

Birgit Eder

# Wander- und Hüttenurlaub Trekking für ALLE in Bayern, Österreich und Südtirol

Von Hütte zu Hütte - mit der ganzen Familie  
auf traumhaften Wegen  
32 Mehrtagestouren



**SONDERTEIL:**  
knieschonende Wege

wandaverlag.com

# Weitere Wanderbücher von uns gibt es für folgende Gebiete:

Birgit Eder



## Wander- und Hüttenurlaub Trekking für ALLE

in Bayern, Österreich und Südtirol

Von Hütte zu Hütte – mit der ganzen Familie  
auf traumhaften Wegen  
32 Mehrtagestouren

Sonderteil: knieschonende Wege

Hrsg. Elisabeth Göllner-Kampel



wandaverlag.com



### Familien-Wanderungen Salzkammergut

Mit der ganzen Familie  
in die schönsten  
Regionen.

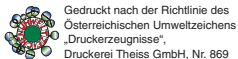
ISBN: 978-39502908-2-0

Die Autorin freut sich über Rückmeldungen, Eindrücke und Anregungen an:  
Wandaverlag, Römerstraße 16, A-5081 Anif, office@wandaverlag.com, Tel. +43 6246 73544.

**Satz & Höhenprofile:** Manuel Thomasser  
**Layout:** Manuel Thomasser , Elisabeth Göllner-Kampel  
**Kartenicons:** Sabine Köth  
**Kartografie:** Victoria John, BOKU Wien  
**Lektorat:** Mag. Johanna Weber  
**Druck:** Österreich

ISBN: 978-3-902939-05-0

Wander- und Hüttenurlaub. Trekking für ALLE in Bayern, Österreich und Südtirol.  
Von Hütte zu Hütte – mit der ganzen Familie auf traumhaften Wegen. 32 Mehrtagestouren.  
Verlag: wandaverlag, Römerstraße 16, A-5081 Anif B. Salzburg, www.wandaverlag.com  
Auflage 2014.



Gedruckt nach der Richtlinie des  
Österreichischen Umweltzeichens  
„Druckerzeugnisse“,  
Druckerei Theiss GmbH, Nr. 869

ClimatePartner  
klimaneutral  
Druck 1 ID: 10944-1403-1001

LESEPROBE

**Fotos:** Von der Autorin oder lt. Abbildungsverzeichnis im Anhang

Die Autorin hat die Beiträge mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden. Die Benützung dieses Führers geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für Schäden und Unfälle wird weder von der Autorin noch vom Verlag übernommen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Der leichteren Lesbarkeit halber wurde durchwegs die weibliche Anrede verwendet. Natürlich sind damit auch alle Männer gemeint.

Danke an dieser Stelle an alle, die zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben und für all die tollen Tourentipps. Einen besonderen Dank an meinen Papa, an Eveline, meine Schwester, ihre Kinder Elisa und Christoph und meine Tante Silvia, die mit mir gewandert sind, an Brigitte, Manuela und Petra, die mich in Deutschland, Südtirol und Oberösterreich begleitet haben, an Heinz, der mich tatkräftig beim Fotografieren unterstützt hat und natürlich an meine 4 Wiener und 4 Steirer Freunde. Ein besonderer Dank der Elisabeth, meiner Verlegerin, für all ihre Inspiration, ihre Ideen und auch für das Unterstützen beim Schreiben. Danke auch all denen, die mich noch geholfen haben, dass das Buch gelungen ist.

## Liebe Leserinnen und Leser,

Als mir die Elisabeth (meine Verlegerin) das erste Mal von ihren Plänen erzählte, von einem Trekkingführer für Familien, war ich sofort Feuer und Flamme. Da wusste ich noch nicht so ganz genau, was auf mich zukommen würde. Nach etlichen Recherchen betrachtete ich die Sache ein bisschen nüchterner. Denn es gibt zwar unzählige schwere und lange Touren, jedoch wenige leichte! Andererseits habe ich dann bald erkannt, dass genau hier der Bedarf bestand, nämlich an einfachen Trekkingtouren für ALLE.

Die Arbeit rund ums Buch hat mir sehr viel Spaß gemacht, besonders das Recherchieren und Gehen. Meistens war ich berufsbedingt außerhalb der Hauptsaison unterwegs und wanderte dann auf einsamen Pfaden, jedoch auch in der Wandersaison sind diese traumhaften Wege schwer zu toppen! Natürlich gab es auch Frustrmomente, wenn mich z.B. der Regen durchnässte oder der Schnee im Frühjahr einfach nicht weichen wollte. Aber es hat sich ausgezahlt. Ich denke, dass ich euch mit diesem Buch die Gustostücke der leichten bis mittelschweren Mehrtageswanderungen präsentieren kann.

Als Wanderführerin war und bin ich zwar viel unterwegs, durch diese Arbeit entdeckte ich jedoch viele neue, wunderschöne Ecken in den Alpen. Immer wieder hatte ich nette Begegnungen mit Mankei, Gams und Steinbock (ich saß mitten in einem Rudel von Steinböcken und war eine davon). Auch mein Botanikerherz wurde immer wieder aufs Neue begeistert. Ich traf viele nette Leute (liebe Grüße an die 3 Damen, die mit mir ein großes Gewitter überstanden haben), sah einmalig schöne Landschaften und erlebte super Sonnenuntergänge von einsamen Berggipfeln.

Diese andere Art des Urlaub-Machens, die Natur auf sich wirken und die Seele baumeln zu lassen – all das und viele wunderbare, erlebnisreiche, atemberaubende Wanderstunden wünscht euch

eure Wanderführerin Birgit  
März 2014

## Autorin

Birgit Eder



studierte Botanik und Ökologie und war von Kindesbeinen an in den Bergen unterwegs. 10 Jahre ihres Lebens verbrachte Birgit als Lehrerin in Südtirol. Die Leidenschaft für's Wandern und für die Natur wurde jedoch immer größer und so machte sie sich 2009 in diesem Bereich selbstständig (www.weltweitunterwegs.eu).

Es folgte die Ausbildung zur Bergwanderführerin und später zur Jugendleiterin und Schneeschuhführerin beim Alpenverein. Während der Sommermonate ist Birgit mit ihren Gruppen bevorzugt in den Alpen, Irland und Island unterwegs. Für uns hat sie ihre schönsten und nicht zu schwierigen Mehrtagestouren zusammengestellt.

### Wie alles begann

(Herausgeberin Elisabeth Göllner-Kampel)



Als ich mein erstes Wanderbuch schrieb, wollte keiner so recht an die Idee glauben. Schon gar nicht die großen Verlage, denen ein Buch mit barrierefreien Wanderungen nicht ertragreich genug erschien. Kinderwagen-Wanderbücher gab es bis dahin noch nicht. So entstand der Prototyp im Eigenverlag. Was als Beschäftigung während der Bypause begonnen hatte,

wurde zu einer kleinen Erfolgsgeschichte. Mittlerweile gibt es in fast allen Regionen Österreichs, in Bayern und Baden-Württemberg Bücher mit barrierefreien Wanderungen von uns. Der Eigenverlag wurde zum Wandaverlag umgetauft. Weil aber auch Kinder wachsen, entstand bald die Idee, einen Trekkingführer für Familien zu schreiben. In Birgit Eder fand ich endlich die perfekte Partnerin für dieses Buchprojekt. Danke für all die wunderschönen Touren, die ich kaum erwarten kann mit meiner Familie nachzuwandern. Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich genau so viele spannende Stunden beim Nachwandern, wie wir sie bei der Erstellung des Buches hatten.

## Inhaltsangabe

Überblickstabelle Wanderungen	S. 6
Abkürzungen/Legende	S. 10
Zum Gebrauch des Wanderführers	S. 12
Wandern mit Kindern	S. 17

Teil 1	S. 21
Ausrüstung	S. 142
Teil 2	S. 143

Index	S. 290
Fotoverzeichnis	S. 293
Notiz-Seiten	S. 293

Übersichtskarte siehe Umschlag

### Familien-Ausflüge & Kinder-Wanderungen

Salzburger und  
Berchtesgadener  
Land

67 abwechslungsreiche Unternehmungen.

