



102

Via Vinum Venostis Vinschger Weinweg in Naturns

» Wegverlauf

Naturns – Kompatsch – Schwalbennest – Weg Nr. 10 + 6 – Wallburgweg – Wiedenplatz – Panoramaweg – Vogeltennpromenade – Naturns

🕒 2,15 h	⬆️ 278 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 6,7 km	⬆️ 256 Tm	➡️ 0 km

Vom Zentrum in Naturns führt die Wanderung über die Feldgasse, Kirchweg, Kirchgraben und dann über die St.-Zeno-Straße und Hauptstraße zur Talstation der Seilbahn Unterstell in Kompatsch. Von da an folgt man dem Schießstandweg bis zum Einstieg des Wanderweges, der hinauf zur Jausenstation Schwalbennest führt. Von dort geht es leicht bergab bis zur Sonnenbergstraße und auf dieser kurz hinauf bis zum Einstieg in den Weg Nr. 6 unterhalb dem Weingut Falkenstein. Diesem folgend geht es nun steil bergan bis zum Wallburgweg. Auf dem eben verlaufenden Weg geht es in östliche Richtung. Im Anschluss erfolgt ein kurzer, jedoch relativ steiler Abstieg zum Wiedenplatzerkeller und von dort wandert man auf der asphaltierten Straße weiter bergab bis zur Abzweigung Sonnenberger Panoramaweg. Diesem folgt man nun in westliche Richtung bis zur St. Prokulusstraße. Nach Überquerung derselben wandert man weiter über die Vogeltennpromenade bis zum Schlossweg. Von dort geht es über den Kirchbach zum Kirchgraben und im Anschluss über den Kirchweg und Feldgasse zum Ausgangspunkt zurück.

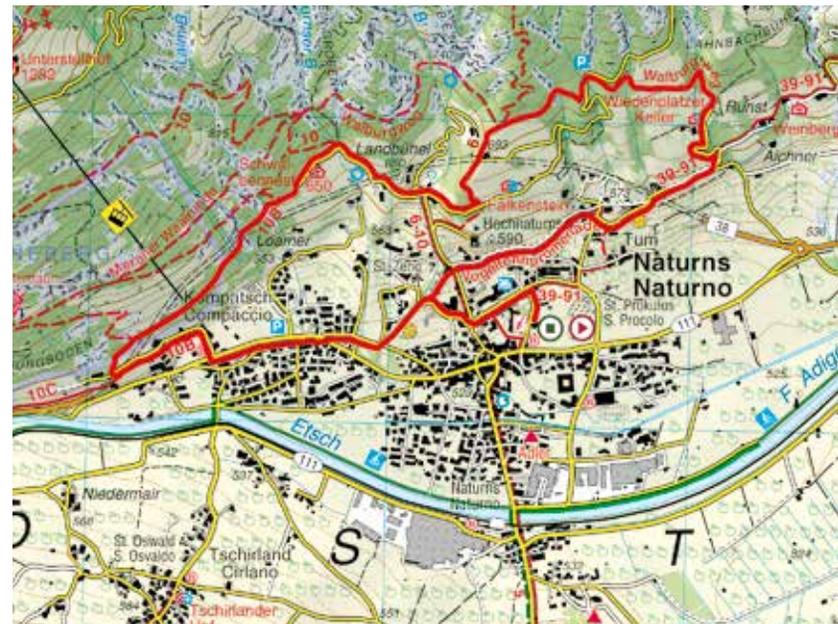
» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Der Vinschger Weinweg in Naturns ist eine ganzjährige Einladung an den Wanderer zu einer aufschlussreichen und genussreichen Tour. Entlang des Weges geben Hinweistafeln Informationen zu Landschaft, Wein, Gastbetrieben und Hofkellereien. Die Rundwanderung kann in beide Richtungen begangen werden.

Ebenso lohnenswert ist auch der Vinschger Weinweg „Via Vinum Venostis“ in Kastelbell-Tschars. Dieser führt durch den Unteren Vinschgau, von Kastelbell vorbei an den Orten Galsau und Tschars bis zum Burghügel Juval.





104

Jesus-Besinnungsweg in Naturns

» Wegverlauf

Naturns – Sportplatz – Unterschwarzplatz – Sportplatz – Naturns

🕒 2.10 h	⬆️ 295 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 5,6 km	⬆️ 295 Tm	➡️ 0 km

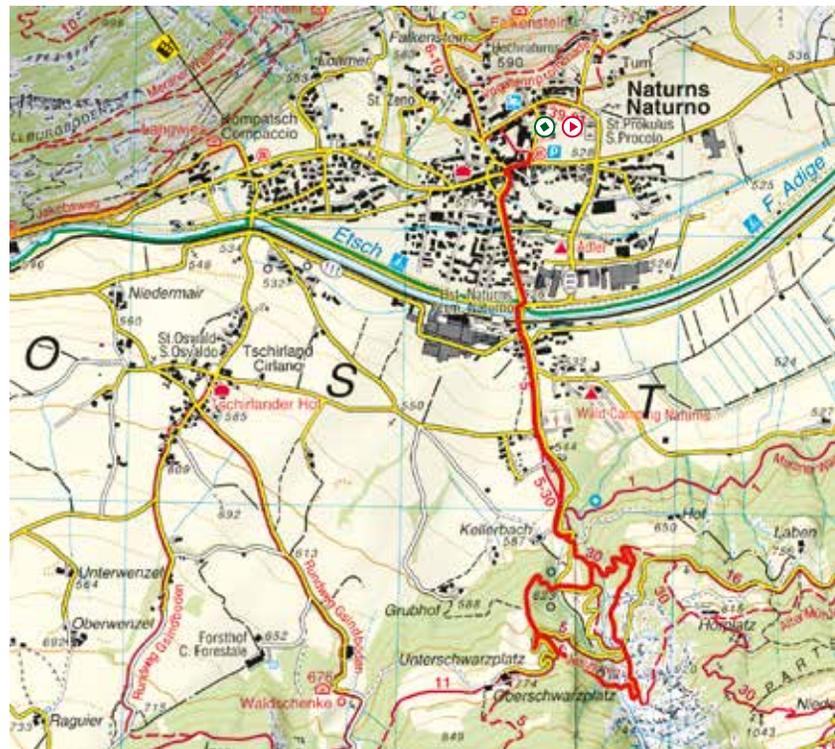
Es geht vom Ortszentrum aus an der Bahnhofstraße entlang bis zum Sportzentrum Naturns. Von dort geht's weiter bis zum Einstieg in den Jesus-Besinnungsweg. Dieser ist logisch vorgegeben, so dass es auf der gesamten Rundwanderung keine Orientierungsprobleme gibt. Kreuzungen oder zweifelhafte Stellen sind durch kleine Holztäfelchen mit dem Christus-Monogramm gekennzeichnet. Der letzte Teil im Abstieg führt auf eine Fahrstraße bis zum Einstieg in den Besinnungsweg. Von dort geht es wieder zurück an der Bahnhofstraße entlang bis zum Ortszentrum. Variante: Wer länger laufen möchte, folgt von der Station „die Kreuzigung“ dem Steig zum Unterschwarzplatzhof und weiter dem Weg Nr. 11 zum Gsindboden. Die Aussichtsplattform dort bietet einen herrlichen Rundblick über das ganze Tal und auch hinein ins Schnalstal. Sehen kann man unter anderem auch die Fundstelle des Ötzi und das Schloss Juval des Extrembergsteigers Reinhold Messner. Der Rückweg führt über die Tschirlander Heide, Tschirland, Etschdammweg und Bahnhofstraße ins Ortszentrum von Naturns. (Gehzeit zusätzlich ca. 1.30 h)

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Dieser einzigartige Weg lädt zum Besinnen und Verweilen ein und besteht, ähnlich wie ein Kreuzweg, aus 15 Stationen. Dabei werden stets die Natur, die Landschaft und die Beschaffenheit des Geländes in seine Botschaft mit einbezogen. Weitere Informationen über den Jesus-Besinnungsweg finden Sie auf Seite 176.





201

Schloss Juval – Tscharser Waal

» Wegverlauf

Abzweigung Schnalstal/Parkplatz Juval – Juval-Shuttle bis zur Endstation – Tscharser Waalweg – Tschars

🕒 1.20 h	⬆️ 50 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 5 km	⬇️ 300 Tm	➡️ 2,5 km 🚗/🚚

Mit dem öffentlichen Linienbus, dem eigenen PKW, oder zu Fuß, gelangt man zum Parkplatz unterhalb von Reinhold Messners Schloss Juval am Eingang des Schnalstals. Von dort bringt ein Shuttlebus (gebührenpflichtig) Besucher und Wanderer auf den Juvaler Burghügel (vom Palmsonntag bis Anfang November, ausschließlich Juli). An der Endstation, oberhalb des Gasthauses Schlosswirt und etwas unterhalb des Schlosses beginnt die Wanderung. Links abzweigend gelangt man direkt an den Beginn des Tscharser Schnalswaals. Vorbei an der Waalerhütte mit dem weitum hörbaren Waalhammer, erreicht man nach wenigen Minuten die Jausenstation Sonnenhof. Über den Weg Nr. 3 gelangt man, auf relativ gleichbleibender Höhe Richtung Vinschgau wandernd bis oberhalb von Tschars. Über eine asphaltierte Straße steigt man etwas steil bergab in den Ortskern von Tschars und schließlich hinunter bis an die Staatsstraße Meran – Reschenpass.

