

mehr erleben
naturns
bei Meran



Wanderführer Naturns Trailrunning

Die schönsten Touren
in Naturns und Umgebung

Wandertipps
Waal- und Themenwege
Kult- und Kraftplätze
Klima & Landschaft



Onlineshop 
www.speckworld.com



Speckworld




Erlebniswelt mit Direktverkauf & Museum



Täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet

Besuchen Sie unser Geschäft mit dem einzigartigen Speck-Museum. Auf Anfrage bieten wir Ihnen eine tolle Museumsführung mit anschließender Verkostung unserer Delikatessen.

 Direkt an der Hauptstraße, I-39025 Naturns, Stein 17,
Tel. +39 0473 671 008, E-Mail: info@speckworld.com



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Untervinschgau
gemeinsam . stärker



Die Raiffeisen-Bankomaten immer in Ihrer Nähe:

Naturns, Plaus, Tschars,
Kastelbell, Schnals

Raiffeisenkasse Untervinschgau
39025 Naturns
Hauptstrasse 12
Tel. +39 0473 671 671 | www.rkuv.it



SCAN ME





Inhalt

Nr.	Name	Wegverlauf	Zeit	Level	S.
Kleine Touren um Naturns					
101	Wallburgboden	Naturns-Panoramaweg-Wallburgboden-Naturns	2.15	▲▲	10
102	Via Vinum Venostis	Rundwanderung Weinweg Naturns	2.15	▲▲	12
103	Rittersteig	Naturns-Rittersteig-Plaus-Naturns	2.30	▲▲	14
104	Besinnungsweg	Naturns-Unterschwarzplatz-Naturns	2.10	▲▲	16
105	Gsindboden	Tschirland-Gsindboden-Tschirland	1.45	▲▲	20
106	Hinzlweg Panoramaweg	Tabland-Hinzlweg-Tabland	2.00	▲▲	22
107	Sonnenberger Panoramaweg	Naturns-Panoramaweg-Winkler-Textelbahn	2.15	▲▲▲	24
Waalwege					
201	Schloss Juval-Tscharser Waal	PP Juval-Schuttle-Tscharser Waalweg-Tschars	1.20	▲▲	26
202	Juvaler Waalwegrunde	Tschars-Tscharser- und Stabner Waalweg-Tschars	3.00	▲▲▲	28
203	Marlinger Waalweg	Töll-Marling-Tscherms-Oberlana	3.00	▲▲	32
204	Algunder Waalweg	Töllgraben-Plars-Algund-Gratsch	1.30	▲▲	34
205	Schenner Waalweg	Masulschlucht-Hasenegg-Pircher-St. Georgen-Naiftal	2.15	▲▲	36
206	Maiser Waalweg	Saltaus-Torgglerhof-Obermais	2.30	▲▲	38
207	Brandis Waalweg	Oberlana-Mitterlana-Niederlana	0.40	▲▲	40

208	Ulfaser oder Matatzer Waalweg	Passeiertal-PP Kratzegg-Ulfaser Alm-Waalerhütte	1.30	▲▲	42
209	Kuenser Waalweg	Longfall (Spronser Tal)-Kuens	1.00	▲▲	44
210	Riffianer Waalweg	Kuens-Wallfahrtskirche Riffian	0.45	▲▲	46
211	Rablander Waalweg	Textelbahn-Waalweg-Happichl	0.20	▲▲	48
212	Partschinser Waalweg	Salten (Zieltal)-Waalweg-Vertigen	0.45	▲▲	50
213	Latschander Waalweg	Latsch-Tisser Weg-Kastelbell	1.30	▲▲	52
214	Waale, Ganglegg und Churburg	Schluderns-Leitenwaal-Ganglegg-Schluderns	2.45	▲▲▲	54
215	Ilswaal und Zaalwal	Schlanders-Sonnenprom.-Ilswaal-Zaalwaal-Kortsch	2.00	▲▲▲	56
Wandertouren am Sonnenberg					
301	Rundwanderung Sonnenberg	Naturns-SB Unterstell-Patleid-Lint-SB Unterstell	1.30	▲▲▲	58
302	St. Martin im Kofel	SB St. Martin-Aussichtsp. Dolomitenblick-SB St. M.	2.30	▲▲▲	60
303	Patleidergger Kirchweg	Naturns-Unterstell-Lint-SB Unterstell	4.00	▲▲▲	64
304	Höfewanderung am Fuchsberg	Naturns-SB Unterstell-Kopfron-Dick-Unterstell	3.20	▲▲▲	66
305	Vom Schnalstal nach Unterstell	Katharinaberg-Meraner Höhenweg-Unterstell	3.00	▲▲▲	68
306	Über dem Meraner Kessel	Partschins-Saxnerweg-Vellau-Partschins	3.45	▲▲▲	70
307	Von Naturns zum Partsch. Wasserfall	Naturns-Panoramaweg-Dursterhof-Birkenwald	3.30	▲▲▲	72
308	Die 1.000-Stufen-Schlucht	Rabland-Textelbahn-Mer. Höhenweg-SB Unterstell	3.30	▲▲▲	74
309	Orenknott Rundwanderung	Rabland-Textelbahn-Orenknott-Textelbahn	4.10	▲▲▲▲	78
310	Von Giggelberg zur Tablander Alm	Textelbahn-Nasereith-Tablander Alm-Birkenwald	3.40	▲▲▲▲	80
311	Vinschger Höhenweg	SB St. Martin im Kofel-Egghöfe-Schlanders	3.30	▲▲▲	82
312	Almen-Wanderung am Sonnenberg	SB Unterstell-Moaralm-Dickalm-SB Unterstell	5.30	▲▲▲▲	84
313	Kirchbachspitze	Naturns-SB Unterstell-Dickalm-Kirchbachspitze	8.20	▲▲▲▲▲	86

314	Spronser Seenplatte	Vellau-Korblift Leiteralm-Langsee-Korblift Vellau	6.40	▲▲▲▲▲	88
315	Zielspitze	Rabland-Textelbahn-Zielspitze-Textelbahn	8.30	▲▲▲▲▲	90

Wandertouren am Nörderberg

401	Almen-Runde am Nörderberg	PP Kreuzbrünnl-Zetn Alm-PP Kreuzbrünnl	2.00	▲▲▲	92
402	Hofkäserei Brandhof	Rabland-SB Aschbach-Brandhof-SB Aschbach	2.45	▲▲▲	94
403	Naturnser Alm und Vigiljoch	SB Aschbach-Naturnser Alm-Vigiljoch-SB Aschbach	4.00	▲▲▲	96
404	Partscheilberg	SB Aschbach-Brandhof-Partscheilberg-Naturns	3.30	▲▲▲	100
405	Nörderberger Almentour	PP Kreuzbrünnl-Mausloch Alm-PP Kreuzbrünnl	3.50	▲▲▲	102
406	Zirmtalseen	PP Alte Säge-Zirmtalseen-PP Alte Säge	3.40	▲▲▲	104
407	Hochwart	PP Kreuzbrünnl-Hochwart-PP Kreuzbrünnl	5.30	▲▲▲▲	106
408	Kofelraster Seen	PP Alte Säge-Kofelraster Seen-PP Alte Säge	5.30	▲▲▲▲	108
409	Höhenwanderung am Nörderberg	PP Kreuzbrünnl-Hochwart-Tablander Alm-Kreuzbrünnl	7.30	▲▲▲▲▲	110

Meraner Höhenweg

501	Rundwanderung Sonnenberg	Naturns-SB Unterstell-Patleid-Lint-SB Unterstell	1.30	▲▲▲	58
502	Patleidergger Kirchweg	Naturns-Unterstell-Lint-SB Unterstell	4.00	▲▲▲	64
503	Höfewarderung am Fuchsberg	Naturns-SB Unterstell-Kopfron-Dick-Unterstell	3.20	▲▲▲	66
504	Die 1.000 Stufen Schlucht	Rabland-Textelbahn-Mer. Höhenweg-SB Unterstell	3.30	▲▲▲	74
505	Von Giggelberg zur Tablander Alm	Textelbahn-Nasereith-Tablander Alm-Birkenwald	3.40	▲▲▲▲	80
506	Vom Schnalstal nach Unterstell	Katharinaberg-Meraner Höhenweg-SB Unterstell	3.00	▲▲▲	68
507	Pfossental	Vorderkaser-Eishof-Vorderkaser	3.00	▲▲	124
508	Von der Leiter Alm nach Giggelberg	Mitterplars-SL-KL-Leiter Alm-Giggelberg	4.00	▲▲▲▲	112

Wandertouren im Schnalstal

601	Mastauntal	Unser Frau-Mastaun Alm-Unser Frau	1.45	▲▲	114
-----	------------	-----------------------------------	------	----	-----

602	Seerundwanderung Vernagt	Vernagt-Seerundweg Vernagt Stausee-Vernagt	2.00	▲▲	116
603	Rundwanderung Lazaun	Kurzras-Langgrubtal-Lazaun Hütte-Kurzras	2.30	▲▲▲	118
604	Bergl Alm	Kurzras-Lagauntal-Bergl Alm-Kurzras	3.30	▲▲▲	120
605	Höfewarderung am Vernagt-See	Vernagt-Seeweg-Finailhof-Tisenhof-Vernagt	2.45	▲▲▲	122
606	Pfossental	Vorderkaser/Jägerrast-Eishof-Vorderkaser	3.00	▲▲	124
607	Rund um die Klosterlam	Karhaus-Klosteralm-Kreuzspitze-Saxalbsee	6.30	▲▲▲▲▲	126
608	Schnalser Höhenwanderung	Kurzras-Bergl-Nockspitze-Mastauntal-Unser Frau	6.00	▲▲▲▲▲	128
609	Zur ehemaligen Heilbronner Hütte	Kurzras-Lagauntal-Taschljöchl-Bergl-Kurzras	5.10	▲▲▲▲	130
610	Vom Gletscher ins Tal	Kurzras-Gletscherbahn-Schöne Aussicht-Kurzras	3.00	▲▲▲▲	132
611	Auf Ötzi Spuren	Vernagt-Similaunhütte-Vernagt	6.00	▲▲▲▲	136

Wandertouren im Martelltal – Hintermartell

701	Zufallhütte	PP Talschluss-Zufallhütte-PP Talschluss	1.50	▲▲	138
702	Erlebnis Plimaschlucht	PP Talschluss-Schluchtenweg-Zufallhütte-PP Talschl.	1.45	▲▲	140
703	Gletscherlehrpfad	PP Talschluss-Marteller Hütte-PP Talschluss	3.45	▲▲▲▲	142
704	Unberührtes Pedertal	PP Talschluss-Pedertal-Lyfialm-PP Talschluss	4.00	▲▲▲	144
705	Vordere Rotspitze	PP Talschluss-Rotspitze-Martellerhütte-PP Talschluss	6.30	▲▲▲▲▲	146

Wandertouren im Meran – Passeiertal

801	Passerschluchtenweg	Moos-Schluchtenweg-St. Leonhard	2.50	▲▲▲	148
-----	---------------------	---------------------------------	------	-----	-----

Trailrunningstrecken Naturns






01	Skyrace	Naturns - Sonnenberg	3.50	▲▲▲▲	218
02	Panoramarunde	Naturns - Sonnenberg	3.00	▲▲▲	220
03	Panoramarunde	Naturns - Rabland	3.50	▲▲▲	222
04	Sunny Mountain	Naturns - Sonnenberg	6.50	▲▲▲▲▲	224
05	Wallburgrunde	Naturns - Sonnenberg	1.50	▲▲	226




Thermal Wasser Wanderung






01	Thermalwasserrunde	Juval - Tschars - Staben	2.10	▲▲	196
----	--------------------	--------------------------	------	----	-----

Sonnenberg.....	150
Nörderberg.....	158
Gsindboden.....	162
Naturpark Texelgruppe.....	164
Klima	172
Naturnser Siedlungsgeschichte und Ötzi.....	174
Kult- und Kraftplätze	180
Jesus-Besinnungsweg.....	188
Patleideregger Kirchweg.....	190
Therme Naturns & thermal.wasser.wanderung	194
Waalwege und Meraner Waalrunde	198
Meraner Höhenweg	202
Buggytaugliche Familien-Wanderungen	210
Schutzhütten	212
Was Sie beim Wandern beachten sollten.....	214
Trailrunning in Naturns	216
Nützliche Nummern	228
Wandershuttle in Naturns	229
Impressum, Quellenangaben, Kartenverweis.....	230

Zeichenerklärung

-  Dauer
-  Strecke/Länge
-  Schwierigkeitsgrad 1 – 6 (sehr anspruchsvoll)
-  Hm – Höhenmeter im Aufstieg gesamt
-  Tm – Tiefenmeter im Abstieg gesamt

-  Start der Wanderung
-  Ziel der Wanderung
-  Aussichtsplattform Unterstell

-  mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus/Zug) erreichbar
-  mit dem Wandershuttle erreichbar
-  mit dem Auto erreichbar
-  Entfernung Naturns Zentrum bis zum Startpunkt
-  Naturns Zentrum

- PP** Parkplatz
- SB** Seilbahn
- SL** Sessellift
- KL** Korblift

Vorwort

... Wandern kann so vieles sein, aber zu allererst ist es gesund. Man kann langsam und schnell, steil und flach wandern, schlendern, spazieren, gehen, nordic walken, laufen, bergsteigen, klettern – das alles kann Wandern in Naturns sein. In Naturns stehen den Wanderern drei sehr kontrastreiche Landschaften für die Bewegung in der Natur zur Verfügung. Das Wandern in der von Apfelplantagen und dem milden, südländischen Klima des Meraner Landes geprägten Talsohle. Das Wandern in mittleren Höhen zwischen der Talsohle und einer Höhe von etwa 1.500 m. Und schließlich die Hochgebirgswelt über die Waldgrenze hinaus bis auf 3.000 m Höhe, zu den Gipfeln der Texelgruppe.

Diese Wanderbroschüre ist gedacht, als kleiner Wanderführer für Bergbegeisterte - und jene die es noch werden wollen. Es wird einerseits auf die besondere Wander-Vielfalt vor Ort hingewiesen, weiterführend werden aber auch konkrete Tourenvorschläge unterbreitet.

Bei der Erstellung dieser Wanderbroschüre wurde auch mal „über den Tellerrand geschaut“, und so werden auch zahlreiche lohnende Wanderziele in der näheren Umgebung rund um Naturns erwähnt. Themenwege, Waalweg-Wanderungen, 64 ausgewählte Touren von 1 bis 9 Stunden Gehzeit und in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen werden beschrieben. Zudem gibt es interessante Informationen zur Landschaft und Natur dieses erstklassigen Wandergebiets. Nun genug der einführenden Worte, denn die Lust zum Wandern kommt mit dieser Broschüre garantiert ganz von allein...

Viel Spaß beim Lesen und viele, viele unvergessliche Bergmomente in Naturns wünscht



Christof Tappeiner, Präsident der Tourismusgenossenschaft Naturns





101

Kult- und Kraftplatz Wallburgboden

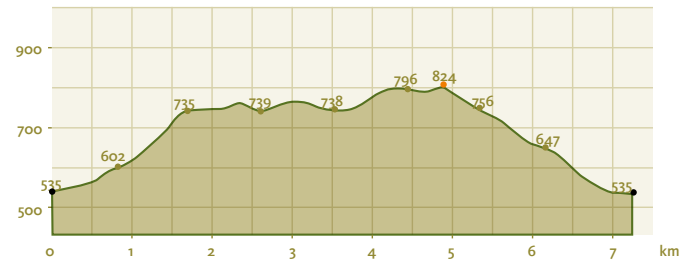
» Wegverlauf

Naturns – Panoramaweg – Wiedenplatzerkeller – Wallburgweg – Wallburgboden – Schwalbennest – Naturns

🕒 2,15 h	⬆️ 470 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,2 km	⬇️ 470 Tm	➡️ 0 km

Die Wanderung startet im Zentrum von Naturns. Über die Feldgasse und die St.-Prokulus-Straße erreicht man den Einstieg in den Wanderweg Nr. 39/91. Dieser Beschilderung folgend, gelangt man auf die asphaltierte Zufahrtsstraße zum Restaurant Wiedenplatzerkeller. Vom Restaurant ausgehend führt ein Wanderweg, umsäumt von Edelkastanien-Bäumen, lichtem Wald und Gebüsch für etwa 5 Gehminuten relativ steil bergan zum „Wallburgweg“. Dem eben verlaufenden Weg folgend, geht es, einmal die Zufahrtsstraße zu den Höfen am Sonnenberg querend, weiter entlang der Hänge des Naturser Sonnenbergs. Der ehemalige Waalweg ist auch ein Teilstück der „Meraner Waalrunde“ (siehe S. 201) und führt an der alten Waalerhütte vorbei in westliche Richtung bis zum Aussichtspunkt Wallburgboden. Dieser geschichtsträchtige Ort war, vermutlich in der Eisenzeit, Standort einer „unteren“ und „oberen“ Wallburg. Auch heute noch verströmt dieser Kraftplatz eine ganz besondere Energie. Der Rückweg verläuft auf dem ersten Teilstück gleich wie der Hinweg. An der zweiten Abzweigung mit der Beschilderung zum

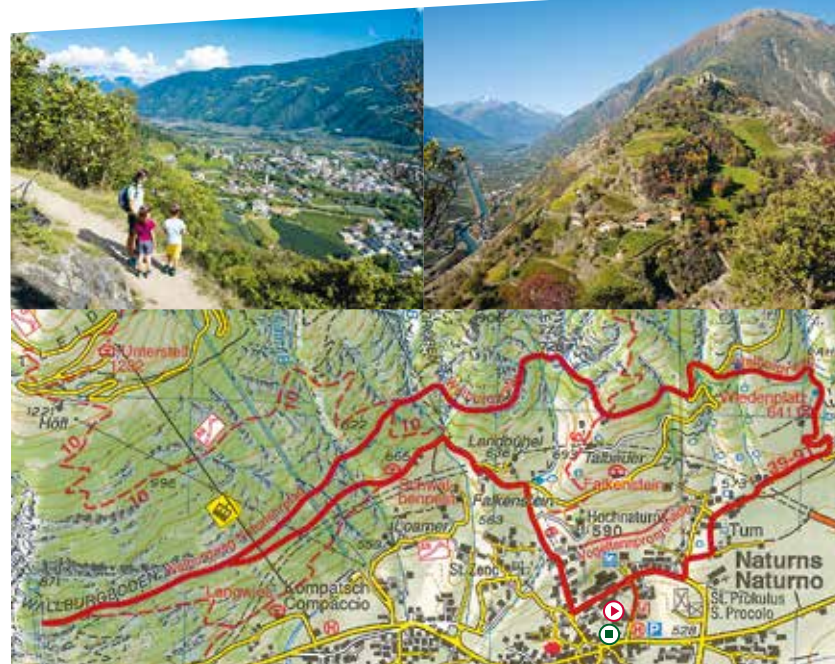
» Höhenprofil



„Schwalbennest“ geht es leicht bergab bis zur Jausenstation. Nach dem „Maurbamhof“ erfolgt das letzte Stück des Abstiegs über eine schmale Teerstraße. Dem Schlossweg und der Feldgasse folgend, erreicht man schließlich wieder den Ausgangspunkt im Ortszentrum.

» Besonderheiten/Tipps

Entlang von historischen Bewässerungskanälen gelangt man zu einem leicht erreichbaren, sehr lohnenswerten Aussichtspunkt oberhalb von Naturns. Die Wanderung zeichnet sich durch das tolle Panorama mit Blick ins Schnalstal, auf Schloss Juval und in den Vinschgau, sowie die typische Macchialandschaft des Sonnenbergs aus.





102

Via Vinum Venostis Vinschger Weinweg in Naturns

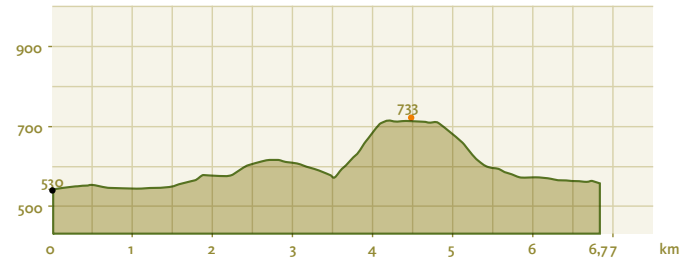
» Wegverlauf

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 genusslichen 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. Über weite Strecken folgt dieser Weinweg den Waalen, die einst als künstliche Bewässerungskanäle angelegt wurden. Nähere Infos auf www.kastelbell-tschars.com





103

Von Rittern und Fröschen – Über den Rittersteig nach Plaus

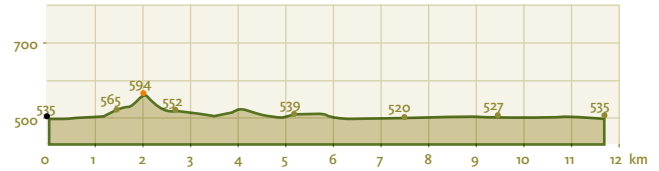
» Wegverlauf

Naturns – Sportplatz – Rittersteig – Alpine-Wellfit-Parcours – Plaus – Naturns

🕒 2,30 h	↑ 260 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 11,7 km	↓ 260 Tm	→ 0 km

Vom Naturnser Ortszentrum aus gelangt man entlang der Bahnhofstraße und über die Etschbrücke zum Sportplatz. Gleich dahinter finden sich bereits die ersten Hinweisschilder zum Einstieg in den Rittersteig und Richtung Plaus. Zuerst noch leicht bergan, zweigt etwas vor dem Eingangsportal in den Jesus-Besinnungsweg links der flach verlaufende Rittersteig ab. Der Markierung Nr. 1 folgend, erreicht man, entlang der bewaldeten Hänge des Nörderbergs, das romantische Schloss Dornsberg. Nach dem Schloss setzt sich der Weg in Richtung Plaus fort. Auf dem letzten Teilstück vor der Abzweigung in den Ortskern von Plaus befindet sich der Alpine-Wellfit-Parcours, ein moderner „Trimm-dich-Pfad“ mit Übungen zum Kräftigen und Entspannen. Über den asphaltierten Gröbenweg gelangt man durch Apfelanlagen ins Zentrum von Plaus. Über die Etschbrücke und den gleich anschließend links abzweigenden Vinschgauradweg gelangt man dem Fluss entlang nach Naturns zurück und über die Bahnhofstraße erreicht man den Ausgangspunkt im Dorfzentrum.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Im kleinen Ort Plaus hat der heimische Künstler Luis Stephan Stecher an der Friedhofsmauer der St. Ulrich Kirche den einzigartigen und auf jeden Fall sehenswerten „Totentanz“ verwirklicht. Die Sinnessprüche im Dialekt untermauern die in bestechenden Farben gehaltenen, aussagekräftigen 18 Szenen.





104

Jesus-Besinnungsweg in Naturns

» Wegverlauf

Naturns – Sportplatz – Unterschwarzplatz – Sportplatz – Naturns

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

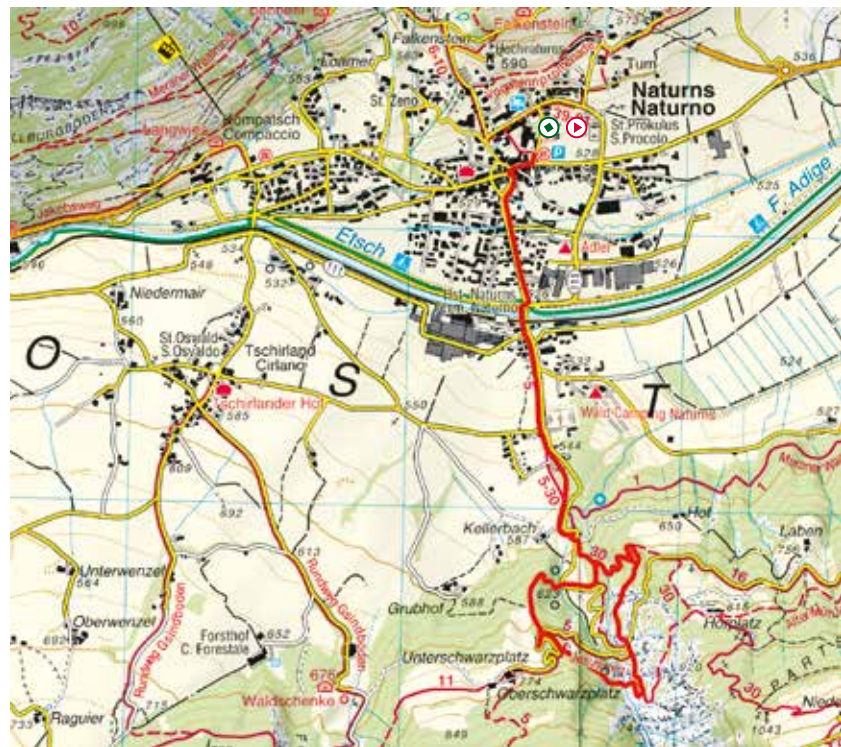
Es geht vom Ortszentrum aus an der Bahnhofstraße entlang bis zum Sportzentrum Naturns. Von dort geht's weiter bis zum Einstieg in den Jesus-Besinnungsweg. Dieser ist logisch vorgegeben, so dass es auf der gesamten Rundwanderung keine Orientierungsprobleme gibt. Kreuzungen oder zweifelhafte Stellen sind 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 188.



Naturnser Vinothek



SOMMER

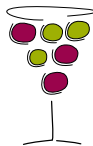
Mo – Fr
09.00 – 12.30 Uhr
15.00 – 19.00 Uhr
Sa 09.00 – 13.00 Uhr

WINTER

Mo – Fr
09.00 – 12.30 Uhr
15.00 – 18.30 Uhr
Sa 09.00 – 13.00 Uhr



Lassen Sie sich von der riesigen Auswahl an Feinkost, Südtiroler Weinen, Spirituosen, Gin, Rum & Whisky überraschen. Über 30 Spitzenweine warten darauf verkostet zu werden. Sie finden die neue Naturnser Vinothek gegenüber dem Rathausplatz. Kompetente und freundliche Beratung, Kundenparkplatz vorhanden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Naturnser
Vinothek

Hauptstraße 43, 39025 Naturns
T +39 0473 667621
winestop@email.it
www.naturnser-vinothek.bz.it

s'itipfhl

Café | Bistro | Eis

**Eisspezialitäten
auf gemütlicher
Sonnenterrasse**

COFFEE TO GO

SMOOTHIES

COCKTAILS

APERITIVS

IMBISSE

EIS



Hauptstraße 46 | 39025 Naturns | Tel. +39 335 6845207

SONNTAG RUHETAG



105

Naturlehrpfad Gsindboden

» Wegverlauf

Tschirland – Waldschenke – Gsindboden – Tschirlander Heide – Tschirland

🕒 1,45 h	⬆️ 237 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,6 km	⬆️ 237 Tm	➡️ 2 km 🚌

Idealer Ausgangspunkt für diesen Rundweg ist der Ortsteil Tschirland, welcher von Naturns aus mit dem Linienbus 261 erreichbar ist. Von dort folgt man den Wegweisern und wandert auf einem asphaltierten Fahrweg, gesäumt von herrlichen Wiesen und Obstanlagen, bis zur Waldschenke. Nun geht es mäßig ansteigend durch den schattigen Wald zum Stollen eines Quarzsteinbruches, vorbei an einem idyllischen Rastplatz bis zum Gsindboden, von wo aus man einen einzigartigen Panoramablick genießen kann. Durch Mischwald geht es dann wieder bergab bis zur Tschirlander Heide, wo wir zahlreiche außergewöhnliche Pflanzen und Blumen bewundern können. Etwas später erreichen wir den Ausgangspunkt. Von Tschirland wieder mit dem Bus zurück ins Ortszentrum oder zu Fuss der Straße entlang bis zur Etschbrücke und von dort über den Etschdammweg und die Bahnhofstraße (Gehzeit zusätzlich ca. 0,45 h).

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Die Aussichtsplattform am Gsindboden ermöglicht einen wunderbaren Ausblick über die Obst- und Weinberge im Tale, die Bergbauernhöfe am Sonnenberg und bis hinauf in die Gletscherwelt des hinteren Schnalstaes. Schautafeln informieren die Wanderer über die Kulturgeschichte des vorderen Vinschgaus, den Fund des „Ötzi“ und das Leben zwischen Weinbergen, Apfelgärten und ewigem Eis.





106

Hinzlweg – Auf den Spuren unserer Geschichte

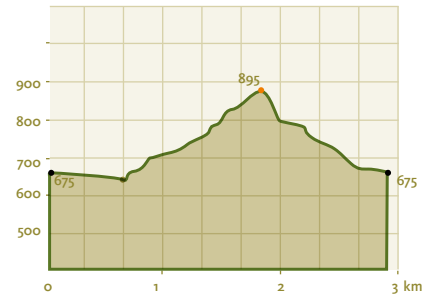
» Wegverlauf

Tabland – Schleiderstr. – Weg Nr. 4 – Birkenwald (Stat. Nr. 9) – Hinzlweg in östl. Richtung – Hasler Weide – Hauptstr. – Tabland

🕒 2.00 h	⬆️ 220 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 2,8 km	⬇️ 220 Tm	➡️ 2 km 🚌

Als schöne Rundwanderung bietet der Hinzlweg eine vielseitige Entdeckungstour auf den Spuren der Geschichte von Tabland. 15 Stationen begleiten Sie aus dem Dorfzentrum Tabland hinaus in die angrenzende Waldnatur, über Lichtungen, Blumenwiesen, Birken- und Kieferwälder, Weiden und Felsvorsprüngen. Ausgangspunkt der Wanderung ist der Dorfplatz bei der Grundschule in Tabland neben der Kirche. Von dort wandert man kurz die Straße hinunter, vorbei an der nahegelegenen Bushaltestelle, zweigt dann gleich darauf links ab und wandert auf der asphaltierten Straße der Markierung Nr. 4 folgend Richtung Schleidertal, vorbei an der Ritz'n Mühle und weiter bis zum Schießstand. Dann geht es auf dem Weg Nr. 4 mäßig ansteigend durch den Wald in westliche Richtung bis zur Station Nr. 9 (Birkenwald). Von dort führt die Wanderung nun in östliche Richtung bis zur Hasler Weide. Im Anschluss geht es nun abwärts immer der Markierung „Hinzlweg“ folgend, vorbei an den Höfen Ragoier

» Höhenprofil



und Oberwötzel bis zur Tablander Hauptstraße und auf dieser wieder in westliche Richtung bis zum Ausgangspunkt in Tabland. Für die Hin- und Rückfahrt von Naturns nach Tabland empfehlen wir den Linienbus 261.

» Besonderheiten/Tipps

Neben kleinen Geschichten, Sagen, Anekdoten, historischen Einblicken und Kuriositäten aus Handwerk und bäuerlichem Leben entdecken Sie bei dieser Rundwanderung die Schönheit der Vegetation, können an romantischen Ruheplätzen Kraft tanken und an herrlichen Aussichtspunkten den Panoramablick über Tabland und Naturns ins weite Etschtal und über den Vinschger Sonnenberg bis ins Schnalstal genießen.





107

Sonnenberger Panoramaweg

» Wegverlauf

Talstation Seilbahn Texelbahn (Partschins) – Weg Nr. 1 – Gasthof Winkler – Sonnenberger Panoramaweg – Naturns

⌚ 2.15 h	↑ 260 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 7,3 km	↓ 360 Tm	➡ 6,5 km ← 🚌

Mit dem Bus der Linie 266 gelangt man von Naturns und Plaus zur Talstation der Texelbahn in Partschins. Von dort folgt man der Markierung Nr. 1 und steigt kurz hinauf bis zum Gasthof Winkler, wo der Einstieg in den Sonnenberger Panoramaweg erfolgt. Der Markierung Nr. 91 folgend führt die Wanderung quer durch den Partschinser und Naturnser Sonnenberg vorbei an einigen Bauernhöfen, der neu restaurierten Runster Mühle und der Jausenstation Weinberghof bis ins Ortszentrum von Naturns. Der Weg verläuft größtenteils auf gleichbleibender Höhe mit einzelnen etwas steileren Auf- und Abstiegen, welche stellenweise durch Stufen erleichtert und an etwas ausgesetzten Stellen mit Geländern gesichert sind. Auf dem Weg ins Ortszentrum von Naturns empfehlen wir Ihnen den Besuch des berühmten St. Prokulus Kirchleins und des Prokulus Museums. Ebenso interessant, besonders für Familien, ist das nahe gelegene Naturparkhaus Texelgruppe. Alternativ kann man die Wanderung auch in Naturns beginnen und den Sonnenberger Panoramaweg in umge-

» Höhenprofil



kehrter Richtung erwandern. Rückfahrt nach Plaus und Naturns mit dem Linienbus 266.

» Besonderheiten/Tipps

Vom Weg aus genießt man einen weitläufigen Panoramablick über den fruchtbaren Talboden, die Gipfel der Sarntaler Alpen mit Hirzer und Ifinger, die bewaldeten Hänge und den sanften Rücken des Nörderbergs mit dem Hochplateau Vigiljoch, die Ultner Berge und den Vinschgau mit den schneebedeckten Dreitausendern der Ortlergruppe. Der Panoramaweg an den sonnenverwöhnten Hängen des Sonnenbergs ist besonders im Frühjahr und Herbst zu empfehlen.