ISBN: 978-3-9502908-0-6



# Überblickstabelle der Wanderungen



Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite		Technik	Kondition	Dauer in h	Hm▲	Hm▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
1	Die Chiemgauer Alpen	1	4	16	●	22		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	5 - 7	1000	330	x	6	x
16	Königssee und Watzmann	2	4	35	●	144		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	15 - 19	2250	2250	-	12	x
17	Rund um den Spitzingsee	2	6	20,8	●	152		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	8 - 11	1030	1030	x	12	x
18	Hoch über dem Tegernsee	2	4	19	●	160		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	7 - 10	940	1190	-	12	x
19	Die Zugspitze	2	3	22	● ●	168		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	10 - 13	2340	110	x	12	x



Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite		Technik	Kondition	Dauer in h	Hm▲	Hm▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
4	Durch die Uina Schlucht	1	2	18,2	● ●	44		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	6 - 8	580	1200	x	10	x
5	Hoch über dem Eisacktal	1	6	30	● ●	50		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	10 - 14	950	1860	x	8	x
20	Auf dem Meraner Höhenweg	2	8	28	●	176		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	11 - 15	1240	1080	-	12	x
21	Quer durch den Rosengarten	2	7	24	●	186		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	10 - 13	930	2070	-	10	x
22	Rund um die Drei Zinnen	2	7	27	●	196		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	11 - 14	1550	1550	x	10	x
23	Der Karnische Höhenweg	2	6	32,8	●	206		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	13 - 18	1240	1840	x	10	x



Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite		Technik	Kondition	Dauer in h	Hm▲	Hm▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
2	Im Bregenzer Wald	1	4	20	● ●	28		★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	7 - 10	1140	1140	x	8	x

## Tirol

Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
3	Das Verwall	1	3	27	●	36	★★★★★	★★★★★	8 - 11	630	1150	x	6	x
15	Das Karwendel	1	7	51,3	●●	132	★★★★★	★★★★★	17 - 22	2220	2210	x	10	x
24	Die Lienzer Dolomiten	2	4	16	●	214	★★★★★	★★★★★	8 - 11	1400	1400	-	12	Taxi
31	Zahmer/Wilder Kaiser	2	7	23	●	274	★★★★★	★★★★★	9 - 13	1260	1630	-	12	x
32	Im hintersten Ötztal	2	4	24	●	284	★★★★★	★★★★★	8 - 11	780	1240	-	12	x

LESEPROBE

## Kärnten

Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
6	Millstätter Höhensteig	1	4	23	●●	58	★★★★★	★★★★★	8 - 11	1180	870	x	10	Taxi
25	In den Nockbergen	2	6	30,5	●	222	★★★★★	★★★★★	11 - 14	1530	1450	x	10	x

## Steiermark

Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
7	Die Tauplitz	1	5	16,4	●	66	★★★★★	★★★★★	6 - 8	630	1150	x	6	x
8	Die Schneealm/Schneecalpe	1	4	14,7	●	74	★★★★★	★★★★★	5 - 7	550	550	x	6	Taxi
26	Die Rax	2	4	17	●	230	★★★★★	★★★★★	8 - 11	1310	1310	x	10	x
27	Der Hochschwab	2	5	30	●	238	★★★★★	★★★★★	13 - 16	1750	1800	-	12	x

## Niederösterreich

Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
9	Der Ötscher	1	6	35	●●	80	★★★★★	★★★★★	14 - 17	1530	1500	x	10	x

## Oberösterreich

Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
10	Zwischen Steyr- und Ennstal	1	4	19,5	● ●	90	★★★★★	★★★★★	8 - 11	1050	1050	x	8	x
11	Das Höllengebirge	1	3	9,4	● ●	98	★★★★★	★★★★★	4 - 6	470	470	x	10	x
28	Dachstein	2	5	32	●	248	★★★★★	★★★★★	11 - 15	820	2360	-	12	x

## Salzburg










Weg Nr.	Name der Tour	Buch Teil	Et.	km	Anf.	Seite	Technik	Kondition	Dauer in h	Hm ▲	Hm ▼	Knie-schonend	Kinder ab	Bus & Bahn
12	Pongauer Almenweg	1	8	41,5	● ●	104	★★★★★	★★★★★	16 - 21	2030	2260	x	8	x
13	Der Hochkönig	1	5	28	● ●	114	★★★★★	★★★★★	11 - 14	1100	1600	x	8	x
14	Nationalpark Hohe Tauern	1	4	20	● ●	124	★★★★★	★★★★★	8 - 11	1160	1160	x	10	x
29	Am Fuße der Bischofsmütze	2	4	18,6	●	258	★★★★★	★★★★★	8 - 10	1000	1320	-	12	x
30	Lungauer Seentour	2	5	32,5	●	266	★★★★★	★★★★★	14 - 17	1850	1850	-	12	x

### Anforderung (Anf.):

- Leicht ● Mittel ● Schwer

Näheres zur Tabelle auf den folgenden Seiten.

### Legende

-  interessante Orte
-  Gebäude
-  Plantschen / Badeplatz
-  Wanderweg
-  Variante
-  Verpflegung
-  Übernachtungsmöglichkeit\*
-  Übernachtungsmöglichkeit\*
-  Dreieck Gipfel (Karte)
-  Haltestelle

\*Hier gibt es auch Verpflegung

### Abkürzungen

Anf.	Anforderungen	Hst.	Haltestelle
AP	Ausgangspunkt	Hm	Höhenmeter
Bhf.	Bahnhof	km	Kilometer
EP	Endpunkt	m	Meter
Et.	Etappe	min	Minuten
ganzj.	ganzjährig	Mo ... So	Montag ... Sonntag
geöffn.	geöffnet	P	Parkplatz
geschl.	geschlossen	Rif.	Rifugio (Hütte)
Ghf.	Gasthof	tgl.	täglich
h	Stunden	Weihn.	Weihnachten

## Erläuterungen zum Gebrauch des Wanderführers

Bei jeder Tour haben wir beim Einleitungstext eine kurze Einführung in die Tour gegeben.

### Erste Seite und Kurzübersicht der gesamten Tour:

<b>Etappen:</b> 4	<b>Dauer:</b> 18,6 km; 8 - 10 h	<b>1000▲ 1320▼</b>
<b>technische Anf.:</b> ★★★★★	<b>Kondition:</b> ★★★★★	<b>Alter:</b> ab 12 Jahren

Die erste kleine Tabelle unterhalb des großen Fotos zeigt die Daten (km, Gehzeit, Aufstieg und Abstieg) der gesamten Strecke. Bei Technik haben wir jene Anzahl von Sternen vergeben, die die schwierigste Stelle kennzeichnen würde. Denn wenn am 3. Tag eine Schlüsselstelle auftaucht, soll man dieser auch gewachsen sein und nicht umkehren müssen. Bei Kondition haben wir jedoch einen Mittelwert errechnet, da die Etappen sehr kurz sind und über den Tag verteilt viele Pausen eingelegt werden können. Altersempfehlung siehe auch weiter unten.

Et.	Strecke	Anf.	Technik	Kond.	Zeit in h km	Hm▲▼
1	P Hofalmen 1260 m Hofpürglhütte 1705 m	●	★★★★	★★★★	2½-3¼ 5,8	590 m 140 m

Et. = Etappe und Strecke

In der Tabelle sieht man mit einem Blick, wieviele Etappen eine Tour haben kann. Als Etappen haben wir jeweils die Strecke von einer Übernachtungsmöglichkeit bis zur nächsten definiert. Das heißt jedoch, dass die Etappen je nach Kondition und Laune zusammengefasst werden können und sollten. Einsteigerinnen raten wir, sich nach den vorgegebenen Etappen zu orientieren. Bergerfahrene werden zur Planung einer Tagesetappe die Höhenmeter und Gehzeiten einbeziehen, um zu wissen, was für sie schaffbar ist.

### Anf. = Anforderung:

Die Farben sind an gängige Klassifizierungen angelehnt. Sie sind eine Mischung aus Technik und Kondition, also Durchschnittswerte. Siehe auch unter Sicherung. Da bei Mehrtageswanderungen Etappen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden dabei sind, haben wir für jede Etappe den Grad mit den gängigen Farben festgelegt.

- **Leicht.** Für Einsteigerinnen geeignet. Wege sind breit und gut ausgebaut.
- **Mittelschwerig bis schwierig.** Für Personen mit Erfahrung im Wandern. Es gibt schmalere Stellen, die gesichert (z.B. Seile) sind. Trittsicherheit ist erforderlich. Kinder sind über kurze Passagen zu sichern oder je nach Alter an der Hand zu führen (siehe unter Sicherung).
- **Schwierig.** Es gibt steile und ausgesetzte Passagen. In diesem Buch wurde auf „schwarze“ Touren bewusst verzichtet. Einzig eine Passage, die jedoch mit der Gondel „umfahren“ werden kann, ist schwarz (Zugspitze).

### Definition: geübt/trittsicher/schwindelfrei:

Unter „geübt“ verstehen wir Personen, die entweder im alpinen Bereich aufgewachsen sind und nebst Erfahrung einen gewissen „gesunden Menschenverstand“ hinsichtlich der Einschätzung von Gefahren und Ausrüstung haben oder darüber angewiesen wurden und bereits mehrere Bergtouren gegangen sind.

„Trittsicher“ bedeutet, dass Erfahrung auf Steigen besteht. „Schwindelfrei“ bedeutet, dass man in Tiefen schauen oder daran entlanggehen kann, ohne dass einem schwindlig wird. Vor einer Tour sollte das bei einer kurzen, etwas ausgesetzten Bergtour ausprobiert werden.



## Technik:

Die Sterne geben den Grad der technischen Anforderung an.

- ★★★★★ = sehr leicht, für Einsteigerinnen.
- ★★★★★ = leicht; für Einsteigerinnen, die über geringe Wandererfahrung verfügen.
- ★★★★★ = mittelschwierig; Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Teiletappen sind steil und steinig (holprig, Geröllschutt).
- ★★★★★ = schwierig; für Bergerfahrene und Geübte (d.h. Schwindelfreie und absolut Trittsichere). Es gibt ausgesetzte Stellen, die zum Teil durch Drahtseile/Leitern etc. gesichert sind.
- ★★★★★ = sehr schwierig; kurze Teilstücke bedürfen einer Klettersteigerfahrung.

## Kond. = Kondition

Die Sterne geben an, wie gut die Kondition sein muss, um den Weg ohne Schwierigkeiten begehen zu können. Z.B: Für (★★★★) bedarf es einer geringen Kondition. Bei (★★★★) sollte man in der Lage sein, 2 - 3 Stunden (mit Auf- und/oder Abstiegen) gehen zu können. (★★★★) bedürfen einer sehr guten Kondition.

