

Touren für Genießer

# Südtirol

## für Wandermuffel

Gemütlich unterwegs auf 30 leichten  
und kurzweiligen Bergtouren

Wilfried und Lisa Bahnmüller,  
Markus und Janina Meier

- > Rundwanderungen
- > Gipfeltouren
- > Familienwanderungen
- > Einkehrtouren

**Touren für Genießer**

# **Südtirol** **für Wandermuffel**

**Gemütlich unterwegs auf 30 leichten und  
kurzweiligen Bergtouren**

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

unter: [gps.bruckmann.de](https://gps.bruckmann.de)



# *Inhalt*

## **Tourenüberblick**

## **Vorwort**

## **Südtirol - Land der Berge, Land der Träume**

### **1 Der Höhenweg zur Weißkugelhütte**

Gletscherwelt im Langtauferer Tal

### **2 Auf dem Schöneben-Höhenweg**

Panoramaweg über dem Reschensee

### **3 Wanderung auf den Watles**

Aussichtsgipfel im Obervinschgau

### **4 Auf den Tellakopf**

Stiller Gipfel über dem Münstertal

### **5 Auf dem Morosiniweg zur Hintergrathütte**

Am Fuße der Königsspitze

### **6 Der Plima-Schluchtenweg zur Zufallhütte**

Über wilden Wassern

### **7 Über die Göflaner Scharte**

Auf den Spuren des weißen Marmors

### **8 Almenweg am Vinschger Nödersberg**

Gemütliche Almen und ein lieblich gelegener See

## **9 Am Sonnenberger Panoramaweg**

Nomen est omen - Sonne satt!

## **10 Von Hochmuth zur Leiteralp**

Eindrucksvoll im Meraner Land

## **11 Zum St.-Vigilius-Kirchlein**

Am Glaubensweg

## **12 Die Stoanernen Mandln**

Ein Hauch von Mystik

## **13 Von Terlan zur Ruine Neuhaus**

Die Wohnung der Maultasch

## **14 Eppaner Burgenrunde**

Drei auf einen Schlag

## **15 Zu den Eislöchern**

Ein eiskaltes Wandervergnügen

## **16 Mendel und Penegal**

Kammwanderung über Lärchenwiesen

## **17 Zum Castelfeder**

Sagen, Legenden und Geschichte

## **18 Von Feldthurns nach Säben**

Keschn, Kirchen und eine Klosterburg

## **19 Über das Astjoch zur Kreuzwiesenalm**

Aussichtsgipfel mit beliebter Alm

## **20 Über den Adolf-Munkel-Weg**

Unter den Geißlerspitzen

## **21 Auf den Raschötz**

Aussichtsplateau im Gadertal

## **22 Rundwanderung im Norden der Seiser Alm**

Aussichtspunkte und Kultstätten

## **23 Am Hirzelweg zwischen Rotwandhütte und Kölner Hütte**

Auf der Westseite des Rosengartens

## **24 Über den Friedrich-August-Weg zur Plattkofelhütte**

Auf der Südseite des Langkofelmassivs

## **25 Vom Sellajoch zur Comici-Hütte**

Kann denn Luxus Sünde sein?

## **26 Vom Grödner Joch nach Kolfuschg**

Unter der Cirspitze durch das Edelweißtal

## **27 Über die Pralongià-Hochebene**

Aussichtsplateau im Gadertal

## **28 Col da Lè**

Sanfte Gipfel, einsame Bergseen

## **29 Über den Kronplatz**

Panoramawege und Bergmuseen

## **30 Über die Dürrensteinhütte zum Strudelkopf**

Am Fuße des mächtigen Dürrensteins

*Zugabe*

**Register**

**Impressum**



## **9 Am Sonnenberger Panoramaweg**



**12** Bei den Stoanernen Mandln



**14** Eppaner Burgenrunde



**26** Vom Grödner Joch nach Kolfuschg



**24** Die Plattkofelhütte

## Piktogramme erleichtern den Überblick

-  leicht
-  mittel
-  schwierig
-  Gehzeit
-  Höhenunterschied
-  Weglänge
-  Einkehr
-  kindergerecht
-  Sehenswürdigkeit
-  wintergeeignet
-  viel Sonne
-  eher Schatten
-  Seilbahn
-  Bademöglichkeit



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

## Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

	Tour
	Tourenvariante
	Richtungspfeil
	Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
	Bahnlinie mit Bahnhof
	S-Bahn
	Tunnel
	Seilbahn, Gondelbahn
	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster

	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark
	Windmühle
	Mühle
	Hotel, Gasthof, Restaurant
	Jausenstation
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)
	Unterstand
	Grillplatz
	Jugendherberge
	Campingplatz
	Information
	Museum
	Bademöglichkeit
	Bootsverleih
	Sehenswürdigkeit
	Ausgrabung
	Kinderspielplatz



schöne Aussicht



Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweispfeil



Maßstabsleiste

## **Die Touren im Überblick**

- 1** Der Höhenweg zur Weißkugelhütte
- 2** Auf dem Schöneben-Höhenweg
- 3** Wanderung auf den Watles
- 4** Auf den Tellakopf
- 5** Auf dem Morosiniweg zur Hintergrathütte
- 6** Der Plima-Schluchtenweg zur Zufallhütte
- 7** Über die Göflaner Scharte
- 8** Almenweg am Vinschger Nödersberg
- 9** Am Sonnenberger Panoramaweg
- 10** Von Hochmuth zur Leiteraln
- 11** Zum St.-Vigilius-Kirchlein
- 12** Die Stoanernen Mandln
- 13** Von Terlan zur Ruine Neuhaus
- 14** Eppaner Burgenrunde
- 15** Zu den Eislöchern
- 16** Mendel und Penegal
- 17** Zum Castelfeder
- 18** Von Feldthurns nach Säben
- 19** Über das Astjoch zur Kreuzwiesenalm
- 20** Über den Adolf-Munkel-Weg
- 21** Auf den Raschötz
- 22** Rundwanderung im Norden der Seiser Alm

- 23** Am Hirzelweg zwischen Rotwandhütte und Kölner Hütte
- 24** Über den Friedrich-August-Weg zur Plattkofelhütte
- 25** Vom Sellajoch zur Comici-Hütte
- 26** Vom Grödner Joch nach Kolfuschg
- 27** Über die Pralongià-Hochebene
- 28** Col da Lè
- 29** Über den Kronplatz
- 30** Über die Dürrensteinhütte zum Strudelkopf

# *Tourenüberblick*



# Vorwort

In Südtirol bleibt wohl keiner lange ein Wandermuffel, denn zu Südtirol gehört das Wandern wie der Wein zum Törggelen oder der Speck zur Marende. Die herrliche Landschaft weckt einfach alle Lebensgeister. Dabei erwartet uns nicht nur ein Rendezvous mit der fantastischen Natur. Urige Almen, bunte Bergwiesen, kulinarische Gaumenfreuden mit Tiroler Spezialitäten sowie das eine oder andere kulturelle Highlight und jede Menge Aussichtspunkte zaubern selbst dem eingefleischtesten Wandermuffel ein breites Grinsen ins Gesicht.

In diesem Buch finden sich viele kürzere, aber dennoch erlebnisreiche und spannende Wanderungen zwischen dem Vinschgau und den Dolomiten. Die Palette reicht von Panoramawegen bis zu schmalen Gipfelsteigen, aber immer locker, schnell und bequem. Probiert es einfach aus! Sie müssen nur noch den Rucksack packen, die Wanderstiefel ins Auto legen oder den nächsten Zug nehmen - und schon geht es los!



Alter Hof in Corvara vor dem mächtigen Sassongher

Aber Achtung – Südtirol hat einen hohen Suchtfaktor und da reichen 30 Wandertouren eigentlich nicht aus!

Viel Spaß wünschen

*Markus und Janina Meier sowie Lisa und Wilfried  
Bahn Müller*



Schloss Englar bei Eppan an der Weinstraße

# Südtirol - Land der Berge, Land der Träume

Südtirol, das Land der Berge. In diesem Satz steckt Sehnsucht und er weckt in jedem von uns andere Erinnerungen: Dolomiten und Waalwege, Täler und Weinberge, Seen, Burgen und Bergbauern, Speckplatten und Grauburgunder, Bozen und Meran, Musikkapellen und Trachten, Andreas Hofer und Reinhold Messner - und natürlich Berge, Berge und nochmals Berge.

Da gehört das Wandern selbstverständlich dazu, auch wenn man normalerweise nicht besonders wandermotiviert ist. Die vorgestellten 30 Touren für Wandermuffel sind deshalb allesamt nicht sehr schwer, aber trotzdem handelt es sich nicht um Spaziergänge, die nur über gemütlich breite Wege führen. Viele Tipps über das richtige Verhalten beim Wandern am Berg kann man sich auf der Homepage des Deutschen Alpenvereins ([www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)) holen.

Wir wollen den Umfang dieses Buchs nicht sprengen und versuchen, nur auf die für uns wichtigsten Hinweise einzugehen.



Südtiroler Alphornbläser vor dem Langkofel am Sellajoch

## **Gehzeiten und Höhenangaben**

Wir haben uns sehr bemüht, genaue Zeit- und Höhenangaben zu machen. Aber unsere Schwierigkeitseinstufung »leicht mittel, schwer« ist natürlich sehr vom individuellen Empfinden abhängig und nicht gleichzusetzen mit der gängigen Einteilung des

Alpenvereins. Alle aufgeführten Zeiten verstehen sich als reine Gehzeit. Rechnen Sie daher bei der Tourenplanung immer noch Ihre Pausen und die Schaurast bzw. Brotzeit am Gipfel mit ein. Berücksichtigen Sie vor allem auch ein ausreichendes Zeitfenster für unvorhersehbare Änderungen wie Wettersturz, geänderte oder ungeplante Umwege mit ein. So kommen Sie sicher vor Einbruch der Dunkelheit wieder ins Tal.



