

"Die schönste Mountainbike-Strecke der Welt" - über die Alte Ponalestraße zum Ledro-See

Die Alte Ponalestraße ist eine Legende. Ob es die schönste Mountainbike-Strecke der Welt ist, liegt im Auge des Betrachters. Aber eine der schönsten ist es ganz sicher. Bei einem Aufenthalt am Gardasee gehört sie für Mountainbiker zum Pflichtprogramm! Auch diese Tour startet im wuseligen Zentrum von Torbole, führt durch das mondäne Riva del Garda und mit großartigen Seeblicken hinauf zum Ledro-See.

Zu 95% ist diese Tour eine der seltenen "leichten" MTB-Touren, die man von Seehöhe aus starten kann. Bis nach Riva fährt man teils am Seeufer, teils auf der Hauptverkehrsstraße (s. auch "Kurztrip zum Monte Brione"). Durch Riva cruist man noch entspannt und schlängelt sich durch die Fußgängergruppen, bevor man bald rechts in die Ponalestraße einfädelt. Bei gemäßigter Steigung kurbelt man hinauf, je nach Tageszeit umringt von mehr oder weniger zahlreichen Mountainbikern und Wanderern. Es ist voll hier und da die entgegenkommenden Mountainbiker im Abfahrtsrausch oftmals wenig Rücksicht nehmen, sollte man Augen und Ohren offenhalten, um Unfälle zu vermeiden. Eine frühe oder späte Startzeit macht daher Sinn.

Wir genießen die schottrige Auffahrt, die uns hinter jeder Kurve eine neue wunderschöne Perspektive bietet. Unter uns fällt der Berg steil ab, der See hat eine tiefblaue Farbe, die Surfer und Segelboote ziehen unter uns ihre Kreise. Auf Höhe 220 erreichen wir die coole Einkehr [Ponale Alto Belvedere](#). Hoch über dem Ponale-Tal thronend trinkt man hier seinen Espresso, genießt den kühlenden Wind und die in den Fels gebaute, spektakuläre ehemalige Fahrstraße. Sie verband vor Fertigstellung des Autotunnels zum Ledro-See bis Ende der 1990er Jahre als einzige Verbindung den Garda- mit dem Ledro-See.

Weiter radeln wir über die Serpentina der alten Fahrstraße nach oben. Bald folgen wir dem Ponalebach mit einigen steilen "Schnappern" bis zum Hauptort Molina di Ledro und stehen wenig später am Ostufer des Sees. Rechter Hand bestünde die Möglichkeit, die prähistorischen Pfahlbauten zu besuchen, ein Siedlungsplatz aus der Zeit 2.200-1350 v.Chr. Aber wir wollen mit unseren Mountainbikes den Ledrosee umrunden und folgen dem Uferlauf nun im Uhrzeigersinn nach links. Nach 5 Kilometern haben wir einige Badeplätze passiert oder für eine spontane Abkühlung genutzt und stehen am Westufer. Wieder Ufer-nah, abwechslungsreich und fast ohne Höhenmeter beenden wir die Umrundung und machen uns auf den bereits bekannten Rückweg.

Und jetzt wird es doch noch anspruchsvoll: kurz vor dem Tunneleingang, dessen Straße hinauf nach Pregasina führt, fädeln wir links am Tunnel vorbei in einen Trail ein. Leicht verblockt und bei Nässe mit größter Vorsicht zu genießen, checkt er unsere fahrtechnischen Fähigkeiten und fordert uns vor allem auf den letzten Metern. Wer diesen Trail lieber auslassen will, nimmt einfach den gleichen Weg

zurück, den er gekommen ist. Beide Varianten enden wieder an der Einkehr [Ponale Alto Belvedere](#).

Belohnungs-Drink oder nicht - für uns beginnt nun die spaßige Abfahrt über die Alte Ponalestraße. Und diesmal sind wir diejenigen, die Rücksicht nehmen sollten. Denn auch wir müssen mit entgegenkommenden Wanderern und Radlern rechnen, die sich jetzt hier heraufschrauben...

Technische Daten:

Höhenmeter: 800

Kilometer: 39