## Zeit in h / km:

In der Tabelle und bei den Etappen werden die Von-Bis-Zeiten, der jeweiligen Etappe jeweils in Stunden (h) angegeben. Je nach Alter und Kondition bewegt sich die reine Gehzeit (ohne Pausen) in diesem Rahmen. Die kürzere Gehzeit bezieht sich auf durchschnittliche Geherinnen. Die längere Gehzeit wurde um 30 % erhöht. Lt. den Empfehlungen der Fachliteratur gelten diese Gehzeiten auch für Kinder. Natürlich spielen dabei auch Tagesverfassungen und Wetterlagen eine Rolle, aber auch, wenn die Schönheit des Geländes zum langsameren und genussvollen Gehen einlädt.

## km:

Zeigt die Länge der Etappenstrecke an.

## Hm:

300 m ▲ – bedeutet, bei dieser Etappe sind 300 Höhenmeter im Aufstieg zu bewältigen. 300 m ▼ – bedeutet, dass sie im Abstieg zu bewältigen sind.

## Schwierigkeitsgrad:

Leicht/mittel/schwierig bezieht sich auf den Mittelwert der gesamten Tour. Hier wird detailliert angegeben, wo sich z.B. schwierige Teilstücke befinden.

## Sicherung und Sicherheitshinweise:

Bitte sichern kleinere und/oder nicht trittsichere und steigerfahrene Kinder. Entweder an der Hand führen oder sogar mit „richtiger“ Sicherheitsausrüstung. Es ist generell gut, stets ein „Sicherungsstricker!“ im Rucksack dabei zu haben. Infos dazu gibt es bei den Alpinvereinen (Infos siehe unten) und im Bergsporthandel. Zum Schauen immer stehen bleiben und anhalten!!!

Bei keiner der Touren darf vom Weg abgewichen werden. Bergschuhe mit Profil und eine „ordentliche“ Ausrüstung werden vorausgesetzt (siehe unter Ausrüstung, Seite 142).



Verhalten bei Almtieren/Weidevieh: Hier gelten im Prinzip die gleichen Regeln wie bei fremden Hunden. Nicht füttern und streicheln. Ruhig und mit Sicherheitsabstand daran vorbeigehen.

## Wegbezeichnungen:

- Weg:** Da Wege eine große Bandbreite an Wegbeschaffenheit haben, wurde in diesem Buch fast immer eine genaue Beschreibung bei der jeweiligen Tour gegeben.
- Steig:** Als Steig werden schmale Wege bezeichnet, nebeneinander zu gehen ist hier nicht möglich.
- Forstweg:** Forstwege sind breite Schotterwege, meist Wirtschaftswege, die zum Teil von Mountainbikerinnen befahren werden.

### **Knieschonende Variante:**

Manche Touren sind an sich knieschonend, bei manchen muss eine kleine Änderung der Wegführung vorgenommen werden. Das wird an dieser Stelle beschrieben. Wir sind davon ausgegangen, dass sich die Knieschonung vor allem auf den Abstieg und die Steilheit des Geländes bezieht. Bitte unbedingt jeweils die Höhenmeter und Kilometer betrachten und beurteilen, was den eigenen Knien zugemutet werden kann.

Auf alle Fälle Stecken (Wanderstöcke) mitnehmen. Achtung jedoch bei engen Stellen und aufpassen, dass man nicht über die eigenen Stöcke fällt (unbedingt im ungefährlichen Gelände ausprobieren).

### **Altersempfehlung:**

Das angeführte Alter ist ein grober Richtwert. Auf den Bergtouren sind uns jedoch auch immer wieder kleinere Kinder mit viel Bergerfahrung untergekommen. Deshalb auch hier die Hm, die Dauer und die km sowie Technik und Kondition in die persönliche Beurteilung einbeziehen.

### **Trage:**

Alle „leichten“ Touren (mit blau gekennzeichnet) sind mit Trage geeignet.

### **Jahreszeit:**

Grundsätzlich gilt, dass die angeführten Öffnungszeiten der Hütten nicht stimmen müssen, weil Pächter wechseln, es frühe Wintereinbrüche geben kann usw. Die angeführten Zeiten sind daher nur Richtzeiten. Bei ALLEN Touren gilt, dass das Wetter stabil sein muss. Nur bei schönem „Bergwetter“-Ausblick lt. Wetterbericht starten!

Im alpinen Gelände kann es zu schnellen Wetterumstürzen kommen. Einfache Touren können daher bei Unwetter lebensgefährlich (z.B. durch Verirren) werden. Auf der Tour daher die nächste Hütte aufsuchen und auf Wetterbesserung warten! Wenn möglich, wieder ins Tal absteigen. Bei Schneelage nur die dafür angeführten Touren gehen! Lawinengefahr bzw. die Lawinenwarndienste beachten!

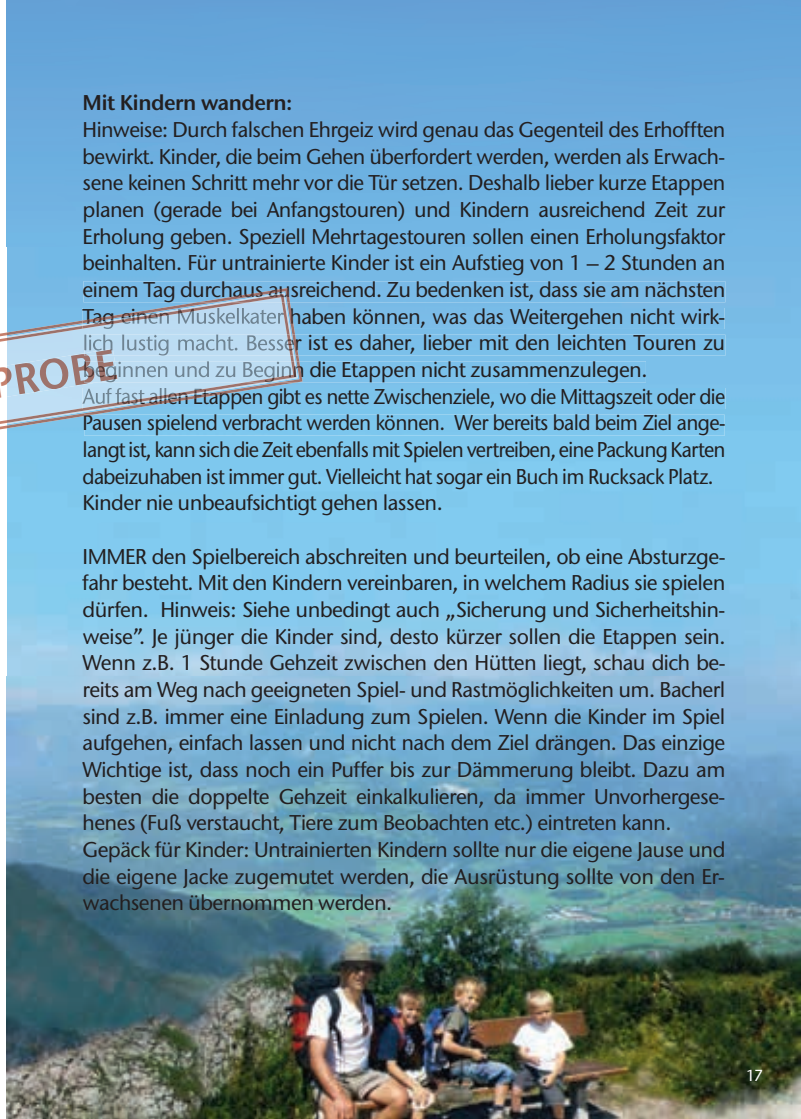
### **Mit Kindern wandern:**

Hinweise: Durch falschen Ehrgeiz wird genau das Gegenteil des Erhofften bewirkt. Kinder, die beim Gehen überfordert werden, werden als Erwachsene keinen Schritt mehr vor die Tür setzen. Deshalb lieber kurze Etappen planen (gerade bei Anfangstouren) und Kindern ausreichend Zeit zur Erholung geben. Speziell Mehrtagestouren sollen einen Erholungsfaktor beinhalten. Für untrainierte Kinder ist ein Aufstieg von 1 – 2 Stunden an einem Tag durchaus ausreichend. Zu bedenken ist, dass sie am nächsten Tag einen Muskelkater haben können, was das Weitergehen nicht wirklich lustig macht. Besser ist es daher, lieber mit den leichten Touren zu beginnen und zu Beginn die Etappen nicht zusammenzulegen.

Auf fast allen Etappen gibt es nette Zwischenziele, wo die Mittagszeit oder die Pausen spielend verbracht werden können. Wer bereits bald beim Ziel angelangt ist, kann sich die Zeit ebenfalls mit Spielen vertreiben, eine Packung Karten dabeizuhaben ist immer gut. Vielleicht hat sogar ein Buch im Rucksack Platz. Kinder nie unbeaufsichtigt gehen lassen.

