Pfunderer Joch MTB

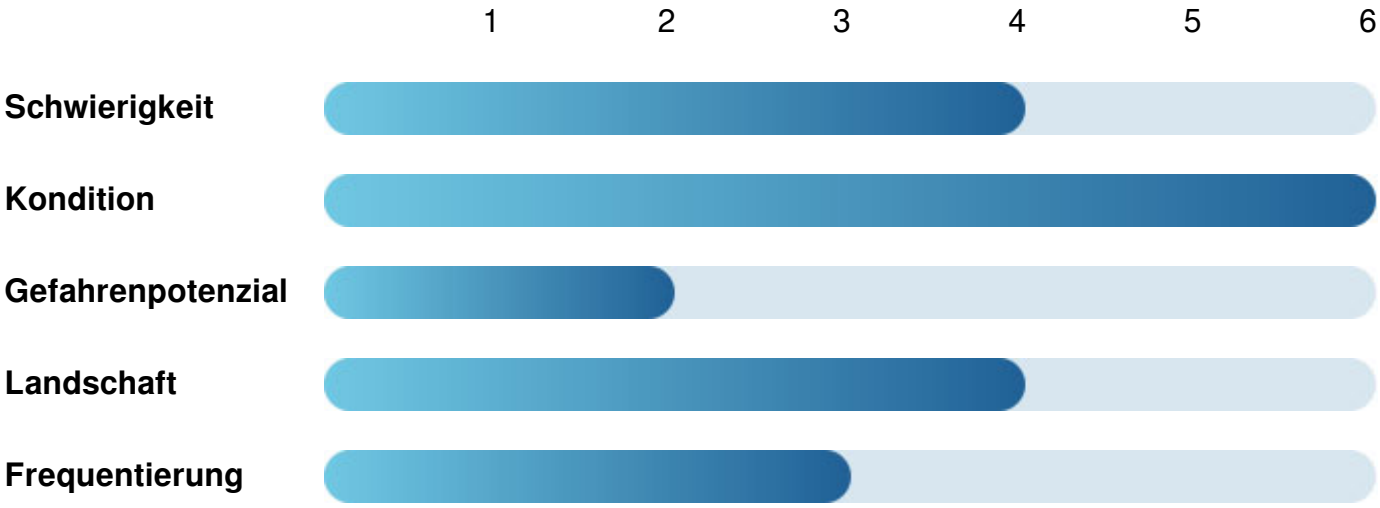
Mountainbiketour | Pfunderer Berge

2100 Hm | insg. 09:00 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)



Ein Klassiker und für viele die Schlüsselstelle im Rahmen einer Transalp -- das Pfunderer Joch mit seinen extrem steilen Rampen und dem endlosen Downhill ins Pustertal gehört auf die „Bucket-List“ eines ambitionierten Mountainbikers. Der Lohn für die Strapazen sind grandiose Ausblicke bis hin zum Hochfeiler, dem höchsten Gipfel der Zillertaler Alpen, und eine Abfahrt der Extraklasse – vom Pfunderer Joch ins Pustertal geht es über 1800 Höhenmeter nur bergab.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Über den Brenner nach Sterzing und dort Richtung Pfitscher Tal nach Wiesen. Am Ortsanfang beim Tennisplatz Parkmöglichkeiten auf der rechten Seite, wenige Meter vor dem Hotel Wiesnerhof. Navi-Adresse: I-39049 Vipiteno, Via Val di Vizze, 98 (Hotel Wiesnerhof).

Ausgangspunkt: Wiesen (950 m) im Pfitschertal – kurz vor dem Hotel Wiesnerhof

Route: Am bequemsten und ideal zum Warmfahren ist die Teerstraße ins Pfitscher Tal, wobei ein Tunnel auf der alten Straße umfahren werden kann. Alternativ wählt man die ruhigere Variante über Tulfer (Abzweigung beschildert). Mit etwas Höhenverlust erreicht man schließlich bei einem kleinen Stausee den flachen Talboden. Auf der Straße weiter, bis sie bei Fussendross über den Pfitscher Bach auf die nördliche Talseite wechselt.
0 km (Abzweigung von der Straße durch das Pfitscher Tal): Noch vor der Brücke rechts auf einen Kiesweg und nach rund 160 Meter wieder rechts nach Fussendross.
0,5 km (Fussendross): Gleich nach Fussendross wird es anstrengend. In einer Serpentine steil bergauf, an einem neuen Damm zum Schutz der Häuser von Fussendross vorbei und ohne Orientierungsprobleme weiter.
1,4 km (erste Bachquerung): Die Straße quert den Bach und wechselt kurz die Talseite.
1,9 km (zweite Bachquerung): Wechsel auf die westliche Talseite. Mit nur wenigen Serpentinen weiter bergauf, wobei die Straße durchgehend steil bis sehr steil ist.
4,0 km (Großbergalm): Bei der Großbergalm lichtet sich der Wald und das mühsame Bergauf wird mit schönen Ausblicken belohnt. Gute Fahrer treten bis hier alles, doch oberhalb der Großbergalm ändert sich das schnell. Der Untergrund wird mühsam, viele lose Steine erschweren das Vorwärtskommen.
6,0 km (Querung des Grossbergbachs): Nach einem kurzen Flachstück wird der Grossbergbach gequert. Anschließend schönes Bergauf zu einer Kehre und mit Blick auf das Pfunderer Joch weiter, wobei der Schiebeanteil zunimmt.
7,9 km (viertletzte Kehre): Die vier letzten Kehren warten, wobei der Großteil der Biker längst schiebt.
8,7 km (Pfunderer Joch): Das anstrengende Bergauf endet am Pfunderer Joch, auf dem sich bis in den Sommer ein großes Schneefeld hält. Großartig ist der Blick nach Osten auf den Hochfeiler mit seinen Gletschern. Steil und sandig geht es nun auf der anderen Seite bergab. Wahre Könner fahren alles ab dem Joch, besser ist es jedoch, die ersten Meter zu schieben und erst weiter unten zu fahren.
9,0 km (Ende des ersten Steilstücks): In direkter Linie ziehen die Spuren durch den Schotter talwärts, hier sucht sich jeder seine ideale Linie.
9,4 km (Schiebestelle kurz vor Querung eines Bachbetts): Kurze Stellen müssen mal geschoben