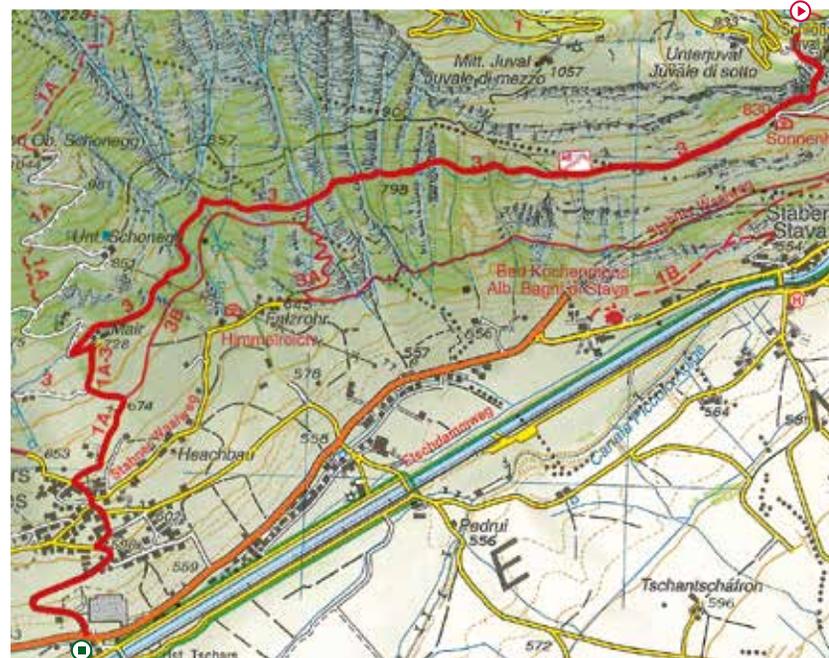
» Höhenprofil



Man überquert die Straße und kurz darauf die Etschbrücke, wo sich linker Hand der Tscharser Bahnhof befindet. So gelangt man mit der Vinschgerbahn nach Naturns bzw. zum Ausgangspunkt der Wanderung zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Schloss Juval, die Sommerresidenz des Extrembergsteigers Reinhold Messner, ist eines der Messner Mountain Museen, insgesamt 6 ganz besondere Begegnungsstätten des Menschen mit dem Berg. Als Besonderheit dieser Wanderung gilt die jahrhundertealte Bewässerungsform der „Waal“ in diesem Gebiet.





203

Marlinger Waalweg – Der längste Waal in Südtirol

» Wegverlauf

Töll (Etschschleuse) – Forst – Marling – Tschermers – Oberlana

🕒 3,00 h	⬆️ 90 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 12 km	⬇️ 280 Tm	➡️ 7 km 🚗/🚚

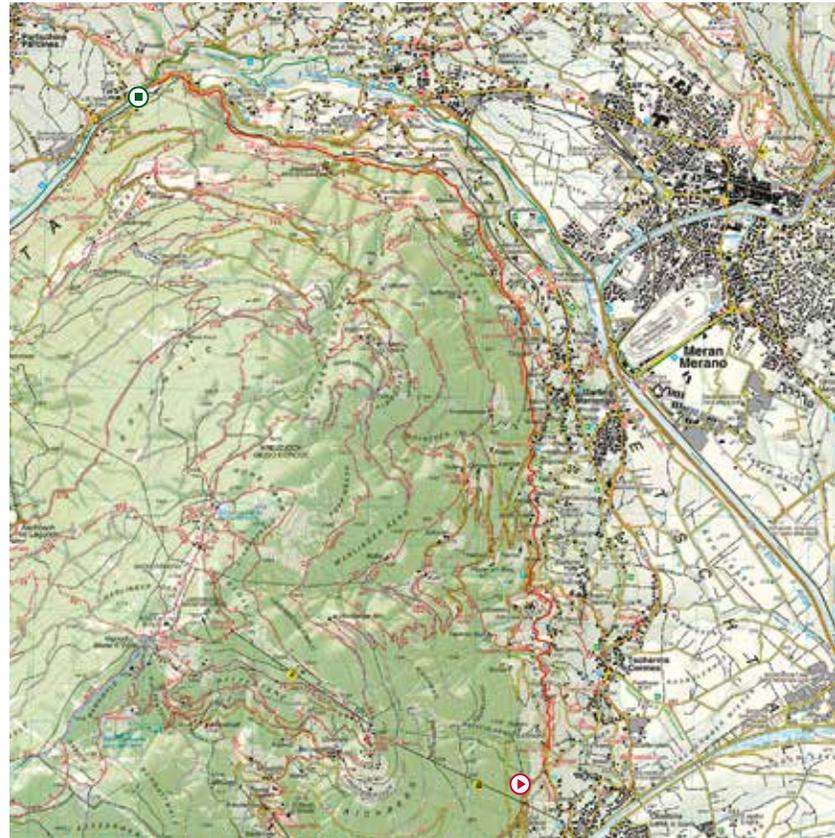
Der Marlinger Waalweg ist der längste Waalweg in Südtirol und wurde vor rund 250 Jahren im Auftrag der Karthäuser Mönche aus dem Schnalstal gebaut, die in Marling einen großen Weinhof besaßen. Der Marlinger Waal wird auf der Töll von der Etsch gespeist und fließt heute noch größtenteils im ursprünglichen offenen Kanal. Von Naturns geht es mit dem Bus 251 oder der Vinschgerbahn nach Töll. Dort folgt man der Beschilderung zum Einstieg des Marlinger Waalweges bei der Etsch-Staustufe auf der Töll. Rechts abzweigend zieht sich der Waalweg am Hang des Marlinger Berges oberhalb der Vinschgauer Straße sowie der Brauerei Forst bis nach Marling und weiter, vorbei an Weinbergen und Obstwiesen, zur Lebenberger Straße oberhalb des kleinen Dorfes Tschermers. Am Ende dieser ausgedehnten Waalweg-Wanderung gelangt man auf einem kurzen Abstieg über die Raiffeisengasse nach Lana. Es besteht auch die Möglichkeit nur Teilabschnitte des Waalweges zu gehen (Zugänge bei Tschermers und Marling). Die Rückfahrt erfolgt ab Lana mit dem Bus 211 nach Meran und von dort mit der Linie 251 oder der Vinschgerbahn nach Naturns.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Auf einem ca. 2 km langen Teilstück bei Marling erstreckt sich ein Erlebnispfad, der viel Interessantes, Lehrreiches und Unterhaltsames zum Thema Wald und Wasser erzählt. Auch ein Abstecher zum Schloss Leberberg – eine stattliche Burg aus dem 13. Jh. oberhalb von Tschermers – lohnt sich.





212

Partschinser Waalweg am Sonnenberg

» Wegverlauf

Salten (Zieltal) - Waalweg - Vertigen

🕒 0,45 h	⬆️ 8 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 2,0 km	⬆️ 68 Tm	➡️ 7 km 🚶🚶

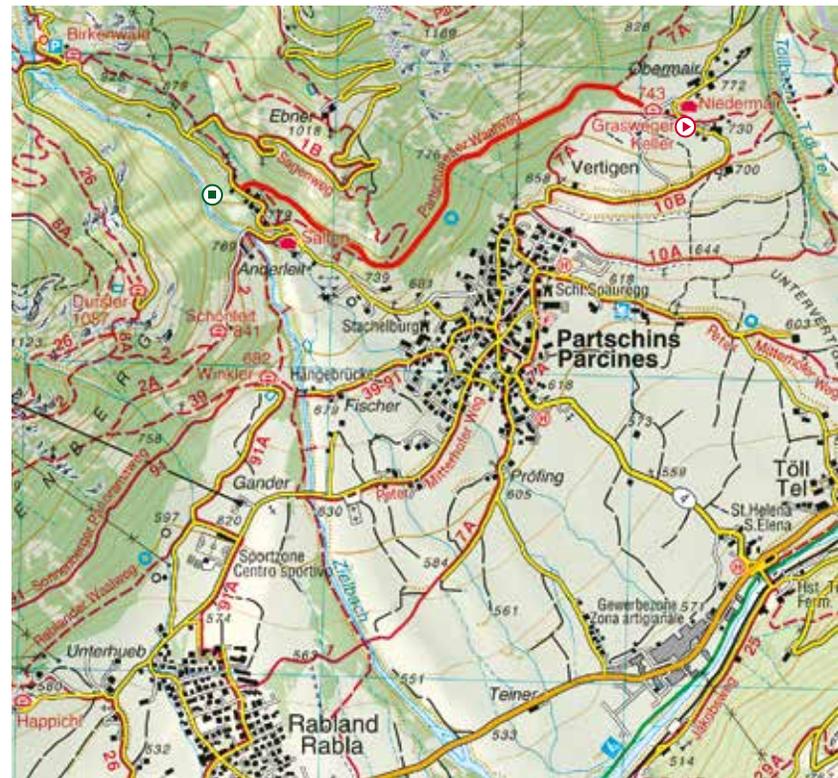
Der Partschinser Waalweg ist einer der ältesten Waalwege im Bruggartenamt und wurde bereits im 15. Jh. erbaut. Er wird vom Zielbach abgeleitet und quert den Berghang oberhalb von Partschins. Beim Weiler Salten biegt man rechts ab und wandert auf den romantischen Waalweg bis nach Vertigen, den östlichen Ortsteil von Partschins, wo der Waal endet. Durch den lichten Baumbestand genießt man immer wieder den herrlichen Blick auf Meran und Umgebung, beruhigend wirkt das Rauschen des Wassers. Abstieg von Vertigen ins Ortszentrum von Partschins auf Weg 7A (Gehzeit ca. 0,20 h). Da der Waalweg schon nach 2 km endet, empfehlen wir Ihnen eine Rundwanderung ab der Talstation Texelbahn. Von dort geht es leicht ansteigend bis zum Winklerhof und weiter auf Weg Nr. 1 am Zielbach entlang bis Salten, wo der Waalweg beginnt. Vom Ortszentrum Partschins geht es in die Sonnenbergstraße, weiter durch Obstplantagen über die Hängebrücke zum Winklerhof und abwärts zur nahe gelegenen Texelbahn. Gehzeit für die gesamte Waalrunde: ca. 2 Std. Busverbindungen: Naturns-Textelbahn (Linie 266). Texelbahn-Partschins-Salten-Wasserfall (Linie 265).

