


KLEINE WANDER-AUSZEITEN  
IN  
**-SÜDTIROL-**



WOCHENEND &  
WANDERSCHUH

WANDERUNGEN · HIGHLIGHTS · UNTERKÜNFTE

LISA UND WILFRIED BAHNMÜLLER, MARKUS MEIER



BRUCKMANN



KLEINE **WANDER-AUSZEITEN** IN  
**-SÜDTIROL-**

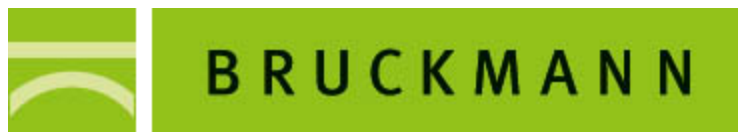


**LISA UND WILFRIED BAHNMÜLLER, MARKUS  
MEIER**

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

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



# INHALT

## VORWORT

### Südtiroler Wochenende(n)

Wanderträume für Groß und Klein

## EINLEITUNG

### Wanderschuh & Co.

Wissenswertes zum Wandern in Südtirol

### 1 Vor Ortler und Königspitze

Sulden

### 2 Tor zum Vinschgau

Partschins

### 3 Wege zum Wasser

Dorf Tirol

### 4 Hochplateau über Meran

Hafling

### 5 Zwischen Palmen und Bergen

Lana

### 6 Tal der Bergbauernhöfe

Ultental

## **7 Aussichtsreiche Gipfel**

Sarntheim

## **8 Südtiroler Weinberge**

Eppan

## **9 Mediterranes Urlaubsfeeling**

Kaltern

## **10 Hütten und weite Hochalm**

Seis am Schlern

## **11 Hoch über dem Eisacktal**

Feldthurns

## **12 Wandertal über Brixen**

Lüsen

## **13 Basislager im Pustertal**

Bruneck

## **14 Zwischen Seekofel und Fanes**

St. Vigil

## **15 Im hintersten Gadertal**

Alta Badia

Orts- und Sachregister

Impressum





Am Falzaregopass über Alta Badia

# ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN TOURENKMTEN

 Wandertour mit Gehrichtung


 Tourenvariante


  Ausgangs-/ Endpunkt der Tour

 Wegpunkt

 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



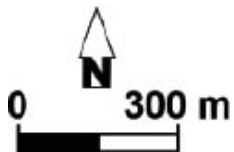
Klettersteig/Steig mit Sicherungen



Wasserfall



Randhinweisfeil



Maßstabsleiste mit Nordpfeil

## DIE ZIELE IM ÜBERBLICK



**Sulden**



**Partschins**



**Dorf Tirol**



**Hafling**



**Lana**



**Ultental**



**Sarntheim**



**Eppan**



**Kaltem**



**Seis am Schlern**



**Feldthurns**



**Lüsen**



**Bruneck**



**St. Vigil**



**Alta Badia**

# **SÜDTIROLER WOCHENENDE(N)**

## **Wanderträume für Gross und Klein**

Ein Wanderwochenende in Südtirol ist perfekt für eine Auszeit in einer der schönsten Wanderregionen in den Alpen. Draußen unterwegs sein, die Natur erkunden, die Landschaft genießen, frische Luft tanken, Neues entdecken und herrlich entspannte oder sportlich ambitionierte Wanderungen erleben – das ist Erholung pur! In 15 sorgfältig ausgesuchten Zielen südlich von Brenner, Reschenpass und Alpenhauptkamm werden Wanderträume für große und kleine Füße wahr.

Zu jedem Ort werden mindestens zwei Routenvorschläge ausführlich vorgestellt. Darunter gibt es längere Touren, aber auch gemütlichere Wanderungen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Obendrein haben wir zahlreiche weitere Tipps: Übernachtungsvorschläge von der Pension bis zum Wellnesshotel, Restaurant- und Caféempfehlungen, Ideen zu Kunst und Kultur am Wegesrand sowie zu weiteren Unternehmungen vor Ort. Ein Rundum-sorglos-Paket für ein ausgefülltes, aktives Wochenende. Genießen Sie Südtirol, die Region zwischen Weinreben und Gletschereis.