201

Schloss Juval – Tscharser Waal

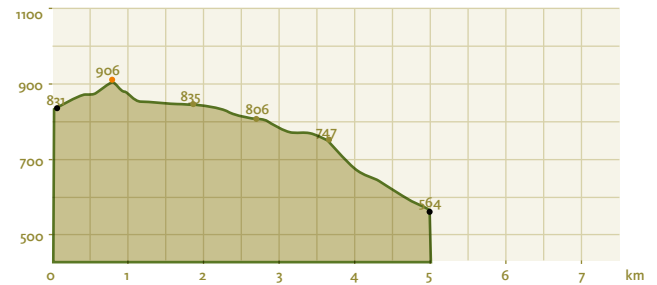
» Wegverlauf

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 Juvale 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.

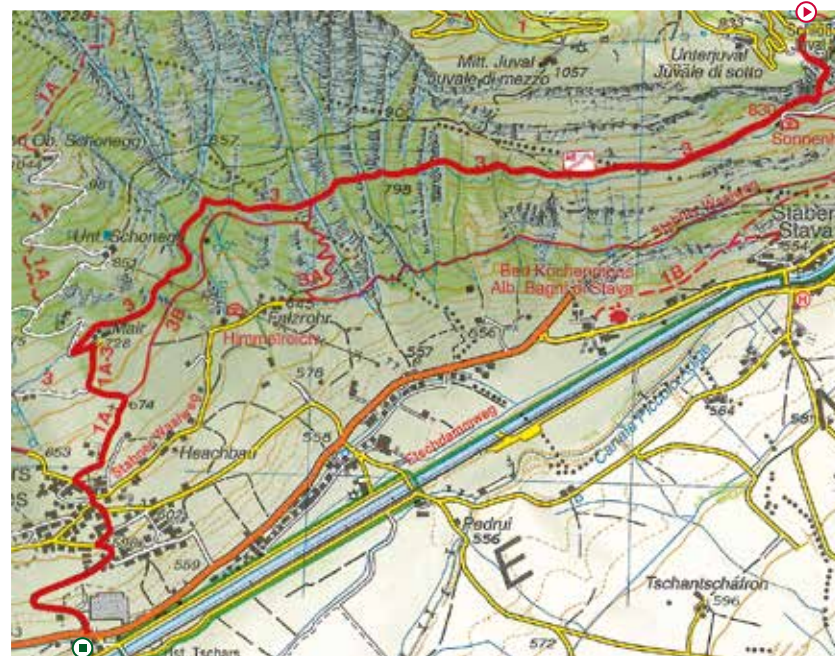
» Höhenprofil



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.





202

Juvaler Waalwegrunde

» Wegverlauf

Tschars – Weg Nr. 3 – Tscharser Waalweg – Schloss Juval – Sonnenhof – Stabner Waalweg – Tschars

⌚ 3,00 h	↑ 420 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,7 km	↓ 420 Tm	➡ 6 km 🚗/🚚

Diese Waal-Rundwanderung startet am Bahnhof Tschars beim Hotel Kesslwirt. Von dort erfolgt zunächst der Aufstieg ins Ortszentrum von Tschars. Der Markierung Nr. 1a/3 folgend, steigt man über eine schmale, asphaltierte Straße und später durch den Wald auf bis zum Tscharser Waalweg (Nr. 3 - Schnalswaal). Dieser verläuft flach, die kargen Hänge des Sonnenbergs entlang, bis zum Gasthof Sonnenhof. Vom Sonnenhof geht es links abzweigend ca. 5 Minuten bergauf zum Schloss Juval. Vom Schloss steigt man über die Straße zum Schlosswirt ab. Um den Rückweg nach Tschars anzutreten, zweigt man in der Kurve oberhalb des Gasthofs Schlosswirt rechts ab in den Waalweg. Vorbei an der Waalerhütte mit Waalhammer, kommt man wieder zum Sonnenhof. Am Gasthof steigt man links dem Weg Nr. 1 folgend in Richtung Staben ab. Etwa auf halber Höhe zwischen dem Schloss und dem Talboden stößt man auf den Stabner Waalweg. Dieser verläuft größtenteils flach in Richtung Vinschgau bis zum Gasthof Himmelreich. Über eine schmale Straße gelangt man wieder in den Ortskern von Tschars und über

» Höhenprofil



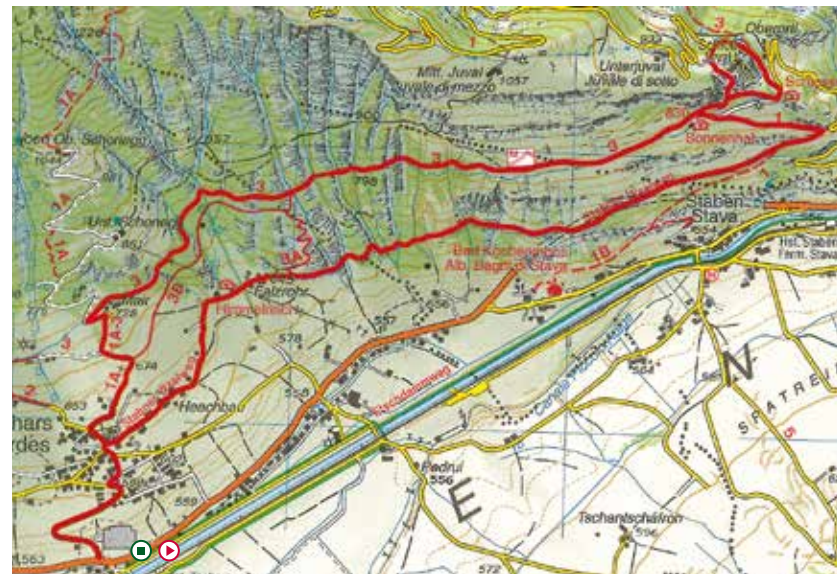
den Aufstiegsweg hinunter zum Bahnhof. Mit dem Zug gelangt man zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Die beiden wunderschönen Waalwege durch Kastanienhaine und die typische Sonnenberger Steppenlandschaft machen diese Tour besonders. Sehr sehenswert ist das Messner Mountain Museum Schloss Juval. Der Stabener Waal ist nur zeitweise wasserführend.

» Wichtiger Hinweis

Der Abschnitt des Schnalswaals von Schloss Juval nach Altrateis bzw. Hof am Wasser ist bis auf Widerruf wegen Steinschlaggefahr gesperrt.





Berg & Sport unterholzner

Naturns - Zentrum

Tel. 0473 66 77 94

Mo. - Fr. 08.45 - 12.15 Uhr · 15.00 - 19.00 Uhr

Sa. 08.45 - 12.30 Uhr

Das Fachgeschäft

im Burggrafenamt – Vinschgau

Wir führen Berg- und Wanderschuhe der besten Marken sowie Walking- und Freizeitschuhe, Rucksäcke, Wanderstöcke, Wanderaccessoires, alpines Ausrüstungsmaterial und vieles mehr!

Mit unserer fachlichen Beratung
für Ihre Sicherheit am Berg.

Mit großer Auswahl
damit auch Sie die richtige Wahl treffen!

Eigener Schuh-Service
vor oder nach Ihrer Tour – wir sind für Sie da.

Auf über 1.000 m² Verkaufsfläche finden Sie besondere Spezialitäten und Lebensmittel aller Art. Besuchen Sie uns in unserer riesigen Wein- und Spirituosenabteilung im Kellergeschoss. Großer Kundenparkplatz mit Tiefgarage! Besuchen Sie uns in unserem Onlineshop www.genussoase.com

SOMMER

GEÖFFNET

Mo – Sa

07.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 19.00 Uhr

WINTER

Mo – Sa

07.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 18.30 Uhr

Bahnhofstraße 1, 39025 Naturns

T +39 0473 666 068

F +39 0473 672 491

kommerz@email.it

www.kaufhaus-gritsch.bz.it

Kaufhaus Gritsch





203

Marlinger Waalweg – Der längste Waal in Südtirol

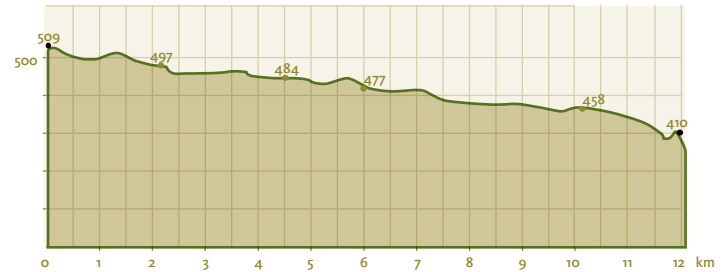
» Wegverlauf

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

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

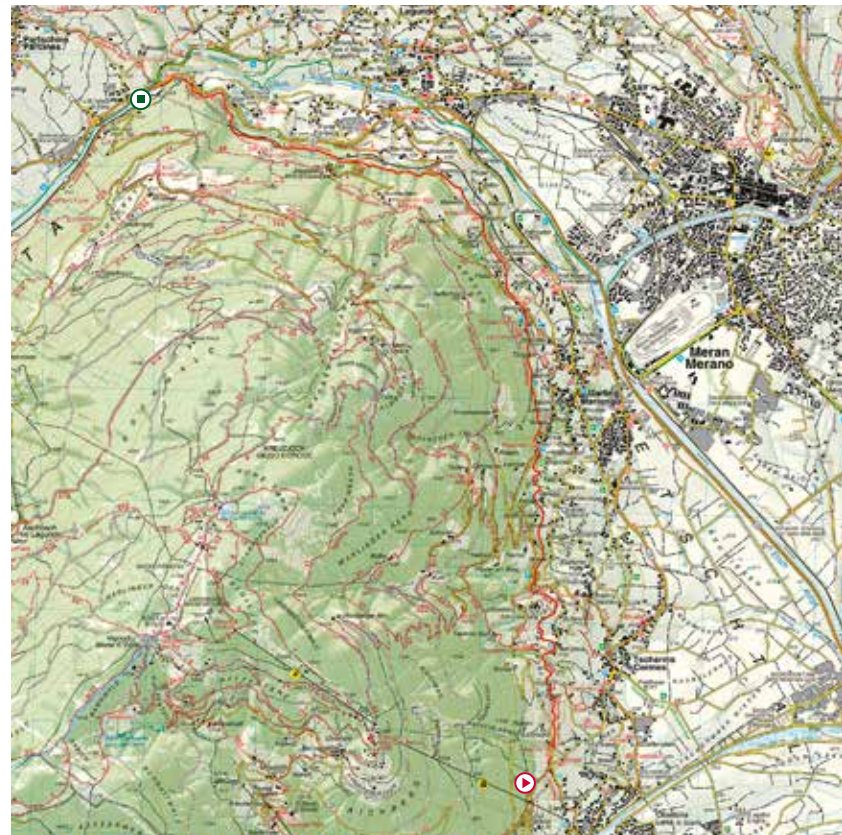
Der Marlinger Waalweg ist der längste Waalweg in Südtirol und wurde vor rund 250 Jahren im Auftrag der Karthäuser Mönche aus dem Schnalstal gebaut, die in Marling einen großen Weinhof besaßen. Der Marlinger Waal wird auf der Töll von der Etsch gespeist und fließt heute noch größtenteils im ursprünglichen 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.





204

Algunder Waalweg

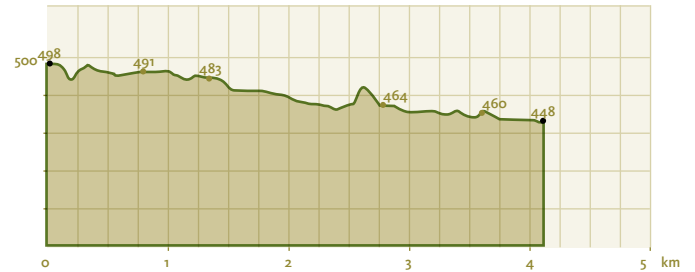
» Wegverlauf

Parkplatz bei Töllgrabenbrücke - Oberplars - Mitterplars - Algund - Gratsch

🕒 1,30 h	⬆️ 55 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 5 km	⬇️ 96 Tm	➡️ 8 km 🚗/🚝

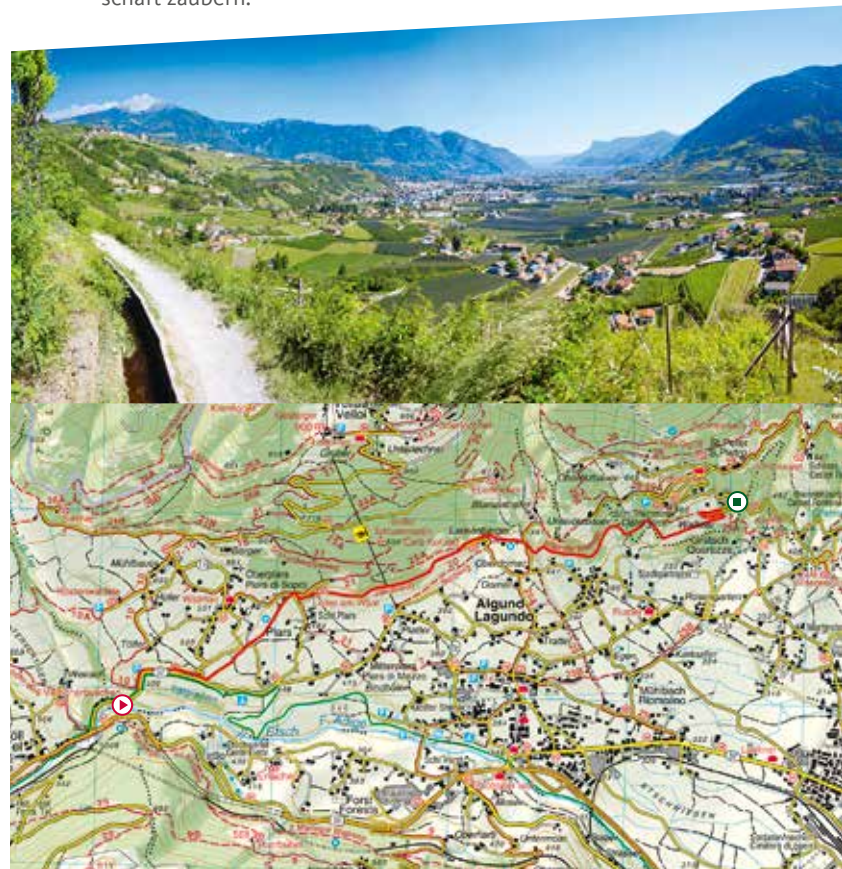
Das Wasser des Algunder Waals wird unterhalb der Töll von der Etsch abgeleitet und verläuft großteils eben durch Obstwiesen, Weinberge und Mischwald von Plars nach Algund und Gratsch. Der Waalweg beginnt am Parkplatz bei der Töllgrabenbrücke gleich unterhalb der Ortschaft Töll. Bald überquert man die Vellauer Straße und wandert weiter unterhalb von Plars vorbei am Gasthof Leiter am Waal bis zum Café Konrad. Nach dem Überqueren einer kleinen Zufahrtsstraße geht es eben weiter bis zur Hängebrücke, wo der Waal endet. Etwas vorher zweigt der Weg Nr. 29A ab und nach einem kurzen Abstieg (ca. 0,15 h) erreicht man das Kirchlein St. Magdalena in Gratsch (Haltestelle Linienbus 236 nach Meran). Etwas weniger steil ist der Abstieg über die wenig befahrene Autostraße, die von Gratsch zum Schloss Thurnstein führt. Auf halber Strecke befindet sich der Einstieg für den Tappeinerweg, einem breiten ca. 4 km langen Promenadenweg, der fast eben ins historische Stadtzentrum von Meran führt. (Gehzeit ca. 1,00 h). Rückfahrt nach Naturns mit Bus 251 oder der Vinschgerbahn, bis zum Parkplatz Töll mit der Linie 213.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Vom Algunder Waalweg eröffnet sich der einzigartige Ausblick auf das Burggrafnamt und das Etschtal. Je näher man dem Meraner Stadtteil Gratsch kommt, desto häufiger trifft man auf Palmen, Zypressen und Ölbäume, welche einen Hauch Toskana in die Weinlandschaft zaubern.





205

Schenner Waalweg – Von der Masulschlucht ins Naiftal

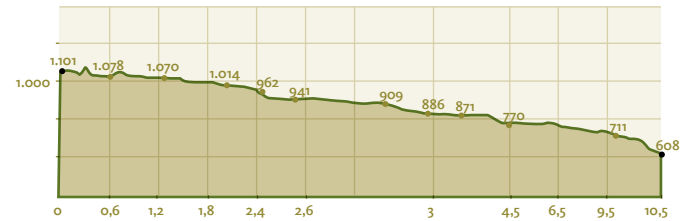
» Wegverlauf

Waalershütte – Hasenegg – Seilbahn Taser/Pircher – Brunjaunhof – St. Georgen – Vernaun – Naiftal

🕒 2,15 h	⬆️ 265 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 7,5 km	⬇️ 641 Tm	➡️ 23 km 🚶🚶🚶

Der Verdinger bzw. Schenner Waal wird in 1.100 m Höhe gefasst und verläuft von der Masulschlucht durch Wald und Wiesen, Kastanienhaine und Obstanlagen bis ins Naiftal. Für den Aufstieg vom Dorfzentrum Verdins zur Waalershütte (Markierung 19 und Waalweg) benötigt man eine Gehzeit von ca. 1.15 h. Von hier aus geht es nun absteigend talauswärts der Beschilderung „Schenner Waalweg“ folgend bis zum Gasthof Hasenegg und weiter bis zur Seilbahn Taser. Gleich dahinter zweigt der Waalweg ab, der in südlicher Richtung zur romantischen „Katzenleiter“, einer Steintreppe, und weiter zum Brunjaunhof führt. Begleitet von der schönen Aussicht auf Meran, verläuft der Weg oberhalb von St. Georgen weiter nach Vernaun und ins Naiftal (Bushaltestelle). Abstieg nach Schenna auf Weg Nr. 15 ab der Talstation Ifinger Seilbahn oder bereits vorher bei der Wegkreuzung kurz vor Vernaun auf Weg Nr. 3A (Einsparung ca. 0.40 h). Empfehlenswert ist auch eine Rundwanderung mit Start und Ziel in Schenna (Gehzeit 2.20 h; Länge 7,6 km). Zwischen Verdings-

» Höhenprofil



Schenna-Meran verkehrt der Bus 231 und von Meran nach Naturns die Linie 251 sowie die Vinschgerbahn.

» Besonderheiten/Tipps

Der Weg präsentiert sich romantisch und naturbelassen und gibt immer wieder einen herrlichen Blick zu den gegenüberliegenden Berghöfen, auf die Fraktion St. Georgen und auf die Kurstadt Meran frei. Sehenswert ist die Rundkirche in St. Georgen und das Schloss Schenna.





206

Maiser Waalweg – Von Saltaus bis Obermais

» Wegverlauf

Saltaus – Torgglerhof – Obermais (Schloss Planta)

🕒 2,30 h	⬆️ 46 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8 km	⬇️ 270 Tm	➡️ 26 km 🚗/🚚

Der Maiser Waal wird in Saltaus von der Passer am orographisch linken Ufer abgeleitet und schlängelt sich an den teils bewaldeten Hängen bis nach Obermais bei Meran. Der Waalweg verläuft nahezu eben.

Vom Parkplatz der Hirzer Seilbahn in Saltaus gehen wir hinunter zum Passerdammweg und weiter bis zum Torgglerhof. Von dort führt der Waalweg zu den sogenannten „Labböden“ und weiter zum Waalerhaus mit der Waalschelle nebenan. Nach Überquerung des Riffianerweges geht die Wanderung, immer vom Rauschen der Passer begleitet, bis zum Petaunerhof und zum Rothalerweg. Der Waalweg führt dann an Felshängen vorbei bis zur Brücke über den Schnuggenbach und durch den Wald weiter zum Leiterweg. Der lichte Wald gibt immer wieder den Blick auf Obermais und Meran frei, bevor man zum schönen Sonnwendhof kommt. Dort überquert man die kleine Straße und gelangt durch Weinberge und Obstwiesen zum Schloss Planta in Obermais. Von Obermais zu Fuss ins Zentrum von Meran (ca. 30 Min.) und von dort zurück mit dem Bus 251 oder der

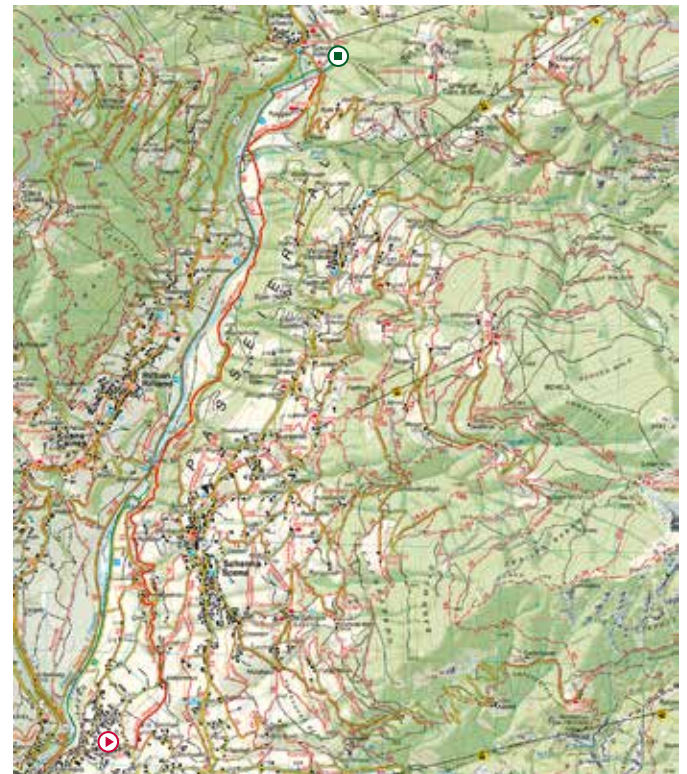
» Höhenprofil



Vinschgerbahn nach Naturns. Von Meran nach Saltaus am Anfang des Passeiertales gelangt man mit dem Bus 240.

» Besonderheiten/Tipps

Während der Wanderung am Maiser Waalweg hat man eine schöne Aussicht nach Schenna bei Meran und auf der anderen Talseite nach Dorf Tirol mit Kuens und Riffian. Besonders in den heißen Sommermonaten ist der Maiser Waalweg ein vielbesuchter Wanderweg.





207

Brandis Waalweg – Von Ober- nach Niederlana

» Wegverlauf

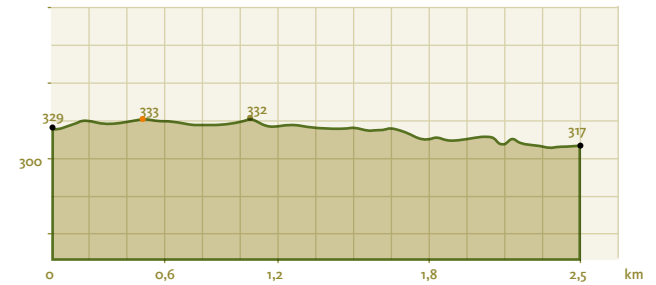
Ortsrand Oberlana – Mitterlana – Niederlana

🕒 0,40 h	↑ 28 Hm	👣 👣 👣 👣
📏 2,5 km	↓ 36 Tm	➡ 21 km 🚏/🚏

Die Wanderung beginnt am südwestlichen Ortsrand von Oberlana, an der Gampenstraße, hinter dem Parkplatz und dem kleinen E-Werk (Bushaltestelle). Von hier geht es kurz auf dem Gehsteig bergauf, nach etwa 200 m zweigt der Brandis Waalweg links ab. Er führt durch Kastanienhaine und Obstwiesen, vorbei am Kloster Lanegg und oberhalb der St. Margarethenkirche weiter nach Niederlana. Sehr lohnend ist der kurze Abstecher vom Gasthof Waalrast zum Wasserfall. Der leichte Weg ähnelt einer Promenade, da große Teile des Waales unter der Erde verlaufen.

Für den Rückweg bietet sich ein kleiner Rundweg an. Bei einer Holzbrücke vor dem Wasserfall zweigt links ein Weg ab, der bergauf in Richtung Völlan bis zum Wetterkreuz unterhalb der Gampenstraße führt, einem prächtigen Aussichtspunkt über das gesamte Etschtal. Über den Weg Nr. 1 (Niederlana-Völlan) erreichen wir oberhalb des Südtiroler Obstbaumuseums den Brandiser Waalweg und auf diesem geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt (Gehzeit ca. 1.00 h, ca. 200 Hm). Rückfahrt mit dem Bus 211 bis Meran und von dort mit

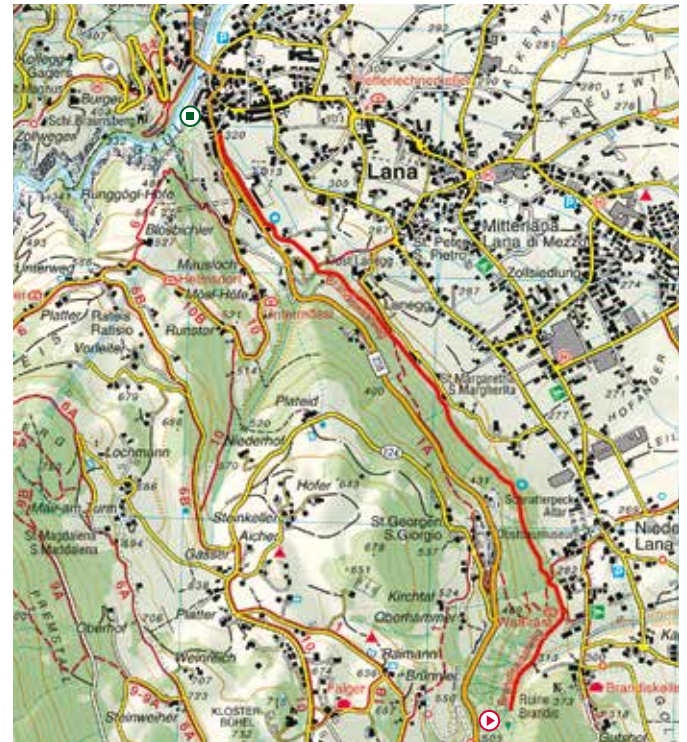
» Höhenprofil



Bus 251 oder Vinschgerbahn nach Naturns. Zwischen Nieder- und Oberlana verkehrt der Cityubs 215.

» Besonderheiten/Tipps

Der gemütliche und eben verlaufende Waalweg bietet wunderbare Ausblicke auf den Tschöggberg, auf Lana und das Meraner Talbecken und ist ein idealer Spazierweg zur Pfarrkirche Niederlana und zum Südtiroler Obstbaumuseum.





208

Ulfaser oder Matatzer Waalweg

» Wegverlauf

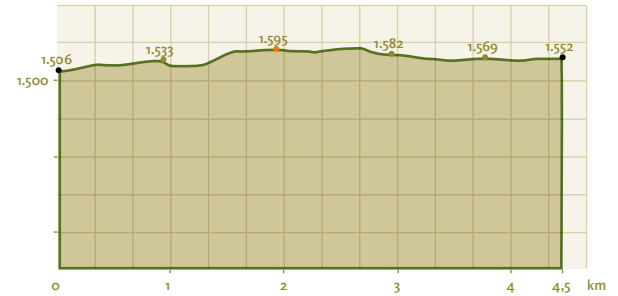
Ulfas (Parkplatz Kratzegg) – Ulfaser Alm – Waalerhütte

⌚ 1,30 h	↑ 184 Hm	👤 👤 👤 👤 👤
📏 4,5 km	↓ 132 Tm	➡ 50 km

Mit dem PKW ins Passeiertal über St. Leonhard und Moos bis Platt und gleich dahinter hinauf zum kleinen Weiler Ulfas und weiter bis zum Parkplatz beim Kratzegg Hof.

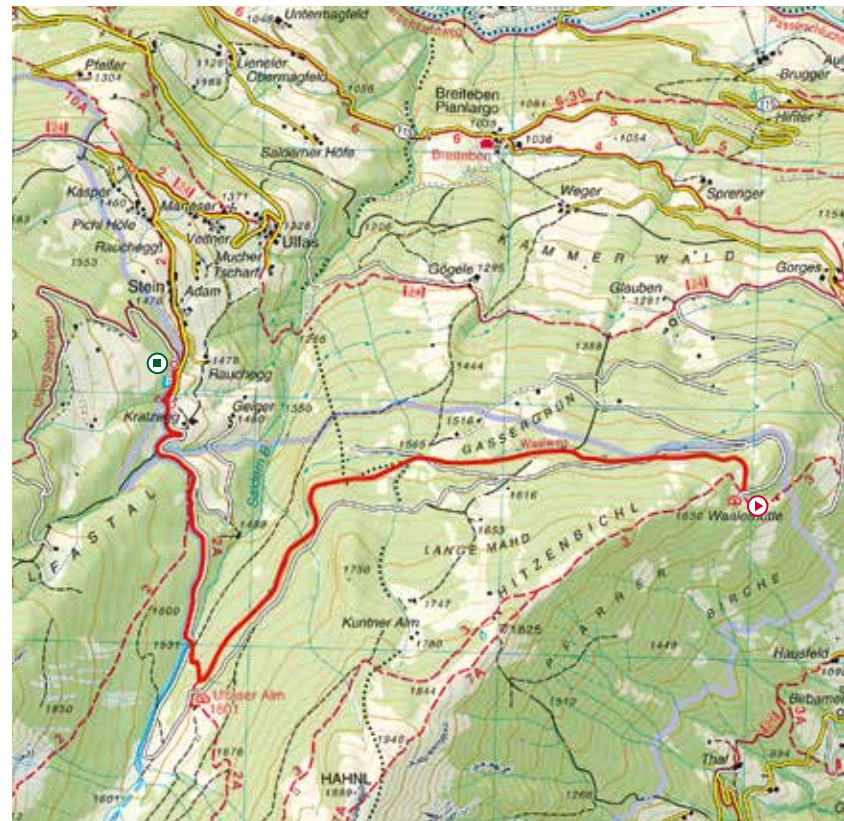
Von dort geht es mit kaum nennenswerter Steigung die Forststraße taleinwärts zur Ulfaser Alm. Bei der Almhütte beginnt der schöne, 3 km lange Waalweg, der sehr bequem durch Fichten- und Lärchenwald bis zu einer Lichtung führt und die Sicht auf das darunter liegende Passeiertal frei gibt. Am Rande der blühenden Wiese steht die bewirtschaftete, aus Holz gebaute Waalerhütte. Während der Rast hört man die Waalschelle, die in gleichmäßigem Takt kundtut, dass das Wasser unbehindert fließt. Auf halber Strecke trennt sich für kurze Zeit der Wanderweg vom Wasser, danach verläuft er aber wieder parallel zum Waal. Nach der Rast an der Waalerhütte geht es wieder auf denselben Weg zurück zum Ausgangspunkt.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Dieser Waalweg, der oberhalb 1,500 m gelegen ist, führt uns in höhere Regionen und dementsprechend empfiehlt sich diese Wanderung erst ab Frühsommer. Sehr lohnend ist der Besuch des Bunker Mooseum in Moos sowie das MuseumPasseier in St. Leonhard.





209

Kuenser Waalweg – Von Longfall nach Kuens

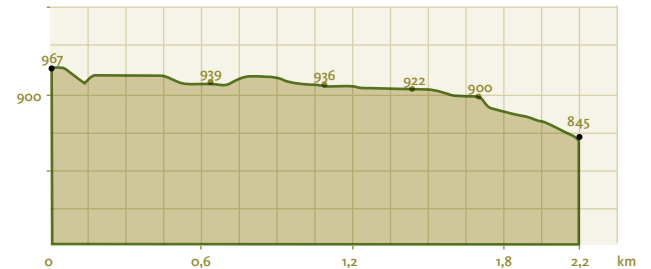
» Wegverlauf

Longfall – „obere“ Kuenser Waalweg – Kuens (Mutschlechnerhof)

🕒 1.00 h	↑ 24 Hm	👣 👣 👣 👣
📏 2,5 km	↓ 153 Tm	→ 25 km 🚏 🚏

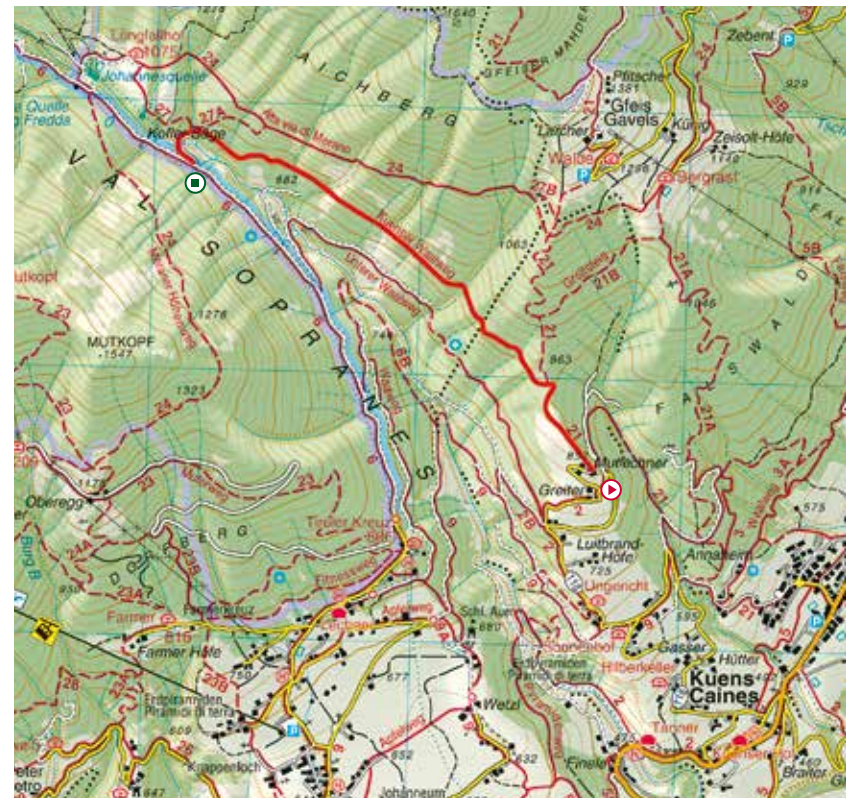
Vom Tiroler Kreuz oberhalb von Dorf Tirol führt der Weg durch das Spronser Tal einwärts bis zur Waalfassung am Finelebach (Gehzeit ca. 1.00 h). Der Gasthof Longfall ist nur wenige Gehminuten entfernt. Unterhalb des Longfallhofes auf der rechten Seite nach der Brücke ist der Einstieg zum Kuenser Waalweg. Auf diesen geht es nun talaus, von einem üppigen Mischwald gesäumt, bis zum Mutschlechnerhof, wo der Waal endet. Der Abstieg erfolgt über der schmalen Straße bis zum nahegelegenen Gasthaus Ungericht und weiter abwärts nach Kuens bis zur Bushaltestelle beim Kuenserhof an der Passeirerstraße (Gehzeit ca. 0.40 h). Rückfahrt mit dem Linienbus 240 nach Meran. Von Meran nach Dorf Tirol fährt der Linienbus 221 und von Dorf Tirol zum Tiroler Kreuz der Bus 222. Empfehlenswert ist auch eine Rundwanderung auf dem sog. „unteren“ und „oberen“ Kuenser Waal ausgehend vom Ungerichtshof nach Longfall und wieder zurück nach Kuens (Gehzeit ca. 2.30 h).