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Der Partschinser Waal ist naturbelassen und unverbaut und gilt als einer der schönsten Waale im Meraner Land. Am östlichen Ende des Waalweges ist ein vorgeschichtlicher Wohnstein und ein prähistorischer Schalenstein (Kupferzeit) zu sehen.





307

Von Naturns zum Partschinser Wasserfall

» Wegverlauf

Naturns – Panoramaweg – Runster Mühle – Weg Nr. 39A – Weg Nr. 26 – Dursterhof – Gasthof Birkenwald

🕒 3,30 h	⬆️ 800 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,9 km	⬇️ 412 Tm	➡️ 0 km 🚌/🚋

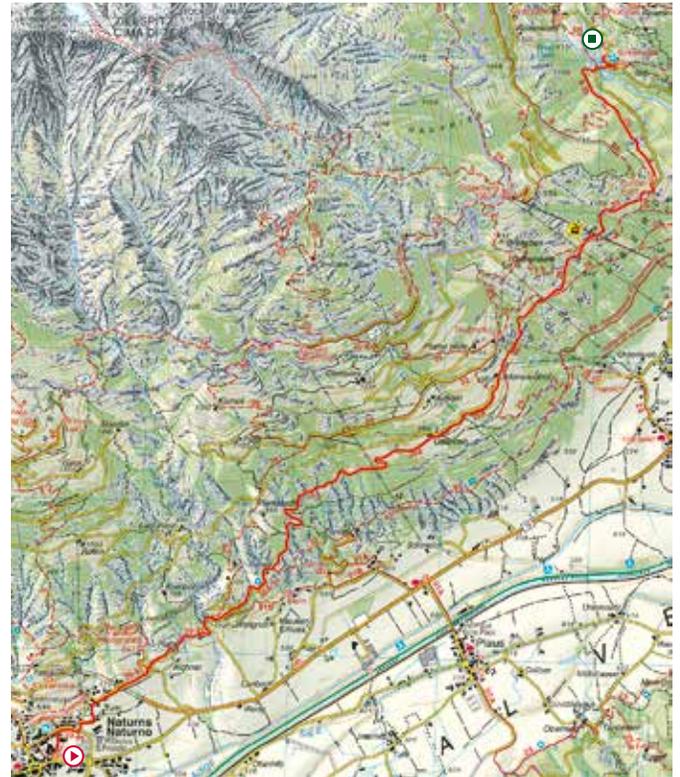
Zu dieser Wanderung kann direkt vom Naturnser Ortszentrum aus aufgebrochen werden. Über die Feldgasse und die St-Prokulus-Straße, dann der Markierung 39/91 folgend, steigt man zunächst auf bis zum Sonnenberger Panoramaweg. Diesen wandert man entlang bis zur neu restaurierten Runster Mühle. Etwas nach der Mühle folgt man an der Weggabelung der Wegmarkierung 39a/91 bergauf bis zum Hof Weitgrub. Von dort aus verläuft der Weg Nr. 39a in konstanter Steigung durch den Wald bergauf und dann eher flach über weitläufige Wiesen bis zu den Höfen Unterrain und Unterwand. Schließlich geht der Weg über in die Markierung Nr. 26, welche die teils steilen Hänge des Partschinser Sonnenbergs entlang und unter der Texelbahn hindurch bis zur Jausenstation Dursterhof führt. Von dort steigt man weiterhin auf dem Weg Nr. 26 durch Mischwald und über Grashänge zum Gasthaus Birkenwald am Fuße des Partschinser Wasserfalls ab. Am Gasthaus hält der Bus 265, welcher bis zur Texelbahn fährt. Von dort geht es zurück mit der Linie 266.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Höhepunkt dieser Wanderung ist der Dursterhof. Das ganze Gehöft wurde von den Besitzern selbst in jahrelanger Handarbeit aus Stein gebaut und wird laufend erweitert. Die einzigartige Architektur mit Naturmaterialien sowie der Himbeeranbau auf extremen Steillagen machen den Dursterhof einzigartig.





308/504

Meraner Höhenweg – Die 1.000-Stufen-Schlucht

» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Texelbahn – Meraner Höhenweg – 1.000-Stufen-Schlucht – Linthof – Patleid – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 3,30 h	↑ 450 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,5 km	↓ 680 Tm	➡ 6,5 km 🚗/🚚

Ausgangspunkt dieser Wanderung ist die Bergstation der Texelbahn in Partschins. Von der Bergstation aus steigt man noch einige Meter zum Gasthof Giggelberg auf. Von dort aus verläuft die Wanderung, stets dem Meraner Höhenweg mit der Wegnummer 24 folgend, in westliche Richtung. Der Meraner Höhenweg bleibt in diesem Abschnitt auf einer durchschnittlichen Höhe von 1.500 m. Nennenswerte Höhenunterschiede sind in den zwei Schluchten nach Hochforch, dem Brunntental und dem Lahnbach-Tal mit der „1.000-Stufen-Schlucht“, zu bewältigen. Durch den Bau der neuen 55 Meter langen Hängebrücke über den Lahnbach sind es nun doch wesentlich weniger Stufen, die es zu überwinden gilt, jedoch erfordert der Aufstieg aus der Schlucht nach wie vor etwas Kondition. Am Pirchhof angelangt, verläuft der weitere Weg bis zum Linthof relativ flach mit leichten Auf- und Abstiegen. Über den Weg Nr. 10 gelangt man zur Bergstation der Seilbahn Unterstell. Zwischen Pirchhof und Unterstell laden mehrere Jausenstationen und Berggasthöfe zur Einkehr ein. Zwischen der Talstation der Seilbahn Unterstell und der Texelbahn verkehrt mehrmals täglich der Linienbus 266.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Das Highlight der Wanderung ist der Wegabschnitt durch die „1.000-Stufen-Schlucht“. Dieses besondere Teilstück vergegenwärtigt die enorme Kraft des Wassers, welches sich hier im Laufe der Zeit tief in die Felsen gegraben hat und so die imposante Lahnbachschlucht entstehen ließ. Die Durchquerung derselben auf der neu gebauten Hängebrücke und der Aufstieg über die aus Stein gehauenen und aus Metall und Holz gebauten Stufen bleibt ein unvergessliches Wandererlebnis.





312

Höfe- und Almen-Wanderung am Naturnser Sonnenberg

» Wegverlauf

Naturns – Bergstation Seilbahn Unterstell – Weg Nr. 10A – Patleid – Weg Nr. 24A – Meraner Höhenweg Nr. 24 – Unterperfl – Moaralm – Dicker Alm – Dickhof – Lint – Unterstell

⌚ 5,30 h	↑ 1.100 Hm	👟👟👟👟👟
📏 13,2 km	↓ 1.100 Tm	➡➡➡ 1,5 km

Mit der Seilbahn Unterstell gelangt man auf den Naturnser Sonnenberg. Von der Bergstation in 1.300 m Höhe wandert man auf dem Weg Nr. 10A hinauf zum Hof Patleid, zweigt dort links ab und folgt dann auf dem Weg Nr. 24A, der zwischen Lint und dem Hof Innerunterstell in den Meraner Höhenweg mündet. Auf diesem geht es nun ins Schnalstal, vorbei an den Bergbauernhöfen des Fuchsbergs, bis zum Hof Unterperfl. Dort verlässt man den Meraner Höhenweg und steigt, rechts abzweigend, auf dem Weg Nr. 10A durch den Wald bergauf zur Oberen Moaralm/Mairalm auf 2.095m an der Waldgrenze. Der Abstieg erfolgt über den Weg Nr. 10 hinunter zur Dicker Alm und zum Dickhof, dann weiter durch Lärchenwälder bergab zum Linthof. Von dort gelangt man über Patleid zurück nach Unterstell. Auf dem Weg dorthin lohnt sich ein kurzer Abstecher zur nahe gelegenen Aussichtsplattform mit den darunterliegenden Familienklettersteig „Knott“. Mit der Seilbahn Unterstell schwebt man dann

