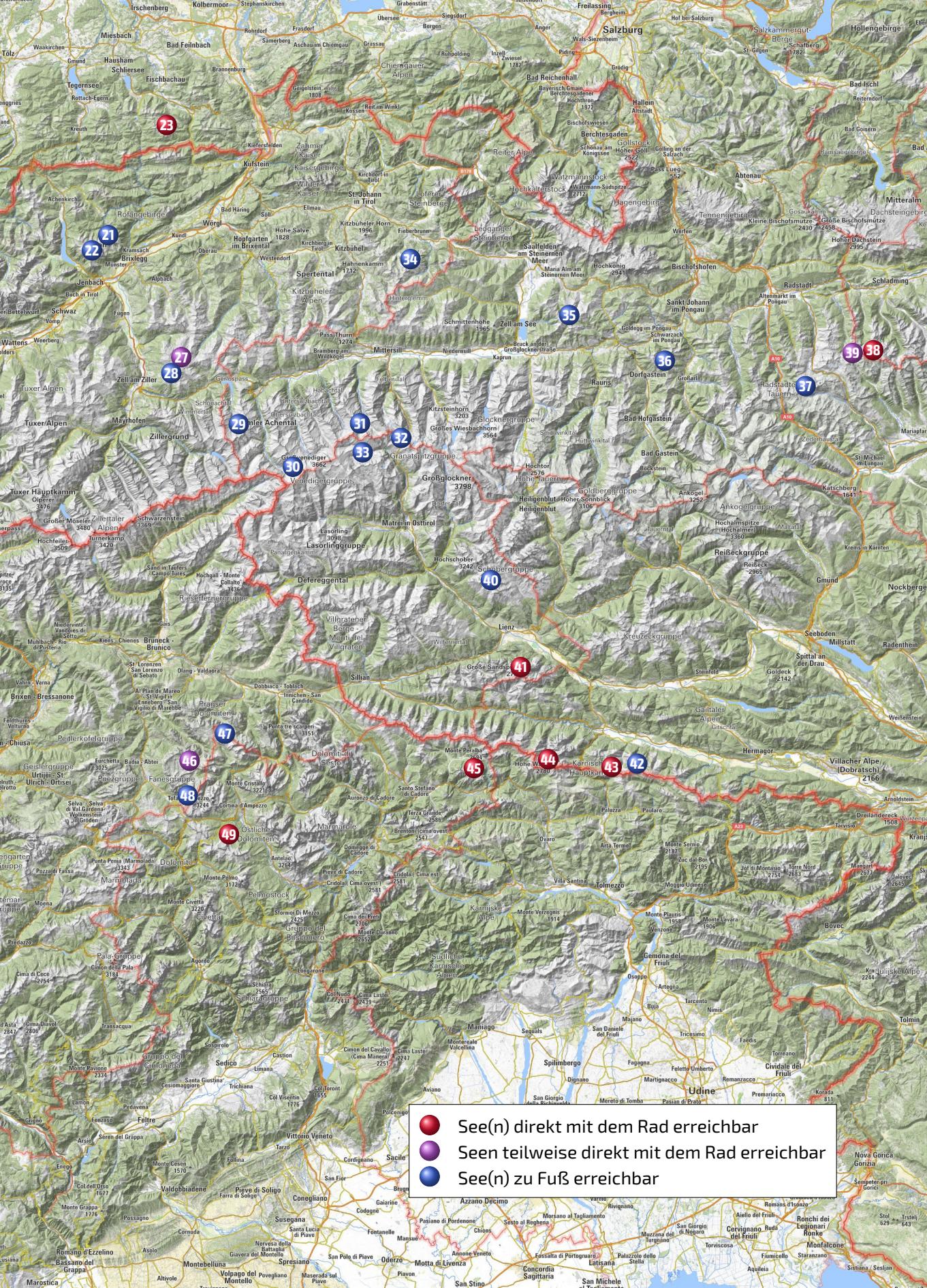
Das Buch wurde mit dem Textsatzsystem \LaTeX in der Schriftart *TeX Gyre Pagella* für den Fließtext, *Exo 2* für die Infoblocke und Bildunterschriften, sowie in *Bloc* für die Überschriften gesetzt. Die Karten sind Ausschnitte aus der *Bergfex-Karte*, Zoomstufe 13, einem Derivat der OpenStreetMap (© OpenStreetMap contributors, CC-BY-SA). Ein herzliches Dankeschön ergeht an

bergfex.com

für die freundliche Genehmigung zur Verwendung dieser Karte. Die Tracks und zusätzliche Symbole wurden mit *TikZ*, unter Zu-hilfenahme des Computeralgebra-Systems *Maxima*, in die Karten eingezeichnet. Die Höhenprofile wurden ebenfalls mit *TikZ*, automatisiert aus csv-Dateien, erstellt.