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Der Kuenser Waalweg befindet sich größtenteils noch in seinem ursprünglichen Zustand. Er führt durch schattigen Wald und ist daher an heißen Sommertagen ein idealer Wanderweg. Der Blick auf Meran, der sich oberhalb von Kuens beim Verlassen des Waldes auftut, ist fantastisch. Sehenswert ist das Traktorenmuseum beim Gasthof Ungericht.





210

Riffianer Waalweg – Von Kuens zur Wallfahrtskirche

» Wegverlauf

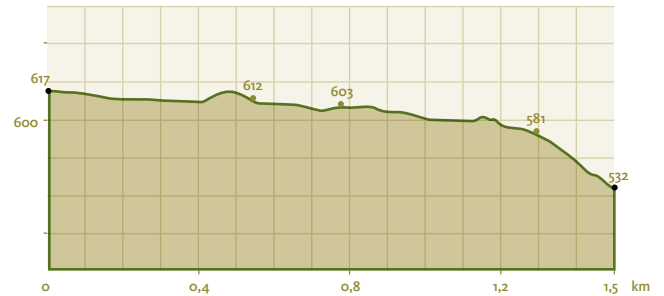
Oberhalb der Kuenser Kirche – Riffianer Waalweg – Rösslhof – Wallfahrtskirche Riffian

🕒 0,45 h	⬆️ 10 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 1,5 km	⬆️ 92 Tm	➡️ 22 km 🚶🚶🚶

Oberhalb der Kuenser Kirche (Parkplatz) beginnt der Riffianer Waalweg und verläuft meist durch schattigen Wald bis in die Nähe des Rösslhofes und von dort der Beschilderung folgend bis zur Wallfahrtskirche von Riffian. Der Wasserlauf des Riffianer Waales befindet sich unter der Erde, der Weg hat jedoch den landschaftlichen Reiz bewahrt.

Die Wanderung kann auf dem leichten Rösslsteig bis nach Saltaus verlängert werden (Gehzeit ca. 1.45 h; Länge ca. 4 km). Ebenfalls lässt sich die Begehung dieses beliebten Waalweges auch in Form einer Rundwanderung durchführen. Ausgehend vom Zentrum in Riffian führt die Wanderung entlang der Hauptstraße bis zum Gasthof Kreuz. Von dort geht es zwischen Häusern relativ steil hinauf bis zum Ferienhaus „Appartement Waalweg“, wo der Waalweg rechts abbiegt. Von der Wallfahrtskirche der Markierung 5 oder 5B folgend gelangt man zurück zum Ausgangspunkt (Gehzeit ca. 1.30 h; Länge ca. 3 km; ca. 120 Hm). Bushaltestellen gibt es in Saltaus, Riffian und beim Kuenserhof an der Hauptstraße.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Entlang des Waalweges wurde ein Besinnungsweg angelegt: Sieben Holzstelen nehmen das Thema der „Sieben Schmerzen Marias“ auf und übersetzen es in unsere Zeit. Sehenswert ist auch die barocke Wallfahrtskirche. Auf dieser Wanderung hat man einen schönen Ausblick auf Riffian, auf das gegenüberliegende Schenna und die darüber aufragenden Berge Ifinger und Hirzer.





211

Rablander Waalweg – Klein und idyllisch

» Wegverlauf

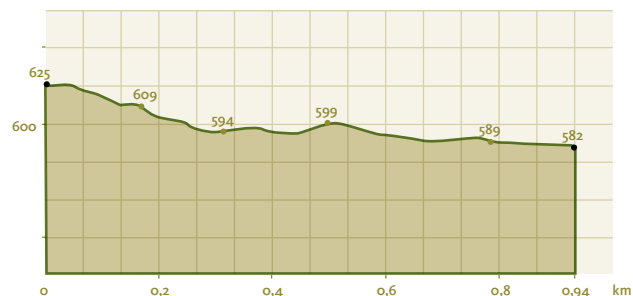
Texelbahn – Waalweg – Gasthaus Happichl

🕒 0,20 h	⬆️ 0 Hm	👤 👤 👤 👤 👤
📏 1,0 km	⬇️ 50 Tm	➡️ 6 km 🚌

Oberhalb von Rabland wird dieser Waal vom Zielbach abgeleitet. Trotz seiner Kürze ist dies ein besonders idyllischer Wanderweg. Startpunkt der Wanderung ist der Parkplatz bei der Texelbahn. Etwas unterhalb der Seilbahnstraße der Texelbahn und oberhalb des Sportplatzes beginnt der Waalweg und führt durch schattigen Mischwald zum Gasthaus Happichl.

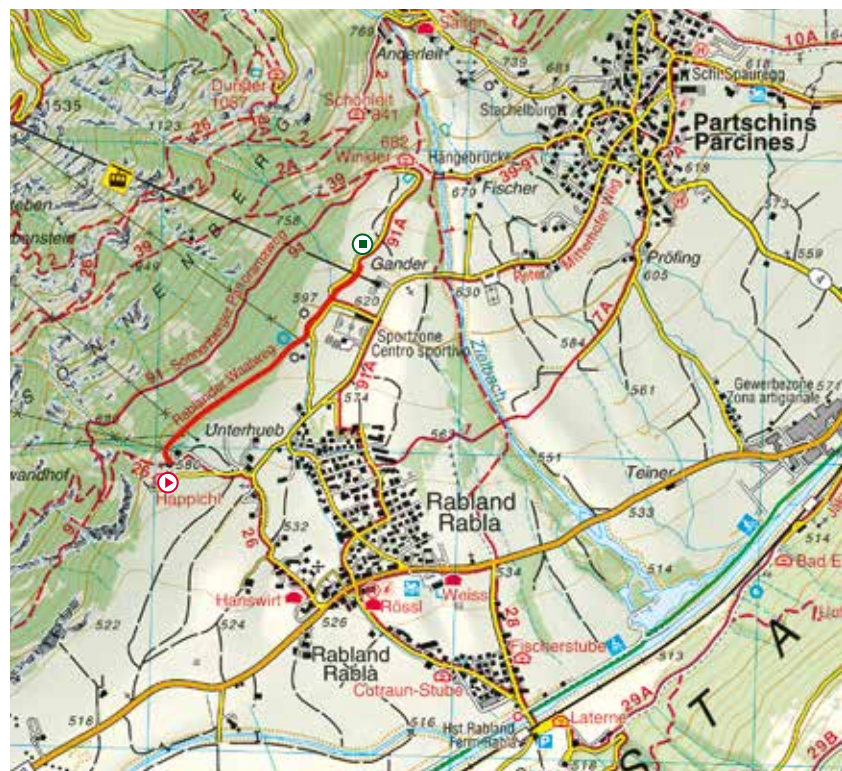
Von hier aus bietet sich die Möglichkeit auf schmaler Straße zwischen Häusern und Obstgütern in ca. 20 Minuten hinunter bis zur Bushaltestelle in Rabland zu wandern. Empfehlenswert ist eine Rundwanderung ausgehend vom Parkplatz Texelbahn über den Waalweg und den Sonnenberger Panoramaweg. Diesen erreicht man nach einem mittelschweren Aufstieg ab dem Gasthaus Happichl. Auf dem Panoramaweg geht es wieder zurück zum Gasthof Winkler und weiter zum Parkplatz Texelbahn. Für die ca. 3 km lange Rundwanderung mit einem Höhenunterschied von ca. 170 Metern benötigt man ungefähr 1,30 h. Mit dem Bus 266 gelangt man von Naturns über Rabland zur Texelbahn. Ab Rabland kommt man auch mit dem Bus 251 oder der Vinschgerbahn nach Naturns zurück.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Entlang des Rablander Waalweges hat man einen hervorragenden Blick auf die Burggräfler Berge. Eine Besonderheit ist die neu erbaute Rablander Waalschelle, ein Wasserrad mit einem Hammer, der fortlaufend gegen eine Glocke schlägt. Anhand solcher sog. Waalschellen konnte der Waaler erkennen, ob der Wasserlauf in Ordnung war.





212

Partschinser Waalweg am Sonnenberg

» Wegverlauf

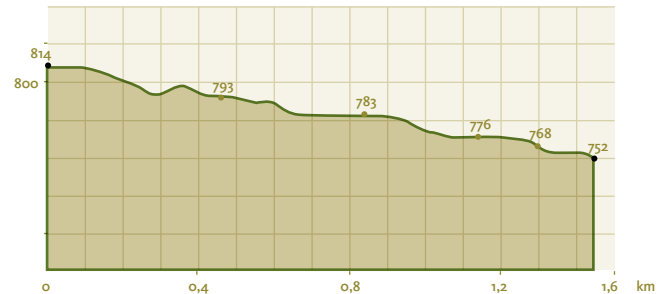
Salten (Zieltal) - Waalweg - Vertigen

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

Der Partschinser Waalweg ist einer der ältesten Waalwege im Bruggafenamnt 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-Partschins (Linie 266). 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.





213

Latschander Waalweg

» Wegverlauf

Latsch (Tisser Weg) – Latschander Waalweg – Kastelbell (oberhalb vom Schloss)

🕒 1,30 h	⬆️ 64 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 4,1 km	⬆️ 68 Tm	➡️ 13 km 🚆

Vom Bahnhof in Latsch, welchen man mit der Vinschgerbahn erreicht, folgt man zunächst ins Ortszentrum und dann auf der nach Goldrain führenden Straße in westlicher Richtung. Am Dorfrand biegt man rechts ab, überquert die Etsch und wechselt hinüber zum Tisser Weg (Wegweiser beachten). Nach rund 20 Minuten ist der Einstieg in den Latschander Waalweg erreicht. Von hier führt der Waalweg parallel zur Vinschger Straße in östlicher Richtung bis nach Kastelbell. Der erste Teil des Weges ist mit viel Gebüsch und Laubbäume gesäumt, nach der beeindruckenden Latschander-Schlucht durchkreuzt er Obsthaine und Rebentrassen. Oberhalb vom Schloss Kastelbell muss man den Waal verlassen und über die Schlosstraße nach Kastelbell absteigen. Die Wanderung am Latschander Waalweg kann man verlängern, indem man bei Kastelbell den Waalweg weiter ostwärts folgt. Den Wiedereinstieg erreicht man vom Dorfplatz aus nach kurzem Aufstieg der Beschilderung „Im Winkel“ folgend vorbei am Köfelgut. Nach dem Galsaurerbach, woder Latschanderweg

» Höhenprofil



endet, schließt der Tscharser Waal an. Diesem folgt man bis oberhalb des Dorfes Tschars und steigt dann zur Vinschgerstraße ab. Zusätzliche Gehzeit ca. 1.20 h. Rückfahrt nach Naturns mit der Vinschgerbahn.

» Besonderheiten/Tipps

Der Kontrast ist bei dieser Waalweg Wanderung besonders zu spüren: unten das lebhaftes Treiben auf Straße und Schienen, hier oben die Idylle mit dem langsam dahinfließenden Wasser. Als schöne Einkehrmöglichkeit bietet sich der Pfraumhof kurz vor dem Schloss Kastelbell an. Lohnenswert ist der Besuch der Spitalkirche in Latsch sowie das Schloss Kastelbell.





214

Geschichtsträchtiges Schluderns Waale, Ganglegg und die Churburg

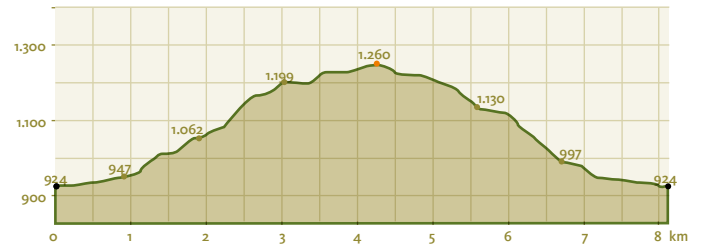
» Wegverlauf

Schluderns – Weg Nr. 17 – Bergwaal – Leitenwaal – Ganglegg – Griggwaal – Schluderns

⌚ 2,45 h	↑ 360 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,1 km	↓ 360 Tm	➡ 38 km 🚆

Diese Waalweg-Rundwanderung verläuft am Eingang des Matschertals im Oberen Vinschgau. Vom Bahnhof Schluderns ausgehend durchquert man zunächst das historische Bauerndorf und wandert Richtung Churburg. Am Beginn des Anstiegs zur Churburg zweigt man links ab Richtung Konfall. Auf dem Weg in die Schlucht des Saldurbachs erreicht man zuerst eine Waalerhütte und kommt dann an eine große Brücke. Hier überquert man den Saldurbach und zweigt dann gleich nach der Brücke rechts ab, wo sich der Wanderweg Tal einwärts fortsetzt. Nachdem der Weg erneut den Saldurbach überquert hat, verläuft er unter dem Namen „Edelweißsteig“ in mehreren Serpentinaufstiegen bergauf, bis er auf den Bergwaal trifft. Diesem romantischen Waalweg mit der Markierung Nr. 17 nach links taleinwärts folgend, gelangt man in die rauschende „Klamm“. Den wilden Saldurbach ein drittes Mal überquert, geht es über den Leitenwaal talauswärts bis zur prähistorischen Siedlungsstätte mit Freilichtmuseum, dem Ganglegg. Von dort folgt man dem Weg mit der

» Höhenprofil



Markierung Nr. 18a bergab. Über den rechts abzweigenden „Griggwaal“ gelangt man zurück in den Ortskern von Schluderns und weiter zum Bahnhof. Mit der Vinschgerbahn fährt man nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

In Schluderns befindet sich eine der schönsten Schlossanlagen Südtirols, die Churburg, welche auch heute noch von der Familie des Grafen Trapp bewohnt wird. Sehenswert ist auch das Vinschgermuseum welches Aufschluss über die Siedlungsgeschichte und die rätsische Kultur des Vinschgaus gibt.





215

Ilswaal und Zaalwaal am Schlanderser Sonnenberg

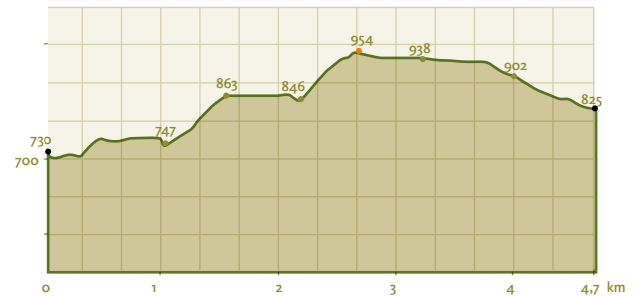
» Wegverlauf

Schlanders – Weg Nr. 7 – Sonnenpromenade – Weg Nr. 4 und Nr. 2 – Ilswaal – Weg Nr. 6A – Zaalwaal – Sportplatz – Kortsch

🕒 2.00 h	⬆️ 281 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,8 km	⬇️ 185 Tm	➡️ 20 km 🚗 🚚

Vom Hauptplatz im Ortskern von Schlanders folgt man dem Wegweiser Nr. 7 in Richtung Schlandrauntal und dann über die „Sonnenpromenade“ entlang in westliche Richtung. Am Ende dieses Promenadenweges, der sich einem Bewässerungswaal unter den Apfelhainen in Terrassenbau entlang zieht, folgt man dem Wegweiser „Ilswaal“ und steigt steil hinauf bis auf rund 880 m, wo sich der Waal befindet. Dieser führt durch Wald, Obstanlagen und Kastanienhainen entlang des Sonnenbergs bis zum Rand der Ortschaft Kortsch. Von hier geht es auf dem Weg Nr. 6A bergauf bis zur Trasse des Zaalwales. Begleitet vom rauschenden Wasser führt dieser entlang der üppig sprießenden Naturlandschaft westwärts weiter durch die Kortscher Leiten, vorbei an zwei alten, aufgelassenen Mühlen, bis zu einem Sportplatz, wo der Waal in Rohren verschwindet. Anschließend geht es südostwärts der Markierung 15 folgend in leichtem Abstieg zurück nach Kortsch. Zwischen dem Bahnhof und den Ortschaften Schlanders und Kortsch verkehrt der „Schlanderser Citybus“.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Wer von Schlanders zum Schloss Schlandersberg aufsteigt, kann dem Ilswaal auf seiner gesamten Länge vom Schlandraunbach bis nach Kortsch folgen (Gehzeit ca. 2.30 h). Empfehlenswert ist auch die Rundwanderung von Kortsch hinauf zum Zaalweg und auf diesem über den Sportplatz zurück nach Kortsch. (Gehzeit ca. 1.30 h). Infos im Tourismusbüro.





301/501

Steppenvegetation und Trockenrasen: Der Sonnenberg

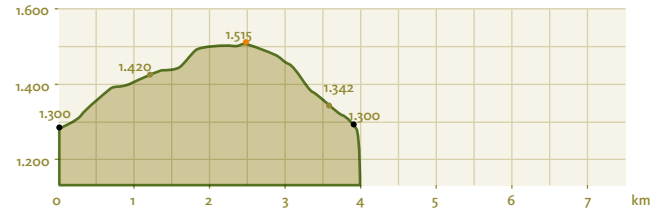
» Wegverlauf

Naturns – Bergstation Seilbahn Unterstell – Patleid – Weg Nr. 24a Richtung Schnalstal – Meraner Höhenweg Nr. 24 – Linthof – Richtung Innerforch – Weg Nr. 24b – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 1,30 h	↑ 315 Hm	👟👟👟👟👟
↔ 4 km	↓ 315 Tm	→ 1,5 km

Vom Ortszentrum Naturns ausgehend erreicht man in rund 15 Gehminuten die Talstation der Seilbahn Unterstell im Ortsteil Kompatsch. Auch ein kostenloser Parkplatz und eine Bushaltestelle befinden sich direkt an der Seilbahnstation. Mit der Seilbahn geht es hinauf bis auf 1.300 m zur Bergstation am Berggasthof Unterstell. Von dort startet die Wanderung, immer leicht bergan der Markierung Nr. 10 folgend, bis zum Hof Patleid. Am Hof angekommen geht es über den Wanderweg Nr. 24a weiter in Richtung Schnalstal bis zur Wegkreuzung mit dem Meraner Höhenweg Nr. 24, etwa auf halber Strecke zwischen den Höfen Innerunterstell und Lint. Dem Meraner Höhenweg in östliche Richtung folgend, erreicht man zuerst den Berggasthof Lint, und schließlich vor dem Hof Innerforch die Abzweigung des Weges 24b. Über diesen Weg geht es nun bergab bis zur Aussichtsplattform, welche weit hinaus ragt und einen herrlichen Panoramablick bietet, und dann weiter hinunter zum Ausgangspunkt an der Bergstation der Seilbahn Unterstell. Rückfahrt mit der Seilbahn ins Tal.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung verläuft vorbei an mehreren, seit Jahrhunderten bewohnten Bergbauernhöfen. Ein Großteil davon wurde in den vergangenen Jahrzehnten modernisiert und dem heutigen Zeitalter angepasst. Die Bergbauern sind auch heute noch Südtirols „Landschaftsgärtner“ und haben maßgeblich Anteil am Erhalt dieser typischen, unverwechselbaren Kulturlandschaft.





302

Zwergsiedlung St. Martin im Kofel mit Dolomitenblick

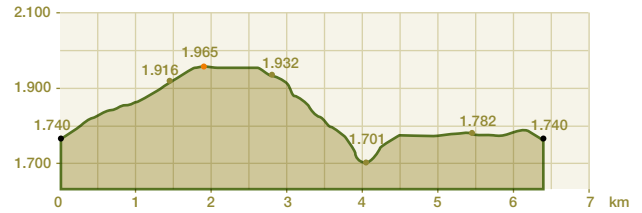
» Wegverlauf

Latsch – Bergstation Seilbahn St. Martin im Kofel – Aussichtspunkt „Dolomitenblick“ – Weg Nr. 1a Platztair – Bergstation Seilbahn St. Martin

⌚ 2,30 h	↑ 380 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 6,4 km	↓ 380 Tm	➡ 12 km 🚗

Von Naturns aus gelangt man mit dem PKW oder der Vinschgerbahn ins etwa 12 km entfernte Latsch. Am östlichen Ortsrand befindet sich die Talstation der Seilbahn St. Martin. Mit der Seilbahn gelangt man bequem in das kleine Bergdorf auf über 1.700 m Höhe. Von der Bergstation aus folgt man dem Weg Nr. 1 Richtung Vermoispitze bergauf und zweigt rechts ab Richtung Dolomitenblick auf ein kleines Hochplateau. Bei günstiger Wetterlage erhascht man von diesem Aussichtspunkt aus, wie der Name schon sagt, einen Blick auf Teilstücke der Dolomiten. Der Rundblick erfasst die Gipfel der Sarntaler Alpen, das Vigiljoch, die Ultner Berge und den Nörderberg, die Berge im Martelltal sowie die Gletscher der Ortlergruppe, die fruchtbare Talsohle, den mittleren und oberen Vinschgau. Vom „Dolomitenblick“ folgt man zunächst dem Weg Nr. 1 zurück bis zur Weggabelung und steigt dann über den Weg Nr. 1a ab zur Jausenstation Platztair. Von dort aus wandert man, der flach verlaufenden Hofzu-

» Höhenprofil



fahrtsstraße entlang, gemütlich zurück zum Ausgangspunkt an der Bergstation der Seilbahn St. Martin. Mit der Seilbahn und dem PKW oder der Vinschgerbahn gelangt man zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Eine spezielle Charakteristik des Sonnenbergs ist die Artenvielfalt der Schmetterlinge. Wer hier aufmerksam unterwegs ist, kann sicherlich das eine oder andere seltene Exemplar entdecken. Die Wanderung zeichnet sich durch faszinierende Panoramablicke bis hin zu den bleichen Bergen der Dolomiten aus.



Relax

Family

Fun



Foto: PhotoGrünerThomas

- > Freibad mit 75 m Riesen-Rutsche
- > Hallenbad (31°) mit 51 m Rutsche
- > Kinderbecken im Frei- u. Hallenbad
- > Sole- und Whirlpool (36°)
- > Große Saunalandschaft
- > Restaurant/ Pizzeria



Erlebnisbad Naturns

T +39 0473 668 036 / Feldgasse 5 / I-39025 Naturns / www.erlebnisbad.it

BERG- BAHNEN LATSCH

Wandern, biken
& genießen

SESSELLIFT
TARSCHER ALM

1.940m

SEILBAHN
ST. MARTIN

1.740m

**BUS &
BIKESHUTTLE**
TÄGLICH
Latsch Bahnhof
> Sessellift
Tarscher Alm



Latsch - Martelltal
Vinschgau - Val Venosta

www.bergbahnen-latsch.com



©2022 pepp.it



303/502

Historisch unterwegs – Patleideregger Kirchweg und mehr

» Wegverlauf

Naturns – Weg Nr. 10 – Unterstell – Patleid – Linthof – Innerforch –
Weg Nr. 24B – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 4.00 h	↑ 1.035 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 8 km	↓ 270 Tm	→ 0 km

Die Wanderung kann direkt im Ortszentrum von Naturns begonnen werden. Vom Tourismusbüro ausgehend folgt man der Rathausstraße bis zur Kreuzung mit der Feldgasse beim Erlebnisbad Naturns. Dort zweigt man links ab und läuft zunächst die Feldgasse entlang, geht es am Kriegerdenkmal rechts ab, mäßig steil bergauf dem Schlossweg folgend, weiter bis zur Abzweigung Pichlweg. Hier beginnt links die Holzbrücke überquerend, der historische „Patleideregger Kirchweg“ (siehe S. 190). Von nun an folgt man stets der Markierung Nr. 10 den Naturnser Sonnenberg hinauf, teilweise durch den Wald bis zum „Höfl“, etwas unterhalb der Bergstation der Seilbahn Unterstell. Von dort aus geht es, auf dem Weg Nr. 10 verbleibend, weiter bergauf, vorbei am Hof Patleid bis zum Berggasthaus Linthof auf knapp 1.500 m, direkt am Meraner Höhenweg. Diesem in Richtung Meran folgend gelangt man vorbei am Hof Innerforch bis kurz vor den Hof Galmein. Von hier geht es nun wieder westwärts der Markierung 24b folgend hinunter zur Bergstation der Seilbahn Unterstell. Kurz davor

» Höhenprofil



trifft man auf die Aussichtsplattform mit den darunterliegenden Familienklettersteig „Knott“. Mit der Seilbahn Unterstell schwebt man dann bequem hinunter ins Tal.

» Besonderheiten/Tipps

Auf dieser Wanderung hat man Gelegenheit, die Kulturlandschaft des Sonnenbergs von der Talsohle bis hinauf zur Grenze des Naturparks Texelgruppe kennenzulernen. Unterwegs beeindruckt die Einzigartigkeit der Flora und Fauna sowie die geschichtsträchtigen Bergbauernhöfe.





304/503

Höfewanderung am Fuchsberg

» Wegverlauf

Naturns – Bergstation Seilbahn Unterstell – Patleid – Weg Nr. 24a – Innerunterstell – Meraner Höhenweg Nr. 24 – Waldhof – Dickhof – Lint – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 3,20 h	↑ 540 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,5 km	↓ 540 Tm	➡ 1,5 km

Mit der Seilbahn Unterstell gelangt man zum Ausgangspunkt dieser Wanderung an der Bergstation auf 1.300 m. Von Unterstell aus folgt man zunächst der Wegmarkierung Nr. 10a bis zum Hof Patleid und zweigt dann links Richtung Katharinaberg ab. Der Weg Nr. 24a mündet auf halber Strecke zwischen dem Berggasthaus Linthof und dem Hof Innerunterstell in den Meraner Höhenweg Nr. 24. Auf diesem Streckenabschnitt lässt sich die einzigartige Landschaft der Trockenrasen am Sonnenberg mit ihrer besonders großen Vielfalt an Schmetterlingen und Pflanzen aus dem Mittelmeerraum sehr gut beobachten. Über eine sehr abwechslungsreiche Passage des Höhenweges mit Ausblicken in den Vinschgau, auf Schloss Juval und hinein ins Schnalstal gelangt man zum Waldhof (Hofschanke) auf 1.505 m. Hier verlässt man den Meraner Höhenweg und wandert auf der HöfesträÙe wieder kurz talauswärts bis zur Fuchsbergstraße. Auf dieser geht es nun hinauf zum historischen Dickhof (1.711 m). Von dort aus geht es durch Wiesen und Lärchenwälder hinunter zum

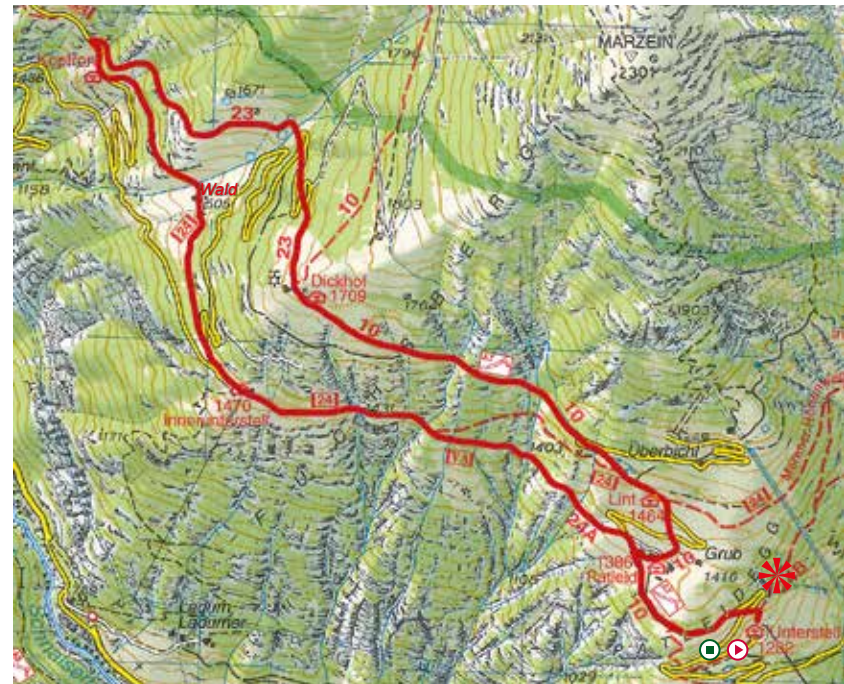
» Höhenprofil



Linthof. Der Abstieg erfolgt weiter über den Weg Nr. 10 zurück zum Ausgangspunkt bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell. Auf dem Weg dorthin lohnt sich ein kurzer Abstecher zur nahe gelegenen Aussichtsplattform.

» Besonderheiten/Tipps

Eine Besonderheit entlang dieser Wanderung ist sicherlich der historische Dickhof am Naturnser Sonnenberg. Er gilt als einer der schönsten Bergbauernhöfe weitum. Es gilt jedoch darauf hinzuweisen, dass der Dickhof zurzeit (Stand Herbst 2022) keine Einkehrmöglichkeit bietet.





305/506

Von der Kirche auf dem Fels nach Unterstell

» Wegverlauf

Schnalstal – Katharinaberg – Meraner Höhenweg Nr. 24 – Lint – Innerforch – Weg Nr. 24B – Bergstation Seilbahn Unterstell

⌚ 3,00 h	↑ 438 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,3 km	↓ 388 Tm	➡ 12 km 🚌

Mit dem Linienbus gelangt man von Naturns aus direkt in den kleinen Ort Katharinaberg im Schnalstal auf 1.245 m Höhe. Vom Ortszentrum ausgehend hält man sich zunächst Dorf aufwärts an die Markierung Nr. 10a. Über Wiesen und durch Lärchenwald aufsteigend gelangt man auf den Meraner Höhenweg. Nun folgt man dem mit der Markierung Nr. 24 gekennzeichneten Weg talauswärts Richtung Naturns. In leichtem Auf und Ab geht es auf ansonsten relativ gleich bleibender Höhe vorbei an den zahlreichen Bergbauernhöfen des Fuchsbergs. Der Höhenweg führt anfangs durch den Wald, gegen Ende durch die typische Steppenlandschaft des kargen Sonnenbergs mit seiner außergewöhnlichen, mediterran anmutenden Pflanzenwelt. Am Berggasthaus Lint vorbei geht es weiter Richtung Meran und nach ca. 10 Gehminuten zweigt man rechts ab und steigt über den Weg Nr. 24b hinunter zur Bergstation der Seilbahn Unterstell. Mit der Seilbahn gelangt man bequem wieder zurück nach Naturns.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Sehenswert ist die Kirche im Ort Katharinaberg, welche auf einem markanten Felsen errichtet wurde und bereits von weitem erblickt werden kann. Etwas oberhalb von Unterstell befindet sich eine Aussichtsplattform mit herrlichem Panoramablick. Unter dieser Plattform wurde ein neuer Übungs- und Familienklettersteig errichtet.