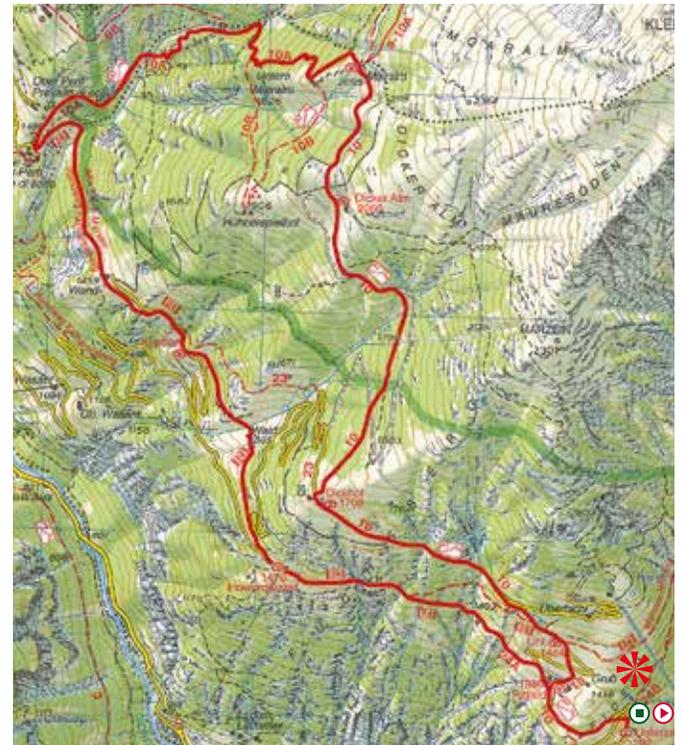
» Höhenprofil



bequem hinunter ins Tal. Alternativ kann man auch zu Fuß über den Weg Nr. 10 nach Naturns absteigen (ca. 1,30 h, 740 Tm).

» Besonderheiten/Tipps

Die Moaralm und die Dickalm gehören zu den ältesten und schönsten Almen der Region. Die Moaralm wurde bereits im 14. Jahrhundert als Hofstelle bewirtschaftet. Der Dickhof ist einer der urigsten Bergbauernhöfe des Sonnenbergs, eine Einkehr in der historischen Stube lohnt sich.





313

Der Naturner Hausberg: Die Kirchbachspitze

» Wegverlauf

Naturns – Bergstation Seilbahn Unterstell – Dickhof – Dicker Alm – Kirchbachspitze – Dickhof – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 8.20 h	↑ 1.680 Hm	👟👟👟👟👟
📏 17 km	↓ 1.680 7m	➡ 1,5 km

Diese Gipfeltour auf den markanten Hausberg von Naturns, die Kirchbachspitze, startet an der Bergstation der Seilbahn Unterstell auf 1.300 m. Von dort aus geht es zunächst über den Weg Nr. 10, vorbei an den Höfen Patleid und Lint den Meraner Höhenweg überquerend durch Lärchenwälder weiter bergauf bis zum Dickhof. Von dort aus setzt man den Aufstieg über die Dicker Alm und die Obere Moaralm bis auf 2.095 m Höhe fort. Von der Alm aus trägt der Weg die Markierung 10a und verläuft nun über der Baumgrenze auf teilweise noch grasbedecktem, später steinigem bis felsigem Untergrund Richtung Nordosten. Immer mäßig steil bergauf folgt der Weg dem Verlauf eines immer steiler werdenden Kessels. Ab etwa 2.600 Metern gilt es den letzten, steilen und mühsamen Aufstieg über teilweise loses Geröll hinauf bis zum Gipfel zu bewältigen. Da man sich dem Gipfelkreuz von der Rückseite nähert, wird erst direkt am Gipfel der schwindelerregende Blick auf die beinahe senkrecht erscheinende Flanke der Kirchbachspitze hinunter ins Tal frei. Der

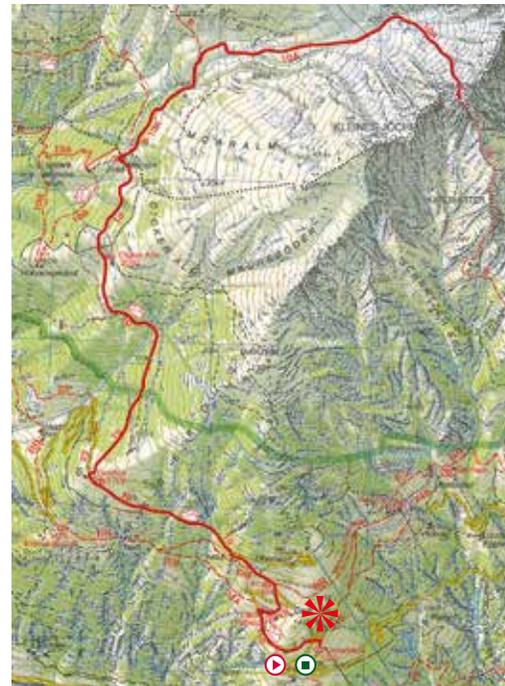
» Höhenprofil



Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg. Mit der Seilbahn gelangt man zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Diese konditionell anspruchsvolle Gipfelwanderung belohnt die Aufstiegsanstrengungen mit einem atemberaubenden Ausblick. Beeindruckend ist die fast 2.500 m abfallende Bergflanke die vom Gipfel hinunter nach Naturns reicht.





314

Die Spronser Seenplatte – ein Schmuckstück der Texelgruppe

» Wegverlauf

Vellau – Korblift Leiteralm – Hochganghaus – Hochgangscharte – Langsee – Oberkaseralm – Taufenscharte – Leiter Alm – Korblift Vellau

⌚ 6,40 h	↑ 1.230 Hm	👟👟👟👟👟
📏 13,3 km	↓ 1.230 Tm	→ 13 km

Diese Wanderung führt zur größten hochalpinen Gewässerplatte Südtirols, hoch über dem Meraner Talkessel im Herzen der Texelgruppe. Die Tour startet an der Leiter Alm, oberhalb von Algund, direkt am Meraner Höhenweg. Mit dem PKW gelangt man zur Talstation des Korblifts in Vellau und mit diesem bis kurz unterhalb der Leiter Alm. Von der Alm aus folgt man dem steinigen Teilstück des Meraner Höhenwegs Nr. 24 in westliche Richtung bis zum Hochganghaus auf 1.829 m. Der Aufstieg vom Hochganghaus zur Hochgangscharte über den Weg Nr. 7 ist steil und anstrengend und erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Das letzte Stück des Aufstiegs bis zur Scharte ist mit Ketten und Stahlseilen gesichert. An der Hochgangscharte (2.441 m) angekommen, erblickt man den wunderschönen Langsee. An dessen Ufer entlang führt der Weg Nr. 22 weiter bis zum Grünsee und dann abwärts zur Oberkaser Alm (2.131 m). Von der Alm

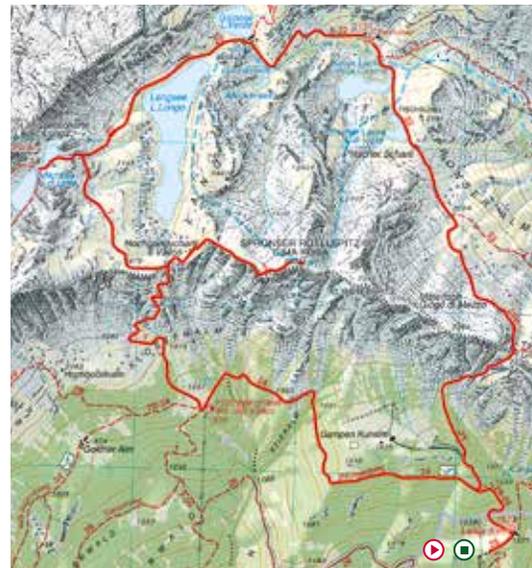
» Höhenprofil



aus folgt man dem Weg Nr. 25b in südöstliche Richtung, vorbei an der Kaser Lacke und der Pfitscher Lacke hinauf zur Taufenscharte (2.318 m). Über Serpentin steigt man die steilen Grashänge hinunter, bis man etwas oberhalb der Leiteralm wieder auf die Weggabelung mit dem Meraner Höhenweg trifft. Diesem folgt man das letzte Stück zurück zur Leiter Alm. Mit dem Korblift und dem PKW gelangt man zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Diese, vor allem aufgrund ihrer Länge konditionell anspruchsvolle Hochgebirgs-Rundwanderung ist extrem abwechslungsreich. Vom Langsee aus kann man die Wanderung zu den Milchseen (+ 30 Min, 150 Hm) oder zur Kleinen Rötelspitze (+ 1 h, 200 Hm) ausdehnen.