Wanderung durch die Weinberge zum Kloster Säben

**Wanderkarten**

Die Karten im Buch zusammen mit der Beschreibung im Text sind eigentlich ausreichend genug. Wer aber die Tour verlängern oder abkürzen will, sollte eine zusätzliche Wanderkarte zur Orientierung in den Rucksack packen. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit den Kompass-Wanderkarten gemacht, die auch in Südtirol erhältlich sind.

## **Ausrüstung**

Feste Wanderstiefel (Trekkingschuhe) sind Grundvoraussetzung für sicheres Wandern in den Bergen. Falsches Schuhwerk (Halbschuhe, Turnschuhe etc.) bieten niemals genügend Halt und sind die Ursache für viele Unfälle im Gebirge. Teleskopstöcke sind vor allem beim Abstieg bequem und entlasten die Gelenke. Gut, wenn sie klein und leicht sind und an den Rucksack gebunden werden können, denn manchmal braucht man auch seine Hände zum sicheren Absteigen. Sonnen- und Regenschutz sollte man immer dabei haben. Vernünftig ist auch ein kleines Erste-Hilfe-Täschchen mit Rettungsfolie (Fachhandel), das gut im Rucksack liegt, kaum etwas wiegt und nicht viel Platz wegnimmt. Bequeme Wanderkleidung aus technischem Funktionsmaterial ist praktisch und spart durch das ausgeklügelte Material Ersatzwäsche. Besonders im Herbst sollte man unbedingt eine wärmende Jacke oder sogar eine Mütze dabei haben - auf 2500 Metern kann Mitte September der Wind bitterkalt pfeifen.

Wer mit Kindern unterwegs ist, dem sei unbedingt eine mittellange Reepschnur empfohlen. Wie an einer Leine führt man damit seine Sprösslinge sicher über ausgesetzte Wegabschnitte.



Das Beste aus der Südtiroler Küche - eine Tris aus Schlutzkrapfen, Speckknödeln und Kasnockn

## **Sicherheit**

Bereits bei der Auswahl der Touren sollte man seine eigene Leistungsfähigkeit - und auch die der Begleiter - kritisch mit in die Überlegungen einbeziehen. Die Wanderungen, die in diesem Buch beschrieben werden, sind zwar verhältnismäßig kurz, was aber nicht bedeutet, dass sie nicht oft auch einiges an Kondition und/oder Schwindelfreiheit fordern. Viele Unfälle passieren aufgrund mangelnder Erfahrung und Selbstüberschätzung. Gehen Sie im Gebirge nie allein auf eine Wanderung! Falls Ihnen etwas zustößt, kann Ihre Begleitung Hilfe holen. Sinnvoll ist daher auch die Mitnahme eines Handys, da die Alpen

mittlerweile zum Großteil mit einem sehr zuverlässigen und vor allem flächendeckenden Empfangsnetz überzogen sind.

Wenn die moderne Technik nichts mehr nützt, gibt es immer noch das alte, aber bewährte alpine Notsignal. Es besteht aus sechs optischen oder akustischen Signalen in der Minute (Rufen, Pfeifen oder Winken, alle 10 Sek.). Dann folgen drei Minuten Pause bis zu einer erneuten Wiederholung. Antwort: dreimal pro Minute ein Signal.

Wichtig bereits vor der Tourenplanung: das Wetter. Wetterumschwünge sind in den Bergen nicht selten, und vor allem im Sommer muss man ab Mittag mit Gewittern rechnen. Wer von einem Gewitter überrascht wird, sollte exponierte Wegstellen unbedingt meiden! Allein stehende Bäume, Gipfel und deren Kreuze sowie Drahtseilsicherungen stellen tödliche Gefahrenquellen da. Am besten wird die Tour unverzüglich abgebrochen, oder man sucht zusammengekauert Schutz in Senken oder Mulden.

## **Einkehr und Verpflegung**

Zu einer Wanderung gehört eine Brotzeit. Es gibt zahllose wunderschöne Picknick- und Raststellen neben den Wegen, von denen man oft noch Jahre später verträumt erzählt. Fast jede Wanderung führt aber auch an einer Jausenstation oder Alm vorbei, sodass die Einkehr nicht zu kurz kommt. Nehmen Sie sich dennoch immer ausreichend zu trinken und etwas Notproviant mit (bei uns sind das meist ein paar Äpfel oder Müsliriegel), denn auch Berggasthäuser haben Ruhetage oder können aus sonstigen Gründen geschlossen sein.

## **Anfahrt**