Alle Fotos stammen vom Autor oder seinen Begleitern.





- See(n) direkt mit dem Rad erreichbar
 - Seen teilweise direkt mit dem Rad erreichbar
 - See(n) zu Fuß erreichbar

Tourenverzeichnis

1	Lago di San Giuliano, Lago di Garzone (Adamello-Presanella-Gruppe)	14
2	Lago di Vacarsa (Adamello-Presanella-Gruppe)	20
3	Laghi di Cornisello, Lago Nero (Adamello-Presanella-Gruppe)	24
4	Lago delle Malghette, Lago Nambino, Lago Ritorto (Adamello-Presanella-Gruppe)	30
5	Laghi del Malghetto di Mezzana (Adamello-Presanella-Gruppe)	38
6	Haselgruber Seen (Ortler-Alpen)	42
7	Alveo del Lago Presena (Adamello-Presanella-Gruppe)	50
8	Lago Seroti, Lago del Mortirolo (Sobretta-Gavia-Gruppe)	54
9	Saoseosee, Violasee (Livigno-Alpen)	60
10	Lago di Val Viola, Lago di Mezzo (Livigno-Alpen)	66
11	Lägh da Cavloc (Bernina-Alpen)	72
12	Flixseen (Albula-Alpen)	76
13	Formarinsee, Spullersee (Lechquellengebirge)	80
14	Schwarzsee, Herzsee, Kälbersee (Verwallgruppe)	86
15	Schwarzsee, Pfannensee, Langsee (Verwallgruppe)	92
16	Scheidseen, Valschavielsee, Kessisee, Brüllender See (Verwallgruppe)	98
17	Berglisee (Silvretta)	106

	18 Fundussee (Ötztaler Alpen)	110
	19 Seebensee, Drachensee (Mieminger Gebirge)	114
	20 Soiernseen (Karwendelgebirge)	120
	21 Zireinsee (Rofangebirge)	124
	22 Grubersee (Rofangebirge)	128
	23 Soinsee (Bayerische Voralpen)	132
	24 Moarer Egetsee, Kleiner Egetsee (Stubaier Alpen)	136
	25 Obernberger See (Stubaier Alpen)	142
	26 Pfitscher Jochseen (Zillertaler Alpen)	146
	27 Langensee, Scheibensee (Kitzbüheler Alpen)	152
	28 Pfannsee (Kitzbüheler Alpen)	158
	29 Unterer und Oberer Wildgerlossee (Reichenspitze Gruppe, Zillertaler Alpen)	162
	30 Eissee (Venedigergruppe, Hohe Tauern)	168
	31 Kratzenbergsee (Venedigergruppe, Hohe Tauern)	172
	32 Grüner, Schwarzer, Grauer, Blauer See (Granatspitze Gruppe, Hohe Tauern)	176
	33 Salzbodensee, Karleseen (Venedigergruppe, Hohe Tauern)	184
	34 Wildsee Fieberbrunn (Kitzbüheler Alpen)	190
	35 Hundsteinsee (Salzburger Schieferalpen)	194

	36 Schuhflickersee (Ankogelgruppe, Hohe Tauern)	198
	37 Blausee (Radstädter Tauern)	202
	38 Giglachseen (Schladminger Tauern)	206
	39 Oberhüttensee, Schroffensee (Schladminger Tauern)	210
	40 Alkuser See (Schobergruppe, Hohe Tauern)	216
	41 Laserzsee (Lienzer Dolomiten, Gailtaler Alpen)	220
	42 Zollnersee (Karnische Alpen)	224
	43 Lago Pramosio (Karnische Alpen)	228
	44 Wolayersee (Karnische Alpen)	232
	45 Laghi d'Olbe (Karnische Alpen)	236
	46 Limosee, Grünsee, Paromsee (Fanesgruppe, Dolomiten)	240
	47 Lago Gran de Foses (Sennesgruppe, Pragser Dolomiten)	248
	48 Lagazuoi See (Fanesgruppe, Dolomiten)	252
	49 Lago Federa (Ampezzaner Dolomiten)	256
	50 Lago delle Stellune (Lagorai, Fleimstaler Alpen)	260