403

Naturnser Alm und Panoramaplateau Vigiljoch

» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Seilbahn Aschbach – Naturnser Alm –
Rauhühel – Weg Nr. 9 – Vigiljoch – Bergstation Seilbahn Aschbach

⌚ 4.00 h	↑ 800 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 12,9 km	↓ 800 Tm	➡ 6 km 🚌/🚋

Die Talstation der Seilbahn Aschbach ist mit dem Linienbus oder dem Zug von Naturns aus bequem zu erreichen. Von der Bergstation der Seilbahn im kleinen Dorf Aschbach wandert man zunächst auf dem Weg Nr. 27 mäßig ansteigend durch die dichten Nadelwälder des Nörderbergs bis zur Naturnser Alm auf 1.910 m. Von dort aus geht es oberhalb der Waldgrenze den Weg Nr. 9b entlang und am „Rauhen Bühel“ vorbei bis auf die Ultner Seite des Berges zur Kreuzung der Wege Nr. 9b und 9. An der Weggabelung zweigt man nach links ab, und folgt dem Weg Nr. 9, welcher eben und leicht bergab weiter bis zur Hochebene des Vigiljoch auf 1.793 m führt. Lohnenswert ist ein Besuch in der kleinen Kirche St. Vigilius. Auf dem Hochplateau gibt es mehrere Gaststätten und Einkehrmöglichkeiten. Vom Vigiljoch aus folgt man dem Weg Nr. 28, abschnittsweise etwas steil, oder gemütlicher, dem breiten Forstweg, hinunter nach Aschbach. Mit der Seilbahn und den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht man wieder den Ausgangspunkt in Naturns.

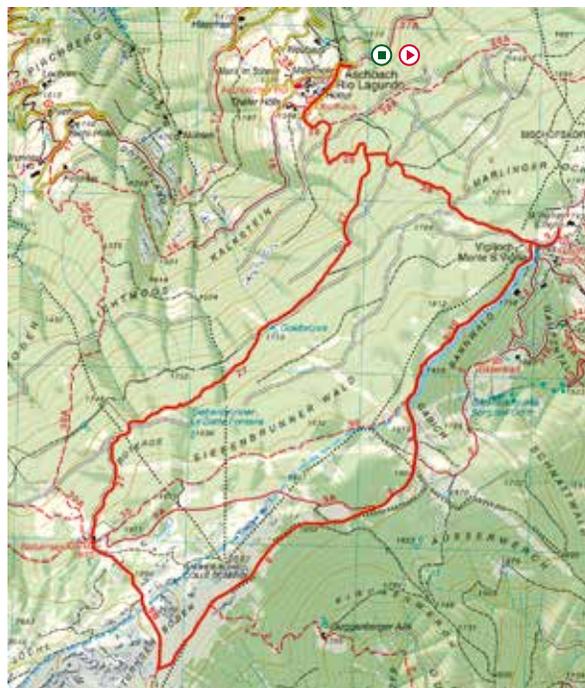
» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Das Besondere an dieser Wanderung ist das 360° Panorama am Rauhen Bühel und am Vigiljoch.

Sehr empfehlenswert ist die Rundwanderung auf dem Walderlebnispfad Aschbach, der oberhalb der Bergstation der Seilbahn Aschbach beginnt. Auf spielerische und erlebnisorientierte Art vermittelt der abwechslungsreiche Erlebnisweg das Thema Wald und Holz in seinen vielen Facetten. Besonders auch für Familien mit Kindern geeignet. Das bekannte und beliebte Meraner Mineralwasser stammt von den Quellen am Vigiljoch.





404

Über den Partscheidberg von Aschbach nach Naturns

» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Seilbahn Aschbach – Weg Nr. 16 – Brandhof –
Weg Nr. 16 – Partscheidberg – Mühlweg – Weg Nr. 30 – Naturns

⌚ 3:30 h	↑ 210 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 11,2 km	↓ 1.030 Tm	→ 5 km ← 🚗/🚝

Mit der Seilbahn Aschbach in Rabland geht es hinauf zum kleinen Bergdorf Aschbach (1.362 m). Von der Bergstation ausgehend, wandert man die asphaltierte Zufahrtsstraße entlang durch das kleine Dorf. Immer der Markierung Nr. 16 folgend in Richtung Westen/Vinschgau folgt man dem breiten Forstweg. Im Anschluss geht es dann über einen schmalen, aber gut begehbaren Wanderweg bis zum Feichterhof. Von dort aus steigt man über die Höfstraße und teils über Weg Nr. 30A bis zum Brunnerhof ab und folgt dann wieder dem Weg Nr. 16 bis zum Brandhof. Weiter geht es der Höfstraße entlang und anschließend auf dem parallel verlaufenden, neu angelegten Wanderweg oberhalb der Höfe Steil und Plon stets der Markierung Nr. 16 folgend in westliche Richtung bis zur Abzweigung der Nörderbergstraße. Nach Überquerung derselben führt der Wanderweg in Serpentina durch den dichten Wald des Partscheidbergs hinunter bis zur Weggabelung des Mühlweges. Dem Mühlweg folgend wandert man weiter in westliche Richtung bis zum rechts abzweigenden

» Höhenprofil



Weg Nr. 30 und auf diesem geht es nun relativ steil bergab bis zur Sportzone. Über die Bahnhofstraße gelangt man zum nahe gelegenen Bahnhof und ins Dorfzentrum von Naturns. Wer lieber bergauf geht, dem wird die Tour in umgekehrter Richtung empfohlen. Den Ausgangspunkt der Wanderung erreichen Sie bequem mit dem Zug und dem Bus 266.

» Besonderheiten/Tipps

Empfehlenswert ist ein Besuch bzw. eine Einkehr beim Hochschank Brandhof mit der liebevoll restaurierten Kapelle und einer hofeigenen Käserei. Der hausgemachte Käse wird dort auch ab Hof verkauft.





407

Panoramagipfel Naturner Hochwart

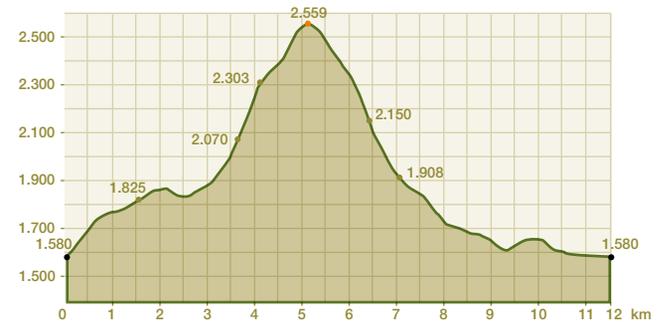
» Wegverlauf

Naturns – Parkplatz Kreuzbrünnl – Zetn Alm – Mausloch Alm – Hochwart – Parkplatz Kreuzbrünnl

⌚ 5:30 h	↑ 1.100 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 12 km	↓ 1.100 Tm	➡ 13 km

Die Tour auf den Naturner Panorama-Hausberg beginnt am Parkplatz Kreuzbrünnl auf 1.580 m am Naturner Nörderberg. Dorthin gelangt man mit dem Wandertaxi oder dem eigenen PKW über die Nörderbergstraße. Vom Parkplatz aus folgt man zunächst dem malerischen Steig hinauf zur urigen Zetn Alm. Von dort aus gelangt man über den Almensteig in westliche Richtung zur Mausloch Alm. Dort beginnt der Aufstieg über den Weg Nr. 5, zunächst über Almwiesen, dann durch Almrosensträucher hinauf über die Waldgrenze, in felsiger werdendes Gelände bis zum Hochjoch (2.443m) mit den Steinmännchen. Von dort aus gelangt man über den mit etwas Trittsicherheit problemlos zu bewältigenden Nordostgrat, hinauf bis zum Gipfel des Panoramabergs Hochwart mit imposantem Gipfelkreuz. Noch vor dem obligatorischen Eintrag ins Gipfelbuch beginnt bereits das große Staunen über das 360° Panorama, welches die Aufstiegsanstrengungen belohnt. Vom Gipfel geht es dann zunächst wieder zurück über den Aufstiegsweg hinunter zur Mausloch Alm und von

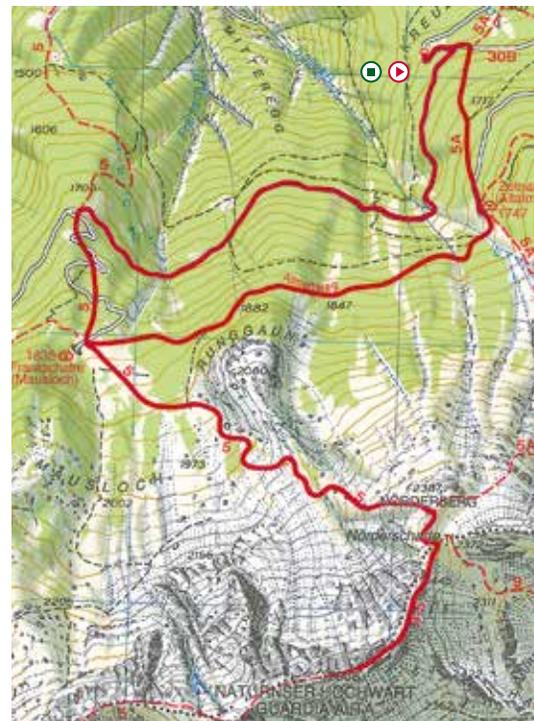
» Höhenprofil



dort aus kehrt man dann über den breiten, gegen Ende hin flach verlaufenden Forstweg wieder zurück zum Ausgangspunkt beim Parkplatz Kreuzbrünnl.