Wir wünschen Ihnen unvergessliche Wochenenden mit ganz viel Spaß!

*Markus Meier, Lisa und Wilfried Bahnmüller*







# **WANDERSCHUH & CO.**

## Wissenswertes zum Wandern in Südtirol







Burg Boymont bei Eppan



Wanderungen entlang der Waale eignen sich für Jung und Alt.





Themenwege gibt es viele, z.B. am Vigiljoch.

**Eine Auszeit in unserem stressigen Leben ist etwas Besonderes. Gerade Südtirol bietet sich für ein entspanntes Wochenende an. Tolle Wanderungen im Tal und zu spannenden Berggipfeln, leckere Kulinarik und hervorragender Wein sind das Menü, aus dem ein gelungenes Wochenende besteht - vielleicht auch eines Ihrer nächsten Wochenenden?**

In diesem Buch sind jeweils zwei Wanderungen von einem Ort aus beschrieben, die sich gut in ein Wochenende packen lassen. Wer das Wochenende verlängern möchte, pickt sich einfach eine Tour im »Nachbarort« heraus und verknüpft diese mit dem Tag der An- oder Abreise. Unser Wunschgedanke für dieses Buch war, dass man für das perfekte Wanderwochenende sein Auto stehen lassen und alles mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen kann. Doch bei der Recherche mussten wir feststellen, dass dies in Südtirol nicht überall möglich ist. Gerade an Wochenenden außerhalb der Schulzeit verkehren die Busse deutlich seltener. Die Anfahrt mit dem ÖPNV zu einzelnen Wanderungen dauert oft unverhältnismäßig lang. Dennoch sind die ausgewählten Orte aufgrund ihrer touristischen Infrastruktur geradezu ideal, denn wir wollen ja nach den Wanderungen auch noch etwas erleben! Wer trotzdem umweltbewusst unterwegs sein möchte, kann das Fahrrad mitnehmen und damit die Ausgangspunkte der Wanderungen bequem erreichen.

Die folgenden allgemeinen Informationen rund ums Wandern und Bergsteigen sollen bei der Planung und Durchführung der Touren helfen.

## **AUSRÜSTUNG**

Wasserabweisende und feste Wanderstiefel oder Trekkingschuhe sind die Grundvoraussetzung für sicheres Wandern. Falsches Schuhwerk (Halbschuhe, Turnschuhe etc.) bieten niemals genügend Halt und sind mitverantwortlich für viele Unfälle. Teleskopstöcke sind vor allem beim Abstieg bequem und entlasten die Gelenke. Gut, wenn sie klein und leicht sind und so bei Nichtgebrauch an den Rucksack gebunden werden können. Bei der Auswahl des Rucksacks raten wir, sich ein gut sitzendes Modell von einem Fachhändler empfehlen zu lassen.



Bequeme Wanderbekleidung aus Funktionsmaterial ist praktisch und trocknet schnell. Grundsätzlich gilt das Zwiebelprinzip mit mehreren Schichten: Unterhemd, T-Shirt, Bluse/Hemd, Pullover, Jacke. Vor allem eine wärmende Jacke, wie z. B. ein Windstopper, darf nicht fehlen. Sonnenschutz (Brille, Creme, Kopfbedeckung etc.) sollte man immer dabei haben. Praktisch ist auch ein Insektenabwehrmittel, am besten mit Zeckenschutz (Beine einsprühen nicht vergessen!). Vernünftig ist neben einem kleinen Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsfolie (im Fachhandel erhältlich), das gut im Rucksack liegt und nicht viel Platz braucht, auch ein Handy, mit dem wir sowohl im Notfall helfen als auch selbst um Hilfe bitten können. Die Wanderungen sind vor Ort gut ausgeschildert und werden zudem im Buch detailliert beschrieben, sodass man problemlos ohne zusätzliches Kartenmaterial auskommt. Dennoch empfehlen wir immer eine Wanderkarte des Gebiets mitzunehmen - hilfreich sind hier u. a. die Kompass-Karten, die noch dazu fast überall erhältlich sind.