306

Unterwegs über dem Meraner Talkessel

» Wegverlauf

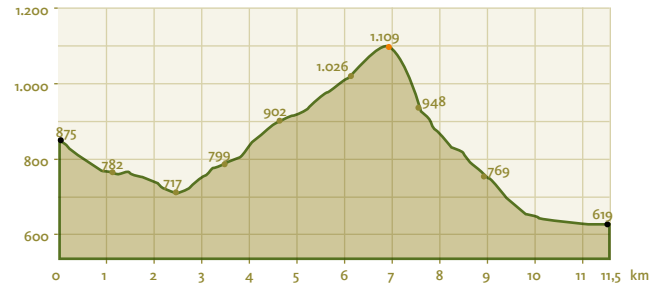
Partschins – eine Bushaltestelle vor dem Gasthaus Birkenwald – Partschinser Waalweg – Saxnerweg – Vellau – Kieneggweg – Kieneggweg – Partschins Ortszentrum

🕒 3.45 h	⬆️ 500 Hm	👟👟👟👟👟
📏 11,5 km	⬇️ 650 Tm	➡️ 9 km 🚌

Mit dem Linienbus 266 gelangt man von Naturns nach Partschins (Bushaltestelle Parkdeck) und von dort mit dem Bus 265 weiter in Richtung Partschinser Wasserfall. Eine Station vor dem Gasthaus Birkenwald steigt man aus und folgt der Beschilderung zum Partschinser Waalweg. Dem Waalweg entlang geht es flach in östliche Richtung bis in den Partschinser Ortsteil Vertigen. Dort kommt man unterhalb des Hotels Niedermaier, vorbei am großen Wegkreuz zum Töllgraben, überquert diesen und setzt die Wanderung dann über den Saxnerweg mit der Markierung Nr. 26a bergauf in Richtung Vellau fort. Im kleinen Bergdorf Vellau angekommen folgt man ab dem Gasthaus Ladurner der asphaltierten Straße bis zum Vellauer Kirchlein und von dort aus der Wegmarkierung Nr. 26 nochmal kurz bergan bis zum Gasthof Kienegger auf 1.101 m.

Nun beginnt der relativ steile Abstieg über den Kieneggweg zurück zum Gasthof Saxner, erneut durch den Töllgraben und schließlich,

» Höhenprofil



ab dem Hotel Niedermaier, bergab in Richtung Partschinser Ortszentrum und weiter bis zur Texelbahn. Von dort geht es mit dem Bus 266 nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung kann mit zahlreichen Besonderheiten aufwarten: Der faszinierende Blick auf den Partschinser Wasserfall, die äußerst abwechslungsreiche Wanderung und der faszinierende Ausblick von Vellau auf den Meraner Talkessel sind nur einige davon.





307

Von Naturns zum Partschinser Wasserfall

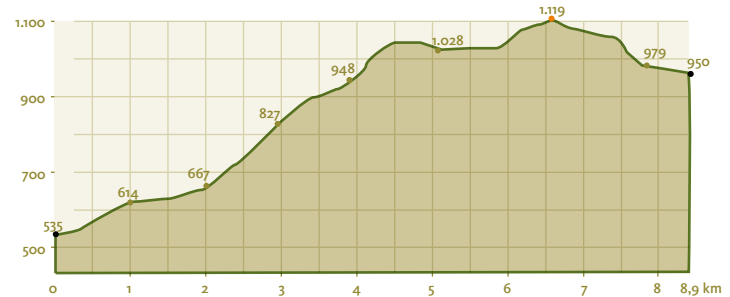
» Wegverlauf

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 🚚/🚗

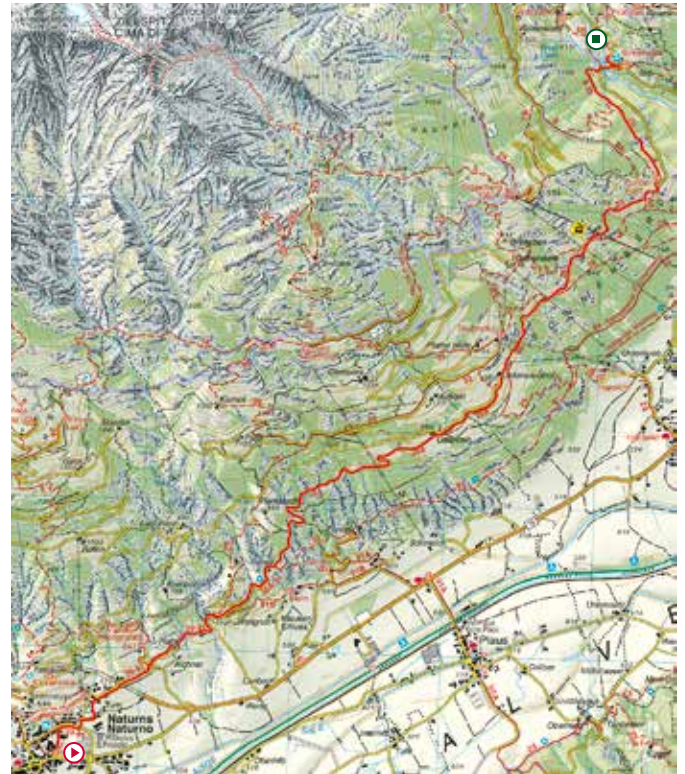
Zu dieser Wanderung kann direkt vom Naturnser Ortszentrum aus aufgebrochen werden. Über die Feldgasse und die St-Prokulus-Straße, dann der Markierung 39/91 folgend, steigt man zunächst auf bis zum Sonnenberger Panoramaweg. Diesen wandert man entlang bis zur neu restaurierten Runster Mühle. Etwas nach 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 zum Parkdeck Partschins 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.



texelbahn

Das höchste der Gefühle

... die Panoramaseilbahn in Partschins



Partschinser Wasserfall

Auf über 1.500 m mitten im Natur- park Texelgruppe

- ▶ Direkter Einstieg in den Meraner Höhenweg
- ▶ Abstieg zur Talstation über den Partschinser Wasserfall (höchster Wasserfall Südtirols)
- ▶ Wanderungen ins Zieltal zur Zielalm oder Lodnerhütte
- ▶ Gipfelerlebnis Zielspitz (3.006 m)
- ▶ Rundwanderweg über den Orenknott (2.258 m)

Seilbahnkarte 
Meraner Land



TEXELBAHN · Zielstraße 11 · I-39020 Partschins
Tel. +39 0473 968295 · info@texelbahn.com · www.texelbahn.com

meranzoo.com

OUTDOOR IS MORE



Merano
2000

Spannende Wanderungen und Mountainbike-Ausflüge, ein Klettersteig, großer Kinderspaß im Outdoor Kids Camp und sonnige Terrassen bei einem einzigartigen Panoramablick von den Dolomiten bis zum Ortler.

UND IM WINTER? Eine große Vielfalt an Möglichkeiten wird dich und deine ganze Familie begeistern!



ALPIN BOB
SOMMER + WINTER



309

Der "Orenknott" – Rundwanderung Texelbahn

» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Texelbahn – Orenknott – Orenalm – Hochforch – Meraner Höhenweg Nr. 24 – Bergstation Texelbahn

🕒 4.10 h	⬆️ 841 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 8 km	⬆️ 841 Tm	➡️ 6,5 km 🚗/🚚

Die Wanderung beginnt an der Bergstation der Texelbahn in Partschins. Ab dem Gasthaus Giggelberg folgt man der Markierung Nr. 2 stetig ansteigend in westliche Richtung. Der aufmerksame Wanderer stößt unterwegs, nach der Adlerhorst-Hütte, auf Reste eines alten Waales. Durch lichten Wald gelangt man schließlich in eine Schlucht mit Weggabelung. Im weiteren Verlauf folgt man nun dem Weg Nr. 25a. (Der Weg Nr. 2 führt weiter auf die Zielspitze – siehe S. 90. Immer weiter bergauf erreicht man einen weiteren Wegweiser, welcher den Orenknott bereits ankündigt. Hier zweigt man rechts ab und gelangt schließlich auf den 2.258 m hohen Gipfel mit einem wunderbaren kleinen Aussichtsplateau und dem markanten Wetterkreuz. Der Rückweg führt zuerst ein Stück des Aufstiegsweges zurück bis zur letzten Wegkreuzung. Dann folgt man der Markierung Nr. 25 in Richtung Orenalm und Hochforch. An der zerfallenen Orenalm vorbei steigt man relativ steil ab bis Hochforch am Meraner Höhenweg auf 1.555 m. Von Hochforch folgt man dem Höhenweg

» Höhenprofil



zurück zur Bergstation der Texelbahn, mit welcher man hinunter ins Tal gelangt. Die Talstation der Texelbahn ist von Naturns aus bequem mit dem Linienbus zu erreichen. Außerdem steht auch ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung.

» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung bietet an ihrem höchsten Punkt, dem Aussichtsgipfel Orenknott, ein fantastisches Panorama vom Meraner Talkessel bis hin zu den Gletschern der Ortlergruppe. Je nach Wetterlage reicht der Blick bis in die Dolomiten.





310/505

Der Meraner Höhenweg bei Partschins – von Giggelberg zur Tablander Alm

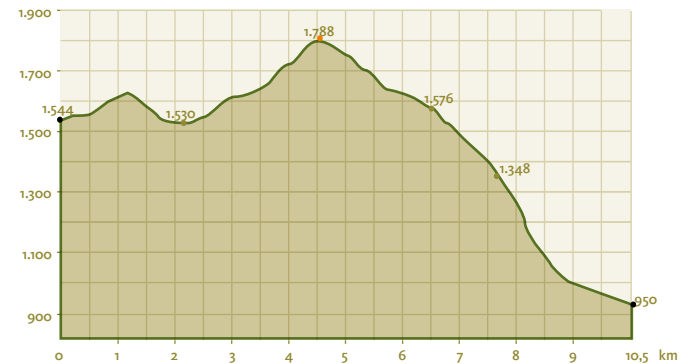
» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Texelbahn – Schutzhütte Nasereit – Tablander Alm – Nasereit – Bergstation Texelbahn

🕒 3,40 h	⬆️ 641 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 10,5 km	⬇️ 641 Tm	➡️ 6,5 km 🚌/🚋

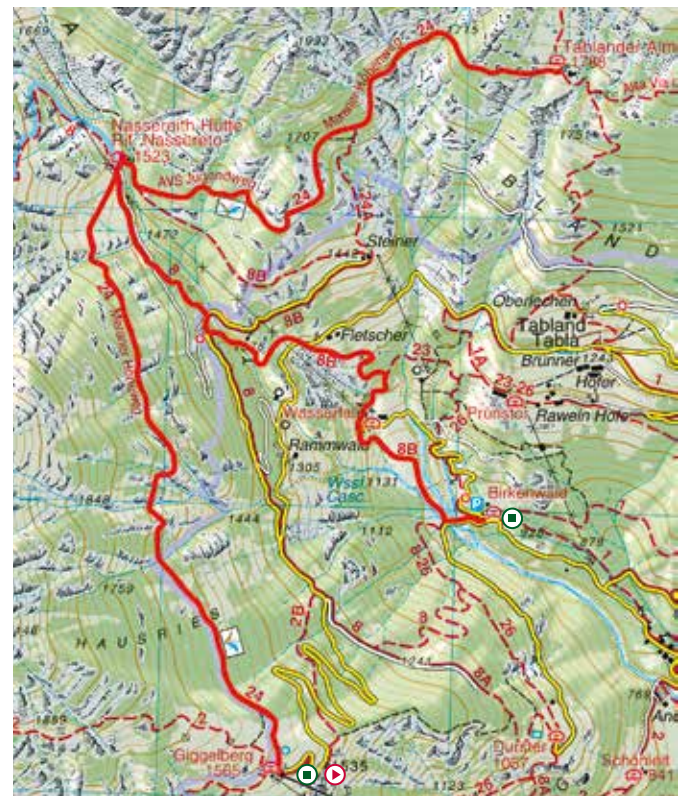
Mit dem Linienbus gelangt man bis zur Talstation der Texelbahn in Partschins. Mit der Seilbahn schwebt man vom Tal hinauf an den Meraner Höhenweg auf 1.500 m. Von der Bergstation verläuft die Wanderung relativ flach auf dem Meraner Höhenweg Nr. 24 hinein ins Zieltal bis zur Schutzhütte Nasereit. Etwas oberhalb der Hütte lebt eine Murmeltierkolonie, deren Pfeifen man schon von weitem hören kann. Weiter geht es in konstanter, mäßiger Steigung hinauf zur idyllisch gelegenen und kürzlich renovierten Tablander Alm. Von der Tablander Alm kehrt man auf dem Aufstiegsweg zurück bis zur Schutzhütte Nasereit und über den Höhenweg wieder zum Ausgangspunkt bei der Bergstation der Texelbahn. Alternativ kann man von der Schutzhütte Nasereit über den Weg Nr. 8 und weiter unten über den Weg 8b bis zum Gasthaus Wasserfall oder Birkenwald absteigen. (Abstieg ca. 500 Tm). Mit dem Linienbus 265 fährt man von einem der beiden Gasthäuser ins Dorfzentrum von Partschins (Bus Haltestelle Parkdeck) und von dort geht es mit dem Bus 266 zurück nach Naturns.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung verläuft im Gebiet des Naturparks Texelgruppe. Eine Besonderheit während des Abstiegs ist sicherlich der Blick auf den Partschinser Wasserfall, welcher die Wassermassen des Zielbachs knapp 100 Meter in die Tiefe stürzen lässt.





311

Unterwegs auf dem Vinschger Höhenweg

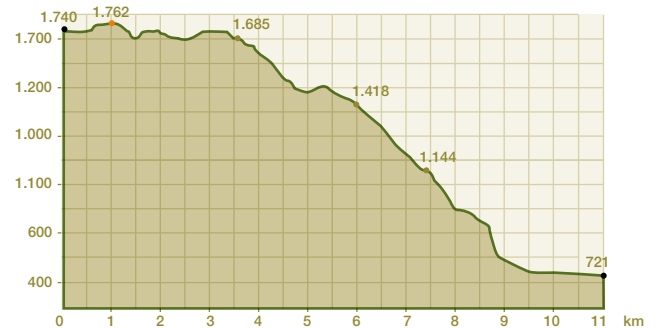
» Wegverlauf

Latsch/Bergstation Seilbahn St. Martin im Kofel – Egghöfe – Abstieg nach Schlanders – Bus/Zug zurück nach Naturns



Diese Höhenwanderung verläuft ein Teilstück des neuen Vinschger Höhenweges entlang und startet im Bergdorf St. Martin im Kofel auf 1.700 m in der Gemeinde Latsch, etwas 10 km von Naturns entfernt. Die Talstation der Seilbahn nach St. Martin erreicht man mit der Vinschgerbahn (Bahnhof ca. 10 Gehminuten entfernt). Von der Bergstation wandert man zunächst der asphaltierten Höfstraße entlang, abschnittsweise leicht bergab, dann wieder bergauf vorbei an der Jausenstation Egg bis zum Hof Forra. Dort zweigt rechts der Weg Nr. 14 in Richtung Schlanders ab. Ab hier verläuft der Wanderweg durch die typische Steppenvegetation und die lichten Wälder des Vinschger Sonnenbergs. Man wandert an den verfallenen Höfen „Laggar“ und „Zuckbichl“ vorbei bis zum Fallerbach. Diesen überquert man auf der neu erbauten, über 70 Meter langen Hängebrücke und gelangt dann auf die Forststraße beim ebenfalls verlassenen Hof Patsch. Etwas nach dem Hof links zweigt der Wanderweg Nr. 14/11 ab und verläuft, gesäumt von Sträuchern, Nadel- und Misch-

» Höhenprofil



wald bergab weiter in Richtung Schlanders (Weg Nr. 14). Am Eingang der Schlandrauntal-Schlucht angekommen, passiert man eine große Wiese und überquert die Holzbrücke über den Schlandraunbach. Dann geht es über einen Wanderweg bergab ins Ortszentrum. Mit dem Citybus Schlanders fährt man zum Bahnhof und von dort geht es mit der Vinschgerbahn zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Der Vinschger Sonnenberg mit seiner einzigartigen, mediterran anmutenden Pflanzenwelt beeindruckt hier zudem mit tollen Ausblicken hinein ins Martelltal, zum Ortler-Massiv und über den mittleren Vinschgau. Eine besondere Attraktion der Wanderung ist die Überquerung des Fallbaches über die neu erbaute, spektakuläre Hängebrücke aus Stahl, wobei man 50 Meter über den Bach „schwebt“. Die Wanderung sollte nicht an sehr heißen Sommertagen gemacht werden. Sehenswert ist die kleine Wallfahrtskirche St. Martin.





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

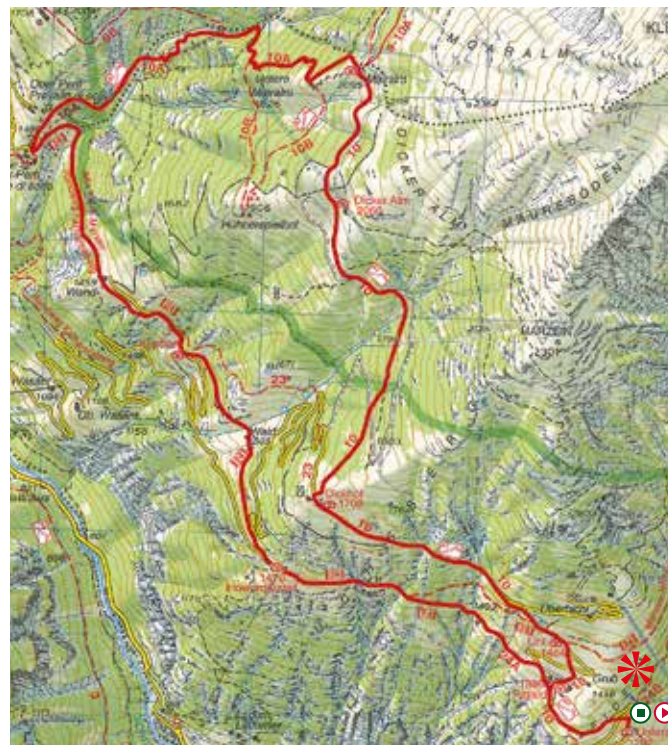
» Höhenprofil



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. Es gilt jedoch darauf hinzuweisen, dass der Dickhof und die Dickalm zurzeit (Stand Herbst 2022) keine Einkehrmöglichkeit bietet.





313

Der Naturner Hausberg: Die Kirchbachspitze

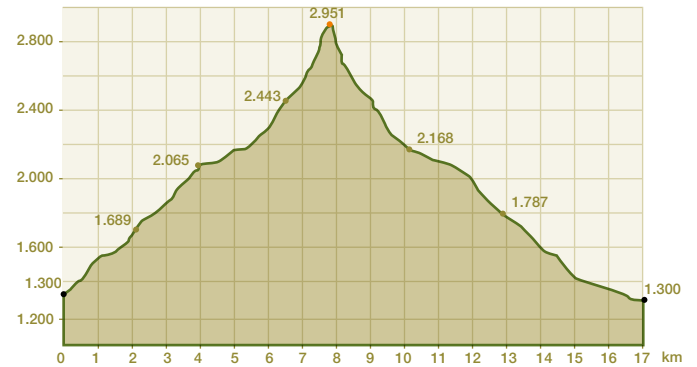
» Wegverlauf

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

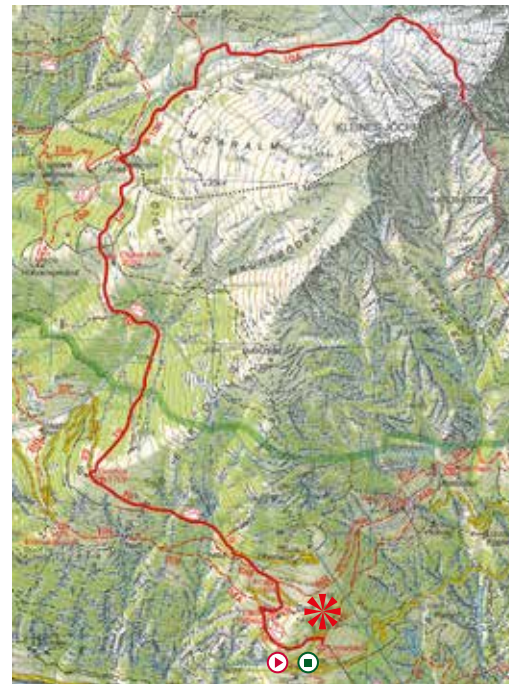
» Höhenprofil



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.





315

Lohnendes Ziel: Zielspitze

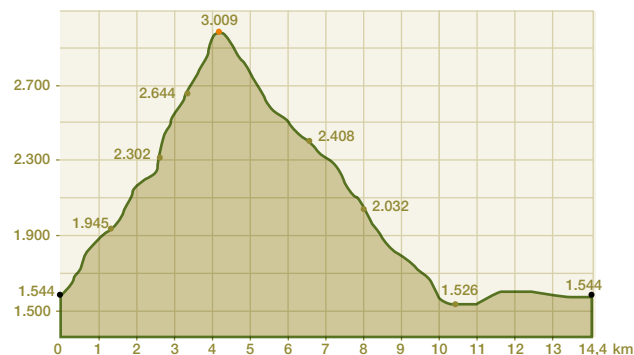
» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Texelbahn – Weg Nr. 2 – Zielspitze – Weg Nr. 3 + Nr. 8 – Nasereit – Bergstation Texelbahn

⌚ 8,30 h	↑ 1.650 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 14,4 km	↓ 1.650 Tm	➡ 6,5 km

Ausgangspunkt dieser Bergtour zum südlichsten Gipfel der Texelgruppe ist die Bergstation der Texelbahn. Der Markierung Nr. 2 Richtung Zielspitze folgend, steigt man zuerst über Weideflächen, dann durch lichten Wald bergauf bis zur Adlerhorst-Hütte. Der Weg führt von dort aus immer in nordwestliche Richtung durch den Wald weiter bis zu einer Weggabelung. Dort folgt man der rechts abzweigenden Markierung Nr. 2. Durch teils dichten Wald, kombiniert mit felsigem Gelände, erreicht man die Waldgrenze und erblickt erstmals den Gipfel der Zielspitze. Weiter nach Nordwesten bzw. Westen erreicht man einen Sattel. Von dort aus geht es auf dem letzten Abschnitt über steile, teils ausgesetzte Passagen hinauf zum Gipfel mit prächtigem Gipfelkreuz und atemberaubendem Ausblick auf 3.009 m. Der sehr einsame Abstieg von der Zielspitze erfolgt nordseitig, zunächst über einen gut begehbaren Felsgrat hinunter zu einer Scharte, und weiter bis zur Weggabelung. Dem Weg Nr. 3 folgend, über Felsblöcke und Schutt, je nach Schneelage auch Schneehänge, später über

» Höhenprofil



Grashänge hinunter zur verlassenen Königsalm (2.348 m). Weiter geht es über steile, mit Felsen durchsetzte Grashänge hinab bis ins Zieltal und über den Weg Nr. 8 talauswärts bis zur Schutzhütte Nasereit. Von dort aus erreicht man über den Weg Nr. 24 wieder den Ausgangspunkt an der Bergstation der Texelbahn. Mit der Seilbahn und dem Linienbus/PKW fährt man nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Die Tour ist insgesamt lang und anstrengend, eine gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung. Sollte zu viel Altschnee auf dem Abstiegsweg liegen, besser wieder über den Aufstiegsweg absteigen.





401

Romantische Almen-Runde am Nörderberg

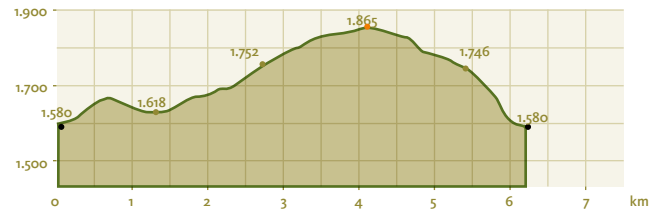
» Wegverlauf

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

⌚ 2.00 h	↑ 320 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
↔ 6,2 km	↓ 320 Tm	→ 13 km 🚗/🚚

Mit dem „Wandershuttle“ oder dem eigenen PKW erreicht man vom Ortszentrum Naturns aus, hinter dem Sportplatz über die Nörderbergstraße aufsteigend, in etwa 30 Min. Fahrtzeit den Parkplatz „Kreuzbrünnl“. Die Zufahrtsstraße zu den Almen und Bergbauernhöfen des Nörderbergs ist recht schmal und auf den letzten Kilometern nicht mehr asphaltiert. Am Parkplatz angekommen folgt man hinter der Schranke dem rechts abzweigenden, breiten Forstweg mit der Beschilderung Mausloch Alm. Die Waldlichtungen entlang des Weges geben immer wieder weitläufige Ausblicke auf den gegenüberliegenden Sonnenberg, in den Vinschgau auf die Talsohle rund um Naturns, ins Schnalstal und hinunter zum Meraner Talkessel frei. Von der Mausloch Alm folgt man dem romantischen Almenweg durch den dichten Wald des Nörderbergs zur malerischen und urigen Zetn Alm. Von dort aus erfolgt der Abstieg zurück zum Parkplatz über einen abwechslungsreichen Waldweg bis man kurz vor der Schranke wieder auf die Forststraße trifft. Mit dem „Wandershuttle“ oder dem PKW gelangt man zurück zum Ausgangspunkt im Zentrum von Naturns.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung am schattigen Nörderberg eignet sich besonders gut, um an heißen Sommertagen in den dichten Wäldern ein wenig der kühlen, frischen Bergluft zu genießen. Sehr malerisch ist die Verbindung von der Mausloch Alm zur Zetn Alm auf dem Almenweg. Die Almwirte verwöhnen ihre Gäste mit typischen kulinarischen Köstlichkeiten der Region.





402

Von Aschbach zur Hofkäserei Brandhof

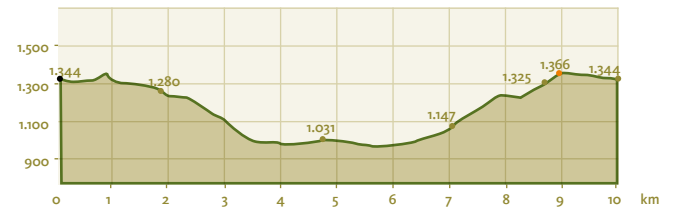
» Wegverlauf

Rabland – Bergstation Seilbahn Aschbach – Weg Nr. 16 – Brandhof – Weg Nr. 17 – Bergstation Seilbahn Aschbach – Rabland

⌚ 2.45 h	↑ 440 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 10 km	↓ 440 Tm	➡ 6 km 🚗/🚆

Mit dem Bus 266, dem Zug oder dem eigenen PKW gelangt man von Naturns zum Ausgangspunkt an der Talstation der Seilbahn Aschbach in Rabland. Die Seilbahn führt hinauf in das kleine Bergdorf Aschbach auf knapp 1.400 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 zunächst dem gegenüber der kleinen Kapelle Maria im Schnee beginnenden, breiten Forstweg. Im Anschluss geht es dann über einen schmalen Wanderweg durch die Wälder des Nörderbergs bis zum Feichterhof. Von dort aus steigt man über die HöfesträÙe und teils über Weg Nr. 30A bis zum Brunnerhof ab und folgt dann wieder dem Weg Nr. 16. Die Jausenstation mit hofeigener Käserei und der kleinen, liebevoll restaurierten Kapelle lädt zu einer Rast ein. Zurück nach Aschbach gelangt man über den Weg Nr. 17 (der gesamte Rückweg ist mit „Aschbach Nr. 17“ ausgeschildert). Mit der Seilbahn gelangt man wieder hinunter ins Tal und mit dem PKW oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurück nach Naturns.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Entlang der Strecke fasziniert der Ausblick auf den gegenüberliegenden, kargen Sonnenberg und die schroffen Gipfel der Texelgruppe. Ein Besuch in der kleinen Kirche Maria im Schnee in Aschbach lohnt sich. Am Pirschhof werden Lamas- und Alpakas-Trekkingtouren für die ganze Familie angeboten (Infos finden Sie im Urlaubsberater)





403

Naturnser Alm und Panoramaplateau Vigiljoch

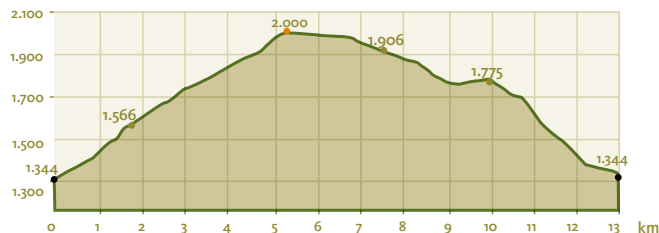
» Wegverlauf

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.





...meine Wandermode!



damen & herren
HEMDENMAX

LANA, Am Gries 22, Tel.: 0473-564250
NATURNS, Hauptstr. 8-10, Tel.: 0473-666075

Restaurant · Appartements



Family-Alm Vigiljoch/Lana

Family-Hit
2 Zahlende -
1 Kinderessen
geschenkt



Chillen, grillen, Tiere bestaunen & spielen im Family Tierpark



Urlaub in den Bergen
Doppelzimmer und Familienzimmer
am Verkehrsfreien Vigiljoch
mit neuem Matratzenlager



Typische Almgerichte -
Ganztags warme Küche

Öffnungszeiten 10.00 - 22.00 Uhr - kein Ruhetag
Tel. +39 0473 562 014 | gampl@familyparadies.com

www.familyparadies.com



404

Über den Partscheidberg von Aschbach nach Naturns

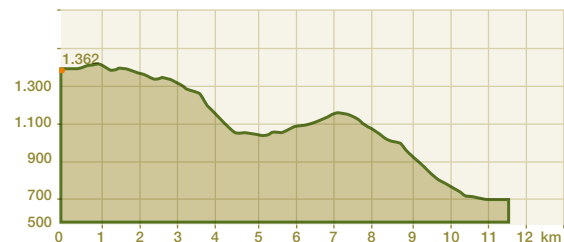
» Wegverlauf

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

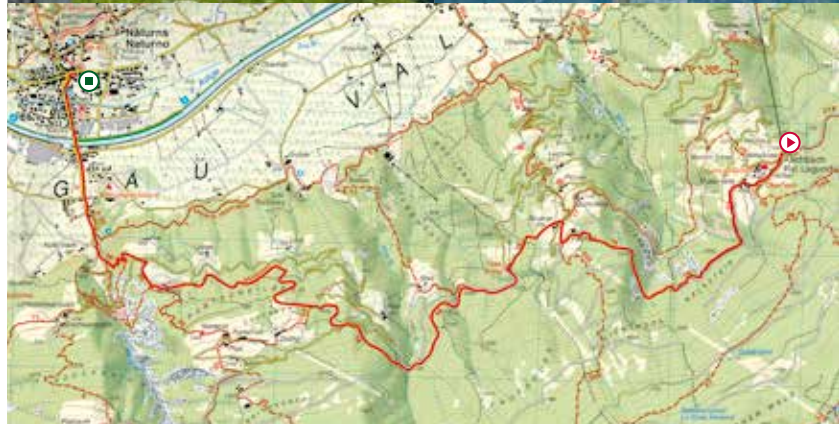
» Höhenprofil



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 Hofschank Brandhof mit der liebevoll restaurierten Kapelle und einer hofeigenen Käserei. Der hausgemachte Käse wird dort auch ab Hof verkauft.





405

Nörderberger Almentour

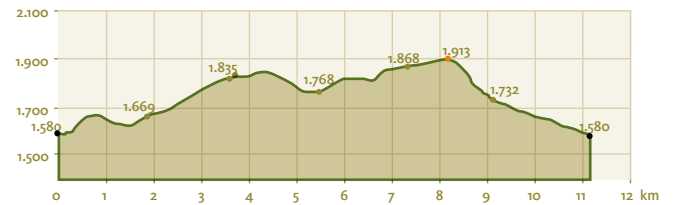
» Wegverlauf

Naturns – Parkplatz Kreuzbrünnl – Mausloch Alm – Almenweg – Zetn Alm – Naturnser Alm – Parkplatz Kreuzbrünnl

⌚ 3,50 h	↑ 580 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 11,1 km	↓ 580 Tm	➡ 13 km 🚗/🚌

Mit dem „Wandershuttle“ oder dem eigenen PKW erreicht man über die Höfe- und Almenstraße auf den Naturnser Nörderberg den Parkplatz Kreuzbrünnl auf ca. 1.500 m. Vom Parkplatz aus folgt man dem breiten Forstweg zur Mausloch Alm. Der Weg führt zunächst relativ flach die bewaldeten Hänge des Naturnser Nörderbergs entlang und steigt dann in Serpentinaen, welche von einem schmalen Wanderweg abgekürzt werden, auf zur Mausloch Alm auf 1.837 m. Von der Alm aus folgt man dem wunderschönen, malerischen Almenweg auf etwa gleichbleibender Höhe bis zur Zetn Alm auf 1.747 m. Als letzte erreicht man auf dieser Almenrunde, wenn man die Wanderung über den Almenweg fortsetzt, schließlich die Naturnser Alm, gleichzeitig auch der höchste Punkt der Wanderung. Über den breiten Forstweg, welcher vom Kreuzbrünnl zur Naturnser Alm führt, gelangt man immer leicht bergab zurück zum Parkplatz. Mit dem „Wandershuttle“ oder dem PKW fährt man zurück ins Tal. Alternativ kann man von der Naturnser Alm über den Weg Nr. 27 zur Seilbahn Aschbach absteigen und mit dieser gelangt man in weni-

» Höhenprofil



gen Minuten nach Rabland. Von dort kehrt man mit dem Zug oder dem Linienbus 266 nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Der schönste Abschnitt dieser Wanderung ist sicherlich der märchenhaft anmutende Almenweg. Dieser setzt sich von der Mausloch Alm auch noch in Richtung Vinschgau fort und verbindet die Almen am Nörderberg miteinander. Diese Almenrunde lässt sich prima als kulinarische Genusswanderung laufen, da die während der Sommermonate bewirtschafteten Almen mit typischen Gerichten der Region zu kleinen und größeren Stärkungen einladen. Die Wanderung ist besonders in den heißen Sommermonaten sehr erfrischend.