» Besonderheiten/Tipps

Die einzigartige Aussicht von der Hochwart reicht von der Texelgruppe bis zu den Dolomiten.





409

Höhenwanderung zwischen Vinschgau und Ultental

» Wegverlauf

Naturns – Parkplatz Kreuzbrünnl – Zetn Alm – Mausloch Alm – Hochwart – Dreihirtenknott – Tablander Joch – Tablander Alm – Mausloch Alm – Parkplatz Kreuzbrünnl

⌚ 7,30 h	↑ 1.450 Hm	👟👟👟👟👟
📏 17 km	↓ 1.450 Tm	➡ 13 km 🚗

Diese ausgedehnte Grenzwanderung zwischen dem Vinschgau und dem Ultental beginnt am Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nördersberg. Dorthin gelangt man mit dem eigenen PKW von Naturns aus. Vom Parkplatz ausgehend, steigt man dem Weg Nr. 5a folgend zur malerischen Zetn Alm auf. Über den Almenweg gelangt man zur Mausloch Alm. Dort angekommen setzt man die Wanderung über Almböden, durch Lärchenwälder und vorbei an Almrosen bis hinauf über die Baumgrenze fort bis zur Nörderscharte auf 2.372 m. Von der Scharte geht es auf nicht schwierigem Weg hinauf zum höchsten Punkt der Wanderung, dem Aussichtsberg Naturnser Hochwart (2.608 m). Man überquert den Gipfel und folgt dann dem Weg Nr. 5 weiter in westliche Richtung. In stetem Auf und Ab mit einigen Gegenanstiegen, dem Grat zwischen den beiden Tälern folgend, erreicht man die 2.545 m hohe Drei-Hirten-Spitz. Von dort aus folgt man der Markierung Nr. 5 weiter nach Westen bis man schließlich

» Höhenprofil



das etwas tiefer gelegenen Tablander Joch erreicht. Von dort aus beginnt der ziemlich steile Abstieg hinunter Richtung Tablander Alm. Über den Almenweg erreicht man von dort aus die Mausloch Alm und schließlich die Zetn Alm. Über den Weg 5a steigt man wieder zum Parkplatz Kreuzbrünnl ab.

» Besonderheiten/Tipps

Die Wanderung verläuft teils durch etwas schwieriges, ausgesetztes Gelände, ist aber aufgrund der fantastischen Aussicht für geübte, trittsichere Wanderer ein besonderer Tipp, da das Gebiet ausgesprochen einsam und unberührt ist.





601

Aus dem Bilderbuch: Das Mastauntal

» Wegverlauf

Schnalstal – Unser Frau – Mastaunhof – Mastaunalm – Unser Frau

🕒 1,45 h	⬆️ 320 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,6 km	⬇️ 320 Tm	➡️ 16 km 🚌

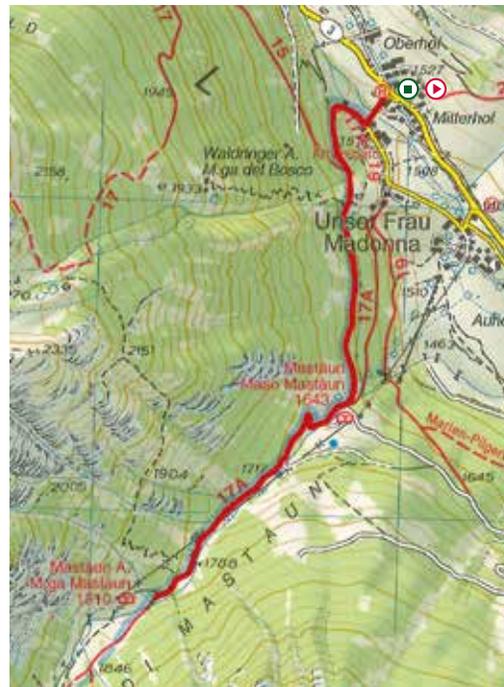
Von Naturns aus gelangt man mit dem Linienbus oder dem PKW in den Wallfahrtsort Unser Frau im Schnalstal. Bei den Parkplätzen etwas oberhalb des archeoParcs beginnt die nicht asphaltierte Zufahrtsstraße zum Mastaunhof. In mäßiger Steigung geht es diesem Weg folgend bergauf und kurz vor dem Hof und von da an der Markierung 17A folgend, teils auf dem alten Wanderweg, teils auf dem neu errichteten Fahrweg durch Wiesen und Lärchenwälder bergan bis man schließlich auf rund 1800 Metern die urige, idyllisch gelegene Mastaunalm erreicht, die zur Einkehr einlädt. Von der Alm aus empfiehlt es sich, die Wanderung durch das wunderbare Mastauntal noch weiter taleinwärts fortzusetzen. In ca. 20 Minuten erreicht man einen malerischen Wasserfall und gleich dahinter den neu erschlossenen Klettergarten, wo man den Kletterern bei der Ausführung ihres Hobbys zuschauen kann. Der Rückweg nach Unser Frau erfolgt auf demselben Weg. Vom Mastaunhof kann man auch über den schön angelegten Wanderweg Nr. 17 bis zur Wallfahrtskirche absteigen und von dort zum Ausgangspunkt wandern.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Sehenswert ist die barocke Wallfahrtskirche in Unser Frau, deren Ursprünge auf das Jahr 1304 zurückreichen, sowie der archeoParc Schnals, ein archäologisches Freilichtmuseum mit Besucherzentrum, in dem man Ötzi Lebensraum entdecken und hautnah erleben kann. Der archeoParc ist auch als „Aktivmuseum“ bekannt, besonders Familien mit Kindern sind von den Mitmach-Angeboten wie Töpfern, Brotbacken und Bogenschießen begeistert. Ausstellungen ergänzen das umfangreiche Angebot. Ein ganz besonderes Highlight: Vom archeoParc aus blicken Besucher direkt zur Fundstelle des Ötzi am Tisenjoch.





602

Seerundwanderung im Schnalstal von smaragd bis golden

» Wegverlauf

Schnalstal – Vernagt – Seerundweg Vernagt-Stausee – Vernagt

🕒 2.00 h	⬆️ 220 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 6,6 km	⬆️ 220 Tm	➡️ 19 km 🚌

Mit dem öffentlichen Linienbus, oder dem eigenen PKW, gelangt man zum Parkplatz am Stausee in der Ortschaft Vernagt im Schnalstal. Von dort aus folgt man der Beschilderung Seerundweg zunächst über den Staudamm und dann am Waldrand entlang bis ans westliche Ende des Sees. Dort angelangt, überquert man eine Hängebrücke und folgt dann weiter der Markierung Seerundweg zurück in Richtung Vernagt. Dieser Abschnitt des Seerundwegs ist sehr sonnig. Entlang des Weges weiden im Sommer meist mehrere Lamas, was man als kleine Attraktion dieser Wanderung erwähnen kann. Wieder am Parkplatz angelangt, kehrt man mit dem öffentlichen Linienbus oder dem PKW durch das Schnalstal nach Naturns zurück. Die Wanderung um den Vernagt Stausee ist besonders an heißen Tagen sehr empfehlenswert. Am hinteren Ufer des Sees befindet sich der Hochseilgarten „Ötzi Rope-Park“, welcher Spaß und Herausforderung für Kinder und Erwachsene verspricht.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Der Vernagt Stausee liegt eingebettet in dichte Lärchenwälder, welche sich im Herbst in einen goldfarbenen Teppich verwandeln. Ab Juli, wenn der See ganz voll ist, erstrahlt er in einem wunderschönen Smaragdgrün. Dieses Farbenspiel im Sommer und Herbst macht die Wanderung landschaftlich ganz besonders.

Ein besonderes Highlight in Vernagt ist der uralte Schnalstaler Schafübertrieb, die sogenannte Transhumanz. Schon seit vielen Jahrhunderten ziehen Mitte Juni bis zu 2.000 Schafe aus dem Schnalstal und dem Vinschgau durch das Tisental über das Niederjoch (3019m) zu den Sommerweiden im Ötztal. Der Rücktrieb erfolgt dann Mitte September mit traditionellem Fest für Hirten, Treiber und Gäste in Vernagt.