IMMER den Spielbereich abschreiten und beurteilen, ob eine Absturzgefahr besteht. Mit den Kindern vereinbaren, in welchem Radius sie spielen dürfen. Hinweis: Siehe unbedingt auch „Sicherung und Sicherheitshinweise“. Je jünger die Kinder sind, desto kürzer sollen die Etappen sein. Wenn z.B. 1 Stunde Gehzeit zwischen den Hütten liegt, schau dich bereits am Weg nach geeigneten Spiel- und Rastmöglichkeiten um. Bacherl sind z.B. immer eine Einladung zum Spielen. Wenn die Kinder im Spiel aufgehen, einfach lassen und nicht nach dem Ziel drängen. Das einzige Wichtige ist, dass noch ein Puffer bis zur Dämmerung bleibt. Dazu am besten die doppelte Gehzeit einkalkulieren, da immer Unvorhergesehenes (Fuß verstaucht, Tiere zum Beobachten etc.) eintreten kann. Gepäck für Kinder: Untrainierten Kindern sollte nur die eigene Jause und die eigene Jacke zugemutet werden, die Ausrüstung sollte von den Erwachsenen übernommen werden.

LESEPROBE



### Höhenprofil:

Hinweis: Die Höhenprofile sollen nur einen Überblick geben. Sie sind nicht maßstabsgetreu abgebildet! Bitte jeweils die oberhalb der Skizze angeführten km und Zeitangaben mit einbeziehen.

AP = Anfangspunkt und EP = Endpunkt der Tour. AP = EP bedeutet, dass die Tour zurück zum Ausgangspunkt führt.

### Wegbeschreibung:

Wir haben versucht, so knapp wie möglich zu formulieren. Bei manchen Wegen werden zwei Möglichkeiten (Varianten) angeführt. Sollten Beschreibungen unklar sein, sind wir sehr dankbar, wenn wir darauf hingewiesen werden.

### Skizzen/Kartografie:

Die Skizzen sollen einer groben Orientierung dienen. Sie sind keine millimetergenaue Abbildung der Realität. Wir haben nur jene Straßen, Wege und markanten Punkte eingezeichnet, die uns für die Wegfindung wichtig erschienen. Alle Varianten und zusätzliche Tourenmöglichkeiten wurden strichliert eingezeichnet. Die Karten sind nach Norden ausgerichtet.

Für eine genauere Übersicht empfehlen wir, auf gängiges Kartenmaterial zurückzugreifen. Z.B. [www.kompass.de](http://www.kompass.de), [www.freytagberndt.de](http://www.freytagberndt.de), [tabacoeditrice.it](http://tabacoeditrice.it) oder Karten der Eich- und Vermessungsämter.

### Weitere Tourenmöglichkeiten:

Bei vielen Wanderungen gibt es die Möglichkeit, die Tour durch einen schönen Gipfel zu erweitern oder auch schwierigere Wege durch einfachere zu „entschärfen“. Die Varianten wurden rot-strichliert gezeichnet.

### Hütten und Gaststätten:

Bei jeder Übernachtung muss unbedingt vorher reserviert werden. Die Öffnungszeiten können variieren. Unbedingt vorab abklären. Fast überall kann über die Homepage reserviert bzw. können nähere Infos eingeholt werden.

### Anfahrt/Nav:

Um einen Anhaltspunkt zu haben, wurde die Anfahrt fast immer über die

Autobahn und die nächste Autobahnausfahrt beschrieben. Navi (Navigationsadresse): Da sich die Parkplätze meist nicht bei einem bestimmten Haus befinden, konnte oftmals keine Hausnummer angegeben werden. Manchmal wurde ein Haus in der Nähe angeführt. Sie wurden jedoch nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Wenn möglich, wurden zusätzliche Empfehlungen angeführt, wo das Auto mehrere Tage abgestellt werden kann. Jedoch bitte immer vor Ort noch abklären.

### Bus & Bahn:

Bei allen Touren ist eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln angegeben. Bei einigen wenigen ist ein kurzes Stück mit Taxi notwendig. Es empfiehlt sich immer, die Informationen zur An- und Abreise im Vorhinein über das Internet abzuklären, da die telefonischen Auskünfte zum Teil nur bedingt möglich sind. Die Informationen zu den örtlichen Wanderbussen/Wandertaxis sind bei den Touren angeführt.

**Österreich:** ÖBB: Mit der Suchmaschine Scotty, unter [www.oebb.at](http://www.oebb.at) kann man alle Fahrpläne österreichweit abrufen.

Mobilitäts Call Center: +43-05-1717.

Niederösterreich: +43-810-222324, [www.vor.at](http://www.vor.at).

Oberösterreich: +43-810-240810, [www.ooev.at](http://www.ooev.at).

Steiermark: +43-650-678910, [www.verbundlinie.at](http://www.verbundlinie.at).

Salzburg: +43-662-632900, [www.svv-info.at](http://www.svv-info.at).

Kärnten: +43-463-5461821, [www.kaerntner-linien.at](http://www.kaerntner-linien.at).

Tirol: +43-512-561616, [www.vvt.at](http://www.vvt.at).

Vorarlberg: +43-5522-83951, [www.vmobil.at](http://www.vmobil.at).

**Deutschland:** Mit der Suchmaschine von [www.bahn.de](http://www.bahn.de) kann man alle Fahrpläne deutschlandweit abrufen. Die Servicenummer der Deutschen Bahn lautet +49-180-6996633.

Bayern: Allgemeine Auskunft (nur online möglich) [www.bayern-fahrplan.de](http://www.bayern-fahrplan.de).  
Berchtesgadener Land Bahn (BLB), +49-180-1231236 (Deutschland) +43-662-44801500 (Österreich), [www.blb.info](http://www.blb.info).  
Bayrische Oberlandbahn (BOB), +49-8024-997171, [www.bayerischeoberlandbahn.de](http://www.bayerischeoberlandbahn.de).

**Italien:** Die allgemeine Suchmaschine, die den öffentlichen Verkehr in Südtirol abdeckt, ist [www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it), die Servicenummer +39-840-000471.

LESEPROBE

**Ausgangspunkt (AP)** = Erklärung dazu siehe Höhenprofil.

**Alpinvereine:**

Alpenverein DE (DAV)	+49-89-14003-0, <a href="http://www.alpenverein.de">www.alpenverein.de</a> .
Naturfreunde DE	+49-30-297732-60, <a href="http://www.naturfreunde.de">www.naturfreunde.de</a> .
Alpenverein AT (OEAV)	+43-512-59547, <a href="http://www.alpenverein.at">www.alpenverein.at</a> .
Naturfreunde AT	+43-1-8923534-0, <a href="http://www.naturfreunde.at">www.naturfreunde.at</a> .
Alpenverein IT (AVS)	+39-0471-978141, <a href="http://www.alpenverein.it">www.alpenverein.it</a> .
Ital. Alpenverein (CAI)	+39-02-2057231 (italienisch), <a href="http://www.cai.it">www.cai.it</a> (italienisch & englisch)

**Alpine Notrufe:**

Europäischer Notruf: 112, Österreich: 140, Schweiz: 1414, Südtirol/Italien: 118 (deutsch- u. italienischsprachig)

**Alpines Notsignal:**

6 x innerhalb einer Minute hör- oder sichtbares Zeichen abgeben (Signal nach 1 Min. Pause wiederholen) – Antwortzeichen erfolgen 3 x pro Minute.

**Unfallversicherung:**

Durch die Mitgliedschaft bei alpinen Vereinen ist z.B. eine Versicherung inkludiert. Anderenfalls sind Bergungskosten erschreckend hoch!  
Durch eine Mitgliedschaft wird außerdem die Wegerhaltung gefördert, sie wird von den Vereinen meist ehrenamtlich durchgeführt.

**Ausrüstungsliste (Packliste, was mit soll):** Siehe Seite 142.

**Hüttenübernachtungen:**

Für viele Menschen, die außerhalb des Alpenraums leben, sind Gepflogenheiten auf Hütten vielleicht nicht geläufig. Deshalb hier ein kurzer Hinweis. Manche Hütten sind extrem einfach ausgestattet. Es gibt Lager mit 20 - 30 oder sogar mehr Schlafplätzen in einem Raum. Manchmal gibt es keine privaten Bäder. Auch die Hüttenruhe ist oftmals individuell. Darauf sollte man gefasst sein. Deshalb bitte bei jeder Tour genau, bzw. auf den angegebenen Webseiten nachlesen, ob die angeführten Hütten den eigenen Erwartungen entsprechen.



## Teil 1 Knieschonende Touren Leicht bis mittel

In diesem Teil findest du sowohl Einstiegstouren zum ersten Kennenlernen als auch mittelschwierige Touren. Alle führen durch wunderschöne Gegenden und alle haben knieschonende Varianten.

# 5. Hoch über dem Eisacktal

Durch die sanften Sarntaler Alpen



Datum:

Etappen: 6      Dauer: 30 km; 10 - 14 h      950▲ 1860▼  
 technische Anf.: ★★★★★      Kondition: ★★★★★      Alter: ab 8 Jahren

Dieser Höhen-Panorama-Weg wird auch als Aussichtsbalkon auf die Südtiroler Dolomiten bezeichnet, denn während des gesamten Weges gibt es ständige Ausblicke auf diese weltberühmten Berge. Die Tour ist sehr abwechslungsreich und folgt bis zum Latzfonsner Kreuz aus Etappe 5 dem Sarntaler Hufeisen, einer einwöchigen Hüttentour rund um das Sarntal. Ich habe daraus die weniger anstrengenden, aber nicht minder attraktiven Teiletappen herausgepickt. Die Wanderung geht über ein großes Almgebiet Südtirols und aufgrund der geringeren Bekanntheit sind die Wege auch nicht derart überrannt. Die Wallfahrtskirche beim Latfonsner Schutzhaus auf 2311 m Höhe (eine der höchstgelegenen Europas, der Mesner ist gleichzeitig der Hüttenwirt) liegt wunderschön.



