

1. Bischofshofen – St. Martin am Tennengebirge

Streckenlänge: ca. 59 km

Summe der Anstiege: 2.020 m

In Bischofshofen fahren wir vom Mohshammer Platz die Gasteiner Straße nach Süden, biegen links in die Pestalozzigasse ein, überqueren die Bundesstraße und danach links unter die Bahnunterführung und über die Salzachbrücke. Am rechten Salzachufer angelangt, zweigt man nach rechts ab und fährt auf dem Tauernradweg, vorbei an einem Flusskraftwerk, nach Süden bis zum Betrieb Höller. Hier biegen wir links ab, durch die Unterführung der Pinzgauer Bundesstraße, geht's auf einer Asphaltstraße nach Urreiting, Man kann sich dabei auch nach der sehr gut beschilderten MTB-Route Nr. 4 (rot-weißes Schild) orientieren. In Urreiting biegen wir beim Marterl nach rechts ab. Nun beginnt zunächst auf einer Asphaltstraße der serpentinreiche Anstieg zum Obergründeck (1358 m, herrliches Gebirgs Panorama) bzw. Hochgründeck – Heinrich Kiener Haus (1792 m).

Nach den Gehöften von Schwaig geht's auf einem neuen, geschotterten Forstweg zum Obergründeck, (wie an den blau-weißen Schildern zu sehen ist, befinden wir uns jetzt in der MTB Region Pongau) flach weiter zur Abzweigung Hochgründeck. Diese ist durch zahlreiche Schilder nicht zu verfehlen. Nach 400 Höhenmeter zum Heinrich-Kiener-Haus, geht's auf der selben Strecke wieder zurück zur Abzweigung wo wir links abbiegen und die nächsten 18 km bis Eben relativ hangparallel auf 1300 m weiterfahren. Erst ab Höllerbergwald geht's zum Teil sehr steil bergab nach Eben (862 m), unter der Autobahn durch und auf der Badeseestraße Richtung Bahnhof. Vom Bahnhof Eben geht es in nördlicher Richtung hinauf zur Bundesstraße, die wir kurz danach schon wieder rechts abzweigend verlassen, und die Bahngleise überqueren. Neben den Bahngleisen fahren wir wieder in nördlicher Richtung bis zur Einmündung in die Landesstraße (Achtung starker Autoverkehr). Auf der Landesstraße fahren wir flott hinunter bis zur Brücke über den Fritzbach. Unmittelbar danach zweigen wir links ab und radeln hinauf, an den Häusern Berg und Reit vorbei, bis zum Ellmauer. Wir haben stets einen schönen Ausblick über das ganze Tal hinüber zum Hochkönig.

Jetzt beginnt wieder eine nicht asphaltierte Forststraße, kontinuierlich steigend zum höchsten Punkt in ca. 1360 m. Es folgen nun nur kleinere Steigungen und Gefälle bis es dann wieder stärker bergab hinunter zur Bundesstraße nach St. Martin geht. Diese ist zu überqueren, da der baulich getrennte Radwege auf der Westseite der Straße liegt. Wer will, kann ins Ortszentrum von St. Martin weiterfahren.