606/507

Von Murmeltieren, Gämsen und Steinböcken – das Pfossental

» Wegverlauf

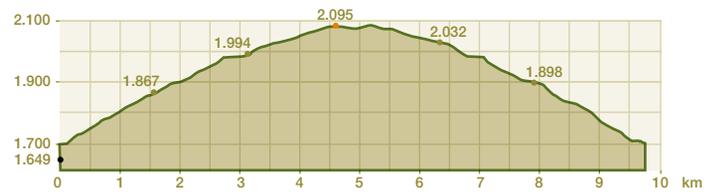
Schnalstal – Pfossental – Vorderkaser/Jägerrast – Eishof – Vorderkaser/Jägerrast

⌚ 3,00 h	↑ 420 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,8 km	↓ 420 Tm	➡ 16 km 🚗/🚚

Diese Wanderung im Herzen der Texelgruppe verläuft zur Gänze auf Naturpark-Gebiet. Gestartet wird die Wanderung beim Hof Vorderkaser/Jägerrast im Pfossental, einem Seitental des Schnalstals. Dorthin gelangt man von Naturns aus mit dem eigenen PKW (gebührenpflichtiger Parkplatz). Vom Hof ausgehend, folgt man dem breiten Wanderweg, welcher gleichzeitig ein Abschnitt des Meraner Höhenwegs Nr. 24 ist, taleinwärts, immer leicht bergauf bis zur Mitterkaser Alm. Kurz darauf erreicht man die Rableidalm und schließlich, auf 2.071 m Höhe den Eishof, den höchsten Punkt dieser Wanderung. Der Weg vom Vorderkaser bis zum Eishof ist gleichzeitig auch ein Almerlebnisweg, welcher durch Tafeln anschaulich über die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft der Texelgruppe informiert. Vom Eishof aus hat man einen einmaligen Blick auf die prächtigen 3.000er im hinteren Pfossental. Der Rückweg erfolgt über den Aufstiegsweg. Mit dem PKW gelangt man wieder zurück nach Naturns.

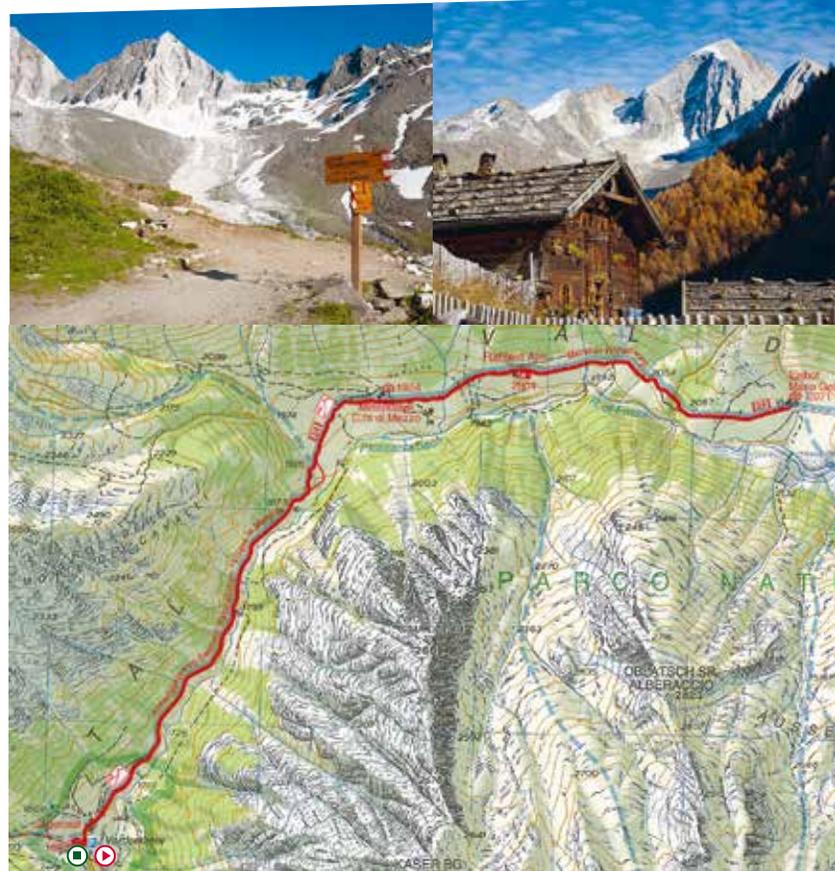
Von Mitte Mai bis Anfang November fährt jeden Mittwoch ein „Wandershuttle“ von Naturns ins Pfossental. Nähere Infos dazu finden Sie im Urlaubsberater.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Das Pfossental ist eines der wildreichsten Täler Südtirols. Aufmerksame Wanderer begegnen dort neben Gämsen und Murmeltieren auch dem einen oder anderen Steinbock oder können den Flug eines Steinadlers beobachten.





610

Alpine Bergtour vom Gletscher ins Tal

» Wegverlauf

Kurzras – Bergfahrt Gletscherbahn – Grawand – Schutzhütte Schöne Aussicht – Kurzras

⌚ 3.00 h	↑ 97 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 7,6 km	↓ 1.301 Tm	→ 26 km 🚌

Mit dem Linienbus oder dem eigenen PKW (gebührenpflichtiger Parkplatz) gelangt man nach Kurzras am Talschluss des Schnalstales. Von dort bringt uns die Schnalstaler Gletscherbahn zur höchstgelegenen Bergstation Südtirols auf 3.212 m, von wo aus man den faszinierenden Panoramablick auf über 100 Dreitausender genießen kann. Von der Grawand führt der alpine Weg Nr. 3 neben den Gletscher hinunter durch steinigtes Gelände vorbei an der Talstation des Sesselliftes Grawand und weiter bergab Richtung Talstation Hinterseilift. Von dort geht es ca. 15 Minuten bergauf zur Schutzhütte Schöne Aussicht. Anschließend Abstieg auf dem alten gut ausgebauten Hüttenweg durch abwechslungsreiches, hochalpines Gelände stets der Markierung Nr. 3 folgend nach Kurzras. Wer lieber auf- als absteigt, der macht die Tour in umgekehrter Richtung (Gehzeit ca. 4 Std.).

» **Wichtig:** Erkundigen Sie sich vor der Tour über die Betriebszeiten der Gletscherbahnen und ob der Wanderweg im oberen Streckenabschnitt frei von Eis und Schnee ist.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Sehr lohnenswert ist der kurze Aufstieg von der Bergstation der Gletscherbahn zum Gipfelkreuz der Grawand Spitze (3251m). Von hier oben bietet sich der traumhafte Ausblick auf die grandiose Bergwelt der Ötztaler Alpen, der Dolomiten und des Ortlergebietes sowie Dolomiten und hinunter ins Tal. Für „Ötzi-Fans“ ist der Besuch der Ötzi Show Galerie im Berghotel Grawand ein Muss.





611

Auf Ötzis Spuren – Grenzgang zur Similaunhütte

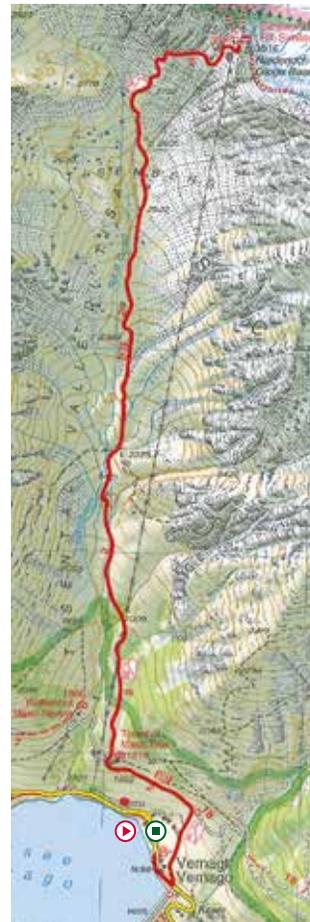
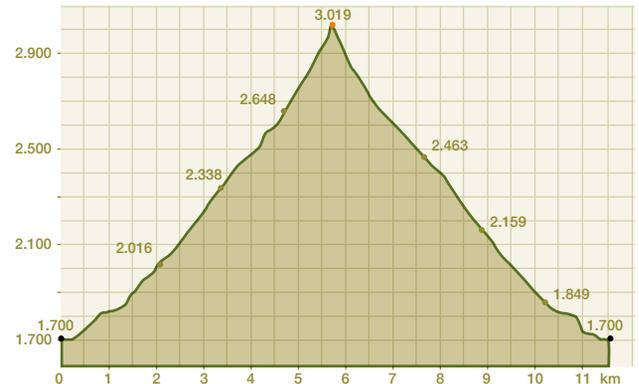
» Wegverlauf

Schnalstal – Vernagt – Similaunhütte – Vernagt

🕒 6.00 h	⬆️ 1.350 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 11,6 km	⬇️ 1.350 Tm	➡️ 19 km 🚌

Auf Ötzis Spuren wandert man auf dieser Tour von Vernagt am Stausee im Schnalstal hinauf zur Similaunhütte, unweit dem Fundort der Gletschermumie. Mit dem Linienbus oder dem PKW gelangt man zum Parkplatz an der Staumauer in Vernagt. Von dort aus steigt man der asphaltierten Hofzufahrt folgend hinauf zum Tisenhof. Am Hof zweigt der Weg Nr. 2 ab, welcher durch das langgezogene Hochtal hinauf zur Similaunhütte am Niederjoch führt. Der Weg verläuft zunächst mäßig steil aber in konstanter Steigung in der Talsohle dem Bachlauf entlang bergauf. Im Kessel am Talende des Tisentals angekommen, steigt der Weg dann in Serpentina durch eine steile, steinige Rinne und durch felsiges Gelände auf bis zur Similaunhütte auf 3.019 m. Die Hütte liegt nur einen Steinwurf von den Ausläufern des prächtigen Niederjochferners entfernt. Der Rückweg erfolgt über den Aufstiegsweg, und mit dem Linienbus oder dem PKW kehrt man von Vernagt aus nach Naturns zurück.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung verläuft auf prähistorischen Pfaden, auf welchen wahrscheinlich bereits Ötzi unterwegs war. Die Fortsetzung der Wanderung zur Fundstelle wird durch durchschnittlichen Wanderern aufgrund der Länge als Zweitages-Tour empfohlen.