Et.	Strecke	Anf.	Technik	Kond.	Zeit in h km	Hm▲▼
1	Bergstation Schwarzseespitze 2068 m Ghf. Unterhorn 2044 m	●	★★★★	★★★★	¾-1¼ 2,5	60 m 80 m
2	Ghf. Unterhorn 2044 m Rittner Horn Haus 2260 m	●	★★★★	★★★★	¾-1¼ 1,5	220 m keine
3	Rittner Horn Haus 2260 m Stöfflhütte 2057 m	●	★★★★	★★★★	3¼-4¾ 11,5	330 m 540 m
4	Stöfflhütte 2057 m Latzfonsner Kreuz 2311 m	●	★★★★	★★★★	1¾-2¼ 5,3	340 m 90 m
5	Latzfonsner Kreuz 2311 m Klausner Hütte 1923 m	●	★★★★	★★★★	1-1½ 2,7	keine 390 m
6	Klausner Hütte 1923 m Latzfons 1160 m	●	★★★★	★★★★	2¼-2¾ 6,5	keine 760 m

### Schwierigkeitsgrad:

Leicht - mittel. Durchgehend gut ausgebaute und markierte Wege. Kurze, schmalere, steinige Wegpassagen. Fortschellscharte (Abstecher Lorenzspitze, Etappe 5) ist schmal und etwas abschüssig.

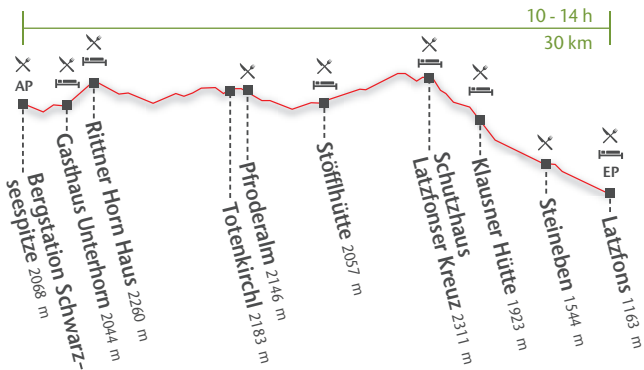
### Knieschonende Variante:

Die Hm sind moderat, siehe auch Schwierigkeitsgrad. Die letzte Etappe kann durch Taxiabholung gekürzt werden. Oder: von der Klausner Hütte über den Forstweg (Nr. 1) zum Kühnhof (1550 m) und von dort mit Taxi ins Tal.

### Kinder:

Ab ca. 8 Jahren. Bei der langen Etappe 3 Totensee auslassen, damit 2 ½ - 3 ¼ h, 180 m▲ 370 m▼. Vorsicht beim Rittner Horn Haus (Felswand!). Die letzte Etappe mit Taxi ab Gasthaus Steineben abkürzen.





### Jahreszeit:

In der schneefreien Zeit von Mai - Oktober. Unbedingt die Öffnungszeiten der Gasthäuser beachten.

### Etappe 1

#### Bergstation Schwarzseespitze - Gasthaus Unterhorn ●

¾ - 1 ¼ h, 60 m ▲ 80 m ▼

Von der Bergstation geht man nicht direkt zum Unterhornhaus, sondern folgt der Beschilderung Panoramaweg, der leicht abwärts bis zum „Runden Tisch“ (2045 m), einer gemütlichen Sitzgelegenheit, wo auf einer Metallplatte die Berggipfel beschrieben werden, führt. Dieser Höhenweg, der durch Latschen führt, umrundet aussichtsreich, auf relativ gleichbleibender Höhe den Gipfel. Wieder auf dem Hauptweg zum Unterhornhaus führt der Weg Nr. 19 nach rechts auf einen breiten Schotterweg zum Etappenziel. Wer es eilig hat oder schon spät dran ist, kann direkt von der Bergstation zum Unterhornhaus (Gehzeit 20 min.) oder zum Rittner Horn (Gehzeit 1 h) gehen.

### Etappe 2

#### Gasthaus Unterhorn - Rittner Horn Haus ●

¾ - 1 ¼ h, 220 m ▲ keine m ▼

Direkt hinter dem Unterhornhaus führt der gut ausgebaute Weg Nr. 1 stetig über Wiesenhänge aufwärts. Schon bald ist die riesige Antenne neben dem Schutzhaus zu sehen.



### Etappe 3

#### Rittner Horn Haus - Stöfhlütte ●

3 ¾ - 4 ¾ h, 330 m ▲ 540 m ▼

Vom Rittner Horn Haus zuerst auf die Rückseite des Hauses und dann dem breiten Forstweg Nr. 1 in Richtung Gasteiger Sattel/Latzfonsner Kreuz folgen. Nach einigen Minuten verlässt ein schmaler Steig nach rechts die Schotterstraße und führt über schöne Grasböden zuerst abwärts und dann auf relativ gleichbleibender Höhe bis zum Gasteiger Sattel. Hier ist es wichtig, immer genau den Schildern zu folgen, denn es gibt mehrere Abzweigungen. Immer wieder werden Viehgatter passiert, bitte unbedingt wieder schließen. Der Weg führt nun durch sumpfiges Gelände auf einem flachen Rücken in Richtung Rittner Bildstock (2149 m). Kurz nach der Abzweigung Nr. 2 zum Villanderer Berg zweigt ein kleiner, schmaler Steig unschwierig in Richtung Totenkirchl ab (gut ausgeschildert). Man kann aber auch auf Weg Nr. 1 bleiben, der auf direktem Weg durch





Feuchtwiesen zur Stöflhütte führt. Nach längeren Regenfällen muss man dort jedoch knöcheltief (und tiefer) durch die Wiese waten. Hier am besten barfuß gehen. Der Weg übers Totenkirchl (2183 m) führt unterhalb der Felsen des Villanderer Berges am Ufer des Totensees vorbei, bis zum Sattel, wo das Totenkirchl, eine Gedenkkirche

steht. Nahe der Kirche gibt es die Pfroderalm, die während der Almsaison geöffnet hat. Vom Totenkirchl führt der Weg über den Totenrücken (2221 m) oberhalb des Sarntales entlang. Beim Prackfiedererjochl (2060 m) nach rechts dem Weg Nr. 16 abwärts in Richtung Stöflhütte folgen. Bei der Kreuzung mit Weg Nr. 1 geradeaus drüber, immer weiter auf dem Weg Nr. 16 den Schildern bis zur Stöflhütte folgen. Da die Villanderer Alm zum Großteil privaten Bauern gehört, folgt der Wegverlauf nicht unbedingt einer Richtung, sondern wechselt ziemlich oft, was teilweise sehr irritierend ist. Kurz vor der Stöflhütte verlässt ein schmaler Steig den breiten Forstweg und führt leicht abwärts, durch Latschen bis zur Zufahrtsstraße, der man noch kurz bis zur Hütte folgt.

#### Etappe 4 Stöflhütte - Schutzhaus Latzfonsner Kreuz ●

1 ¾ - 2 ¼ h, 340 m ▲ 90 m ▼

Hinter der Stöflhütte dem Weg Nr. 15A in Richtung Latzfonsner Kreuz folgen. Auch hier wechselt die Route immer wieder ihre Richtung, führt an der unbewirtschafteten Gfohler Alm vorbei und gelangt schließlich wieder auf den Weg Nr. 1. Diesem folgt man nach rechts, geht auf



schmalen Steigen über saftige Almwiesen. Ab dem Kesselbild (2342 m), einem Holzkreuz, ändert sich das Gelände und führt nun steiniger weiter – aber der Weg ist nach wie vor gut zu begehen. Ab hier ist auch schon das Schutzhaus Latzfonsner



Kreuz zu sehen. Aber vorerst müssen noch einige Höhenmeter unterhalb des Jochener Berges abgestiegen und auf der anderen Seite wieder aufgestiegen werden.

#### Etappe 5 Schutzhaus Latzfonsner Kreuz - Klausner Hütte ●

1 - 1 ½ h, keine m ▲ 390 m ▼

Die Route bis zur Klausnerhütte ist meist einfach und führt auf breitem, aber zum Teil steinigem Weg (Nr. 1) entlang eines Kreuzweges abwärts. Bei dieser Etappe kann als Abstecher die Lorenzispitze (2483 m) bestiegen werden. Am besten den Hüttenwirt nach dem besten Aufstiegsweg befragen, denn diese Bergtour ist zwar mäßig schwierig, jedoch nur unzureichend markiert. Bereits vom Latzfonsner Schutzhaus ist aber der Gipfel zu sehen. Sehr spannend, um sich im Wegefanden zu versuchen. Zusatzzeit ca. 1 ½ - 2 h einplanen. Je nach Aufstieg 200 - 400 hm extra. Wer den Weg über die Fortschellscharte wählt, muss im Bereich der Querung sehr vorsichtig sein, denn der Weg ist zum Teil schmal und etwas abschüssig.