Einleitung

Mit dem Mountainbike erreichbare Gipfel sind rar gesät; gängige Ziele für Bergradler sind daher eher Almen, Berghütten und Alpenübergänge. Aber auch Bergseen sind lohnende Ziele – mit dem Vorteil, sich darin auch abkühlen und erfrischen zu können. Eine besonders schöne Vollendung findet eine solche Tour dann, wenn man anschließend auf einer Berghütte oder Alm den Tag mit einer zünftigen Jause geruhsam ausklingen lassen und dem Sonnenuntergang zusehen kann – mit dem Rad ist man ja rasch wieder im Tal.

Mountainbiken ist in den letzten Jahren zu einem Massensport geworden; die Toleranz gegenüber dieser Sportart ist aber sehr unterschiedlich ausgeprägt: Während in Italien und Deutschland im Allgemeinen überall mit dem Rad gefahren werden darf, wo es nicht ausdrücklich verboten ist, so ist es in Österreich genau umgekehrt: Nach dem Forstgesetz, §33 ist Radfahren in Wäldern, auch auf Forststraßen und Wanderwegen verboten, wo es nicht ausdrücklich erlaubt ist. In der Schweiz sind die Regelungen kantonsweise unterschiedlich, wobei Graubünden sehr tolerant im Umgang mit Mountainbikern ist.

Achtung: Vorschriften und Verbote können sich rasch ändern: wo vor wenigen Jahren noch problemlos mit dem Rad gefahren werden konnte, stoppen mitunter plötzlich Schranken und Radfahrverbotsschilder die Weiterfahrt. Eine Garantie, dass eine in diesem Buch beschriebene Tour auch tatsächlich gefahren werden kann oder toleriert wird, kann es daher nicht geben.

Einige Dinge sind für uns Mountainbiker selbstverständlich, werden aber kurz in Erinnerung gerufen:

- Wir haben eine ordentliche Ausrüstung; dazu gehören auch Helm, Fahrradlicht, Wetterschutz und Verbandszeug.
- Wanderer und sonstige Fußgänger haben immer Vorrang.
- Wir achten auf die Natur, bleiben auf Wegen, schrecken weder Wild noch Almvieh auf und nehmen unseren Abfall wieder mit.
- Wenn es uns zu steil wird, gehen wir zu Fuß; das ist nicht Feigheit, sondern Vernunft.

Im vorliegenden Buch werden persönliche Erfahrungen und Eindrücke geschildert. Die sind natürlich subjektiv, sowohl was die Schönheit der Landschaft und der Seen betrifft, die wir mit Sternen bewertet haben, als auch die Schwierigkeit einer Tour. Wenn

wir eine Tour als „leicht“ bezeichnen, ist sie wohl für jeden fahrbar.

Der nötige Zeitaufwand und die konditionellen Anforderungen an eine Tour sind sehr individuell, können aber aus den Karten und Höhenprofilen zu jeder Tour abgeschätzt werden: Die Karten haben (bis auf wenige Ausnahmen) einheitlich einen Maßstab M 1:75 000. Die Höhenprofile sind in unterschiedlichen Maßstäben dargestellt. Darin sind die maßgeblichen Steigungen eingezzeichnet. Ebenso sind die (auf längeren Wegabschnitten) vorherrschenden Wegbeschaffenheiten angegeben:

- Auf einer Strecke *Schotter*, *vorwiegend fein/fest* kann man gefahrlos und ohne heftig durchgerüttelt zu werden größtenteils mit einer Geschwindigkeit von 15 km/h und mehr fahren (nach unseren Maßstäben, aber auch die sind natürlich subjektiv).
- Auf *Schotter*, *vorwiegend grob/lose* fahren wir sehr vorsichtig und eher im Schritttempo.
- Einen Wanderweg oder verwachsenen Karrenweg bezeichnen wir als *Trail*.

Kurze Gegenanstiege nach Gefällestrecken können oft ohne zusätzliche Anstrengung mit Schwung durchfahren werden; sie schlagen aber für die mit dem Rad zu bewältigenden Höhenmeter zu Buche. Die diesbezügliche Angabe im Infoblock ist daher nur bedingt zur Abschätzung einer Tour geeignet. Auch hier liefert das Höhenprofil eine bessere Vorstellung von der Tour.