Am Montiggler See





## **GEHZEITEN**

Alle aufgeführten Zeiten sind Richtwerte und verstehen sich als reine Gehzeiten. Für Pausen zwischendurch oder am Gipfel sowie auf Almen und auch für Besichtigungen muss man extra Zeit einplanen.

## **SCHWIERIGKEIT UND TOURENCHARAKTER**

Selbstverständlich empfindet jeder die Anstrengung bei einer Wanderung unterschiedlich stark. Unsere Touren würden unter den Kriterien des Alpenvereins wohl alle die Einstufung »leicht« bzw. »mittelschwer« erhalten, und konditionstechnisch hilft uns bei einigen Wanderungen auch ein Lift. Dennoch haben wir in diesem Buch eine Einteilung in die drei Bereiche »leicht«, »mittel« und »schwer« vorgenommen. Die ersten beiden Einstufungen gelten eher für die Wanderungen in der Ebene. Die Touren, die in die Höhe führen, erfordern automatisch mehr Kondition und sind somit als schwieriger eingestuft. Der trainierte Wanderer mag bei einer für ihn eher mittelschweren, hier aber als »schwer« eingestuften Bergtour schmunzeln, doch grundsätzlich gilt: Lieber mit den einfachen Touren beginnen, steigern kann man sich immer!

Der »Tourencharakter« beschreibt die jeweiligen Wegbeschaffenheiten sowie die gegebenenfalls zu erwartenden Schwierigkeiten - vor allem, wenn Trittsicherheit und Schwindelfreiheit verlangt werden.



Südtiroler Apfelstrudel - schmeckt immer wieder anders.

## **VERPFLEGUNG**

Fast auf allen Touren liegen Wirtshäuser, Gaststätten oder Alpen am Weg. Zur Sicherheit sollte man aber die Öffnungszeiten im Vorfeld noch einmal überprüfen - Alpen haben meist nur im Sommer geöffnet und in Gasthäusern wechseln Pächter und Ruhetage häufig bzw. sind sie gerade in der Übergangszeit teilweise geschlossen. Und Achtung: Manche Hütten öffnen bei schlechtem Wetter einfach nicht! Es schadet sicherlich nicht, ausreichend Getränke und etwas Notproviant, der aus Obst, Keksen oder einem Müsliriegel bestehen kann, mitzunehmen.

## **SICHERHEIT**

Bereits bei der Auswahl der Touren sollte man seine eigene Leistungsfähigkeit und - ganz wichtig! - auch die der Begleiter kritisch in die Planung einbeziehen. Überanstrengen darf sich niemand! Wichtig ist auch,

während der Tour ausreichend Pausen einzulegen und genügend zu trinken. Und grundsätzlich wandert man besser nicht allein – nicht nur, weil es zu zweit lustiger ist, sondern weil im Notfall jemand Hilfe leisten oder holen kann. Wer wirklich allein losziehen möchte, teilt vorher sein Ziel und seine voraussichtliche Rückkehrzeit anderen mit.

Vor Tourenbeginn sollte man unbedingt Erkundigungen über die aktuellen Wegverhältnisse einholen. Gezielte Informationen geben die Internetseiten der Seilbahnen oder die Tourist-Informationen.