406

Malerische Zirmtalseen

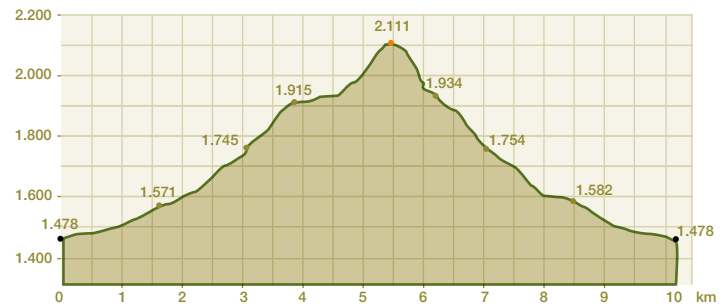
» Wegverlauf

Kastellbell/Freiberg – Parkplatz Alte Säge – Marzoner Alm – Zirmtalsee und Zirmtalalm – Parkplatz Alte Säge

🕒 3,40 h	↑ 700 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 10,2 km	↓ 700 Tm	➡ 17 km 🚗

Mit dem eigenen PKW gelangt man in die von Naturns ca. 8 km entfernte Ortschaft Kastellbell. Dort überquert man die Etsch und fährt zunächst in Richtung Latschinig, dann weiter in Richtung Freiberg. Nach dem letzten Hof fährt man, auf der nicht mehr asphaltierten Straße, weiter bergauf bis zum Parkplatz „Alte Säge“. Hier beginnt die Wanderung zu den Zirmtalseen. Dem breiten Forstweg folgend, gelangt man nach kurzer Zeit zur Marzoner Alm. Etwas oberhalb der Alm geht es auf dem Wanderweg Nr. 18 weiter durch den Wald zum „Schweinstall“. Hier beginnt der immer steiler werdende Aufstieg, stets auf dem Weg Nr. 18 verbleibend, in Richtung Zirmtalalm. Über mehrere kleine Plateaus und Lichtungen folgt man dem von den Zirmtalseen kommenden Bächlein konstant bergauf. Nach dem letzten, recht steilen Abschnitt des Weges überschreitet man eine Kuppe und befindet sich in einem Kessel auf der Höhe der Waldgrenze, in welchem sich die urige Zirmtalalm und die türkis schimmernden Zirmtalseen befinden. Ungefähr 5 Minuten oberhalb der

» Höhenprofil



Alm befindet sich ein wunderschönes Hochmoor. Die Bilderbuchlandschaft belohnt die Mühen des Aufstiegs und die kleine Alm hält allerlei Köstlichkeiten zur Stärkung bereit. Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegsweg. Vom Parkplatz aus kehrt man mit dem PKW über Freiberg, Latsching und Kastellbell nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Die Zirmtalseen zählen zu den schönsten Bergseen am Nörderberg. Die Lage der Seen und die Landschaft ringsum und auf dem Weg dorthin machen diese Wanderung vom Frühsommer bis in den Herbst zu einem unvergesslichen Naturerlebnis. Besonders zu empfehlen ist die Tour im Juni zur Almrosenblüte.





407

Panoramagipfel Naturnser Hochwart

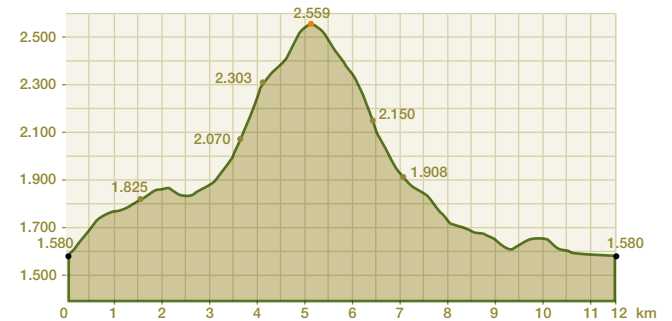
» Wegverlauf

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 Naturnser Panorama-Hausberg beginnt am Parkplatz Kreuzbrünnl auf 1.580 m am Naturnser 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.





408

Gut behütet vom "Hohen Dieb" – die Kofelraster Seen

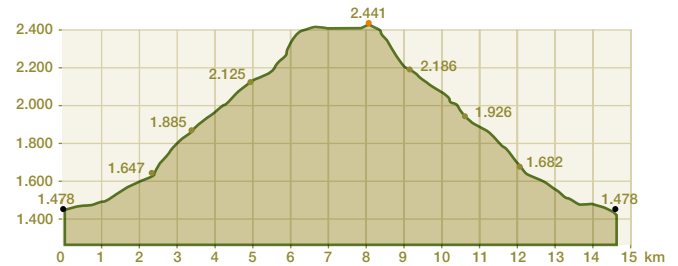
» Wegverlauf

Kastelbell/Freiberg – Parkplatz Alte Säge – Marzoner Alm – Obermarzoner Alm – Kofelraster Seen – Parkplatz Alte Säge

⌚ 5,30h	↑ 1.100 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 14,5 km	↓ 1.100 Tm	➡ 17 km

Diese einsame Wanderung zu den malerischen Kofelraster Seen beginnt am Parkplatz Alte Säge am Nörderberg oberhalb von Kastelbell. Mit dem PKW gelangt man über Kastelbell, Latschinig, Freiberg, und das letzte, nicht asphaltierte Teilstück der Zufahrtsstraße zur Marzoner Alm, zum Parkplatz. Von dort aus beginnt man die Wanderung zunächst zur Marzoner Alm leicht bergauf. Oberhalb der Alm folgt man dem Weg Nr. 9a. Durch den Wald steigt man auf teilweise recht steilen Wegabschnitten auf bis zur Waldgrenze. Hat man die Obermarzoner Alm hinter sich gelassen, stößt man gleich danach auf ein faszinierendes Hochmoor. Nach einem kurzen flachen Stück verläuft der Weg nochmals recht steil und steinig hinauf zum ersten der Kofelraster Seen auf einer Höhe von 2.405 m. Weiter in südliche Richtung wandernd, gelangt man zum mindestens ebenso idyllisch gelegenen Langen See. Von den Seen steigt man über den Aufstiegs- weg wieder ab zur Marzoner Alm und weiter zum Ausgangspunkt beim Parkplatz Alte Säge. **Alternative:** Von der Bergstation des Sesselliftes Tarscher Alm geht es über Almwiesen den Weg Nr. 1 stetig Berg auf Richtung Zirmuanhütte und dann in mäßiger Steigung

» Höhenprofil



weiter den Weg Nr. 15 über die „Hoher Dieb Scharte“ zu den Kofelrasterseen. Über denselben Weg geht es wieder zurück zur Tarscher Alm. Gesamtgehzeit ca. 4,5 h, 700 Hm).

» Besonderheiten/Tipps

Die wunderschöne Panoramawanderung mit Traumaussichten und der herrlichen Hochgebirgsseen auf 2400 m.





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.





508

Meraner Höhenweg Süd – Von der Leiter Alm nach Giggelberg

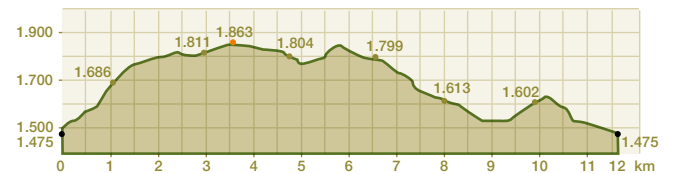
» Wegverlauf

Leiter Alm – Hochganghaus – Tablander Alm – Schutzhütte Nasereit – Giggelberg – Bergstation Texelbahn

⌚ 4.00 h	↑ 700 Hm	👟👟👟👟👟
📏 12 km	↓ 680 Tm	➡ 10 km 🚌

Diese Etappen-Wanderung des Meraner Höhenweges startet bei der Leiter Alm, oberhalb von Vellau, einer kleinen Ortschaft hoch über dem Hauptort Algund. Mit dem Linienbus oder der Vinschgerbahn gelangt man nach Meran und anschließend mit dem Bus 235 direkt nach Vellau. Von dort aus geht es mit dem nostalgischen Korblift, der zu den außergewöhnlichsten Aufstiegsanlagen Südtirols zählt, bis etwas unterhalb der Leiter Alm (1.522 m), welche man von der Bergstation aus in 5 Gehminuten erreicht. Von der Alm aus folgt man einem steinigen Teilstück des Meraner Höhenweges Nr. 24 in westliche Richtung durch den Wald bergauf bis zum Hochganghaus auf 1.839 m. Vom Schutzhaus geht man weiter auf dem Höhenweg bis zur Goidner Alm und von dort aus bis zum Aussichtspunkt Hohe Wiege. Die Wanderung setzt sich in Richtung Zieltal bis zur Tablander Alm fort. An der kürzlich renovierten Tablander Alm vorbei, erreicht man schließlich die Schutzhütte Nasereit im Zieltal oberhalb von Partschins. Nahe der Hütte lebt eine Murmeltier-Kolonie, deren warnende Pfiffe bereits aus großer Entfernung zu hören sind. Von

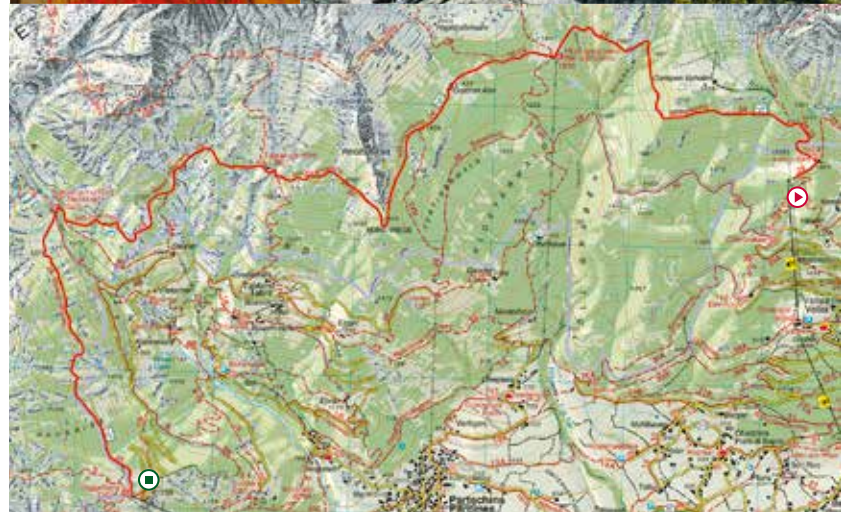
» Höhenprofil



der Schutzhütte Nasereit nimmt man das letzte Stück der Wanderung bis zum Berggasthof Giggelberg und zur Bergstation der Texelbahn in Angriff. Mit der Seilbahn gelangt man hinunter zur Talstation und von dort aus mit dem Linienbus 266 zurück nach Naturns.

» Besonderheiten/Tipps

Neben der landschaftlichen Schönheit dieser Wanderung beeindruckt vor allem der Ausblick vom Aussichtspunkt Hohe Wiege hinein ins Passeiertal, zum Hirzer und zum Ifinger, zu den Dolomiten, über das Etschtal und das Vigiljoch bis hinauf in den Vinschgau.





601

Aus dem Bilderbuch: Das Mastauntal

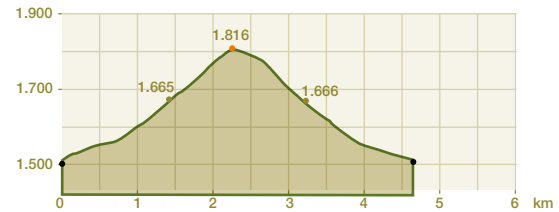
» Wegverlauf

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's 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's 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.





603

Rundwanderung Lazaun

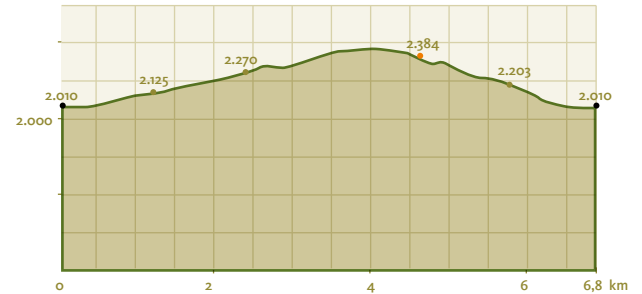
» Wegverlauf

Kurzras – Weg Nr. 1 – Weg Nr. 11A – Lazaunhütte – Weg Nr. 11 – Kurzras

⌚ 2,30 h	↑ 454 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 6,9 km	↓ 454 Tm	→ 26 km 🚗

Mit dem Linienbus oder dem eigenen PKW (gebührenpflichtiger Parkplatz) gelangt man nach Kurzras, der letzten Ortschaft im Schnalstal auf 2011 m. Von Kurzras geht es über alte Gletschermoränen und Almböden hinauf auf die Hochebene der Lazaunalm mit der seltenen Flora eines alpinen Hochmoores und einem traumhaften Panorama. Vom Parkplatz der Beschilderung folgend geht es hinauf zu den Hotels. Gleich dahinter zweigt man links ab und wandert auf Weg Nr. 1 dem Schnalserbach entlang in nordwestliche Richtung. Dann führt der Weg über den Bach und weiter in südwestliche Richtung mäßig ansteigend zu einer Weggabelung. Dort zweigt man links ab und nach Überquerung des Baches geht es der Wegmarkierung Nr. 11A folgend hinauf zur Lazaunalm und weiter bis zur Lazaunhütte. Die Rückkehr folgt auf den Weg Nr. 11 über Almböden und Zirmwälder hinunter ins Tal. Etwas länger aber weniger steil ist der Abstieg über die ca. 3,3 km lange Forststraße (Rodelbahn im Winter). Oder man wählt die bequeme Variante und nutzt die Umlaufbahn, dessen Bergstation direkt neben der Lazaunhütte liegt.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Die Besonderheit dieser Wanderung ist sicherlich der Blick auf die zahlreichen 3000er und die faszinierende Gletscherwelt im hinteren Schnalstal, welche das hochalpine Panorama mit Schnee und Eis rund um Kurzras prägt.





604

Bergl Alm – Schnalstal

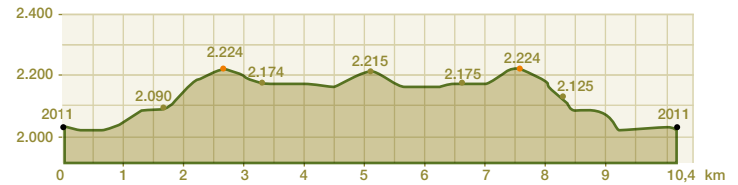
» Wegverlauf

Schnalstal – Kurzras – Lagauntal – Bergl Alm – Kurzras

⌚ 3,30 h	↑ 430 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 10,4 km	↓ 430 Tm	➡ 26 km 🚌

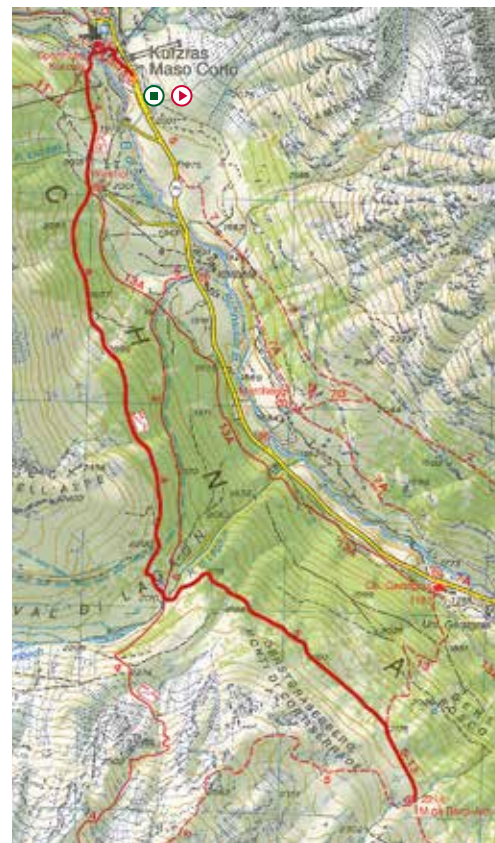
Mit dem Linienbus oder dem PKW gelangt man in den letzten Ort des Schnalstals. Von Kurzras ausgehend, folgt man dem anfangs nahezu eben verlaufenden Weg Nr. 4 bis zum Wieshof. Von dort geht es nun in leichtem Anstieg durch den Wald bis zu den weiten Weidböden des Lagauntals. Nach Überquerung des Lagaunbaches geht es auf Weg Nr. 5 meist in leichtem Auf und Ab talauswärts durch den Wald bis zur Bergl Alm. Die neu umgebaute, bewirtschaftete Alm liegt in einem kleinen Kessel auf 2.214 m Höhe. Gleich neben der Alm lädt ein von flachen Almwiesen umgebener kleiner Weiher zum Verweilen ein. Von der Alm aus geht es über denselben Weg zurück nach Kurzras. Mit dem Linienbus oder dem PKW gelangt man wieder nach Naturns. Alternativ kann man von der Bergl Alm auf dem kurzen, aber etwas steilen Weg nach Gerstgras absteigen (Gehzeit 45 Min., 430 Tm). Eine weitere Variante bietet die Panoramawanderung talauswärts der Markierung Nr. 13 folgend über die Gerstgraser Almböden zur Grubalm (nicht bewirtschaftet) und von dort ziemlich steil abfallend hinunter nach Vernagt (Gehzeit: 1,50 h, 600 Tm). Sowohl in Vernagt als auch beim Hotel Gerstgras befindet sich eine Haltestelle des Linienbusses.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Bevor man die Bergl Alm erreicht kommt man an zahlreichen alten, bizarren Baumriesen vorbei, welche vom Blitz zu mysteriös aussehenden Gestalten geformt wurden. Landschaftlich beeindruckt vor allem die Bergwelt im hinteren Schnalstal mit ihren von ewigem Eis bedeckten Gipfeln. 15 Gehminuten von der Alm entfernt in Richtung Nockspitze befindet sich ein Steinmännchen, von welchem aus man eine fantastische Aussicht genießt.





605

Auf den Spuren der einst höchsten Kornhöfen Europas

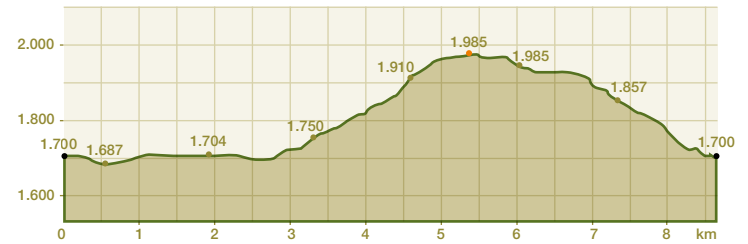
» Wegverlauf

Schnalstal – Vernagt – Staudamm – Seerundweg Süd – Finailhof – Raffainhof – Tisenhof – Vernagt

⌚ 2,45 h	↑ 390 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
↔ 8,6 km	↓ 390 Tm	→ 19 km 🚌

Vom Ort Vernagt am gleichnamigen Stausee im hinteren Schnalstal ausgehend, startet diese Wanderung zu einigen der schönsten und ältesten Bergbauernhöfe Südtirols. Man erreicht Vernagt mit dem Linienbus direkt ab Naturns oder mit dem eigenen PKW. Zunächst überquert man die Staumauer des Sees. Am Ende des Damms folgt man dem Weg mit der Beschilderung „Seerundweg“ taleinwärts. Am hinteren Ende des Stausees angelangt, überquert man eine Hängebrücke und steigt dann hinauf bis zum Hochseilgarten „Ötzi Rope Park“ und weiter bis zur Hauptstraße. Nun folgt man dieser kurz talauswärts, bis links der Weg Nr. 8 Richtung Finailhof abzweigt. Über diesen Wanderweg steigt man hinauf bis zum Hof auf 1.973 m. Dieser ist in der für das Schnalstal typischen Holzbauweise errichtet und wurde von der Sonne über Jahrhunderte dunkel gefärbt. Oberhalb des Hofes verläuft der Weg Nr. 7, welchem man durch Lärchenwälder und über Bergwiesen talauswärts, in stets leichtem Auf und Ab bis zum Raffainhof folgt. Von dort aus gelangt man über

» Höhenprofil



die asphaltierte Zufahrtsstraße weiter zum Tisenhof und schließlich hinunter zum Ausgangspunkt nach Vernagt. Auf dem Finailhof wird ein Becher von Herzog Friedrich IV. mit der leeren Tasche verwahrt. Als Dank, dass man ihm im Jahre 1416 auf seiner Flucht hier Schutz gewährt hat.

» Besonderheiten/Tipps

Vom Finailhof, dem einst höchst gelegenen Kornhof Europas aus, hat man einen fantastischen Ausblick auf den Vernagt Stausee, welcher sich ab Juni in einer türkisen Farbenpracht zeigt und im Herbst umrahmt ist von goldenen Lärchenwäldern.





606/507

Von Murmeltieren, Gämsen und Steinböcken – das Pfossental

» Wegverlauf

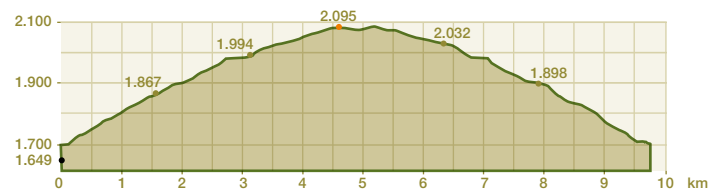
Schnalstal – Pfossental – Vorderkaser/Jägerrast – Eishof – Vorderkaser/Jägerrast

⌚ 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.

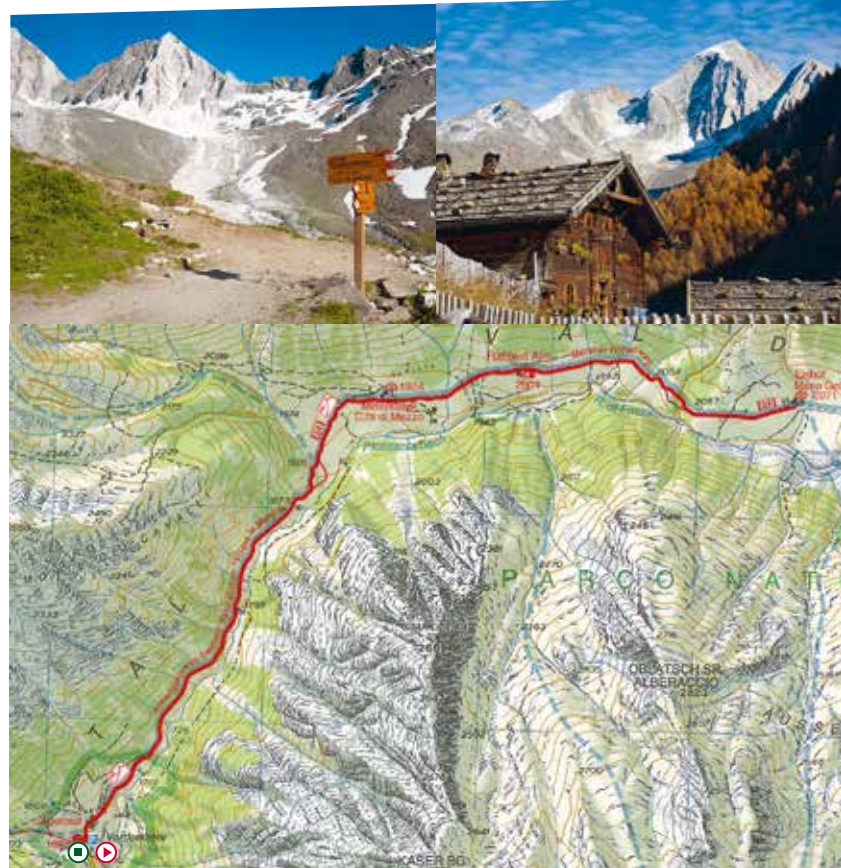
Von Mitte Mai bis Anfang November fährt jeden Mittwoch ein „Wandershuttle“ von Naturns ins Pfossental. Nähere Infos dazu finden Sie im Urlaubsberater.

» 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.





607

Karthaus: Klosteralm, Kreuzspitze und Saxalensee

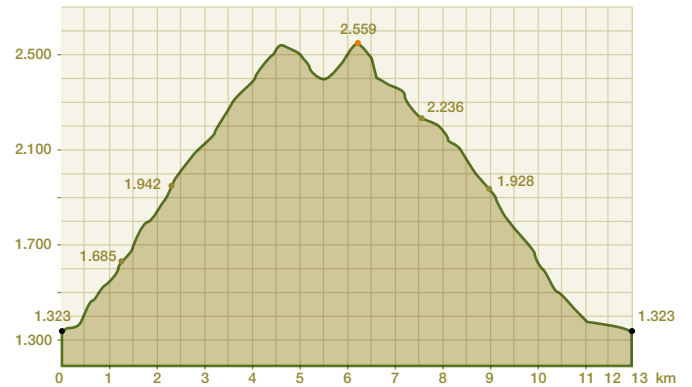
» Wegverlauf

Schnalstal – Karthaus – Klosteralm – Kreuzspitze – Saxalensee – Klosteralm – Karthaus

⌚ 6.30 h	↑ 1.450 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 13 km	↓ 1.450 Tm	🚗 13 km

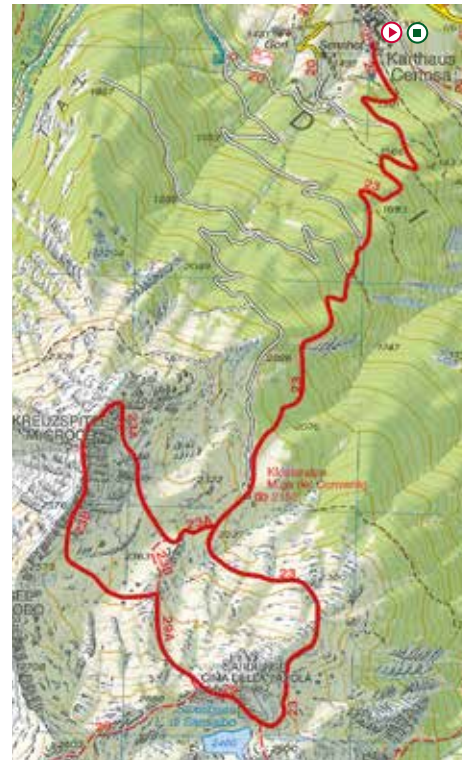
Mit dem Linienbus oder dem PKW erreicht man den Parkplatz außerhalb der Klostermauern des ehemaligen Kartäuser Klosters in Karthaus. Von dort aus folgt man der Markierung Nr. 23 auf einem alten Fußweg, zunächst großteils mittelsteil durch Lärchenwald bergauf Richtung Klosteralm. Nachdem der Weg einmal die flacher verlaufende, aber sehr viel längere, Forststraße zur Alm gequert hat, geht es relativ steil weiter bergauf durch den Wald bis zur bewirtschafteten Klosteralm auf 2.152 m. Von der Alm aus folgt man dem Weg weiter bergauf bis zur Weggabelung. Dort zweigt man rechts auf den Weg Nr. 23a ab und steigt über felsiges Gelände auf zum 2.576 m hohen Gipfel der Kreuzspitze. Dem Grat entlang, dann der Markierung Nr. 23b in südliche Richtung folgend, erreicht man nach einem kurzen Abstieg in einen Kessel, und einem etwas steileren Gegenanstieg über den Weg Nr. 29a den Saxalensee. Vom See aus folgt man dem Weg Nr. 23 über mäßig steil verlaufende Hänge zurück zur Klosteralm und von dort, wie beim Aufstieg, durch den Wald wieder hinunter nach Karthaus.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Diese durch den steilen Aufstieg konditionell recht anspruchsvolle Tour belohnt vor allem durch die Aussicht vom Gipfel der Kreuzspitze.





608

Schnalser Höhenwanderung von Kurzras nach Unser Frau

» Wegverlauf

Schnalstal – Kurzras – Lagauntal – Berglalm – Nockspitze – Mastauntal – Unser Frau

🕒 6.00 h	⬆️ 914 Hm	👟👟👟👟👟
📏 14,1 km	⬇️ 1.418 Tm	➡️ 26 km 🚌

Diese landschaftlich besonders abwechslungsreiche Wanderung verläuft von Kurzras hinauf zur Nockspitze und von dort hinunter nach Unser Frau. Es empfiehlt sich, mit dem Linienbus ab Naturns nach Kurzras zu fahren, oder den PKW im Zielort Unser Frau zu parken und von dort mit dem Bus weiter zum Ausgangspunkt zu gelangen. Von Kurzras aus wandert man in konstanter Steigung dem Weg Nr. 4 folgend bergauf, am Wieshof vorbei, zuerst über Wiesen, dann durch Nadelwälder, hinauf zur Baumgrenze und in das naturbelassene, einsame Lagauntal. Dort überquert man den gleichnamigen Bach und gelangt durch idyllische Lärchenwälder zur bewirtschafteten Berglalm und einem kleinen Weiher auf 2.214 m. Von der Alm folgt man der Wegmarkierung Nr. 13 relativ flach über Almböden weiter talauswärts bis rechts der Weg zur Nockenspitze abzweigt. Über den Weg Nr. 17b steigt man nun weiter bergauf. Dem baumfreien Kamm und dem Nordgrat folgend, erreicht man das Gipfelkreuz der Nockspitze auf 2.719 m. Vom Gipfel aus folgt man dem Weg Nr. 17a

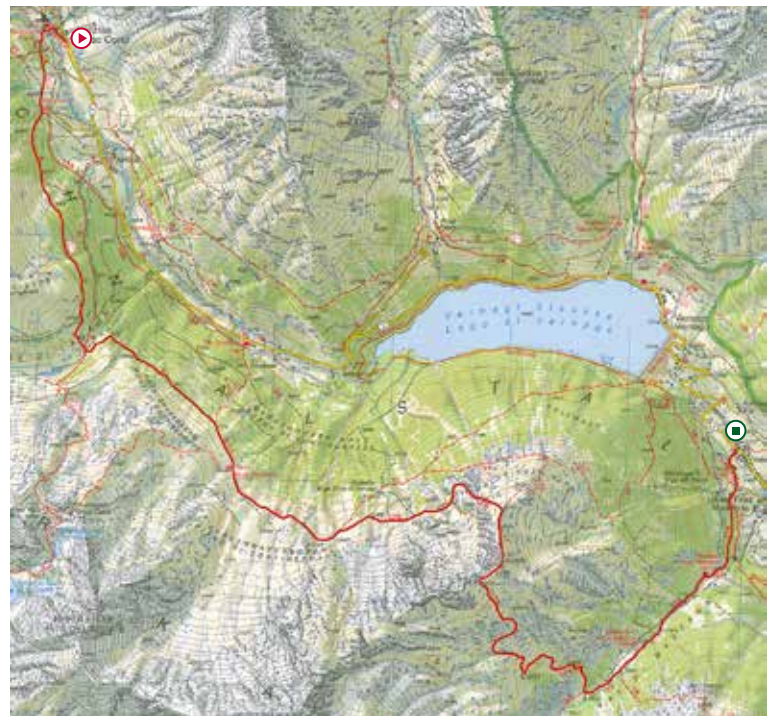
» Höhenprofil



in südliche Richtung, wo er dann über Hochweiden in Serpentinaen steil hinunterführt in die Bilderbuchlandschaft des Mastauntals mit der urigen Mastaunalm. Von der bewirtschafteten Alm steigt man ab zum Mastaunhof und schließlich hinunter nach Unser Frau. Von dort kehrt man mit dem Linienbus oder dem PKW nach Naturns zurück.

» Besonderheiten/Tipps

Vom Gipfel der Nockspitze aus überblickt man beinahe das gesamte Schnalstal.





609

Kurzras: Zur ehemaligen Heilbronner Hütte am Taschljöchl

» Wegverlauf

Schnalstal – Kurzras – Lagauntal – Taschljöchl – Bergl Alm – Lagauntal – Kurzras

⌚ 5,10 h	↑ 990 Hm	👟👟👟👟👟
📏 13,8 km	↓ 990 Tm	➡ 26 km 🚚

Von Kurzras (2.011 m), am Ende des Schnalstals, ausgehend folgt man der Markierung Nr. 4 hinüber zum Wieshof und von dort durch schönen Hochwald hinauf in das unberührte Lagauntal mit einem kleinen See, Hochmooren und seltener Flora. Dem Hochtal kurz taleinwärts folgend, gelangt man an eine Stelle mit Hinweis auf archäologische Funde aus der Mittelsteinzeit. Von dort geht es hinunter zum Bach, welchen man über einen hölzernen Steg überquert. Auf der anderen Seite geht es dann über einen Moränenhang, immer weiter über Weg Nr. 4, hinauf zu einer kleinen Ebene und dann recht steil weiter bis zum Taschljöchl auf 2.765 m. Am Taschljöchl befand sich einst auch das Schutzhaus Heilbronner Hütte, welches 1932 abgebrannt ist. Etwas unterhalb Richtung Schlandrauntal befinden sich 2 Hochgebirgsseen. Den oberen der beiden erreicht man in ca. 5 Min. über den Weg Nr. 5 geht es dann vom Taschljöchl auf teils steilen Wegpassagen hinunter zur Bergl Alm. Von dort aus gelangt man auf relativ flachem Weg durch den Wald zurück zur Weggabelung im Lagauntal und über den Aufstiegsweg Nr. 4 wieder nach Kurzras.