#### Etappe 6 Klausner Hütte - Latzfonsner Kreuz ●

2 ¼ - 2 ¾ h, keine m ▲ 760 m ▼

Von der Klausner Hütte führt der Weg Nr. 2A über die Almfläche unterhalb der Hütte mäßig steil abwärts. Nach einem kurzen Waldstück geht es noch einmal über Almwiesen mit sehr schönen Ausblicken auf das Eisacktal und die Dolomiten auf der anderen Talseite. Wiederum führt die Route in einen Wald, wird steiler und geht über in einen Forstweg, der weiterhin abwärts führt. Bei der Kreuzung nach rechts, abwärts über eine

Rodelbahn bis nach Steineben, wo die Möglichkeit zur Einkehr besteht. Bis hierher kann auch ein Taxi fahren. Weiter führt der Weg 2A durch einen Wald in Richtung Zalter Säge, wo sich ein großer Parkplatz befindet. Ab hier sind es noch ca. 300 Hm Abstieg über Asphalt bis nach Latzfons.

### Weitere Tourenmöglichkeiten:

Hütte: Schutzhaus Latzfons Kreuz: Kassianspitz (2581 m) ●, Aufstieg 1 bis 1 ½ h, 270 Hm. Klausner Hütte: Königsanger (2436 m) ●, Aufstieg (über Lorenzischarte) 2 ½ - 3 h, 520 Hm.

### Hütten & Gaststätten:

✕ **Gasthaus Schwarzseespitze** (2068 m), direkt bei der Bergstation, gute Tiroler Küche, +39-0471-357-096, mit der Bergbahn gekoppelt.

➡ **Gasthaus Unterhorn** (2044 m), gute Küche, kleiner Spielplatz, 18 Schlafplätze in 2- und 3-Bettzimmern, +39-0471-356371, [www.unterhorn.it](http://www.unterhorn.it), ganj. geöffn., Betriebsurlaub beachten.

➡ **Rittner Horn Haus** Rif. Corno del Renon (2260m) sehr altes Schutzhaus des Italienischen Alpenvereins mit kleinem Spielbereich, Achtung, nach Osten fällt die Hütte über eine Steilwand ab, 10 Zimmerlager und 23 Matratzenlager, +39-0471-356207, [www.huettensuche.de](http://www.huettensuche.de), Anf. Jun. - Ende Sep.

### ✕ Pfroderalm

Urige und gemütliche Almschenke mit einfachen Speisen, +39-335-683-3677, während der Almsaison offen.

### ➡ Stöfflhütte

(2057 m), nette, private Hütte mit guter Südtiroler Küche, schöner Terrasse, Spielbereich und Streichelzoo, 23 Betten und 12 Lagerplätze, +39-0472-855096, [www.stoefflhuette.it](http://www.stoefflhuette.it), Mai - Okt. und Jan. - Mitte Mär., Mo Ruhetag (außer in der Ferienzeit).



### ➡ Latzfons Kreuz

Rif. Santa Croce di Lazfons (2311 m), privates Schutzhaus mit eigener Wallfahrtskirche, der

Hüttenwirt ist gleichzeitig der Mesner, sehr gute Südtiroler Küche & gemütliche Terrasse, 15 Zimmerlager (6 2- & 1-Bettzimmer) 32 Lagerplätze, +39-0472-545017, [www.latzfonserkreuz.com](http://www.latzfonserkreuz.com), Anf. Jun. - Ende Okt.

### ➡ Klausner Hütte

Rif. Chiusa, (1923 m), nette kleine Schutzhütte des Italienischen Alpenvereins, schöne Terrasse & gute Küche, 11 Betten, 30 Lager, +39-339-7133342, Ende Mai - Ende Okt.

### Infos:

#### Tourismus Ritten

+39-0471-356100, [www.ritten.com](http://www.ritten.com).

#### Tourismus Latzfons/Klausen

+39-0472-847424, [www.klausen.it](http://www.klausen.it).

#### Bergbahn Ritten

Siehe Tourismus Ritten, von Mitte Mai - Anfang Nov.

#### Taxi Ritten

+39-0471-356212, [www.rittner-reisen.it](http://www.rittner-reisen.it).

#### Taxi Latzfons

+39-331-4942111.

### Anfahrt:

Brennerautobahn (A13) von Innsbruck nach Bozen, Ausfahrt Bozen, über Rittner Straße bis nach Klobenstein, dort über einen schmalen Zufahrtsweg

bis nach Pemmern (Talstation Rittner Bahn). (Navi: Italien, 39054 Klobenstein, Tannstraße 21). Wenn man von Nordra kommt, sollte man am besten das Auto bereits in der Nähe von Latzfons parken. Leider ist es schwierig in Klausen einen Parkplatz zu finden, wo das Auto ein paar Tage geparkt werden kann. Eventuell in Latzfons stehen lassen und öffentlich oder mit dem Taxi nach Pemmern weiterfahren (Navi: Italien, 39043 Klausen, Latzfons).

### Bus & Bahn:

Direktverbindung (ÖBB) von Innsbruck nach Bozen, dort umsteigen auf Bus Nr. 165 bis Klobenstein und weiter mit Bus Nr. 166 nach Pemmern. Es besteht auch die Möglichkeit, von Bozen mit der Rittner Seilbahn und der Rittner Eisenbahn nach Klobenstein zu kommen. Man muss dann jedoch nochmals mit dem Bus nach Pemmern fahren. Dauert länger, ist aber sehr nett und gemütlich.

### Ausgangspunkt:

AP P Pemmern (Talstation Rittner Horn), EP Ortszentrum Latzfons.



## Ausrüstung – Checkliste

### Ausrüstungsliste (Minimalausstattung):

- guter Bergrucksack (mit Regenschutz)
- 1 Paar Bergschuhe mit gutem Profil und Patschensocken für Hütte
- 1 warme Jacke + Pullover
- Regenbekleidung samt Hose
- Haube (Mütze) und Handschuhe
- 1 (leichte) Wanderhose ev. mit Zipp (um in Kurzhose zu verwandeln) und 1 leichte Jogginghose (zum Wechseln + Schlafen)
- je nach Länge der Tour 2 - 3 atmungsaktive T-Shirts (lang + kurz)
- Unterwäsche + Wandersocken nach persönlichem Bedarf
- Wasserflaschen für mind. 1l/Person (bei jeder Gelegenheit auffüllen)
- Proviant für 1 Tag (kann bei den Hütten nachgekauft werden)
- Energiespender (Traubenzucker, Schokolade, Müsliriegel)
- Sonnenschutz (Brille, Creme, Kappe od. Tuch)
- Rucksack-Erste-Hilfe (lt. Fachhandel)
- Hüttenschlafsack (oder Bettüberzug) + Polyesterüberzug
- Kl. Taschen- oder Stirnlampe! (Batterien kontrollieren)
- Ausweis (auch Alpinvereinsausweise)
- Hilfreiches: Trillerpfeife (für Notsignal), Ohropax (für Schlaflager), Sicherheitsnadel, Schnur, Tape zum Flicken von Rucksack od. Schuhen
- Toiletteartikel (Zahnputzsachen, Binden/Tampons, Deo, Lippen-schutz, kl. Seife, Kamm, Rasierer, ....) + kleines Handtuch
- Individuell: Teleskopstecken, Kartenmaterial, Fotoapparat + Ladekabel, Fernglas, ev. Badehose, Buch, kleines Kartenspiel, Taschenmesser, Sitzunterlage, Handy + Ladekabel, Schreibzeug (ev. Tage- oder Tourenbuch)



LESEPROBE



## Teil 2

# Mittelschwierige Touren

## Teilweise mit knieschonenden Varianten

In diesem Teil sind mittlere bis schwierige Touren zu finden. Wann immer es möglich war, wurde eine knieschonende Variante beschrieben.

## 21. Quer durch den Rosengarten

Im Reich des Königs Laurin



LESEPROBE

Datum:

Etappen: 7      Dauer: 24 km; 10 - 13 h      930▲ 2070▼  
technische Anf.: ★★★★★      Kondition: ★★★★★      Alter: ab 10 Jahren

Schon von Weitem sieht man das Massiv des Rosengartens und besonders abends an Schönwettertagen leuchtet der Rosengarten des Königs Laurin. Die Schönheit und Bekanntheit des Gebietes zieht viele Menschen an, darum ist es sehr wichtig, die Hütten lange im Voraus zu buchen. Trotzdem gibt es auf der beschriebenen Tour immer wieder ruhige Teiletappen und dort lassen sich dann auch Gams und Mankei (Gämsen und Murmeltiere) beobachten. Und wer genau schaut, findet vielleicht auch eines der streng geschützten Edelweiß am Wegesrand. Ein Kennzeichen der Dolomiten ist mitunter auch ihr Artenreichtum – auf Schritt und Tritt blüht es. Kurz, eine landschaftlich einmalig schöne Tour.