703

Martelltal – Gletscherlehrpfad und Marteller Hütte

» Wegverlauf

Martelltal – Parkplatz Talschluss – Weg Nr. 37 – Marteller Hütte – Zufallhütte – Parkplatz Talschluss

⌚ 3,45 h	↑ 650 Hm	👟👟👟👟👟
↔ 8,6 km	↓ 650 Tm	→ 36 km 🚚/🚚

Diese sehr abwechslungsreiche Wanderung im hinteren Martelltal beginnt beim Parkplatz am Gasthof Enzian im Hintermartell. Vom gebührenpflichtigen Parkplatz ausgehend folgt man zuerst der asphaltierten Straße taleinwärts bis zum Buswendeplatz, überquert dort die Holzbrücke über die Plima und folgt dann, an einem kleinen Bergsee vorbei, dem Weg Nr. 37 Richtung „Ultner Markt“. Der Weg verläuft teilweise durch den Wald, später, oberhalb der Waldgrenze, auf steinigem und schließlich felsigem Untergrund. Etwa auf 2.300 Metern Höhe durchquert man eine malerische Moorlandschaft und genießt den Ausblick auf einen imposanten Wasserfall. In Serpentina steigt der Weg nun relativ steil durch felsiges Gelände auf, bis man auf eine Hochebene mit kleinen Tümpeln und Moränen gelangt. Den Ultner Markt hinter sich gelassen, erreicht man schließlich, vorbei an der Gletscherstirn des Hohenfeners und immer dem Weg Nr. 37 folgend, die Marteller Hütte auf 2.610 Metern. Über zahlreiche Serpentina geht es von der Hütte aus wieder relativ steil bergab

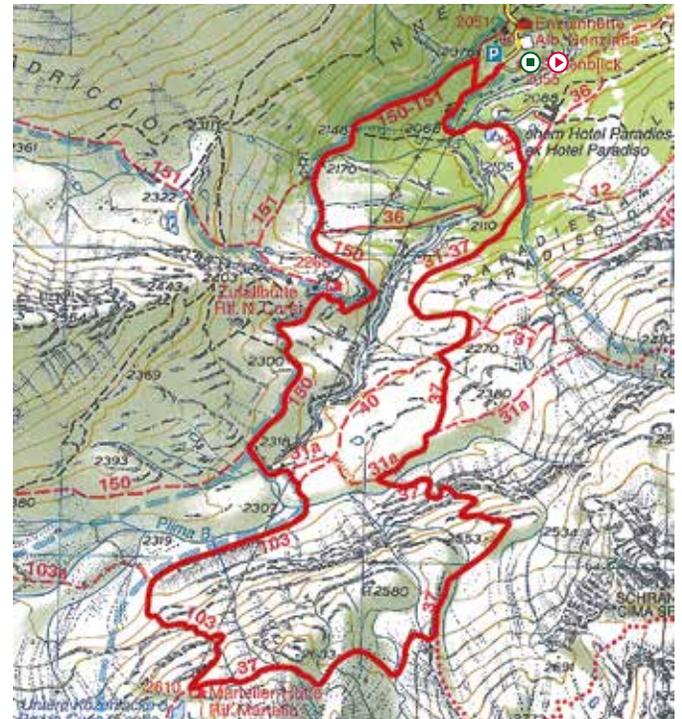
» Höhenprofil



bis in den Talboden und von dort flach weiter zur Alten Staumauer an der Plima. Man überquert den Steindamm und setzt den Weg bergab der Markierung Nr. 103 folgend Richtung Zufallhütte fort. An der Hütte rechts vorbei führt der Weg nun breiter und mäßig steil hinunter durch den Wald zurück zum Parkplatz bei der Enzianhütte.

» Besonderheiten/Tipps

Unterwegs trifft man bei dieser Wanderung auf zahlreiche landschaftliche Besonderheiten wie die Alte Staumauer mit Karsthöhle, Hochmoore, Gletschermoränen und viele mehr.





704

Unberührtes Pedertal – Ein Geheimtipp im Martelltal

» Wegverlauf

Martelltal – Parkplatz Talschluss – Pedertal – Schäferhütte – Pederköpfl – Lyfialm – Peder-Stieralm – Parkplatz Talschluss

⌚ 4.00 h	↑ 700 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 9,8 km	↓ 700 Tm	➡ 36 km 🚗/🚚

Diese Wanderung zählt schon fast zur Kategorie „Geheimtipp“. Das Pedertal ist ein einsames, naturbelassenes Hochtal in Martell, einem Seitental des Vinschgaus. Von Naturns aus fährt man mit dem Zug und dem Linienbus (Fahrzeiten beachten), oder dem eigenen PKW zum Parkplatz beim Gasthof Enzian am Talschluss des Martelltals. Vom Parkplatz ausgehend folgt man der asphaltierten Straße wieder ein Stück bergab bis links ein breiter Weg bergauf Richtung Lyfialm abzweigt. An der Enzianalm vorbei gelangt man gleich nach dem Stall an eine Wegkreuzung und folgt dort dem Weg Nr. 20 ins Pedertal. An der nächsten Weggabelung auf der Höhe der Waldgrenze hält man sich links. Weiterhin der Markierung Nr. 20 folgend, wandert man der Talsohle und dem Bachverlauf entlang weiter bergauf. Dort beginnt der Weg Nr. 33, welcher den Hang entlang, vorbei an der verfallenen Schildhütte bis zum Pederköpfl auf 2.585 m führt. Von dort aus beginnt der Abstieg ins Lyfital und hinunter zur ganzjährig bewirtschafteten Lyfialm. Über einen abwechslungsreichen

» Höhenprofil



Steig gelangt man in stetem Auf und Ab durch den Wald zur Peder-Stieralm. Wieder zurück an der Wegkreuzung mit dem Wanderweg Nr. 20, steigt man über den Aufstiegsweg zur Enzianalm ab. Über die Asphaltstraße gelangt man wieder zum Parkplatz beim Gasthof Enzian.

» Besonderheiten/Tipps

Auf dieser Wanderung eröffnen sich immer wieder neue faszinierende Ausblicke auf die umliegende Gletscherwelt und den Zufritt-Stausee.





705

Nationalpark Stilfserjoch – Gipfelerlebnis Vordere Rotspitze

» Wegverlauf

Martelltal – Parkplatz Talschluss – Vordere Rotspitze – Martellerhütte – Zufallhütte – Parkplatz Talschluss

⌚ 6,30 h	↑ 1.284 Hm	👟👟👟👟👟
📏 11,3 km	↓ 1.284 Tm	➡ 36 km 🚚/🚛

Mit dem eigenen PKW gelangt man zum Parkplatz beim Gasthof Enzian am Talschluss des Martelltals. Dort beginnt diese Gipfeltour zu einem der schönsten 3.000er der Region. Vom Parkplatz ausgehend folgt man der Straße bis zum Buswendeplatz, überquert die Brücke und beginnt dann am kleinen Bergsee entlang, mit Blick auf das ehemalige Hotel Paradies, auf dem Weg Nr. 37/31 den Aufstieg Richtung Vordere Rotspitze. Der Weg verläuft zunächst durch einen Lärchenwald. An einer Hochebene angekommen, geht es nach links weiter über eine weitere Anhöhe und von dort aus relativ steil über einen Stein- und Schuttpfad weiter bis an eine Rinne, ca. 150 Hm unterhalb des Gipfels. Wenn der Weg trocken und schneefrei ist, kann die mit einem Stahlseil/Kette gesicherte Rinne ohne Probleme bewältigt werden. Die letzten Meter zum flachen Gipfelplateau überwunden, erreicht man schließlich das kleine Metallkreuz, welches den wunderbaren Gipfel dieses Aussichtsbergs markiert. Vom Gipfel aus steigt man zunächst durch die Rinne wieder ab und zweigt dann

» Höhenprofil



an der Weggabelung nach links ab Richtung Marteller Hütte. Über den Weg Nr. 37a erreicht man, vorbei an kleinen Schmelzwasserseen und an den Ausläufern des Hohenfeners, die auf 2.610 m liegende Martellerhütte. Hinter der Hütte befindet sich ebenfalls ein kleiner Bergsee, der zum Verweilen einlädt. Von der Hütte steigt man der Markierung Nr. 103 folgend über steile Serpentina bis zur Talsohle ab, überquert den Steindamm über die Plima und erreicht bald darauf die Zufallhütte. Über einen breiten Wanderweg steigt man wenig steil durch den Wald ab, zurück zum Parkplatz.

» Besonderheiten/Tipps

Der Panoramablick vom Gipfel auf das Dreigestirn Ortler, Königs- spitze und Zebur ist unvergleichlich!