» Höhenprofil



» Besonderheiten/Tipps

Interessant sind die alten Hüttenbücher mit historischen Aufnahmen der ehemaligen Heilbronner Hütte. Sie werden in der Schäferhütte am Taschljöchl aufbewahrt. Etwas oberhalb des Taschljöchls ist auch noch ein alter Schützengraben vorhanden.





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 und hinunter ins Tal. Für „Ötzi-Fans“ ist der Besuch der Ötzi Show Galerie im Berghotel Grawand ein Muss.



k0mMa5[®]

HANDMADE

unsere kleine Armband-Manufaktur



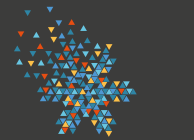
Showroom
Bahnhofstraße 20/A
Naturns
info@komma5.com
Tel. +39 0473 673 002



shop online: www.komma5.com | www.feinsam.it

FEINSAM

die flache Trinkflasche aus Glas



ALPIN ARENA
SCHNALS
SENALES

11012 - 31022

QR-Code scannen &
rein in das Erlebnis in
der Alpin Arena Schnals



HOL DIR DEIN ABENTEUER



611

Auf Ötzis Spuren – Grenzgang zur Similaunhütte

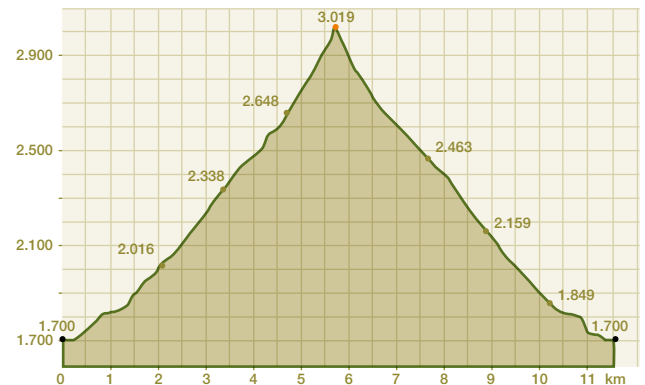
» Wegverlauf

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.





701

Auf den Spuren der Ortlerfront im Hintermartell

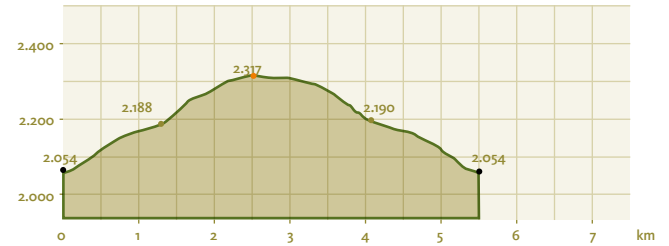
» Wegverlauf

Martelltal – Parkplatz Talschluss – Zufallhütte – Alte Staumauer – Parkplatz Talschluss

⌚ 1,50 h	↑ 300 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 5,5 km	↓ 300 Tm	→ 36 km 🚗 🚚

Die Wanderung startet am Talschluss des für seine Erdbeeren bekannten Seitentals des Vinschgaus, dem Martelltal. Den gebührenpflichtigen Parkplatz bei der Enzianhütte erreicht man mit dem PKW in ca. 1 Autostunde ab Naturns, oder während der Sommermonate auch mit dem öffentlichen Linienbus ab Goldrain (Anschluss an die Vinschgerbahn). Vom Parkplatz geht es, rechts der Beschilderung Zufallhütte/Weg Nr. 151 folgend, auf breitem Weg bergauf durch Lärchenwälder und über kleine Bächlein bis zu einer Hochebene unterhalb der Zufallhütte. Dort treffen mehrere Wanderwege aufeinander. Die Wanderung verläuft fortan auf dem Weg Nr. 103/Nr. 36 hinauf bis zur Zufallhütte. Hinter der Zufallhütte steigt man dem Weg Nr. 103/150 entlang, kurz zwischen Felswänden hindurch weiter auf bis zur alten Staumauer auf dem Weg Richtung Marteller Hütte. Der Wegabschnitt vom Parkplatz zur alten Staumauer ist auch ein Teilstück des Gletscherlehrpfads, welcher vom Talschluss in einem Rundkurs über die Zufallhütte, bis hin zur Gletscherstirn des Hohen-

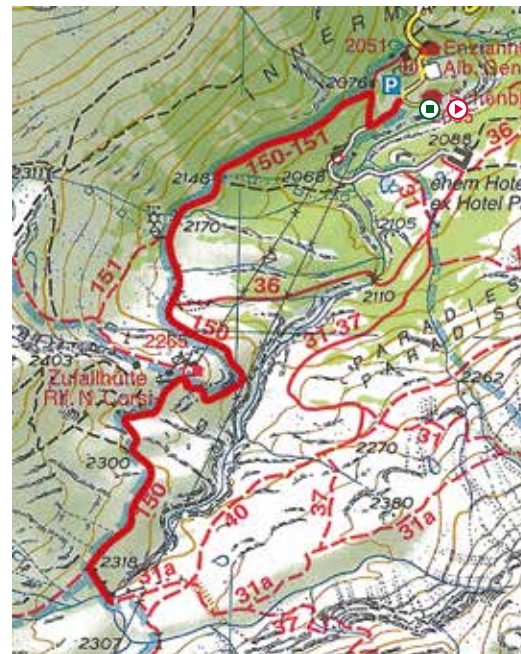
» Höhenprofil



ferns und über die Martellerhütte wieder zurück zum Hotel Paradiso nahe dem Ausgangspunkt führt. Von der Staumauer steigt man über den Aufstiegsweg wieder ab bis zum Parkplatz und kehrt von dort aus mit Bus und Bahn oder PKW nach Naturns zurück

» Besonderheiten/Tipps

Diese Wanderung verläuft zur Gänze im Nationalpark Stilfserjoch und unweit der Kriegsschauplätze der Ortlerfront im Ersten Weltkrieg. Einzigartig ist der Ausblick auf die Gletscher und Gipfel der Ortlergruppe, besonders das Cevedalemassiv mit einer Höhe über 3.700 m. Etwas unterhalb der Zufallhütte befindet sich die neu erbaute Hängebrücke, eine von vier imposanten Bauwerken des erlebnisreichen Plima-Schluchtenweges.





702

Erlebnis Plimaschlucht – Der neue Schluchtenweg im Martelltal

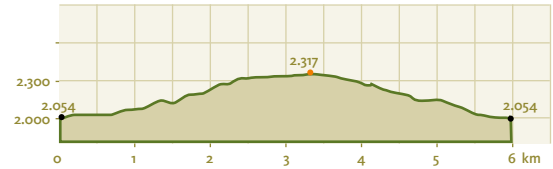
» Wegverlauf

Martelltal – Parkplatz Talschluss – Weg Nr. 12 – Hängebrücke – Alte Staumauer – Zufallhütte – Parkplatz Talschluss.

⌚ 1,45 h	↑ 351 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 6 km	↓ 354 Tm	➡ 36 km 🚗 🚋

Der Wildbach Plima im hinteren Martelltal hat sich über Jahrtausende hinweg tief in den Felsen gefressen und eine enge, eindrucksvolle Schlucht geschaffen. Durch die Errichtung von vier imposanten, aber doch naturnahen Bauwerken, ist die Schlucht jetzt erstmals hautnah erlebbar. Start und Zielpunkt der Erlebniswanderung Plimaschlucht ist der Parkplatz am Talschluss. Von hier aus folgt man der Markierung Nr. 12 über eine Brücke und dann taleinwärts bis zum ersten Aussichtspunkt, der „Kelle“. Weiter geht es dann zum zweiten Erlebnispunkt, der „Sichel“, welche den Wanderer vorsichtig an der Kante entlang führt und das herrliche Panorama offenbart. Kurz darauf erreicht man die „Kanzel“ und in weiteren 10 Min. die Hängebrücke über die Plima, die eine direkte Verbindung zur Zufallhütte darstellt. Wir empfehlen jedoch nach der Besichtigung der Brücke kurz denselben Weg zurückzugehen und dann weiter taleinwärts zu wandern bis zur Staumauer, dem sogenannten „Bau“. An der orographisch linken Seite lässt sich der Schluchtenweg als Rundwan-

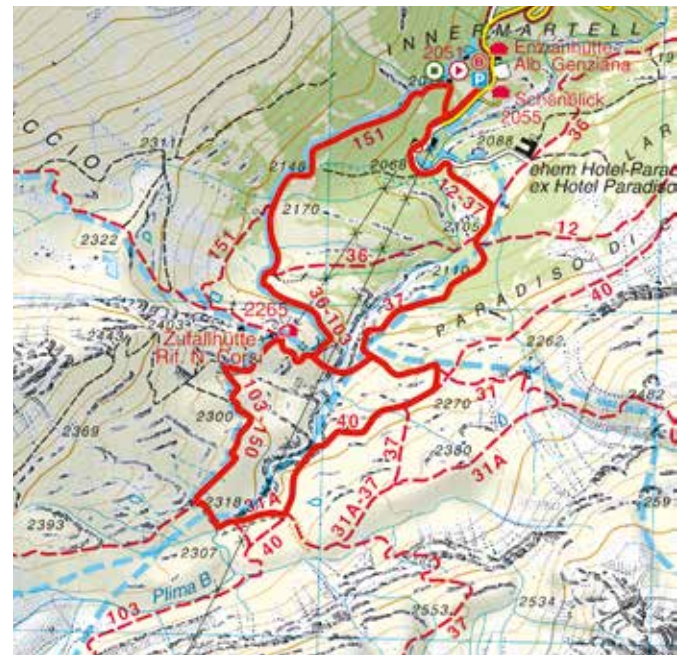
» Höhenprofil



derung talauswärts über die Zufallhütte fortsetzen, bis man wieder am Parkplatz ankommt. Bis hierhin gelangt man mit dem PKW oder dem Linienbus 262 (ab Goldrain, Umstieg Gand), von Naturns bis Goldrain mit dem Zug.

» Besonderheiten/Tipps

Der Erlebniswanderweg durch die Plimaschlucht ist so angelegt, dass er auch für weniger versierte Berggeher leicht machbar ist und somit auch als Familienwanderung zu empfehlen ist. Neben den Bauwerken geben eine Reihe von Themenstelen Hintergrundinformationen zu Flora, Fauna, Geologie und Geschichte.





703

Martelltal – Gletscherlehrpfad und Marteller Hütte

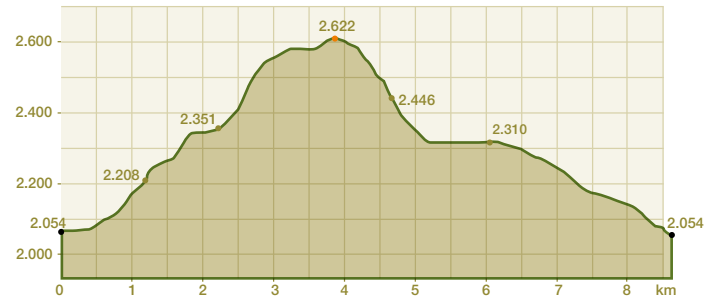
» Wegverlauf

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

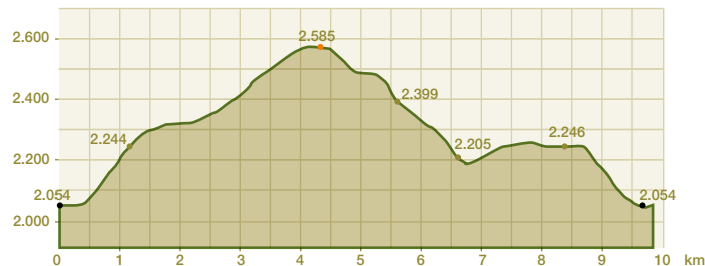
» Wegverlauf

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

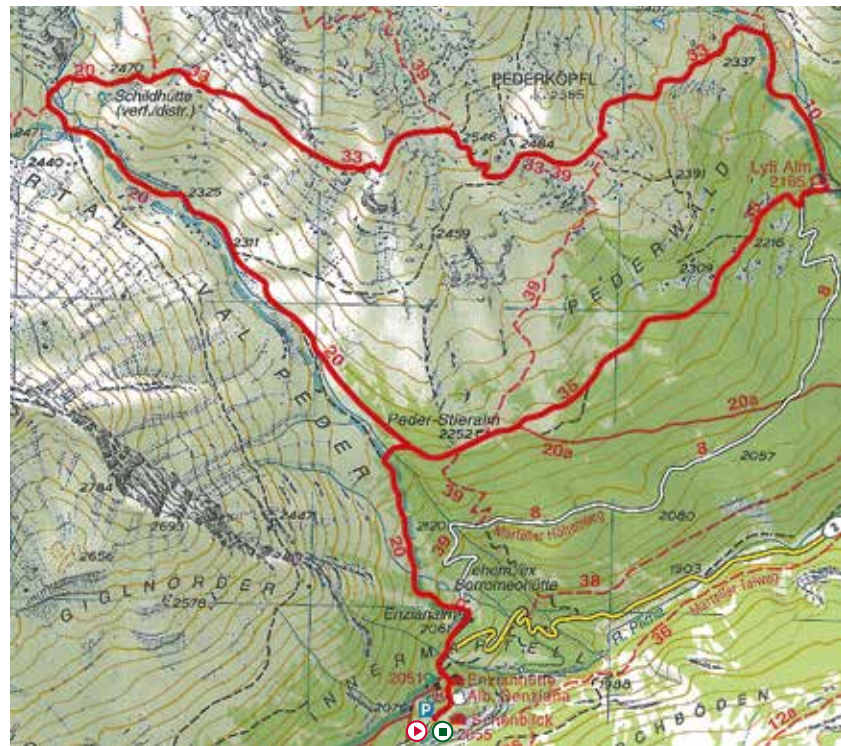
» Höhenprofil



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 Zebru ist unvergleichlich!





801

Passerschluhtenweg von Moos nach St. Leonhard in Passeier

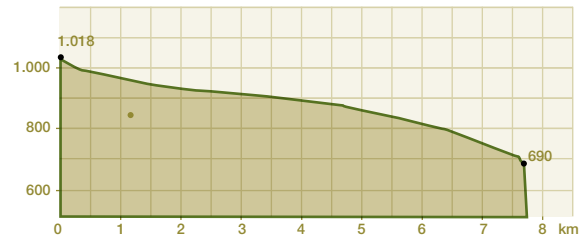
» Wegverlauf

Passeiertal – Moos – Passerschluhtenweg Nr. 1 – St. Leonhard

⌚ 2,50h	↑ 130 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,8 km	↓ 475 Tm	→ 46 km 🚗/🚚

Im Sommer 2015 wurde in der Passerschluht zwischen Moos und St. Leonhard in Passeier mithilfe spektakulär anmutender Metallkonstruktionen eine Wanderroute erschlossen, welche die Kraft des Wassers fast hautnah erlebbar macht. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus 240 ab Meran) oder mit dem eigenen Auto bis nach St. Leonhard (Parkplatz am Sportplatz). Von dort mit dem Bus der Linie 241 nach Moos. Von der Bushaltestelle von Moos verläuft der Weg bis zur Kirche. Von hier aus bieten sich zwei Wandermöglichkeiten: A) bei der Kehre unterhalb der Kirche links abbiegen und der Beschilderung „Passerschluht“ folgen (Nr. 1) oder B) unterhalb der Kirche, den Bürgersteig in Richtung Pfelders entlang, die alte Holzbrücke überqueren und noch ca. 250 m auf der Pfelderer Straße bis zur Abzweigung (links) „Stieber Wasserfall“ gehen. Den Wanderweg folgend am Wasserfall vorbei bis zur Kreuzung am Waldrand und hinunter bis zum Rückhaltebecken, von wo die Passerschluht in Richtung St. Leonhard führt. Der Weg schlängelt sich auf Höhe

» Höhenprofil



des Wassers den Fluss entlang und überwindet über Brücken und Kunststegen die senkrechten Felsen und Engen und endet bei der Dorfbrücke in St. Leonhard.

» Besonderheiten/Tipps

Vor Beginn der Wanderung empfehlen wir die Besichtigung des „Bunker Mooseum“ im Zentrum von Moos mit den Themen Archäologie, Zeitgeschichte, Naturpark Texelgruppe, Bergwerk Schneeberg, Steinböcke und Klettergarten. Lohnenswert ist auch ein Besuch des „Museum Passeier“ am Sandhof bei St. Leonhard, dem Geburtshaus des Tiroler Freiheitskämpfers „Andreas Hofer“.

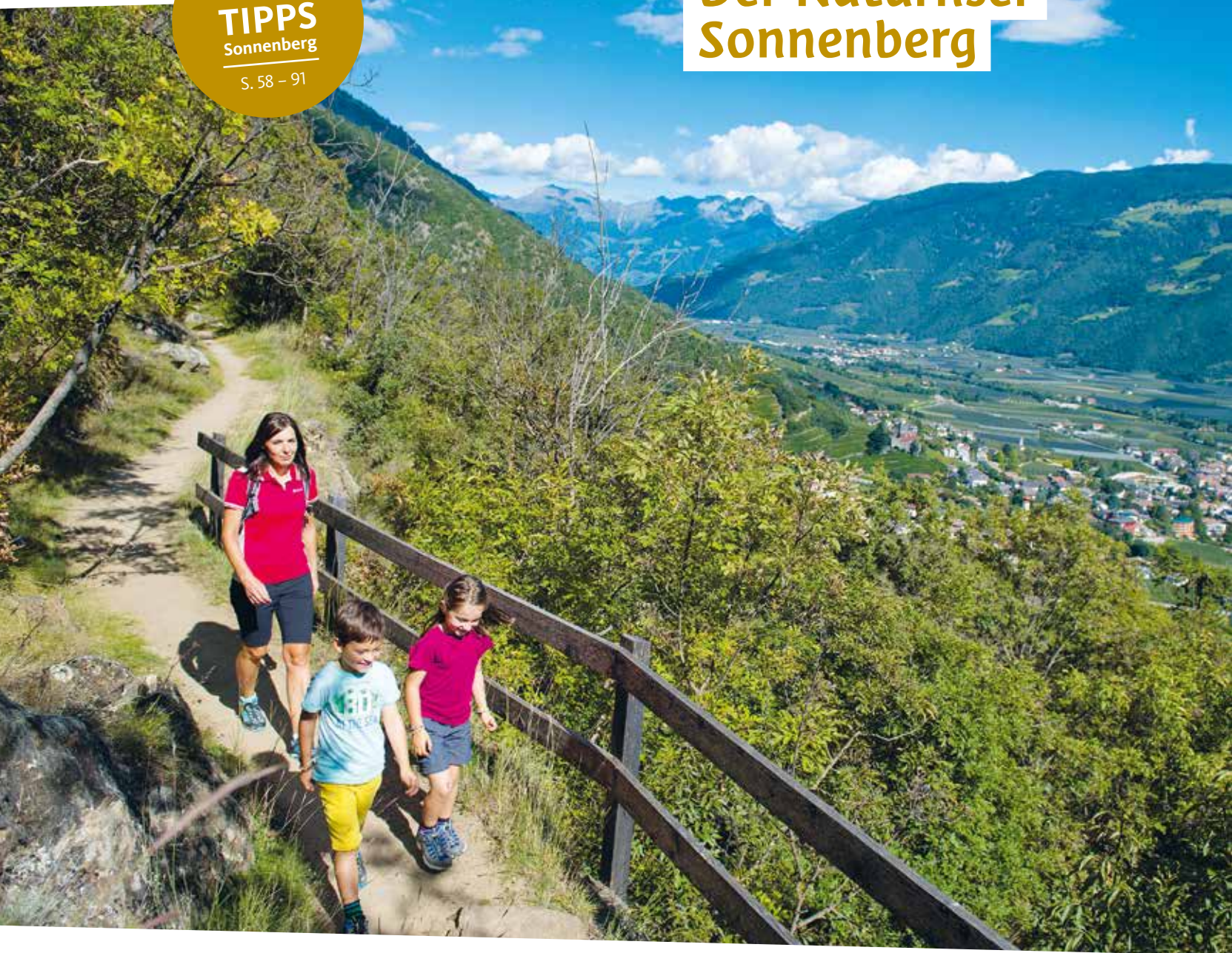


WANDER
TIPPS

Sonnenberg

S. 58 – 91

Der Naturnser Sonnenberg





Sonne + Berg = Sonnenberg

» Landschaft und Bewohner

Die Bergflanke im Norden von Naturns „saugt“ die Sonne förmlich auf, speichert ihre Energie und ihre Wärme und lässt so eine außergewöhnliche Landschaft mit submediterraner Vegetation und einzigartiger Tierwelt entstehen. Zahllose Nischen, in sich geschlossene gleichartige Lebensräume, mit einem unvermuteten Artenreichtum eröffnen sich dem aufmerksamen Beobachter.

Eine ungeahnte Fülle von Eindrücken und Erlebnissen gewinnt man aus der reizvollen Natur- und Kulturlandschaft des Sonnenbergs mit den vielen eigenartigen Gegensätzen: die Steppenvegetation und die hochgelegenen Bauernhöfe mit ihren kargen, steilen Feldern am Berg und die Üppigkeit des Talfußes in satten Grün mit den ausgedehnten Obstanlagen.

Der Naturser Sonnenberg wirkt auf den ersten Blick kahl, ausgeörrt und stark verwittert. Doch bei genauerem Hinsehen entdeckt man eine Fülle von Pflanzen und Blumen, die einen fast verborgenen Reichtum an Schönheit und Vielfalt darstellt, von mediterranen Gewächsen bis zu hochalpinen Arten. Diese einzigartige Landschaft erstreckt sich von 550 bis auf 3.000 Meter Meereshöhe und kann nicht nur im Sommer erwandert werden, sondern ist durch die günstigen klimatischen Bedingungen auch im Winter größtenteils eisfrei und begehbar.

Hier siedeln ebenso hitze- wie kältebeständige Pflanzenarten. Die Bodentemperatur kann im Hochsommer 60-70°C erreichen, so

dass Trockenschäden selbst an sehr hitzeunempfindlichen Pflanzen auftreten können. In heißen Sommern betragen die Temperaturschwankungen oft bis zu 50 Grad.

Am Fuße des Sonnenbergs gedeihen Feigen neben Zypressen, Palmen und Olivenbäumen. Fast wie am Mittelmeer. Liebevoll angelegte Weingärten und prächtige, alte Edelkastanienbäume schützen die darunter liegenden Siedlungen vor Steinschlag und Vermurungen.

50° können die Temperaturschwankungen im Sommer betragen.

Lässt man den Blick dann etwas höher schweifen, stößt man auf zahlreiche Bergbauernhöfe, die an den steilen Hängen förmlich zu „kleben“ scheinen. Mit Zäunen und Steinmauern bewehrte Gassen lenken die Schritte zu den malerischen Höfen hin, die vorbildhaft bewirtschaftet werden. Unwillkürlich drängt sich die Frage nach dem Ursprung der weit verstreuten Einzelhöfe. Hier oben haben sich Menschen einen Platz gesucht, um zu überleben. Sie haben aus dem felsigen Boden Nährboden und bäuerliche Kultur geschaffen; auch lockte sie die Freiheit als Grundherren in diese Höhe hinauf, und etwas davon ist heute noch zu spüren.



Überall entdecken wir Meilensteine der nun 1.000-jährigen Entwicklung bergbäuerlicher Kultur und Lebensweise. Bildstöcke, Steinmauern, Waale und Sonnenuhren sind nur einige der vielen Kleindenkmäler, die den Lebenskampf, praktische Intelligenz und tiefen Volksglauben bezeugen.

Durch das Wirken der Naturgewalten und die Gestaltung von Menschenhand ist das herbe, aber reizvolle Gesamtbild des Sonnenberges in seiner Einmaligkeit geprägt worden.

» Flora & Fauna

Die reiche Flora auf den Sonnenhängen rund um die Wiesen der Bergbauernhöfe reicht von Steppengräsern mit ausgedehnten Wurzelwerken, über Hauswurz und Trockenfarne bis hin zu Heideröschen, Nelken, und Meerträublein. Hier finden wir Kiefern- und Lärchenbestände, welche die steilen Hänge vor Erosion schützen.

Die Felsen sind oft mit bunten Moos- und Flechtengesellschaften bewachsen. Zwischen den Felsen gedeihen unter anderem Heckenkirsche, Felsenbirne und Liguster. Es siedeln auch Steinbrecharten, Bergküchenschellen, Sanddorn und Wermut, Wacholder, Berberitzen, Heckenrose, Wegerich und andere.

Nicht nur die einzigartige Steppenvegetation zeichnet den Sonnenberg aus, sondern auch besondere Tierarten. Man begegnet der Smaragdeidechse, der Äskulapnatter, der Gottesanbeterin, trifft auf Alpenbraunelle, Ringdrossel, Mauerläufer, Steinhuhn, Mönchsgrasmücke, Alpensegler, Felsenschwalbe, Nachtigall, Zippammer, Ortolan und Heidelerche.

Für ornithologische Beobachtungen empfiehlt sich besonders der Teil des Sonnenberges, den man vom Dörfchen Staben zwischen Naturns und Tschars erreicht. In Feldgehölzen nistet die Dorngrasmücke, in alten Obstwiesen und Kastanienhainen finden wir den



Wiedehopf. Die Wachtel ist im Talboden zu hören, außerdem auch Star, Amsel, Buchfink, Elster, Stieglitz, Braunkehlchen und Fasan.

» Wanderparadies Sonnenberg

Der Sonnenberg ist ein Wanderparadies auf „3 Etagen“: Die erste beginnt knapp oberhalb des Ortskerns von Naturns. Dort verlaufen etwa die Vogeltennpromenade, der Walburgweg, der Vinschger Weinweg „Via Vinum Venostis Naturns“ und der Sonnenberger Panoramaweg. Auf halber Höhe, entlang der Waalwege rund um Schloss Juval und vom Wallburgweg hinauf bis zu den Höfen am Naturnser Sonnenberg und am Fuchsberg reicht die 2. „Etage“. Und schließlich im „letzten Stock“, das alpine Hochgebirge vom Meraner Höhenweg hinauf bis auf die umliegenden Berggipfel.

Der Sonnenberg kann „horizontal“ oder „vertikal“ erwandert werden: auf einem gemütlichen Abendspaziergang entlang der Promenade, ebenso wie auf einer anspruchsvollen Bergtour mit knapp 2.500 Höhenmetern vom Ortskern über die steile Bergflanke bis zum Gipfel der Kirchbachspitze.

Wanderungen im Naturpark Texelgruppe und auf dem Meraner Höhenweg beginnt man am besten mit der Seilbahn Unterstell Naturns. Vom Ortsteil Kompatsch gelangt man in wenigen Minuten hinauf zur Bergstation Unterstell auf 1.300 m Höhe. Von dort geht's los – zur mehrtägigen Wanderung von Hütte zu Hütte, zur Tagestour Richtung Meran oder ins Schnalstal, zum nächsten Gasthof auf eine zünftige Marende, zum „Höhentraining“ auf eine der neuen Nordic Walking Routen, oder gemütlich mit dem Kinderwagen zum nächsten Spielplatz an einer der zahlreichen Jausenstationen und Berggasthöfe.

SEILBAHN UNTERSTELL • NATURNS

» „Fern-Sehen“ einmal anders – Ausblicke:

Neben einem hervorragenden Wandergebiet ist der Sonnenberg auch ein wunderbarer Aussichtsberg. Hinter jeder Biegung warten eine neue Perspektive, ein neuer Blickwinkel auf neugierige und aufmerksame Entdeckeraugen. In der breiten Talsohle glänzt das silberne Band der Etsch. Der Blick reicht weit in den Vinschgau, bis auf das Hasenöhl und die Laaserspitze; tief unten im Tal auf den schluchtartigen Eingang ins Schnalstal und auf Schloss Juval. Wendet man sich gegen Schnatzeregg, erreicht das Auge sogar Schenna und Dorf Tirol und die Gipfel der Sarntaler Alpen.

Zudem steckt dieser besondere Berg voller Geschichte und Zeugen aus der Vergangenheit. Erste Siedlungsplätze, mystische Stätten, historische Wege, kraftvolle Schalensteine und viele weitere besondere Orte prägen diese Landschaft und warten darauf, ihre Geschichte zu erzählen.

» Besondere Attraktionen am Sonnenberg

Weit hinaus thront die **Aussichtsplattform nahe der Bergstation der Seilbahn Unterstell** (nur 10 Gehminuten entfernt), die seit der Fertigstellung im Frühjahr 2015 ein beliebter Magnetpunkt für viele Wanderer ist. Die Aussicht von dort oben ist traumhaft und reicht vom Etschtal bis zum Vinschgau, von den Sarntaler Alpen bis zur Ortlergruppe. Am Felsen, wo die Aussichtsplattform verankert ist, wurde ein neuer Übungs- und Familienklettersteig errichtet. Von der Plattform hat man einen grandiosen Tiefblick auf die einzelnen Routen und die Kletterer.

Eine weitere Attraktion am Sonnenberg bietet die neue **Aussichtsplattform oberhalb des Taleingangs ins Schnalstal**, welche von der Bergstation der Seilbahn Unterstell in ca. 10 Gehminuten bequem (auch mit Kinderwagen) zu erreichen ist. Von dort kann man die wunderschöne Aussicht in den Vinschgau genießen und einen Blick hinunter ins Tal werfen und Reinhold Messners Schloss Juval aus der „Vogelschau“ bewundern.



www.gruener.it



Wandern am Naturnser Sonnenberg
Tel. +39 0473 66 84 18 - www.unterstell.it

WANDER
TIPPS

Nörderberg

S. 92 – 111

Der Naturnser Nörderberg





Der Nörderberg und seine Almen

Der vielbewanderte und klimatisch begünstigte Sonnenberg lässt den dicht bewaldeten Nörderberg, der ihm gegenüberliegt, wortwörtlich „im Schatten stehen“. Die schattige Talseite mit den idyllischen Almen, den saftigen Hügeln und den romantischen Bergseen steht im starken Kontrast zum warmen, trockenen Sonnenberg mit den mächtigen, kantigen Dreitausendern der Texelgruppe.

Am Nörderberg geht alles etwas gemütlicher vonstatten. Dort findet man mehr Ruhe, lauschige Plätzchen für ein Picknick, oder einsame Lichtungen, um einfach mal inne zu halten, abzuschalten und neu aufzutanken. Der waldige Nörderberg trägt hauptsächlich Fichten und Lärchen, im unteren Bereich auch Kiefern. In Höhen über 2.000 m wachsen Latschen. Die ausgedehnten Wälder des Nörderberges sind das Reich der Rehe. In den hochgelegenen, einsamen Karen über der Waldgrenze kann der ruhige, aufmerksame Wanderer auf ganze Rudel von Gämsen treffen.

» Den Nörderberg zu Fuß erkunden

Der höchste Gipfel am Naturser Nörderberg ist die „Naturser Hochwart“ (2.608 m) – ein wunderbarer Aussichtsberg mit 360° Panorama von den Dolomiten über die Sarntaler Alpen bis hin zur Ortler- und Brenta-Gruppe. Schon so mancher große und kleine Bergfex hat dort seinen ersten Gipfelbuch-Eintrag machen können. Von drei Almen aus zu erwandern, lässt sich der Weg zum Gipfel auch prima als Rundweg laufen. In Richtung Meran geht der Naturser Nörderberg in das Vigiljoch über. Diese bewaldete Kuppe bildet den Ab-

schluss des Nörderberges, einem Ausläufer der Ortlergruppe. Man gelangt mit den beiden Seilbahnen Aschbach von Rabland aus, oder Vigiljoch von Lana aus, auf das Hochplateau des Vigiljoch.

Natürlich gibt es auch am Nörderberg zahlreiche Einkehrmöglichkeiten. Nur sind es hier nicht die Berggasthöfe, sondern mehrere Almen, die zur Brettlmarende, zur Knödelsuppe oder zum Apfelstrudel einladen. Und um die Alm-idylle perfekt zu machen, weiden auf den saftigen Wiesen während der Sommermonate Kühe, Schafe, Ziegen, Hochlandrinder und Pferde. Die Almen am Nörderberg erreicht man bequem im Wandertaxi oder mit dem eigenen PKW. Vom Parkplatz Kreuzbrünnl aus geht's dann wahlweise über Forstwege (buggytauglich!) oder schmale Pfade zwischen 30 min. und 1,5 Stunden weiter zu den Almen. Besonders abwechslungsreich ist eine Wanderung von Alm zu Alm – so kann man, entlang des malerischen Almenwegs, gleich mehrere kulinarische Stärkungspausen einlegen.

Der Nörderberg ist gut erschlossen mit breiten Forstwegen, die sich auch bestens für Mountainbike-Touren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden eignen. Auch der Mountainbike Transalp-Klassiker führt auf den Nörderberg – von Naturns zur Naturser Alm und dann weiter zum Vigiljoch und hinunter ins Ultental. Besonders im Hochsommer, wenn man am Sonnenberg auch auf über 1.500 m Meereshöhe richtig ins Schwitzen kommt, findet man am schattigen Nörderberg die nötige Abkühlung.