Südtirol

Et.	Strecke	Anf.	Technik	Kond.	Zeit in h km	Hm▲▼
1	Kölner Hütte 2337 m Rotwandhütte 2283 m	●	★★★★	★★★★	1 ½-2 5	150 m 200 m
2	Rotwandhütte 2283 m Rif. Negritella 1986 m	●	★★★★	★★★★	1 ¼-1 ¾ 3,5	30 m 330 m
3	Rif. Negritella 1986 m Rif. Gardeccia/Stella Alp. 1950 m	●	★★★★	★★★★	¾-1 2,6	20 m 60 m
4	Rif. Gardeccia/Stella Alp. 1950 m Preuss/Vajolet Hütte 2243 m	●	★★★★	★★★★	1-1 ½ 2	300 m keine
5	Preuss/Vajolet Hütte 2243 m Grasleitenpasshütte 2599 m	●	★★★★	★★★★	1 ¼-1 ¾ 2,3	360 m keine
6	Grasleitenpasshütte 2599 m Grasleitenhütte 2134 m	●	★★★★	★★★★	1-1 ½ 2	keine 440
7	Grasleitenhütte 2134 m Tschaminschweige 1200 m	●	★★★★	★★★★	2 ¾-3 ½ 6,6	70 m 1040 m

### Schwierigkeitsgrad:

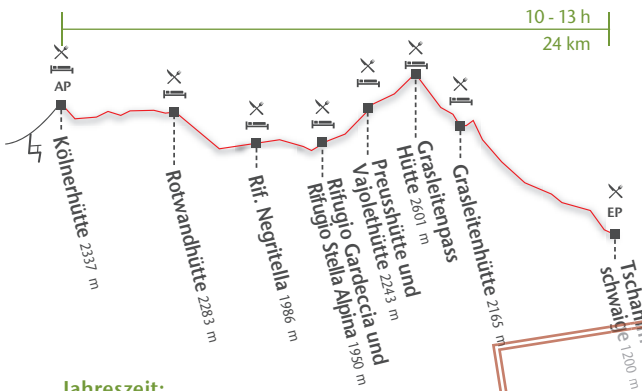
Mittel. Meist gut befestigte, breite und gut markierte Wege. Drahtseilsicherung bei einer schmalen Stelle. Die Gehzeiten stimmen zum Teil nicht mit den Schildern überein. Der Abstieg vom Grasleitenpass ist zum Teil sehr steinig und erodiert. Hier Markierungen etwas schwer sichtbar.

Knieschonende Variante:

Aufgrund des Abstiegs nicht knieschonend.

Kinder:

Ab ca. 10 Jahren, bei steileren Stellen und bei den Drahtseilsicherungen erhöhte Vorsicht, bei schwierigen Stellen bedarf es der Hilfestellung eines bergfahrenen Erwachsenen.



LESEPROBE



### Jahreszeit:

Die Hütten im Rosengarten öffnen erst ziemlich spät im Jahr und schließen auch wieder relativ früh. Öffnungszeiten beachten.

### Etappe 1

#### Kölner Hütte - Rotwandhütte ●

1 ½ - 2 h, 150 m ▲ 200 m ▼



Am Anfang folgt die Tour dem Hirzelweg, einem der berühmtesten Höhenwege in Südtirol. Von der Kölner Hütte aus führt der Weg Nr. 549 zuerst einige Höhenmeter abwärts und dann immer im leichten Auf und Ab unterhalb der Rotwandfelsen entlang. Meistens ist der Weg relativ breit und so kann dem Gegenverkehr immer gut ausgewichen

werden (Wichtig: Kinder immer an der sicheren Seite gehen lassen, ausweichen müssen die Erwachsenen!). Einige Passagen sind etwas steiniger und leicht ausgesetzt, hier kleinere Kinder an der Hand führen. Bei allen Abzweigungen stets auf dem Hauptweg bleiben und der Markierung Nr. 549 folgen. Die Höhenwanderung führt rund um die Rotwand, passiert einen Kletterfelsen, der durch eine ca. 10 m hohe Leiter erschlossen

sen wurde. Hinaufklettern lohnt sich für Kletterfreudige, denn oben ist ein netter Aussichtspunkt. Wieder unten führt der Weg nach ca. ¼ h am Christomannos Denkmal, einem Adler aus Bronze vorbei. Es wurde dem gleichnamigen Politiker für die wirtschaftliche Erschließung Südtirols gewidmet. Aussichtsreich geht es bis zur Rotwandhütte weiter, die meistens gut besucht ist. Da die Etappen kurz sind, ist es ratsam, sie bereits bei der Planung je nach Kondition und Laune zusammenzufassen.

### Etappe 2

#### Rotwandhütte - Rifugio Negritella ●

1 ¼ - 1 ¾ h, 30 m ▲ 330 m ▼

Von der Rotwandhütte führt der Weg Nr. 545 zuerst ziemlich steil abwärts (Achtung: zum Teil stark erodiert und rutschig), flacht dann aber auf dem Talboden der Malga Vaël (2028 m) ab und führt als Fassaner Höhenweg



wieder im leichten Auf und Ab weiter. Die Wanderung bietet immer wieder wunderschöne Ausblicke, quert Almwiesen am Fuße eines sehr schönen Hochtals und führt entlang von Steilwänden auf einem breiten Band durch die Felsen. Hier wurde zur Sicherheit ein Drahtseil

gespannt. Ziemlich am Ende dieser Etappe geht es noch durch einen Wald und über eine Skipiste aufwärts. Auf der Skipiste zweigt rechts ein Weg ab (20 min. noch bis zur Hütte), der dann in einen breiten Fahrweg übergeht und direkt zur Hütte Rifugio Negritella führt.

### Etappe 3

#### Rif. Negritella - Rif. Gardeccia / Stella Alp. ●

¾ - 1 h, 20 m▲ 60 m▼

Von der Hütte geht es vorerst einige Meter auf dem Weg aus Etappe 2 zurück und dann die erste Abzweigung nach rechts, auf dem schmaler werdenden Weg (Nr. 540) weiter. Eigentlich genügt es der Menschenkolonne zu folgen, denn ab hier pilgern zum Teil richtige Prozessionen ins Vajolettal. Nicht umsonst wird diese Etappe als eine der schönsten des Rosengartens bezeichnet, den Andrang muss man versuchen auszuklammern. Der Weg führt durch einen wunderschönen, schattigen Wald, der mit Infotafeln auf Italienisch, Deutsch und Englisch ausgestattet wurde. Besonders interessant für Wissbegierige, die etwas über den Lebensraum Wald lesen wollen. Nach kurzer Zeit kommt dann schon das sehr touristisch erschlossene Gebiet der Gardeccia, mit mehreren Hütten. Wer die Tour abkürzen möchte, kann bis hierher mit einem Shuttledienst von Pozza (Fassatal) fahren.

### Etappe 4

#### Rif. Gardeccia / Stella Alp. - Vajolet Hütte / Preuss Hütte ●

1 - 1 ½ h, 300 m▲ keine m▼

Die Wanderung führt auf dieser Etappe noch tiefer ins Vajolettal hinein. Zuerst geht's weiterhin auf dem breiten Weg Nr. 546 steil einen Hang hi-

nauf. Schon bald flacht er wieder ab, führt aber stetig aufwärts. Schon von Weitem ist die berühmte Preuss Hütte auf einem gewaltigen Felsen zu sehen. Die letzten Höhenmeter überwindet die Straße noch über einige



Kehren. Immer wieder ist das kecke Pfeifen von Mankei (Murmeltieren) zu hören. Schön langsam kommen auf der linken Talseite die mächtigen Vajolettürme in Sicht. Die Hütten befinden sich nahe dieser Felstürme, die sich mächtig in den Himmel recken.

**LESEPROBE**

### Etappe 5

#### Vajolet Hütte / Preuss Hütte - Grasleitenpasshütte ●

1 ¼ - 1 ¾ h, 360 m▲ keine m▼

Auch auf dieser Etappe führt die Wanderung auf dem Weg Nr. 584 weiter in das Vajolettal hinein immer in Richtung Talschluss. Weithin ist die relativ neue Hütte auf der linken Seite des Grasleitenpasses zu sehen. Je weiter es nach oben geht, umso karger wird die Vegetation, die Steinwüste nimmt zu. Der Blick zurück ist atemberaubend schön, die bizarre Landschaft des Rosengartens ist hier heroben sehr eindrücklich zu sehen.



### Etappe 6

#### Grasleitenpasshütte - Grasleitenhütte ●

1 - 1 ½ h, keine m▲ 440 m▼

Vom Grasleitenpass geht es ziemlich steil und zum Teil stark erodiert in den Grasleitenkessel, der wie eine große Steinarena wirkt, hinunter. Ab hier wird es ruhiger, denn die meisten gehen den schwierigen Weg zum Antermoia Pass weiter. Aufpassen beim Abstieg, lieber etwas langsamer gehen, da das Geröll oftmals rutschig ist. Der Weg (Nr. 11) ist nicht immer gut markiert, aber das Tal ist schmal und ein Verirren ist nicht möglich. Immer wieder müssen jedoch kleinräumig größere Felsen umgangen werden.



Weiter unten, wenn der Weg schon ziemlich flach wird, kommt man zu einer Weggabelung. Hier auf dem Weg (3A) weiter ins Grasleiental hinab (nicht rechts zum Molignon Pass). Der Steig wird zum Teil felsig und schmal. An einigen Stellen erleichtern Drahtseile das Überqueren. Hier kleinere Kinder an der Hand führen.