Die Mitnahme eines Handys ist sicher immer sinnvoll, denn wo es ein Netz gibt, kann man schnell Hilfe anfordern (Notruf 112). Dabei die W-Fragen nicht vergessen: wo?, was?, wie viele Personen sind betroffen? etc. Nach dem Notruf sollte man das Handy eingeschaltet lassen und nicht mehr weiter telefonieren – so hat die Rettungsleitstelle die Möglichkeit, bei Fragen zurückzurufen.

Wenn die moderne Technik einmal versagt, greift man auf das altbewährte alpine Notsignal zurück: Es besteht aus sechs optischen oder akustischen Signalen (Rufen, Pfeifen, Winken) in der Minute (alle 10 Sekunden ein Signal), dann folgen drei Minuten Pause vor einer Wiederholung. Die Antwort ist dreimal pro Minute ein Signal.

## **WETTER**

Das Wetter spielt beim Wandern eine entscheidende Rolle, vor allem am Berg, da es sich unglaublich schnell ändern kann. Deshalb ruft man unbedingt am Wandertag vor dem Losgehen noch einmal die Wetterprognosen ab. Wenn für den Nachmittag Gewitter angekündigt sind, sollte man früh aufbrechen, um die Tour rechtzeitig beenden zu können. Wer von einem Gewitter überrascht wird, kehrt besser um und meidet vor allem exponierte Wegstellen. Vorsicht ist



auch bei starkem Wind in Wäldern geboten – es besteht immer die Gefahr von Windbruch durch herabfallende Äste.



Am Sass Songher bei Alta Badia

## **NATURSCHUTZ**

Wir sind nur Gast in der Natur und sollten – außer Fußspuren – nichts hinterlassen. So schön Bergblumen auch sind und zum Pflücken verlocken: Ein Großteil von ihnen steht unter Naturschutz und auch nachfolgende Wanderer wollen sich an ihnen erfreuen. Des Weiteren nimmt man seinen Abfall wieder mit ins Tal, und zwar jeglichen, auch den, der normalerweise verrottet! Ein besonderes und leidiges Thema sind die mittlerweile zahlreichen Taschentücher, die man hinter allen Holzstößen und Büschen findet – daher richtet sich dieser Appell vor allem an die weiblichen Wandersleut': Ein Taschentuch ist für das »kleine Geschäft« in der Natur definitiv nicht nötig (Männer benutzen auch nie eines)!





Herrlich blühende Almwiesen bei Lüsen



Einkehrfreuden im Seespitz am Vigiljoch

Die Wege, die wir nehmen, sind offizielle Wanderwege (Alm- und Forststraßen, Wiesen- und Bergpfade sowie Steige), die extra angelegt wurden. Der Unsitte, Wege abzukürzen, folgen wir nicht, entstehen doch so Erosionsschäden! Ebenso laufen wir nicht querfeldein über eine Wiese, die als Nahrungsgrundlage für Almtiere dient. Nur wenn der offiziell markierte Wanderweg über die Wiese führt, dürfen wir ihn nehmen. Ansonsten gehen wir an ihrem Rand entlang. Alle Gatter und Weidevorrichtungen, die wir öffnen, müssen wir auch wieder verschließen.

Und zu guter Letzt: Durch die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln können wir einen kleinen Beitrag zur Entlastung der Umwelt leisten.

## **CORONA**

Bei Drucklegung dieses Buchs war noch nicht absehbar, welche Auswirkungen die Covid-19-Pandemie auf die Gegebenheiten vor Ort und damit auf die beschriebenen Wanderungen hat. Daher sollte man sich vor jedem Wanderwochenende genau erkundigen über die geltenden Bestimmungen

- zur Ein- und Ausreise nach und von Italien,
- zur Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Seilbahnen,
- zum Besuch von Verpflegungs- und Beherbergungsbetrieben sowie
- zum Infektionsschutz im Allgemeinen.

Gegebenenfalls unterliegen bestimmte Gebiete einer Impfpflicht.