Die Auswahl der Bergseen erfolgte nach folgenden Kriterien:

- Ein stehendes natürliches Gewässer verdient bei uns die Bezeichnung *See*, wenn man problemlos, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren, darin schwimmen kann und wenn es auch nur ein paar Meter sind. Sonst ist es für uns nur ein *Tümpel*.
- Der See ist *nicht* mit dem Auto erreichbar.
- Der See ist entweder direkt mit dem Mountainbike oder auf einer kombinierten Rad-Wandertour erreichbar.
- Reine Stauteen oder Beschneiungsteiche schieden aus; natürliche Seen, die zusätzlich etwas aufgestaut wurden, fanden aber Aufnahme im Buch, wie zum Beispiel der Spulersee auf Tour 13.



1 Lago di San Giuliano, Lago di Garzone

Adamello-Presanella-Gruppe

Caderzone Terme 714 m – Malga Campo 1734 m – Lago di San Giuliano 1938 m – Rifugio San Giuliano 1955 m – Lago di Garzone 1947 m; zurück über denselben Weg



16,3 km
982 Hm



9,8 km
373 Hm

AUSGANGSPUNKT

Caderzone Terme, Trentino

SCHWIERIGKEIT

Leicht

EINKEHR

- Rifugio San Giuliano (1955 m)

LANDSCHAFT



Caderzone Terme ist ein kleiner Ort im Rendenatal zwischen Tione di Trento und Pinzolo. Hier beginnt die Tour zu zwei wunderschönen Bergseen auf einer sonnigen Hochfläche im Naturpark Adamello-Brenta. Vom Ortszentrum fahren wir durch einen schattigen Bergwald aus Kastanien, Buchen und Fichten, mit steigender Höhe zunehmend aus Lärchen und Zirben, hinauf zur Alm Malga Campo, wo wir die Räder abstellen. Die Straße ist großteils asphaltiert und mit durchschnittlich 13 % Steigung angenehm zu fahren. Bis zu einem Parkplatz etwa 1 km vor der Alm ist sie öffentlich befahrbar; die Tour kann daher bei Bedarf entsprechend abgekürzt und als reine Wandertour durchgeführt werden.

Achtung: Der Weiterweg von der Malga Campo zu den Seen



Malga Campo; im Hintergrund die Brentagruppe



Lago di San Giuliano; im Hintergrund der Laresgletscher mit dem Crozzon di Lares (3354 m, Mitte) und dem Corno di Cavento (3405 m, links davon); ganz links in Wolken das Carè Alto (3463 m)



RIFUGIO SAN GIULIANO, 1955 m

Commune di Caderzone

Pächter: Luca Leonardi, Caderzone Terme

Geöffnet: Anfang Juni – Ende September

Übernachtung: 52 Betten

Tel.: +39 345 5332811

E-Mail: direzione@rifugiosangiliano.it

Web: www.rifugiosangiliano.it

ist in manchen Karten als Mountainbike-Trail eingezeichnet. Der Weg ist aber ein reiner Wanderweg durch Granitblöcke, über Wurzeln und Stufen – angenehm zum Gehen, aber zum Radfahren nicht geeignet; das Rad müsste hier über weite Strecken getragen werden.

Nach etwa 1½ Stunden Wanderung erreichen wir ein Gatter mit der Aufschrift „Benvenuti in paradiso“ („Willkommen im Paradies“). Dahinter lichtet sich der Wald, der Blick weitet sich auf eine wahrlich paradiesische, im Herbstgold leuchtende Hochfläche mit der Malga San Giuliano, die auf einem Hügel darüber thront.



Malga San Giuliano; im Hintergrund die Cima Presanella (3558 m)



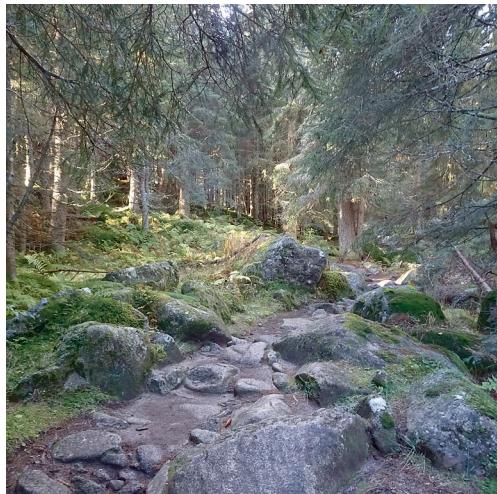
Lago di Garzone, gleich dahinter der Lago di San Giuliano; im Hintergrund die Cima Presanella (3558 m)