© Tourentipp.com 2026

werden, doch im Großen und Ganzen kann gefahren werden. Allerdings hilft vorausschauendes Fahren, um in der Vielzahl an Steigen die fahrbaren herauszufiltern.
11,3 km (Weitenbergalm): Ein wunderbarer Wiesenboden wird erreicht. Schlüsselstelle ist bei viel Wasser die Querung eines Baches.
11,7 km (Serpentinen nach der Weitenbergalm): Schluss mit lustig: Nach der genussreichen Ebene der Weitenbergalm wechselt der Steig in einen steilen Hang. Die vielen Serpentinen mit reichlich losem Geröll sind nur abschnittsweise fahrbar, besser man schiebt hier.
12,8 km (Ende der Schiebestrecke): Am Ende der Serpentinen geht der Fahrspaß weiter: Über eine Wiese geht es hinunter zum Bach und auf einem Fahrweg weiter zur bewirtschafteten Weitenbergeralm.
13,8 km (Weitenbergeralm): Nach der Einkehr wartet ein schier endloser Abfahrtsrausch durch das Weitenbergtal, bei der die Bremsen richtig gefordert werden. Grandios ist die Passage hoch über der Duner Klamm.
17,7 km (Beginn der Teerstraße): Wechsel vom Schotter auf Asphalt. Ab hier muss unbedingt auf den Verkehr geachtet werden.
31,8 km (Niedervintl): Es rollt und rollt, nach einer schier endlosen Abfahrt erreicht man Niedervintl und quert die Straße durch das Pustertal. Gegenüber, dem Wegweiser Radweg folgend, weiter auf die andere Talseite.
32,1 km (Radweg): Der Radweg durch das Pustertal wird erreicht. Ab hier den Schildern Brixen bzw. Sterzing folgend zurück zum Ausgangspunkt, wobei die Wegführung nicht immer logisch ist. Aufgrund der Arbeiten am Brenner-Basistunnel gibt es zudem die eine oder andere Umleitung. Aber keine Angst: Wer einmal eine Abzweigung übersieht, der kann auch der Straße folgen, bis Wegweiser einen wieder zurück auf den Radweg lotsen.

Charakter: Konditionell sehr anspruchsvolle Tour – stellenweise auch technisch anspruchsvolle Trails, bzw. Schiebepassagen. Vom Pfitscher Tal ins Pfunderer Joch beansprucht man die Gangschaltung kaum, ein Gang genügt. Fantastische Ausblicke und eine Riesenabfahrt sind der Lohn der Mühe. Mühsam ist die lange Rückfahrt nach Sterzing, vor allem bei Gegenwind.

Fahrzeit: Insgesamt 8 bis 9 Stunden. Alleine für die Auffahrt von Fussendross ins Pfunderer Joch muss man rund 3 Stunden einplanen.

Tourdaten: Höhendifferenz: 2100 Höhenmeter, Distanz: 79 km (gesamte Runde)

Jahreszeit: Anfang Juli bis zum ersten Schneefall in den Höhenlagen.

Stützpunkt: 1. Weitenbergalm (1958 m), bewirtschaftet von Mitte Juni bis Mitte September. Telefon: +39 348 7248124. Aktuelle Infos unter weitenbergalm.com
2. Weitere Gasthäuser in den Orten entlang des Radwegs, wobei das Angebot zwischen Brixen und Sterzing sehr überschaubar ist.

Karte: freytag & berndt WKS4, Sterzing – Jaufenpass – Brixen, 1:25.000 und Kompass Blatt 081, Pfunderer Berge, 1:35.000.
Erhältlich in unserem Kompass-Karten-Shop.

Autor: Stefan Herbke

© Tourentipp.com 2026