1

# **VOR ORTLER UND KÖNIGSPITZE**

Sulden





Am Suldenbach, der das Dorf durchfließt

**Das kleine Bergsteigerdorf Sulden liegt am Fuße des mächtigen Dreigestirns Ortler, Königspitze und Monte Zebù. Der Ort selbst ist**



**umgeben von zahlreichen Dreitausendern. Gerade die großartigen Ausblicke von den vielen Wanderkilometern um den Ort lassen das Wandervergnügen zu einem einzigartigen Erlebnis werden.**

Sulden ist ein wunderbares Bergdorf in einer großartigen Landschaft inmitten des **Nationalparks Stilfser Joch**. Natürlich zieht es in erster Linie Bergsteiger an, die den **Monte Cevedale** oder den **Ortler** besteigen möchten. Aber auch für Wanderer ist der Ort ein wahres Paradies. Von Hüttentouren über Panoramawege bis hin zu Wanderdreitausendern findet man hier jede Menge Möglichkeiten.

Nicht unerwähnt bleiben darf das **Museum von Reinhold Messner**. In Sulden befindet sich eines seiner Messner Mountain Museen. Es ist unterirdisch angelegt und dem Thema »Eis« gewidmet.



## **DÜSSELDORFER HÜTTE**

Der kurze Anstieg vom Kanzellift zur Düsseldorfer Hütte führt durch abwechslungsreiches Gelände und bietet Wandergenuss pur. Oben angekommen werden unsere Sinne dann mit einer grandiosen Aussicht auf Ortler, Königspitze und Monte Zembrù verwöhnt.

### **HÜTTENAUFSTIEG**

Vom **Bergdorf Sulden** schweben wir mit dem **Kanzellift** gemütlich zur Bergstation. Bereits von hier oben bietet sich uns ein erster großartiger Ausblick auf Ortler, Königspitze

und Zebrù. Auch wenn die Gletscher immer mehr abschmelzen, so ist der Anblick immer noch beeindruckend. Nachdem wir uns sattgesehen haben, gehen wir zwischen Sessellift und Berggasthof durch das Gatter und wandern auf breitem Weg in **Richtung Düsseldorfer Hütte** hinauf. Nach einem ersten kurzen Anstieg sehen wir hinein in das **Zaytal** und hinauf zur bereits sichtbaren Hütte. Der Weg zieht noch ein wenig auf gleicher Höhe taleinwärts, bis uns ein Wegweiser nach links ins Zaytal schickt. Unser Weg fällt leicht ab zu ein paar kunstvoll gestalteten Brücken. Über diese hinweg und durch ein Gatter bringt uns der Weg immer weiter hinein ins Tal. Zuletzt erreichen wir leicht absteigend den **Zaybach** und den von Sulden heraufkommenden direkten Hüttenanstieg. Ein wirklich schöner Platz zum Durchschnaufen: mit den grünen Bergwiesen, dem dahinplätschernden Bach und dem herrlichen Ausblick auf die berühmten Berggipfel auf der gegenüberliegenden Seite. Oberhalb von uns erheben sich die Felszacken des Hinteren Schönecks. Wir können die Natur mit allen Sinnen in uns aufnehmen. Nach dem Überqueren des Bachs wenden wir uns nach rechts und steigen in einigen Serpentina bergauf zur **Düsseldorfer Hütte**, die auf einem Absatz steht.

## **UM DIE HÜTTE**

Das weite Umfeld der Hütte mit dem kleinen Bergsee direkt hinter der Hütte ist ein wunderschöner Platz. Hier können wir die Schönheit der Natur wirklich ausgiebig genießen.

Von der Hütte können wir auch noch ein Stück taleinwärts wandern. Dort warten einige malerische kleine **Gletscherseen**. Diese bieten ebenfalls hübsche Plätze, um die Natur zu bewundern. Oberhalb der Seen ziehen der Hohe Angelus mit seinem Gipfelschneefeld und die