Die Kapelle San Giuliano am gleichnamigen See

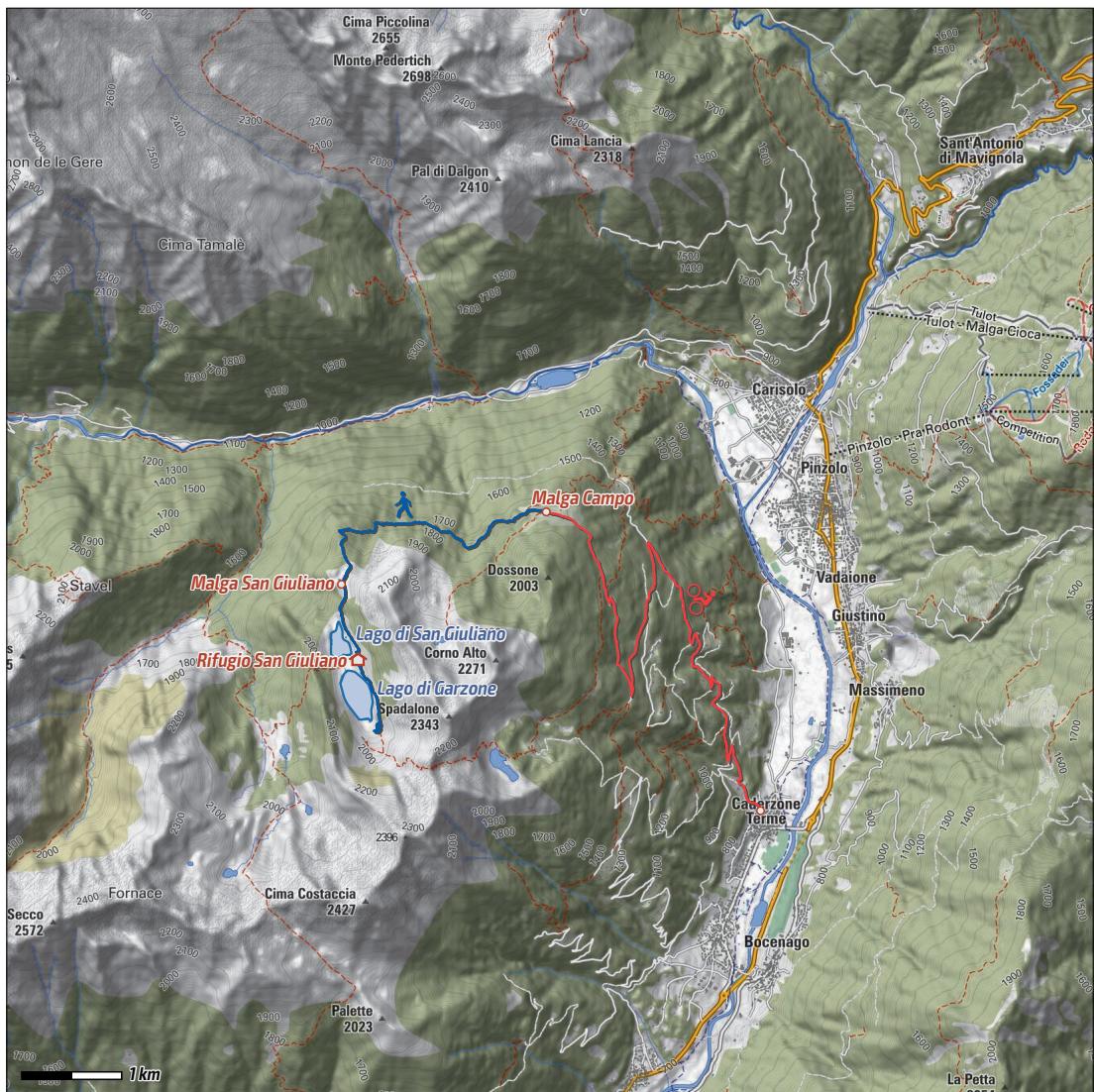
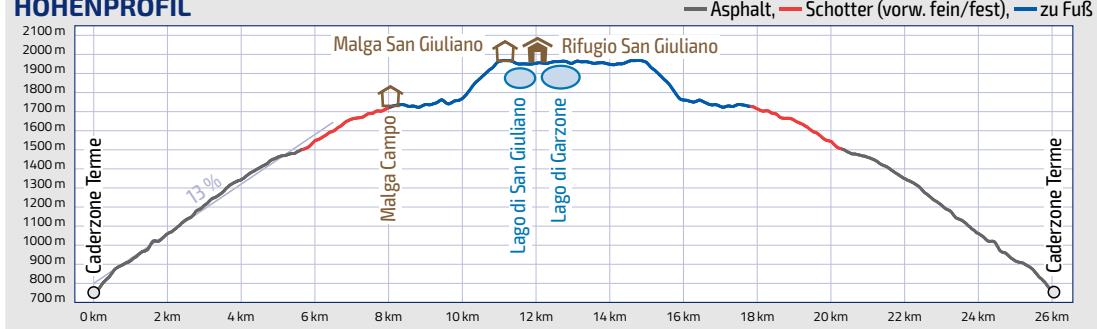
Hier ist man besser zu Fuß unterwegs.