### Etappe 7

## Grasleitenhütte - Tschaminschwaige

2 ¾ - 3 ½, 70 m ▲ 1040 m ▼

Von der Grasleitenhütte geht es vorerst einige Höhenmeter aufwärts bis zum schönen Aussichtspunkt. Auch ein Blick zurück, zur imposant zwischen den steil abfallenden Felschluchten gelegenen Grasleitenhütte lohnt sich. Weiter geht's, begleitet von schönen Ausblicken auf dem Weg Nr. 3A durch das Grasleiental immer abwärts. Die Vegetation wird üppiger und die ersten Zirben treten ins Blickfeld. Eine schöne Gelegenheit, Kindern die Vegetationsstufen in den Alpen sehr anschaulich zu erklären. Unten im Talschluss wird der Tschaminbach überquert und am Bachlauf entlang geht es über schöne Wiesen und durch Wälder. Immer wieder kommen Quellen, bei denen die Wasserflaschen aufgefüllt werden können. Leider ist hier das Pilzesammeln verboten, denn der eine oder andere

Steinpilz lockt am Wegesrand. Bei der Tschaminschwaige lohnt sich auf alle Fälle noch eine Einkehr – dort kann man sich auch nach den Buszeiten vom Weißlahnbad nach St. Zyprian erkundigen. Sehr empfehlenswert ist auch das Naturparkhaus, das gleich neben der Bushaltestelle liegt. Sollte der letzte Bus gerade versäumt worden sein: Zu Fuß geht's in ca. 30 - 40 Minuten nach St. Zyprian.



## Weitere Tourenmöglichkeiten:

Die Gipfel im Rosengarten sind sehr anspruchsvoll und oftmals nur über einen Klettersteig erreichbar.

### Hütten & Gaststätten:

#### ■ Frommeralm

Malga Frommer (1743 m), direkt bei der Bushaltestelle & der Talstation (Aufstiegshilfe zur Kölner Hütte), +39-0471-612184, [www.frommeralm.com](http://www.frommeralm.com), von Mitte Mai - Ende Okt. & von Weihn. - Ende März.

#### ■ Kölner Hütte

Rif. A. Fronza (2337 m), direkt bei der Bergstation gelegene Alpenvereins-hütte, mit einem sehr modernen Anbau, durch die Nähe zur Bergstation sehr gut besucht, 20 Betten und 40 Lagerplätze, Zimmer max. 6 Plätze, +39-0471-612033 oder +39-335-7021414, [www.rifugiofronza.com](http://www.rifugiofronza.com), von Ende Jun. - Ende Sep., Restaurantbetrieb meist bis Ende Okt.



#### ■ Rotwandhütte

Rif. Roda di Vaèl (2283 m), wunderschön gelegenes Schutzhaus am Sattel des Ciampaz, direkt unterhalb der Rotwand, meist

sehr gut besucht, 3 Zimmer mit 4 Betten und 2 große Schlafsäle (gesamt 62 Schlafplätze), +39-0462-764450 oder +39-335-6750325 (im Winter) oder +39-0462-763548, [www.rodadivael.it](http://www.rodadivael.it), Jun. - Okt.

#### ■ Rif. Negritella

(1986 m), nahe der Bergstation Catinaccio gelegen, daher auch immer sehr gut besuchtes privates Haus, mit wunderschöner Aussicht, 35 Schlafplätze in 1- bis 8-Bettzimmer, +39-0462-760276 oder +39-335-6535126, [www.negritella.net](http://www.negritella.net), offen im Sommer und im Winter, genaue Zeiten abklären.



#### ■ Rif. Gardeccia

(1950 m), mitten im Vajolettal, durch Shuttlebus leicht erreichbare Schutzhütte, 20 Zimmer (43 Betten), Tel. +39-0462-763152 oder +39-335-74326776, [www.gardeccia](http://www.gardeccia).

LESEPROBE

it, Anf. Jun. - Anf. Okt., im Winter nur Tagesgäste, keine Übernachtung.

#### ➤ Rif. Stella Alpina

(1950 m), gleiche Lage wie Rif. Cardecchia, +39-0462-760349, [www.rifugiosellaalpinaspizpiaz.com](http://www.rifugiosellaalpinaspizpiaz.com), Sommer & Winter geöffnet, genaue Zeiten abklären, Winter Übernachtung nur nach Vereinbarung.

#### ➤ Preuss Hütte

(2243 m), die Hütte thront sehr ausgesetzt auf einem Felsen, wunderbare Ausblicke und Einblicke in die Wand, Edelweiß und Murmeltiere kann man direkt vom Tisch aus beobachten (total genial), 10 Schlafplätze (ein Doppelzimmer und ein Mehrbettzimmer), +39-368-7884968, [www.rifugiopaulpreuss.com](http://www.rifugiopaulpreuss.com), Ende Jun. - Ende Sep.

#### ➤ Vajolet Hütte

(2243 m), gleich neben der Preuss Hütte liegt das sehr große, hochalpine Schutzhaus (Sektion Trient) mit 130 Schlafplätzen (1- bis 10-Bettzimmer), +39-0462-763292 oder +39-335-7073258, [www.rifugiovajolet.com](http://www.rifugiovajolet.com), Mitte Jun. - Ende Sep.

#### ➤ Grasleitenpasshütte

Rif. Passo Principe (2601 m), direkt

am Grasleitenpass gelegenes, schön umgebautes, privates Schutzhaus, die neuen Besitzer haben viel Handarbeit in die Hütte gesteckt, sehr nettes Ambiente, 25 Betten, +39-0462-764244 oder +39-333-9291302, [www.grasleitenpasshuetten.com](http://www.grasleitenpasshuetten.com), Ende Mai - Mitte Okt. (ohne Schnee), einige Wochenenden im Winter genaue Zeiten abklären.



#### ➤ Grasleitenhütte

Rif. Bergamo (2165 m), schön gelegenes Schutzhaus des Alpenvereins, direkt im Grasleitenental, wo links und rechts die Felswände in den Himmel ragen, 40 Betten, 30 Lagerplätze, +39-0471-642103 oder +39-345-6256813, Anf. Jun. - Anf. Okt.

#### ✕ Tschaminschwaige

(1200 m), schöne Hütte, die zum Abschluss der Tour noch mit saisonalen und regionalen Produkten aufwartet, +39-0471-642010, [www.tschaminschwaiqe.com](http://www.tschaminschwaiqe.com), Mai - Ende Okt.

#### Infos:

##### Tourismus Tiers

+39-0471-642127, [www.tiers.it](http://www.tiers.it).

##### Tourismus Welschnofen Karersee

+39-0471-619500, [www.eggental.com](http://www.eggental.com)

##### Panoramassessellift König Laurin

Zur Kölner Hütte (1.721 - 2.337

m), +39 0471 614 139, genaue

Informationen über den Tourismusverein Tiers, Mitte Jun. - Mitte

Skt. genaue Zeiten abklären.

##### Taxi rund um den Rosengarten

Welschnofen, +39-0471-613162

oder +39-329-2794617, [www.dolomitenreisen.com](http://www.dolomitenreisen.com) oder Völser

Aicha/Tiers, +39-335-5472486

oder +39-333-8528729.

#### Anfahrt:

Brennerautobahn (A13) von Innsbruck nach Bozen, Ausfahrt Bozen Nord (Bolzano Nord), auf die Staatsstraße SS12 Richtung Bozen, beim Kreisverkehr dann nach links ins Eggental (SS241), durch Welschnofen (Nova Levante) und weiter Richtung Karerpass. Kurz vor dem Pass zweigt die Straße nach links ab, Richtung Nigepass. Kurz davor Frommeralm, hier ist auch der Sessellift zur Kölner Hütte. (Navi: Italien-39056 Welschnofen, Nigerstraße 14).

#### Bus & Bahn:

Direktverbindung (ÖBB) von Innsbruck zum Brenner, dort umsteigen (Trenitalia) in einen Zug bis Bozen, oder direkt von Innsbruck nach Bozen, dort umsteigen in den Bus 185 bis Frommeralm. Rückweg von St. Zyprian (S. Cipriano) Bus 185 nach Bozen. Vom Weißlahnbad fährt Bus Nr. 176 bis St. Zyprian, dort umsteigen (verkehrt selten, daher besser zu Fuß bis St. Zyprian, Gehzeit 30 - 40 min).

#### Ausgangspunkt:

AP Parkplatz Frommeralm, EP St. Zyprian, Weißlahnerbad.

#### Am Wegrand:

##### Die Sage vom Rosengarten

Einst lebte der Zwergenkönig Laurin hier in einem Bergkristallpalast. Ringsum ein Garten voll edler Rosen. Wegen einer unglücklichen Liebe stieß er bei seinem Tod einen Fluch aus, dass sich niemand mehr seiner Rosen erfreuen sollte, nicht bei Tag und nicht bei Nacht. Seither leuchtet der Garten in der Dämmerung in einem orange-rosafarbenen Licht auf.



+ BUS & BAHN

Schon einmal auf über 2000 m Höhe übernachtet & einen Sonnenuntergang beobachtet? Oder inmitten eines Rudels Steinböcke gegessen? An Enzianen oder Edelweiß vorbeispaziert?

Von Hütte zu Hütte mit leichtem Gepäck zu wandern, ist eine wunderbare Art, dem Alltag zu entfliehen. Die spannenden Mehrtagestouren sind in leicht zu bewältigende Etappen unterteilt, die nach Kondition oder Laune zusammengefasst werden können. Darum ist dieser Trekkingführer für EinsteigerInnen wie für Versierte gleichermaßen eine Fundgrube.

Die erfahrene Wanderführerin Birgit Eder hat bei der Zusammenstellung berühmte Ziele wie den Südtiroler Rosengarten, die Drei Zinnen oder die Zugspitze beschrieben, aber auch einsamere & weniger bekannte Touren. Bei einem Großteil der Wege finden sich knieschonende Varianten mit Auf- oder Abstiegshilfen wie Gondeln oder Bergbahnen.

**Perfekt geeignet für die ganze Familie, vom Schulkind bis zu den Großeltern.**

€ 18,90



ISBN: 978-3-902939-05-0