Naturlehrpfad Gsindboden – Aussichtsreicher Kraftplatz

Am Naturnser Nörderberg, auf einer Höhe von 675 m, eröffnet sich der „Gsindboden“ – eine ebene Waldlichtung. Der Name steht in enger Verbindung zu einer Sage, deren Handlung in der Zeit des Gesindewesens spielt. Anstatt gemeinsam zur Kirche zu gehen trafen sich sonntagvormittags die jungen Menschen der umliegenden Gehöfte auf einer Lichtung. Der Teufel erfuhr bald von diesem Treffen und gesellte sich dazu. Es wurden ausgelassene Feste gefeiert von denen niemand sonst etwas wusste, bis eine Magd eines Tages ihrer Herrin davon berichtete. Daraufhin erschien ein Pfarrer mit Kelch und Hostie auf der Lichtung und verjagte den Teufel. Seine Kratzspuren sind aber heute noch am „Gsindboden“ zu sehen.

» Rundwanderung Gsindboden

Ausgangspunkt der Rundwanderung ist der Ortsteil Tschirland mit der über 800 Jahre alten Kirche St. Oswald. Gepflegte Apfelanlagen säumen den Weg von Tschirland zur Waldschenke – besonders zur Apfelblüte im Frühjahr ein besonderes Erlebnis. Von der Waldschenke gelangt man nach circa 30 Minuten zum Stollen eines alten Quarzsteinbruches mitten im erfrischend kühlen Wald. Der verlassene Stollen am Weg barg einst große Menge an reinstem Quarz. Eine Schautafel informiert über die wechselvolle Geschichte des Abbaus und das harte Los der Bergknappen. Auf halbem Weg zum „Gsindboden“ erreicht man einen idyllischen Rastplatz mit Blick auf Naturns,

den Vinschgau und Richtung Meran. Nach weiteren 15 Gehminuten ist man schließlich an der ebenen Waldlichtung „Gsindboden“ mit der tollen Aussichtsplattform. Von dort aus genießt man einen faszinierenden Panoramablick. Die Schautafeln informieren über die reiche Kulturgeschichte des unteren Vinschgaus, den Fund des „Ötzi“ und das Leben zwischen Weinbergen, Apfelmärgeln und ewigem Eis. Kinder finden im nahen Wald Spielmöglichkeiten.

Der Rückweg führt durch Mischwald bergab auf die Tschirlander Heide. Die Flora ist hier außerordentlich vielfältig und interessant. Viele bunte Blumen und Kräuter wachsen auf dem trockenen Gelände. Kugelförmige Gebüsche aus dornigen Sträuchern wie Berberitze, Wacholder oder Sanddorn erinnern an die traditionsreiche Beweidung des Gebietes. Der 2001 errichtete Trinkwasserspeicher auf der Tschirlander Heide sammelt mehrere Quellen des wasserreichen Nörderberges. Mit einem Fassungsvermögen von 2.300 m³ trägt dieser wesentlich zur Trinkwasserversorgung der Gemeinde bei. Gehzeit rund 10 Minuten. Weitere 20 Minuten benötigt man für den Rückweg durch die Obstplantagen nach Tschirland.

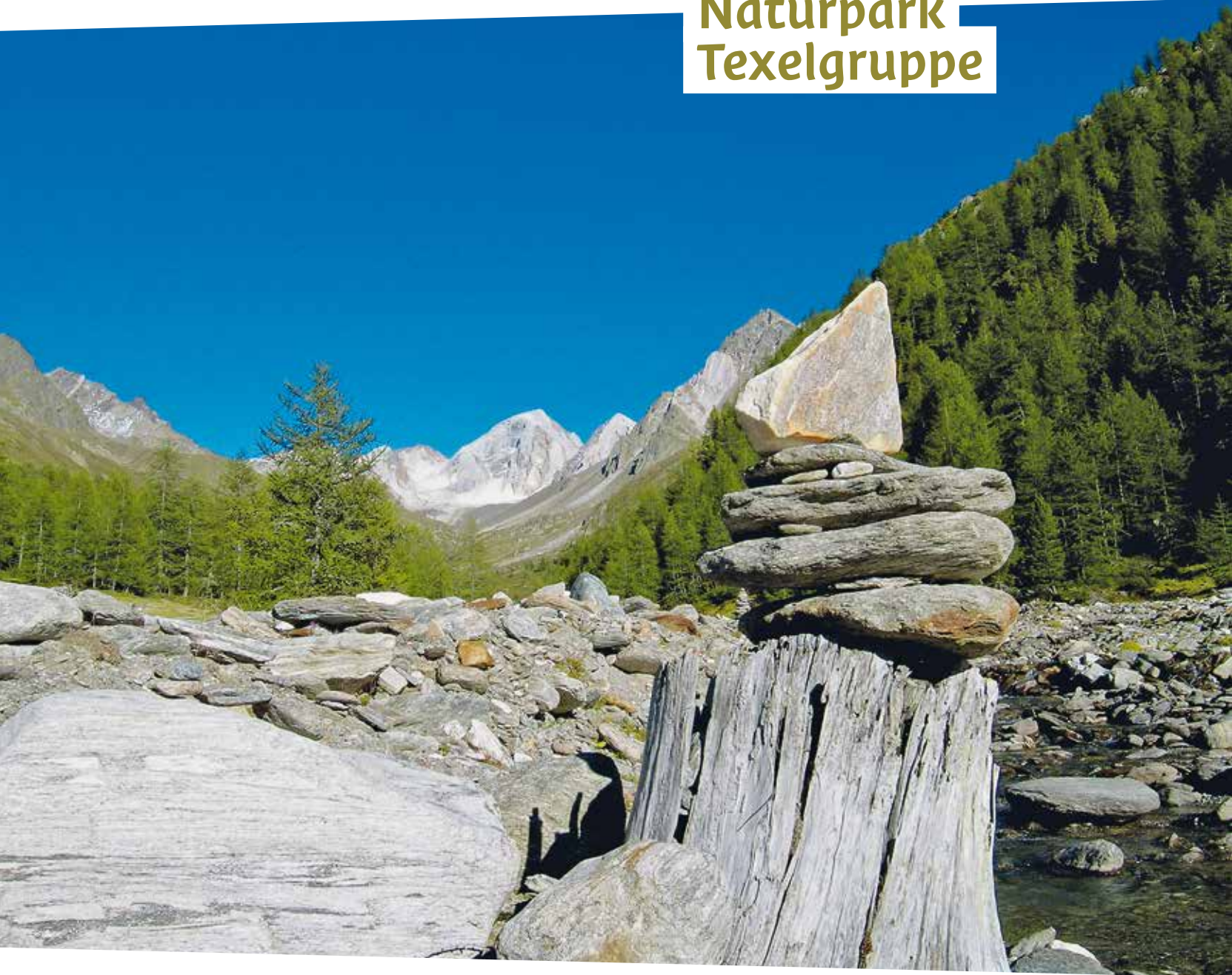
» Rundwanderung Hinzlweg

Als schöne Rundwanderung bietet der neue Themenweg, der 2019 feierlich seiner Bestimmung übergeben wurde, eine vielseitige Entdeckungstour auf den Spuren der Geschichte von Tabland. Der Hinzlweg, benannt nach kleinen Männchen, die hier ihr Unwesen getrieben haben, startet neben der Kirche und ist mit knapp 3 Kilometern als Rundweg angelegt. 15 Stationen begleiten Sie aus dem Dorfzentrum Tabland hinaus in die angrenzende Waldnatur, über Lichtungen, Blumenwiesen, Birken- und Kieferwälder, Weiden und Felsvorsprünge. Neben kleinen Geschichten, Sagen, Anekdoten, historischen Einblicken und Kuriositäten aus Handwerk und bäuerlichem Leben entdecken Sie die Schönheit der Vegetation, können an romantischen Ruheplätzen Kraft tanken und an herrlichen Aussichtspunkten den Panoramablick über Tabland und Naturns ins weite Etschtal und über den Vinschger Sonnenberg bis ins Schnalstal genießen.

» St. Oswald Kirche in Tschirland

Das Ortsbild von Tschirland ist von der St. Oswald Kirche geprägt, dessen schlanker gotischer Turm das Dorf überragt. Im Inneren des sakralen Baus kann ein aufwendiges Deckenfresko bestaunt werden, das aus Simon Ybertrachers (1694 – 1772) Meisterhand stammt.

Naturpark Texelgruppe





Naturpark Texelgruppe

Der Naturpark Texelgruppe hat eine Fläche von rund 33.430 ha, die, neben der Gemeinde Naturns, auf 7 weitere Gemeinden verteilt ist. Der größte der Südtiroler Naturparks umfasst eine beeindruckende Hochgebirgslandschaft – von Trockenrasen bis zu schattigen Wäldern und Mooren beherbergt er vielfältige Lebensräume. Die Schutzzone des Naturpark Texelgruppe liegt zwischen dem Vinschgau und dem Meraner Becken im Süden, dem Schnalstal im Westen, dem Passeiertal im Osten und dem Alpenhauptkamm im Norden. Der Park beinhaltet Gebirgszüge der Öztaler Alpen und der Texelgruppe.

Geologie, Flora und Fauna

In geologischer Hinsicht gehört der Naturpark Texelgruppe zur Gänge der Zentralalpen an. Im Bereich der Lodner Hütte treffen drei große ostalpine kristalline Gesteinseinheiten zusammen: das Ötztal-Stubai-Kristallin im Westen und in einem kleinen Abschnitt im Nordosten, die Texel-Einheit im Süden und Osten und bogenförmig dazwischen der Schneebergzug. Die Vielfalt und das Vorkommen außergewöhnlicher Arten in der Flora und Fauna des Naturparks machen diesen für Naturliebhaber besonders interessant. Der Naturpark umfasst die gesamte Palette der Lebensgemeinschaften Südtirols – von der Obergrenze der submediterranen Vegetationszone bis zum ewigen Eis.

» Die Wälder

An den steilen, warmen und trockenen Südhängen findet man einen aufgelockerten Buschwald mit einer vielfältigen Blumenwelt. Der Buschwald geht auf felsigen, nicht sehr tiefen Böden und auf ehemaligen, beweideten Schlagflächen in Trockenrasen über. Diese bieten, teilweise mit Sträuchern durchsetzt, vielen unterschiedlichen Tierarten einen Lebensraum: Insekten wie der Gottesanbeterin, verschiedensten Schmetterlings- und Käferarten, Reptilien wie der Smaragdeidechse und auch recht seltenen Vogelarten wie Ortolan und Zaunammer.

Die Südhänge der Texelgruppe sind bis auf ca. 1.000 Meter mit Laubmischwäldern und Föhren bewachsen. In den feuchteren Taleinschnitten finden wir Buchen und Weißtannen, auf den trockeneren Standorten Kastanien, Flaumeichen, Birken, Hainbuchen, Feld- und Bergahorne und Rotföhren. In den Laub-Nadelmischwäldern gibt es eine Vielfalt an Vogelarten. Häufig vorkommende Säugetiere sind der Dachs und der Siebenschläfer.

An den steilen, sonnigen und weitgehend auch felsigen Hängen des Schnalstals findet man ausgedehnte Lärchenwälder, die im Frühjahr grün und im Herbst goldfarben leuchten.

Das Pfelderer- und das Passeiertal weisen, im Gegensatz zu den Hängen des Vinschgaus, teils weniger steile Bergflanken, höhere Niederschlagsmengen und niedrigere Temperaturen auf. Weite Fichtenwälder, vermischt mit einzelnen Lärchen und Zirben bewachsen die Hänge zwischen 800 m und 1.900 m. Typische Nadelwaldbewohner sind Schwarzspecht, Fichtenkreuzschnabel, Winter- und Sommergoldhähnchen oder Tannenmeise und untertags das Rehwild.



» Zwergstrauchheiden

Zwischen der Waldgrenze, etwa bei 1.900 m – 2.100 m, und den alpinen Grasheiden liegt häufig ein Zwergstrauchgürtel. Einzelne Bäume oder Baumgruppen von Zirben oder Lärchen prägen das Landschaftsbild. Weiters wachsen hier, vereinzelt, aber auch oft in ausgedehnten Teppichen, Alpenrosen, Preiselbeeren, Besenheide, Bärentraube und Alpenheide sowie verschiedene Arten von Moosen. Im Bereich der oberen Waldgrenze hält sich das Birkwild auf.

» Alpine Rasen

Über der Baum- und Strauchgrenze bedecken ausgedehnte Rasengesellschaften die Hänge. Sie werden als Weiden genutzt. Typische Pflanzen hier sind Borstgras, Bärtige Glockenblume, Klebrige Primel (Blauer Speik), Alpenklee, Frauenmantel, Blaugras, Edelweiß, Silberwurz und Alpen-tragant, Krummsegge, breitblättriger Enzian und viele mehr. Hier leben Murmeltier, Hermelin und Schneehase. Über den Weiden entdeckt man Turmfalken und auf freien Wiesen und Weiden nisten Wasserpieper und Feldlerche.

» Hochgelegene Moore, kleine Seen

In der Felsregion finden wir kleinere und größere Seen. Während der Eiszeit bedeckten mächtige Gletscher das heutige Parkgebiet. Bäche und Gletscher haben die Landschaft geformt. Viele Eisflächen sind in den letzten Jahrzehnten geschrumpft oder ganz verschwun-

den. Die zahlreichen Seen des Naturparks verdanken ihr Entstehen durchwegs den Gletschern. Gletschermoränen ließen kleine, hochgelegene Torfflächen entstehen. Weiters laichen in Mooren, kleinen Tümpeln und Weihern der Grasfrosch und der Bergmolch und in den klaren und frischen Bächen tummeln sich Bachforellen. Die Bäche haben tiefe Täler in die Bergstöcke gefräst und dabei interessante Strukturen und Gesteine freigelegt. Zahlreiche Wasserfälle und Schluchten zeugen von ihrer Tätigkeit. Heute ist der Naturpark Texelgruppe sehr wasserreich. Das Herzstück bilden die neun Spronser Seen. Die rund zwanzig Seen des Naturparks bilden gemeinsam die größte hochalpine Seenplatte Südtirols.

» Schneetälchen

In den „Schneetälchen“, den schattigen Mulden und Senken bleibt der Schnee lange liegen. Sie sind von dichten Moosteppichen überzogen. Hier wachsen Zwergweide und Schwarze Edelraute.

» Schutthalden und Felsspalten

Auf nacktem Fels leben Flechten und Moose, in Ritzen und Senken Polster- und Rosettenpflanzen so beispielsweise Berghauswurz und Moossteinbrech. In der Felsregion leben unter anderem Gämsen und Steinböcke. Die im Naturpark Texelgruppe lebende Steinbockkolonie ist eine der größten Südtirols und umfasst einige hundert Exemplare.



Der Mensch im Naturpark

Die Überreste von prähistorischen Ansiedlungen, Befestigungsanlagen und Kultstätten beweisen, dass sich auch der Mensch schon früh in der Texelgruppe angesiedelt hat. Schalensteine, „Ötzi“, der „Mann aus dem Eis“, sowie der alte Totenweg von Pfelders nach Dorf Tirol belegen die frühe Präsenz des Menschen in der Texelgruppe. Im späten Mittelalter wurden aufgrund des Bevölkerungsanstieges ganzjährig bewirtschaftete Höfe bis auf 2.000 m angelegt. So befinden sich die höchstgelegenen und bis vor rund 100 Jahren ganzjährig bewirtschafteten Höfe Südtirols in der Texelgruppe: die Obermairalm, der Rableidhof, der Matzlaunhof und der Eishof. Sie alle liegen auf ca. 2.000 Meter Meereshöhe und werden heute noch im Sommer für die Almwirtschaft, und teilweise als Einkehrmöglichkeiten für Wanderer bewohnt und genutzt.

Wanderparadies Texelgruppe

Die günstige Lage im Burggrafenamt, sichere, gut markierte Wege und leicht erreichbare Zugänge machen das Gebiet besonders während der Sommermonate, an den sonnenexponierten Hängen aber auch ganzjährig, zum Wanderparadies. Beliebtester Wanderweg im Naturpark Texelgruppe ist der über 90 km lange Meraner Höhenweg, der die Texelgruppe umrundet. Der höchste Punkt des Weges liegt auf knapp 3.000 Metern am Eisjöchl. In mehreren Tagesetappen können entlang des Höhenweges unterschiedlichste Landschaften erwandert werden. Von Hütte zu Hütte, von den sonnenverwöhnten, steppenartigen Hängen am Sonnenberg bis hinauf über die Waldgrenze, zwischen die Gipfel der schneebedeckten Dreitausender. Die berühmteste Attraktion im Park ist der Partschinser Wasserfall im Naturnser Nachbarort. Er zählt im Frühjahr, zur Schneeschmelze, zu den eindrucksvollsten Wasserfällen des gesamten Alpenraumes. Der wasserreiche Zielbach schießt mehrere Meter über eine Felswand hinaus und stürzt dann 97 m in die Tiefe.

► Besucherzentrum Naturparkhaus Texelgruppe

Den Naturpark Texelgruppe im Kleinen erleben kann man im Besucherzentrum des Parks, dem Naturparkhaus im Ortszentrum von Naturns.

Naturparkhaus Texelgruppe
Feldgasse 3, 39025 Naturns
Tel. +39 0473 668 201

Hinweis: Im Laufe des Jahres 2023 soll das NEUE Naturparkhaus in der Hauptstraße 54 in Naturns eröffnet werden.

Infos und Öffnungszeiten im Urlauberater Naturns und unter www.naturns.it



Naturns Klima



» Das Klima

Naturns zählt zu den niederschlagsärmsten Gemeinden der Ostalpen. Bei 315 Sonnentagen im Jahr wartet man schon mal ungeduldig auf den einen oder anderen willkommenen Niederschlag.

315 Sonnentage im Jahr

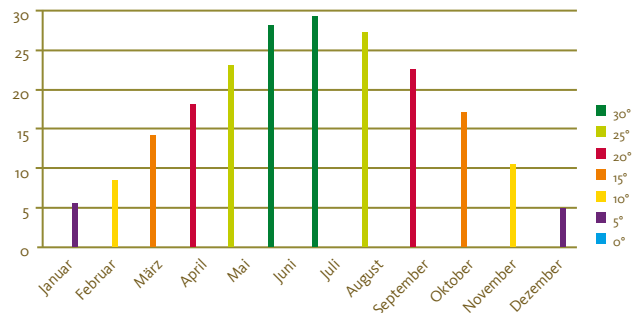
Das angenehm milde Klima wird beeinflusst von einer warmen Südluft, die vom Meraner Talkessel in das westlich gelegene Naturns strömt. Mitte Februar, wenn die umliegenden Berggipfel noch schneebedeckt sind, kündigt sich hier bereits der Frühling an.

Aufgrund des mediterranen Klimas ist die Vegetation besonders vielfältig. Neben den unterschiedlichsten Apfelsorten wachsen rund um Naturns auch Früchte, die normalerweise weiter südlich beheimatet sind. So reifen in den Naturnser Hausgärten Feigen und Kiwis, und der Wein gedeiht bis auf 900 m Meereshöhe, ja sogar Zitronen blühen hier.

Diese Freundschaft mit der Sonne prägt Land und Leute, lässt Menschen und die Natur aufblühen.

Durchschnittstemperaturen in Naturns

2014 – 2021



Siedlungsgeschichte und Ötzi





Naturnser Siedlungsgeschichte

Naturns ist eine Marktgemeinde mit 5.739 Einwohnern (Stand 31.12.2015) in Südtirol, und liegt auf einer Meereshöhe von 518 – 3.081 m, ca. 12 km von Meran entfernt. Geographisch gehört sie noch zur Region Vinschgau, verwaltungsmäßig hingegen zum Burggrafenamt. Neben dem Ortszentrum umfasst die Gemeinde noch die Fraktionen Staben, Tabland, und Tschirland. Die Marktgemeinde pflegt Partnerschaften zu Axams in Nordtirol/Österreich und zu Mutterstadt im Rhein-Pfalz-Kreis/Deutschland.

Naturns – vom keltischen „ana duron“, dt. „Siedlung am Sumpf“; Die von Sumpf und Auenlandschaft geprägte Talsole rund um Naturns wurde erst im frühen 20. Jahrhundert gänzlich trockengelegt.

Die erste Anwesenheit des Menschen in Naturns bzw. auf Naturnser Gemeindegebiet lässt sich durch Silexabschläge aus der Periode des Mesolithikums nachweisen, die 1984 auf dem Jochübergang zwischen Naturns und Ulten entdeckt wurden. Auch aus dem darauffolgenden Neolithikum wurden 1958 unter einem auffälligen Felsdach, im Volksmund als „Neuräutl“ bekannt, am Sonnenhang oberhalb des Ortsteiles Kompatsch mehrere Silexabschläge und Silexgeräte entdeckt, die auf einen Jägerunterschlupf schließen lassen.

Am nahegelegenen Burghügel von Schloss Juval befand sich eine bedeutende neolithische Siedlung, von der jedoch nur mehr Silexfunde und eine große Anzahl von Keramiküberresten aus der Zeit der „Vasi-a-bocca-quadrata-Kultur“ zeugen.

Durch Ausgrabungen konnte auch eine durchgehende Besiedlung des Naturnser Gemeindegebietes in der Bronzezeit erwiesen werden. Bei Grabungen nahe dem Eingang zum Schnalstal kamen hierbei Siedlungsbefunde und Keramik aus der Bronzezeit zum Vorschein. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang die verhältnismäßig hohe Fundfrequenz der Bronzezeit auf dem nahen Juvaler Burghügel.

Über dem westlichen Dorfausgang erkennt man am Sonnenberg deutlich zwei Geländestufen, die „obere“ und die „untere“ Wallburg. Durch den Nachweis von Trockenmauern, die im Zuge des Elektrizitätswerkbaus leider zerstört wurden, kann eine wohl eisenzeitliche Nutzung der strategisch gut gelegenen Geländestufen vermutet werden.

Naturns

lateinisch „nocturnus“ =
Nacht-, nächtlich/
Nächtigungsstation

Im Zuge des Alpenfeldzuges des Drusus 15. v. Chr. unter der Herrschaft Kaiser Augustus' wurde die örtliche Bevölkerung der Venosten – diese Bezeichnung taucht auf dem römischen Siegesdenkmal in La Turbie auf – dem römischen Reich einverleibt. Durch den Fund eines römischen Meilensteins im Nachbarort Rabland, kann man sehr sicher davon ausgehen, dass die berühmte römische Via Claudia Augusta auch an Naturns vorbeiführte. Konkrete Funde aus der Römerzeit fehlen in Naturns, jedoch konnte unter dem Grundriss der St. Prokulus Kirche bei Ausgrabungen 1985/86 der Grundriss eines spätantiken Gebäudes nachgewiesen werden. Die im Rahmen der Grabungen getätigten Funde lassen eine Datierung der Struktur um 600 n. Chr. zu. Die bedeutenden Fresken in der St. Prokulus Kirche wären, gemäß der lange Zeit unumstrittenen Datierung von ca. 720 – 770, die ältesten im deutschsprachigen Kulturraum. Mittlerweile gibt es auch andere Datierungsvorschläge, die vom 7. bis zum 11. Jahrhundert reichen.



Ötzi

Ötzi, auch der „Mann vom Tisenjoch“, „Der Mann aus dem Eis“, „Mumie von Similaun“ genannt, ist eine Gletschermumie aus der späten Jungsteinzeit bzw. Kupfersteinzeit. Mithilfe der Radiokohlenstoffdatierung wurde der Todeszeitpunkt des Mannes zwischen 3.359 und 3.105 v. Chr. bestimmt, sein Alter beträgt damit circa 5.300 Jahre.

Die Mumie wurde am 19. September 1991 beim Tisenjoch, nahe dem Hauslabjoch in den Ötztaler Alpen oberhalb des Niederjochferners in 3.210 m Höhe gefunden. Die Entdeckung durch die beiden deutschen Bergwanderer Erika und Helmut Simon war schon in den Folgetagen eine mediale Sensation, da der Mann vom Hauslabjoch die einzige erhaltene, durch natürliche Gefriertrocknung konservierte Leiche aus der Kupfersteinzeit (auch als Spät- bzw. Endneolithikum bezeichnet) in Mitteleuropa ist. Die Fundstelle ist eine Gletscher-Querrinne. Das Gletschereis konservierte die Fundobjekte bis zum Rückzug des Gletschers durch starkes Abtauen im ungewöhnlich heißen Sommer des Jahres 1991.

Da Ötzi in der Grenzregion zwischen dem österreichischen Bundesland Tirol und der italienischen Provinz Südtirol gefunden wurde, erhoben zunächst beide Staaten Anspruch auf den Fund. Die Fundstelle lag allerdings, wie eine Vermessung im Oktober 1991 ergab, 93 Meter von der Grenze entfernt auf italienischem Staatsgebiet.

Die Bergung wurde am 23. September 1991 durch das Institut für Gerichtsmedizin der Universität Innsbruck durchgeführt. Der ca. 1,58 m große und 15 kg schwere, gefriergetrocknete Leichnam ist nahezu unversehrt und vollständig. Das wahrscheinliche Sterbealter wird mit 45–46 Jahren angegeben, wobei eine Abweichung von bis zu ± 5

Jahren möglich ist. Da der Körper beim Gefrieren schrumpft, muss Ötzi ursprünglich von größerer Statur gewesen sein. An der Mumie wurden über 50 Einzeltätowierungen gefunden.

Zu Todesursache gibt es bis heute keinen allgemeinen Konsens der Experten. Auf dem Zweiten Internationalen Mumienkongress im Oktober 2011 in Bozen, wurden mehrere Möglichkeiten vorgestellt; so beispielsweise der Tod durch Blutungen als Folge des Eindringens einer Pfeilspitze in den Körper oder ein Schädel-Hirn-Trauma.

Neben der Leiche wurden außer Bekleidungsresten auch zahlreiche Alltags- und Gebrauchsgegenstände aus dieser Epoche gefunden.

Seit März 1998 wird die Gletschermumie im Original im Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen ausgestellt. Die Mumie wird in einer Kühlzelle gelagert, welche mit $-6,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ und 97–99 % Luftfeuchtigkeit die Bedingungen im Inneren des Gletschers imitieren und damit den Gefriertrocknungsgrad optimal erhalten soll.

Sehenswertes rund um Ötzi

» Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen (Museumstraße 43)

Die Dauerausstellung widmet sich ganz Ötzi, dem Mann aus dem Eis. Auf drei Etagen zeigt sie alles Wissenswerte über die berühmteste Gletschermumie der Welt: von der Auffindung 1991 und dem weltweiten Medienecho über die Präsentation der Originalfunde selbst bis hin zum Alltag in der Kupferzeit und den vielen Forschungsaspekten rund um den Jahrhundertfund. Jährlich abwechselnde Sonderausstellungen.

Tel. +39 0471 320 100

info@iceman.it

www.iceman.it

» archeoParc Schnalstal (Unser Frau 163)

Im archäologischen Freilichtmuseum in Unser Frau erfahren die Besucher, wie Ötzi und seine Zeitgenossen vor 5.300 Jahren lebten. Besondere Highlights der Ausstellungen sind die originalgetreuen Nachbildungen von Steinzeithäusern und von Ötzi's Kleidern, Waffen und Werkzeugen. Täglich gibt es ein Programm mit Demonstrationen und Besucheraktivitäten. Zu den weiteren Attraktionen zählen der Einbaum-Steg und der Bogenschießstand. Vom Museumsareal aus hat man einen schönen Blick hinauf zur Fundstelle von Ötzi.

Tel. +39 0473 676 020

info@archeoparc.it

www.archeoparc.it

Kult- und Kraftplätze



01 Gsindboden

Der „Gsindboden“, eine ebene Waldlichtung am Naturser Nörderberg, an welcher der Sage nach in vergangener Zeit das „Gesinde“ der umliegenden Höfe allerlei Teufeleien getrieben hat, eröffnet sich ein atemberaubenden Panoramablick unter anderem bis zur Fundstelle des „Ötzi“. Weitere Informationen zum Gsindboden siehe S. 162.

02 Jesus-Besinnungsweg

Dieser besondere Weg am Fuß des Nörderbergs umfasst fünfzehn „Stationen“, ähnlich einem Kreuzweg, und lädt zum Innehalten, Entspannen und Nachdenken ein. Dabei werden die Natur, die Landschaft und die Beschaffenheit des Geländes stets in die Botschaft des Weges miteinbezogen. Weitere Informationen zum Jesus-Besinnungsweg gibt es auf S. 188 + S. 16 (Wegverlauf).

03 Laurentius

Die Kirchenruine St. Laurentius befindet sich zwischen Tschirland und Staben. Laurentius gehört, zusammen mit Prokulus und Zeno, zu den Patronen aus dem italienischen Raum. Er lebte um die Mitte des 3. Jh. und wurde von den römischen Soldaten verehrt. Die Kirche stand an einem wichtigen Verkehrsweg, einem alten Verbindungsweg abseits der heutigen Hauptverkehrsrouten. Es ist anzunehmen, dass hier die Via Claudia Augusta vorbeiführte. Das Bauwerk wird als eine der frühesten Kirchen der Umgebung erachtet. Schon 1638 war es in einem schlechten Zustand. Es handelt sich bei diesem Bau um ein Langhaus und einen jüngeren Chor, der ursprünglich mit einem Grattgewölbe eingedeckt war. Die Ruinen werden heute liebevoll vom Heimatpflegeverein Naturns Plaus erhalten.



04 Löchelstuan

Dieser mit Schmelztiegeln und mysteriösen Zeichnungen übersäte Fels befindet sich nahe dem Oberwies-Hof am Naturser Sonnenberg. Unweit davon steht ein großer, schräg stehender Felsbrocken, der einst als „Fruchtbarkeitsrutsche“ für Frauen mit ausgeprägtem Kinderwunsch diente.

05 Neuräutl

Vorgeschichtliche Fundstätte in Naturns. Unter schützenden Felsendächern des Naturser Sonnenbergs haben sich die ersten, vorgeschichtlichen Siedler niedergelassen. Geschützt vor den immer wieder auftretenden Überschwemmungen der Etsch, den Unheilen des Wetters und unerwünschten Besuchern, war diese Gegend ein idealer Lebensraum für Sammler und Jäger. Archäologische Funde, Werkzeuge und Geräte aus Silex, die hier unter diesem Felsdach zu Tage traten, dürften in das 9. Jahrtausend v. Chr. einzureihen sein. Man darf diesen Ort als einen der ersten Siedlungsplätze im gesamten Vinschgau erachten.

06 Rostplott

Die „Rostplott“, oder auch „Großplott“ oder „Tuiflplott“ genannt, befindet sich ca. 20 Minuten oberhalb von Naturns auf dem Weg nach Unterstell. Auf dieser Steinplatte glaubt man, Gesäß- und Fußabdrücke eines menschlichen Körpers zu erkennen. In der Sage gibt es drei Erklärungen dafür: einmal soll der Teufel eine böse Sennerin aus dem Schnalstal bei der Verschleppung nach Partschins, einmal eine böse Dirn und zum dritten einen bösen Hirten, in die Steinplatte gedrückt haben. Fachkundige entschlüsseln die dreizehn näpfchenartigen Schälchen im Stein als Fruchtbarkeitssymbole, und der große Abdruck wird als „Erdmutter“ in Gestalt eines rastenden Weibes mit großem Busen gedeutet. Die „Rostplott“ ist eine der Stationen am Patleideregger Kirchweg – näheres zu diesem Weg auf S. 190.

07 Schloss Juval

Der Ursprung des Schlosses reicht in das 12. Jh. zurück. 1278 war die Burg im Besitz von Hugo von Montalban, wurde aber schon bald darauf als landesfürstliches Lehen an verschiedene Familien, darunter auch die Matscher, vergeben. Hans Sinkmoser, der Juval 1540 erwarb, hat die Anlage zur heutigen Größe ausgebaut und die Kapelle mit dekorativen Wandmalereien schmücken lassen.

Die Burganlage, auf einem prähistorischen Platz, hoch auf einem Felssporn über der Mündung des Schnalstales, ist seit 1983 in Besitz des Extrembergsteigers Reihold Messner und die Sommerresidenz seiner Familie. Im Messner Mountain Museum befinden sich eine umfangreiche Tibetika-Sammlung, eine Bergbildgalerie, eine Maskensammlung aber auch persönliche Ausrüstungsgegenstände.

Sie vermitteln einen imposanten Eindruck von den bewegenden Erlebnissen weltweit: dem Leben, den Erfolgen und der Philosophie von Reinhold Messner. Auf Schloss Juval findet man auch Fresken vom Renaissancekünstler B.T. Riemenschneider. Erreichbar ist die Burg mit dem Shuttlebus, oder auch über verschiedene Wanderwege (Waalwege). Juval kann mit Führung besichtigt werden. Geöffnet vom 4. Sonntag im März bis zum 1. Sonntag im November.

08 Schalensteine am Sonnenberg bei Schloss Juval

Immer wieder trifft man am Naturser Sonnenberg auf Schalensteine aus vor- und frühgeschichtlicher Zeit, deren genaue Funktion unklar ist. An exponierten Stellen, auf wichtigen Wegen zu Siedlungen oder zu Fluchtburgen hat man vor ca. 5.000 Jahren schalenartige Vertiefungen in den Felsen geschlagen, um mit größter Wahrscheinlichkeit kultische Handlungen zu vollziehen. Für die Wissenschaftler sind diese Schalensteine sehr rätselhaft. Eine genaue Funktion oder Zweckbestimmung dieser Steine kann nicht gegeben werden. Vielleicht ein Fruchtbarkeitskult, eine Opferstätte, ein Bannzeichen gegen Dämonen, eine Stätte für Volks- und Gerichtsverhandlungen; auch vermutet man Nachbildungen von Gestirnen oder eine Hilfe zur Sonnenortung.