Wenige Minuten später ist der erste See, der Lago di San Giuliano erreicht. Der Legende nach hat hier der Heilige Julian als Einsiedler gelebt. Nach seinem Tod fand man auf seinem Grab am Ufer des Sees im Winter blühende Rosen und baute dort eine Kapelle. Die Umgebung dieser Kapelle bietet sich als Badeplatz für eine kühle Erfrischung im See an. Die am Ende des Sees liegende Schutzhütte Rifugio San Giuliano bietet sich als Rastplatz für eine kühle Erfrischung mit Weißbier und eine Stärkung mit Spaghetti an.



Hinter der Hütte beginnt bereits der nächste See, der Lago di Garzone; ebenfalls sehr einladend zum Rasten und zum Baden. Von hier könnte man weiterwandern: an der Malga Garzone vorbei über die Bocchetta dell' Acqua Fredda zu einem weiteren See, dem zauberhaften Lago di Vacarsa und die Tour zu einer Rundwanderung erweitern. Wir beschließen jedoch, diesem See eine eigene Tour zu widmen (Tour 2) und noch einen geruhigen Nachmittag an den heutigen Seen zu verbringen, bevor wir uns auf denselben Weg zurück zu den Rädern und hinunter nach Caderzone Terme begaben.

HÖHENPROFIL





2 Lago di Vacarsa

Adamello-Presanella-Gruppe

Strembo 714 m – Malga Campostril 1830 m – Lago di Vacarsa 1912 m; zurück über denselben Weg



14,8 km
1095 Hm



0,9 km
107 Hm

AUSGANGSPUNKT

Strembo im Rendenatal,
Trentino

SCHWIERIGKEIT

Schwierig (sehr steiler
Karrenweg unterhalb der
Malga Campostril)

EINKEHR

Keine Einkehrmöglichkeit

LANDSCHAFT



Lago di Vacarsa – einer der schönsten! Aber man bekommt ihn nicht geschenkt. Die Auffahrt erfolgt im oberen Teil auf einem streckenweise sehr steilen, mit groben Steinen gepflasterten, bei Bodenfeuchte rutschigen Karrenweg.

Vom Dorf Strembo nahe Caderzone Terme windet sich eine schmale, für den öffentlichen Verkehr gesperrte Asphaltstraße durch einen schattigen Bergwald in etlichen Kehren hinauf zu einer verstreuten Ansammlung von Gehöften. Zwei dieser Gehöfte wurden zu eleganten Feriendomizilen umgebaut: Im *Maso Baseta* und im darüberliegenden *Martin da Fist* kann man zwar nicht auf eine Jause einkehren, aber einen geruhigen Urlaub in der Abgeschiedenheit der Bergwelt verbringen.

Die Weiterfahrt erfolgt zunächst auf Schotter, das letzte Stück hinauf zur Malga Campostril auf einem sehr steilen, grob gepflasterten und teilweise verwachsenen Karrenweg mit fast 30 % Steigung. Sind die Pflastersteine feucht, so wird man hier wohl aufgrund der geringen Bodenhaftung schieben müssen. An der



Malga Campostril
(1830 m); hier werden
die Räder abgestellt