Einige Fundorte sind: unterhalb von Schloss Juval, am Eingang des Schnalstales; in Kastelbell – "Klumperplatte"; in Latsch – Seilbahn St. Martin im Kofel.



09 St.-Prokulus-Kirche

Die ältesten Fresken im gesamten deutschen Sprachraum (aus dem 8. Jh.) findet man in der St. Prokulus Kirche. Das Gebäude ist ein bedeutendes europäisches Kunst- und Kulturdenkmal mit Wandmalereien aus vorkarolingischer Zeit. Die frühmittelalterlichen Zeichnungen im Inneren der Kirche zeugen von einer 1300 Jahre alten christlichen Kultur im Lande. Die Bilder sind einzigartig und einmalig in der Kunstgeschichte. Frühe zeichnerische Stilelemente aus dem Norden (Irland-Schottland) und aus dem Süden (Byzanz-Griechenland) treffen aufeinander und ergänzen sich gegenseitig. Beachtenswert und künstlerisch wertvoll sind die gotischen Fresken (um 1400) an der Außenwand der Kirche und im oberen Teil des Kirchenschiffs.

Unmittelbar an diesem Gebäude führte die alte Römerstraße, die Via Claudia Augusta, vorbei, die seit der frühen Kaiserzeit (46 n.Chr.) Italien mit Deutschland verband.

10 St. Zeno – Die Pfarrkirche von Naturns

Der heilige Zeno war, genauso wie der heilige Prokulus, zu Beginn des 4. Jh. Bischof von Verona. Beide sind Wasserheilige; Zeno schützt vor Wassergefahr (Überschwemmungen, Vermurungen), Prokulus hingegen lässt es regnen (Trockenperioden). Der Ursprung der Kirche dürfte in das 8. Jh. zurückreichen. In der Sakristei und an den Turmfundamenten hat man die Grundmauern einer karolingischen Kapelle mit Rundapsis und Reste romanischer Wandmalereien gefunden. Der heutige Bau stammt aus den Jahren 1474/75 und hat aus dieser Zeit schöne Portale und Fenster. Um 1760 wurde der Turm mit Zwiebelhaube versehen und im Inneren der Chorraum barockisiert. Aus gotischer Zeit (um 1500) hat sich in Teilen ein riesiger Christophorus an der Außenwand erhalten, dazu ein Christus am Ölberg und ein Grabmal mit Stifterfamilie.



11 Wallburgboden

Am „Wallburgboden“ oberhalb der Schnalser Mündungsschlucht soll sich eine Wallburg aus der Zeit um ca. 1200 v. Chr. befunden haben. Der Platz soll einer Legende nach einst durch eine Hängebrücke aus Leder mit Schloss Juval auf der gegenüberliegenden Talseite verbunden gewesen sein. Die Beschreibung einer Wanderung zum Wallburgboden findet man auf S. 10.

12 Via Claudia Augusta – römische Hauptstraße

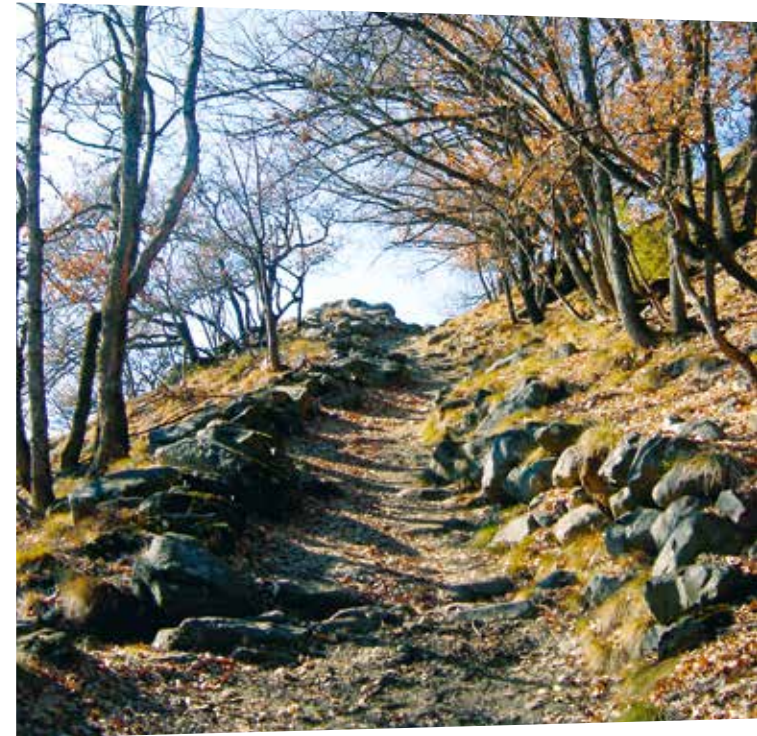
Durch den Vinschgau führte in römischer Zeit eine der wichtigsten Nord-Süd Verbindungen. Im Zuge der Eroberung des zentralen Alpenraumes ließ Drusus (der Stiefsohn des Kaisers Augustus), der sein Heer durch das heutige Südtirol führte, einen ersten Weg bahnen. Sein Sohn Claudius ließ die Trasse 46 n.Chr. zur römischen Fernstraße ausbauen; sie trug den Namen Via Claudia Augusta. Diese Baugeschichte ist auf dem Meilenstein festgehalten, der bei Rabland (Hanswirt) gefunden wurde. Auch die Route ist darauf nachzulesen: Die Straße führte vom Po bis zur Donau. Auf einem zweiten Meilenstein aus Feltre ist der Ausgangspunkt genau festgelegt. Es war Altino, das sich nördlich der Lagune von Venedig befindet. Die Straße endete an der Donau in der Nähe von Augsburg. Die ursprüngliche Heeresstraße der Römer hat sich später zu einer Handelsstraße entwickelt; es blühten die Geschäfte zwischen Venedig und Augsburg. Der Verlauf der Via Claudia Augusta im Naturner Gemeindegebiet konnte bisher nicht genau festgelegt werden. Ein spätrömisches Haus unter der Prokuluskirche und die frühe St. Zeno Kirche lassen

vermuten, dass sich die römische Straße am Fuße des Sonnenberges hinzog. Ab Kompatsch könnte die Straße dem „Laurenzi-Weg“ gefolgt sein (siehe Laurentius Kirche S. 182).

Die Via Claudia Augusta war im Bereich von Naturns mit größter Wahrscheinlichkeit nicht gepflastert. Anzunehmen ist ein sieben Meter breiter Weg, der geschottert war. In moosigen Gebieten wurden oft auch Baumstämme untergelegt, um ein Absinken des Weges zu vermeiden.

13 Wegkreuze und Wegkapellen

Schutz bei Wanderungen und Reisen - Unsere Vorfahren errichteten an Straßen und Wegen viele Kreuze und auch Kapellen. Reisen war nämlich in früheren Zeiten eine sehr anstrengende und auch nicht ungefährliche Betätigung. Um die Reisenden und Wanderer zu beschützen, wurden christliche Zeichen errichtet. Vor allem Kreuzungen galten als unheilvolle Orte. Bei manchen Kreuzen bzw. Kapellen befanden sich auch Totenrasten. Wenn jemand starb, so wurde er den oft langen Weg zur Kirche getragen. An den Totenrasten wurde für den Verstorbenen der Ablass gebetet, gleichzeitig konnten die Träger eine Rast einlegen.





Jesus-Besinnungsweg in Naturns – Ein Weg zum Ankommen

15 individuell gestaltete Besinnungspunkte, ähnlich einem Kreuzweg, begleiten den aufmerksamen Wanderer vom Fuße des Naturnser Nörderbergs auf einem langen Rundweg über die bewaldeten Hänge. Der Weg ist gut gesichert und weist 4 An- und 4 Abstiege auf. Jeder Besinnungspunkt hat drei Bereiche: Die Schriftsäule mit einem „Mitgehsatz“ als Begleiter bis zur nächsten Station, den Symbolgegenstand bzw. das „Bild“ und eine Sitzgelegenheit (außer bei der Station „Kreuzigung“).

Die Symbole der einzelnen Stationen haben unterschiedliche Formen und stellen den Inhalt der Botschaft bildhaft dar. Dabei sind sie stets in die Natur integriert und beziehen die Beschaffenheit der umliegenden Landschaft mit ein.

Der Einstieg der Jesus-Besinnungsweges befindet sich oberhalb des Sportzentrums Naturns, am Ende der Bahnhofstraße. Nähere Informationen und Karte zur Rundwanderung finden Sie auf Seite 16.

» Das Eingangstor

Das Eingangstor besteht aus mächtigen Kastanienbaumstämmen mit dem Christus-Monogramm, dem ältesten wie es an einem römischen Sarkophag aus dem 4. Jahrhundert (Lateran) zu sehen ist. Dieses Christus-Monogramm wurde als Erkennungs- bzw. „Wegzeichen“ für den Naturns Jesus-Besinnungsweg gewählt.

» Die Besinnungspunkte

Abschnitt 1 – Menschwerdung

- 01 Verkündigung
- 02 Geburt
- 03 Darstellung im Tempel
- 04 Taufe im Jordan
- 05 Versuchung

Abschnitt 2 – Gute Nachricht

- 06 Sendung und Auftrag
- 07 Die Bergpredigt
- 08 Der verlorene Sohn
- 09 Lasst die Kinder zu mir kommen
- 10 Heilung des Gelähmten

Abschnitt 3 – Vollendung

- 11 Das Abendmahl
- 12 Verurteilung
- 13 Kreuzigung
- 14 Auferstehung
- 15 Geistsendung

» Buchtipp

„Jesus-Besinnungsweg Naturns“ von Georg Peer, erschienen bei der Verlagsanstalt Athesia, im Tourismusbüro erhältlich.





Patleideregger Kirchweg – Damit die Spuren nicht ins Leere führen

Der „Patleideregger Kirchweg“ am Naturnser Sonnenberg war über Jahrhunderte hinweg die einzige Verbindung zwischen den Höfen Höfl, Unterstell, Patleid, Lint und Überbichl und dem Dorf Naturns. Er bot auch lange Zeit eine der wenigen Zugangsmöglichkeiten ins Schnalstal und zu den Gletschern und Übergängen ins Ötztal. Seit dem Bau der ersten Seilbahn nach Unterstell (1968) und der Straße auf den Sonnenberg (1988) hat der Weg allerdings an Bedeutung verloren. Einigen Privatpersonen aber ist es zu verdanken, dass er in den letzten Jahren traditionsgerecht ausgebessert und wieder hergestellt wurde.

Damals wie heute begegnen dem aufmerksamen Wanderer auf diesem Weg naturkundliche Besonderheiten und landschaftliche Einzigartigkeiten, er trifft auf stumme Zeugnisse einer jahrhundertalten Geschichte und Kultur, einer Welt, die uns heute so fern erscheint und doch bis vor 40 Jahren noch so lebendig war.

Dieser Kirchweg ist ein bedeutsamer Teil der örtlichen Höfegeschichte und des Lebensraumes der Bergbevölkerung. Hier hat sich jahrhundertlang ein Teil der harten bergbäuerlichen Bemühungen um die Existenz abgespielt – der Weg wurde von der Geburt bis zum Tode benutzt. „Alle die konnten“, auch kleinere Kinder und hochschwängere Frauen sowie ältere Menschen, machten sich über diesen Weg jede Woche auf zum sonntäglichen Gottesdienst im Dorf.

Vor dem Aufkommen des Fremdenverkehrs gingen außer den Hofleuten nur Krämer, Händler, Handwerker, Bettler sowie die Lehrpersonen der kleinen, einklassigen Bergschule, Hebammen, Ärzte und Geistliche diesen Weg. Er wurde mit barfüßiger Leichtigkeit begangen oder mit äußerster Kraftaufwendung bewältigt. Die Rastplätze und andere markante Punkte entlang des Kirchweges haben seit jeher ihre Eigennamen und sorgten so unterwegs immer für verlässliche Orientierung. Um diese Flurnamen in Erinnerung zu behalten, hat nun der Heimatpflegeverein Naturns-Plaus vor einiger Zeit zahlreiche kleine Anschlagetafeln angebracht. Hier seien diese kurz genannt. Vom Ortszentrum Naturns aus, den Schlossweg entlang bergauf in Richtung Sonnenberg:

01 „Schnapsengel“ – erste Rast und letzte Totenrast – bei der Abzweigung zum Schloss Hochnaturns und bei der ehemaligen St.-Ursula-Kirche - im Jahr 1891 von Engelbert Fliri zu einer Schnapsbrennkerküche umgebaut.

02 „Gottvoter“ – Bildstock nach dem Überqueren der Kirchbachbrücke, hier hielt man kurz inne, bekreuzigte sich, Männer nahmen den Hut ab.

03 „Hall“ von „Halde“-Tafel an der Mauer der alten Bichler Mühle, wo der Anstieg und die Abzweigungen nach Maurbaum und zu den Mitteregghöfen Egg, Bichele, Forch und Galmein beginnen.

04 „Dämpferloch“ – 3. Tafel - hier hat sich der Martscheinbach einen tiefen Graben geschaffen, die Vegetation und die Wärme lässt viel Wasser verdampfen.

05 „Maurbamergass“ – die zweite Raststätte für die Lastenträger.

06 „Untersteller Bild“ – Totenrast des Hofes Unterstell - entlang des Weges hat jeder Hof ein Kreuz oder Bildstöckl als Totenrast.

07 „Feigenstaud“ – nach dem Überschreiten des Wallburgweges entlang des Schnalserwaales – diese wuchs bereits seit langer Zeit als Einzelexemplar in dieser Gegend, wurde aber leider bei der Errichtung der Telefonleitung abgehackt.

08 „Groassplott“ – der schöne Ausblick auf das Dorf verführt jeden Wanderer zu einer Verschnaufpause und kurzen Rast – der große Stein wird laut einer Sage auch „Tuiflstuan“ – Teufelstein genannt, Fachkundige entschlüsseln die Schälchen im Stein als Fruchtbarkeitssymbole – so wird dieser Felsen zur bedeutsamen Kultstätte.

09 „Farneller Bild“ – Totenrast des Hofes Farnell.

10 „Weinfall“ – auf Halbweg zwischen Naturns und Höfl – diese Raststätte wurde am ergiebigsten genutzt – hier entglitt einst einem Weinträger seine Last und kollerte in den Abgrund.

11 „Farneller Bachl“ – bei noch so großem Durst – trinken sollte man hier nicht – man sagte den Kindern früher, im Wasser wären Seidenwürmer – Wassertrichinen.

12 „Tottermonnbrünnl“ – „Tottermonn“ - Dialektname für Feuersalamander, dem man hier bei regnerischem Wetter begegnen kann.

13 „Überpichler Bild“ – Totenrast des Hofes Überbichl, oberhalb von Lint, der Hof wurde 1962 beim Bau des E-Werkes in Kompatsch abgelöst, das Bild wurde 2005 von einem erkrankten Naturnser Gast aus Dankbarkeit für seine Genesung neu errichtet.

14 „Plattacker“ – hier befand sich einst der Unterpfundnellhof, der wegen Wassermangels aufgelassen werden musste.

15 „Weinrast“ – hier konnte man bequem die „Krax“ mit dem „Weinlagl“, dem länglichen Holzfass zum Weintransport, abstellen.

16 „Wegschoad“ – hier scheiden sich die Wege – der Hauptweg nach Naturns, sowie zwei nicht ausgeschilderte Abkürzungen zum Bahnhof Staben-Schnalstal und nach Kompatsch.



17 „Ogramme Milch“ – bedeutet ent fettete Vollmilch, die Herkunft dieses Namens lässt sich heute nicht mehr nachvollziehen, allerdings ist diese Rast sehr beliebt.

18 „Platzbeil“ – auf dieser großen Weidefläche befand sich einst der Hof Platzbeil, auch er wurde allerdings wegen Wassermangels aufgelassen.

19 „Höflergoss“ – Gasse zum Höfl – damit das Vieh nicht auf die anliegenden Wiesen und Felder ausweichen konnten, schuf man – durch Mauern und Zäune begrenzte, geschlossene Gassen.

20 „Kluaneggele“ – kleine Ecke, kleiner Vorsprung mit herrlichem Ausblick auf den darunterliegenden Hof und das Tal.

21 „Klommwieslknot“ – gleichnamige angrenzende Weide „Klommwiesl“.

22 „Bohrstatt“ – hier wurden über Jahrhunderte und bis noch vor 50 Jahren in Gemeinschaftsarbeit die Holzrohre für die Trinkwasserleitung gebohrt – jeder Bauer musste mithelfen.

23 „Patleider Bild“ – Hof Patleid, der dieser Höfegruppe den Namen gab, hier bietet sich ein weiter Blick auf Patleid, Lint und Überbichl, den Dickhof und Innerunterstell – Beginn/Ende des „Patleideregger Kirchweges“.



NEU

Therme Naturns Eintauchen Erfrischen Erholen

Sanft in wohltemperiertes, wirkungsvoll mineralisiertes Thermalwasser eintauchen und die Aktivitäten des Tages in pure Entspannung verwandeln. Wasser, die Quelle des Lebens, ist für die Gesundheit unabdingbar und für unser Wohlbefinden präventiv wie therapeutisch von großer Bedeutung. Es sind die mineralischen Bestandteile, kombiniert mit der angenehmen Temperatur, die das Thermalwasser Naturns so effizient für die Gesundheitsstabilisierung und das persönliche Wohlbefinden machen.

In einer Tiefe von ca. 200 m, am Fuße des Sonnenbergs unterhalb von Schloss Juval, steigt das Thermalwasser Naturns mit 17 Grad empor. Aufgrund seiner Temperatur wird das Thermalwasser für Kaltanwendungen, z. B. in Kältebecken nach einem Saunaaufenthalt verwendet, oder es wird auf eine wohlige Temperatur von über 36° erwärmt. In Whirlpools und Schwimmbecken lässt das Thermalwasser genussvoll die Muskulatur entspannen und garantiert eine schnellere Erholung, besonders nach sportlicher Aktivität. So generiert das Thermalwasser Naturns einen gesundheitsfördernden Mehrwert für den Körper und die Muskeln und verbessert langfristig den Gesundheitszustand – wohltuend, regenerierend und angenehm Stress abbauend!



01

thermal.wasser.wanderung

🕒 2.10 h	⬆️ 351 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 6,1 km	⬆️ 348 Tm	🚌 🚚

» Wegverlauf

Die „thermal.wasser.wanderung“ führt über einen der ältesten Waalwege zur Ur-Quelle Bad Kochenmoos. Die Anfahrt erfolgt mit dem Bus 251 stündlich aus Naturns Rathaus bis zur Haltestelle Abzweigung Schnalstal. Von dort zu Fuß 3 min. weiter bis zum Bauernladen, dann entweder Aufstieg auf dem Wanderweg 1C und dann Nr. 1 bis zum Sonnenhof (Jausenstation) am Tscharser Waalweg Nr. 3 unterhalb von Schloss Juval (Sommerresidenz von Reinhold Messner) oder alternativ mit dem Shuttle (kostenpflichtig) bis zur Haltestelle Sonnenhof, dort den Tscharser Waalweg Nr. 3 verwenden.

Gen Westen wandern, immer wieder begleitet von fließendem Wasser, von Rinnen und Kanälen, die zum Teil von Hand in den Felsen gehauen wurden. Ein unverwechselbares Waal-Wander-Gefühl, garniert mit geradezu spektakulären Ausblicken ins Vinschgau und einer seltenen Steppenvegetation.

An der Abzweigung kurz vor Tschars auf dem Weg Nr. 3A absteigen zum drunter liegenden Stabner Waalweg. Der kleine, etwas steilere Abstieg erfolgt über den Kakteenweg – wunderschön, wenn die Kakteen gelbe Blüten tragen!

Am Stabner Waalweg unten angekommen kehren sie links Richtung Osten wieder zurück. An der Abzweigung rechts runter Richtung Staben auf dem Wanderweg Nr 1 absteigen direkt in den Ort Staben. Im Ort Staben halten sie rechts, also wieder westlich und folgen auf dem Gehsteig der Dorfstraße entlang bis nach ca. 400 Metern rechts das Biotop und die Ur-Quelle Bad Kochenmoos erscheint. Dieser Ort war vom 16. bis ins 20. Jahrhundert das „Bauernbad!“ für Badeskuren – bis in den 80er Jahren die Kuren verschwanden. Die neu entdeckte Quelle entspringt ebenfalls im Berg von Schloss Juval.

Retour geht es wieder auf der gleichen Straße ca. 400 Meter bis zur Bushaltestelle Staben/Kirche und fahren dort mit dem Bus 251 stündlich nach Naturns zurück.

Busabfahrtszeiten: www.suedtirolmobil.info



WANDER
TIPPS
Waalwege

S. 26 – 57

Waalwege und Meraner Waalrunde





Waale und Waalwege

Aufgrund der wenigen und unregelmäßigen Niederschläge im Vinschgau und im Meraner Raum, legten Bauern hier schon ab dem 13. Jahrhundert kilometerlange Waale an, welche der Bewässerung dienten. Rund um Naturns, einer der niederschlagärmsten Gegenden der Alpen, entwickelte sich so ein Netz an Waalwegen. Der Name Waal kommt vermutlich vom lateinischen „aqualis“ = Wasserlauf.

Das Wasser wird aus Bächen höher gelegener Täler abgeleitet. Der gleichmäßige Fluss des Wassers im Waal wird mancherorts noch mit einer Waalschelle kontrolliert. Dreht sich das Wasserrad, welches einen Hammer auf eine Schelle schlägt, nicht mehr, ist der Waal irgendwo durch eine Mure oder Steinschlag unterbrochen. Im Frühjahr wird das Wasser in den Waal geleitet und steht den Bauern je nach Witterung bis Ende September/Anfang Oktober zur Verfügung. Zur Instandhaltung und Pflege eines Waals wurde ein meist schmaler Steg errichtet, der sogenannte „Waalweg“. Ursprünglich diente der Weg am Wasser nur dem „Waal“, der für die Wartung des Waales sorgt und die genau eingeteilten „Roaden“ überwacht. Diese „Roaden“ sind Wasserstunden, die den Bauern das Recht geben, eine bestimmte Wassermenge für eine festgelegte Zeit aus dem Waal zu entnehmen. Ein eigens zuständiger Waaler sorgt bis heute für die Funktionstüchtigkeit und gerechte Verteilung des kostbaren Nass.

Heute sind diese wunderschönen alten Wege ohne allzu große Steigungen zu beliebten Wanderwegen geworden. Auf diesen ebenen, lärm- und staubfreien Wegen kann man dem Rauschen und Plätschern des Wassers folgen und gewinnt dabei stets neue Eindrücke.

Waalwege rund um Naturns

Rund um Naturns finden sich einige der schönsten Waalwege Südtirols. Etwa der Stabener Waalweg und der Tscharser Waalweg, die eine lohnende Waal-Rundwanderung ermöglichen, mit der sich auch ein Abstecher hinauf zu Reinhold Messners Schloss Juval verbinden lässt, dessen Inneres im Frühjahr und Herbst im Rahmen regelmäßiger Führungen besichtigt werden kann. Beeindruckend ist auch der über 8 km lange Latschander Waalweg, der von Latsch bis nach Galsaun führt und von dort auf dem Tscharser Schnalswaal bis zum Schloss Juval fortgesetzt werden kann.

In der näheren Umgebung liegen auch der Partschinser, Rablander, Algunder und der Marlinger Waalweg, die zu den schönsten Spazierwegen Südtirols zählen. Unterwegs eröffnen sich grandiose Ausblicke auf das Meraner Talbecken und das Etschtal mit seinen weiten Obst- und Weinbauflächen.

Auch die anderen Waalwege im Burggrafenamt sind von Naturns aus bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Wegen des milden Klimas sind die Waalwege zumeist das ganze Jahr über begehbar. Jeder dieser Wege hat seine Eigenheit und entlang der einzelnen Waalwege wird dieses Kulturgut in all seinen Facetten erlebbar. Auf den Wegen begegnet man Waalerhütten und Waalerschellen aber auch Burgen, Schlössern und Kirchen, die Einblicke in die Kultur der Region bieten. Traditionelle Buschenschänke laden zur Einkehr ein.

Nähere Informationen zu den Waalweg-Wanderungen im Meraner Land und im Vinschgau finden Sie auf den Seiten 26 bis 57.

Meraner Waalrunde

Die Meraner Waalrunde umrundet auf einer Strecke von ca. 80 km das gesamte Meraner Becken. Der Weg verbindet elf Waalwege, darunter auch den Wallburgweg in Naturns. Schöne Fußwege oder Themenwege, führen den Wanderer von einem zum nächsten Waalweg. Die Strecke ist mit der Bezeichnung „Meraner Waalrunde“ beschildert und kann in mehreren Tagesetappen erwandert werden. Genauso kann aber auch nur ein Teil der Strecke als Tagestour erlebt werden.

WANDER
TIPPS
Höhenweg

siehe S. 6

Der Meraner Höhenweg





Der Meraner Höhenweg

1976 wurde der Naturpark Texelgruppe errichtet, mit dem Ziel, eine einmalige Berglandschaft in ihrem Urzustand zu belassen und als Erholungsraum zu erhalten.

Er erstreckt sich von den Talböden hinauf über Wälder und Almen bis zu den steilen Felsgipfeln und den Gletscherregionen.

Die Schönheiten dieses einmaligen Naturschutzgebietes erschließen sich dem Bergwanderer am eindrucksvollsten bei der Begehung des Meraner Höhenweges: Mit einer Länge von gut 90 Kilometern umrundet er den zentralen Teil der Texelgruppe.

Die Idee zu diesem grandiosen Höhenwanderweg hatte Helmuth Ellmenreich, von 1962 bis 1997 Erster Vorsitzender der Sektion Meran des Südtiroler Alpenvereins. Durch seine Tatkraft und seinen unermüdlichen Einsatz konnte der Meraner Höhenweg im Jahre 1985 seiner Bestimmung übergeben werden; er ist zu einem Freundschaftsband von Hof zu Hof, von Tal zu Tal geworden und zählt heute zu den schönsten Wanderwegen der Alpen.

Auf relativ gleich bleibender Höhe vermittelt er gewissermaßen zwischen dem Hochgebirgsklima der Texelgruppe und dem submediterranen Klima des Etschtales. Wie auf einer Aussichtsterrasse erblickt man von unterwegs den Vinschgau, das Meraner Becken, das Passeiertal, die Sarntaler, Stubai und Ötztaler Alpen.

Bei schönem Wetter sind auch die Dolomiten, die Brenta-Gruppe

und das Ortler-Massiv zum Greifen nahe. Der Höhenweg wird in eine Nord- und in eine Südumrundung unterteilt. Dadurch kann die Wanderung zu verschiedenen Jahreszeiten durchgeführt werden. Der Meraner Höhenweg ist im Allgemeinen von Ende Juni bis Oktober, je nach Schneefall, begehbar. Süd- und Ostteil sind zumeist ganzjährig schneefrei und eignen sich bestens für Tagesausflüge.

Der Meraner Höhenweg kann, je nach Kondition und verfügbare Zeit, in verschiedene Tagesetappen unterteilt werden. Für die gesamte Umrundung der Texelgruppe auf dem Meraner Höhenweg sollten ca. 5 bis 7 Tage eingeplant werden. Die einzelnen Ausgangspunkte für eine Wanderung am Meraner Höhenweg können mit dem Linienbus, verschiedenen Shuttlediensten, dem Taxi oder dem PKW angefahren oder mit diverse Aufstiegsanlagen (Seilbahnen, Sesselliften...) erreicht werden.

Der gesamte Meraner Höhenweg ist durchgehend mit der Nummer 24, rot/weiß markiert. Ausgesetzte Passagen des Meraner Höhenweges sind mit Geländern, Leitern, Treppen oder Stahlseilen versehen. Die einzelnen Wegabschnitte sind großzügig von Einkehrmöglichkeiten gesäumt. Dennoch sollte man nicht vergessen, dass man im Gebirge, zum Teil im Hochgebirge unterwegs ist. Entsprechende Wanderausrüstung, gutes Schuhwerk, Wetterschutz und gute Kondition sind Mindestvoraussetzungen für die Begehung dieses einzigartigen Alpenweges!



Außerdem sollte man sich auf jeden Fall vor dem Start mit entsprechendem Kartenmaterial ausrüsten. Verschiedene Wanderkarten zum Naturpark Texelgruppe und zum Meraner Höhenweg, sowie eine Liste der Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke sind im Tourismusbüro Naturns erhältlich.

Für Übernachtungen auf den Hütten unterwegs gilt es stets die Öffnungszeiten und die begrenzte Anzahl an Betten zu beachten, weshalb eine telefonische Vorbestellung dringend anzuraten ist. Auf einigen Tagesetappen bieten sich zudem mehrere Übernachtungsmöglichkeiten an. Dadurch kann eine Teilstrecke je nach Belieben etwas länger oder kürzer werden. Am besten informiert man sich jeweils bei den Hüttenwirten und Gastgebern über den Wegzustand und die vor einem liegende Teilstrecke.

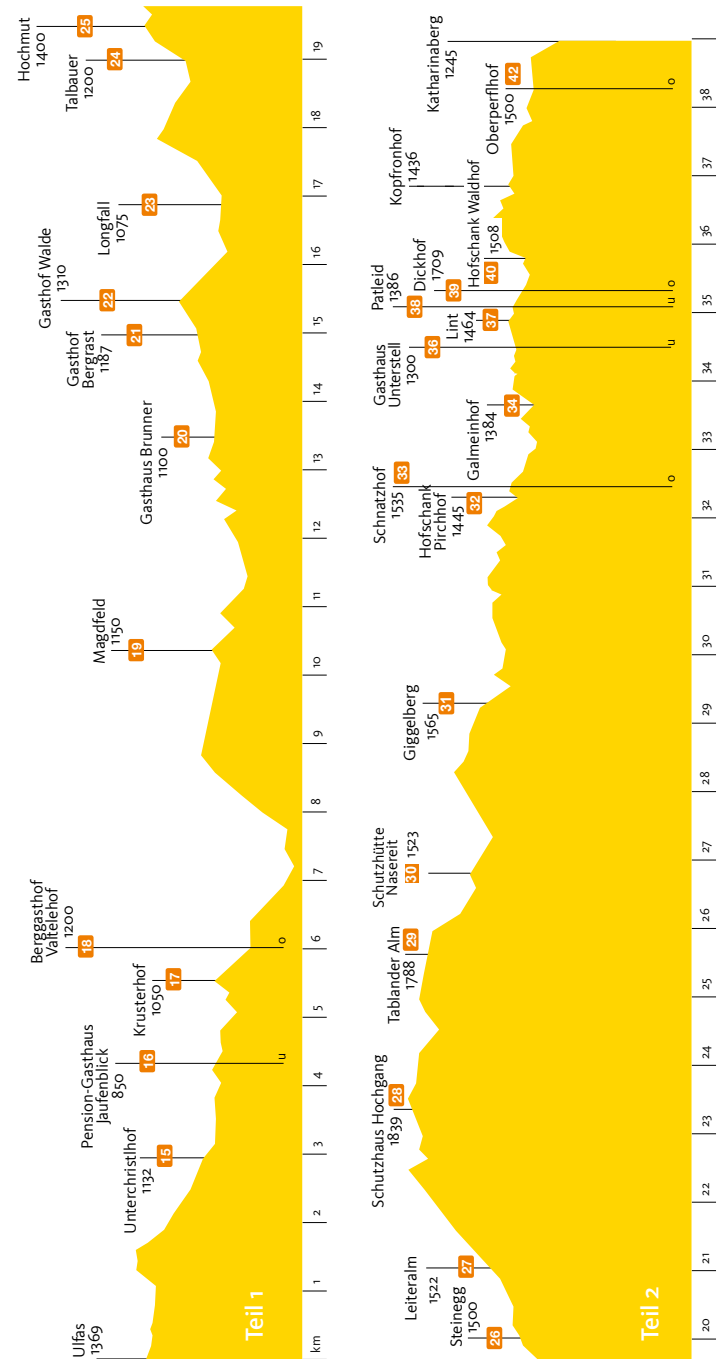
» Meraner Höhenweg Süd

Die Südumrundung des Meraner Höhenweges beginnt in Ulfas (1.369 m) im hinteren Passeiertal. Über den einsam gelegenen Gögelehof gelangt man nach Christl - die prächtige Kulisse der Sarntaler Alpen immer im Blick. In gut 2,5 Stunden hat man dann Matatz (1.098 m) erreicht und kommt gerade richtig, um sich in einem der gemütlichen Gasthöfe zu stärken.

Über Magdfeld (1.147 m), Vernuer (1.100 m) und Longfall (1.075) führt der Weg weiter zu den Muthöfen (1.361 m), die am Steilhang unterhalb der Mutspitze kleben. Es folgt das auf 1.839 m gelegene Hochganghaus, der höchste Punkt der Südumrundung. Von hier geht es hinunter zur Gojener Alm (1.824 m) nach Nasereit, Giggelberg, Hochforch (1.555 m), Innerforch, Linthof, Kopfron (1.436m) und weiter bis nach Katharinaberg (1.245 m).



Meraner Höhenweg Süd

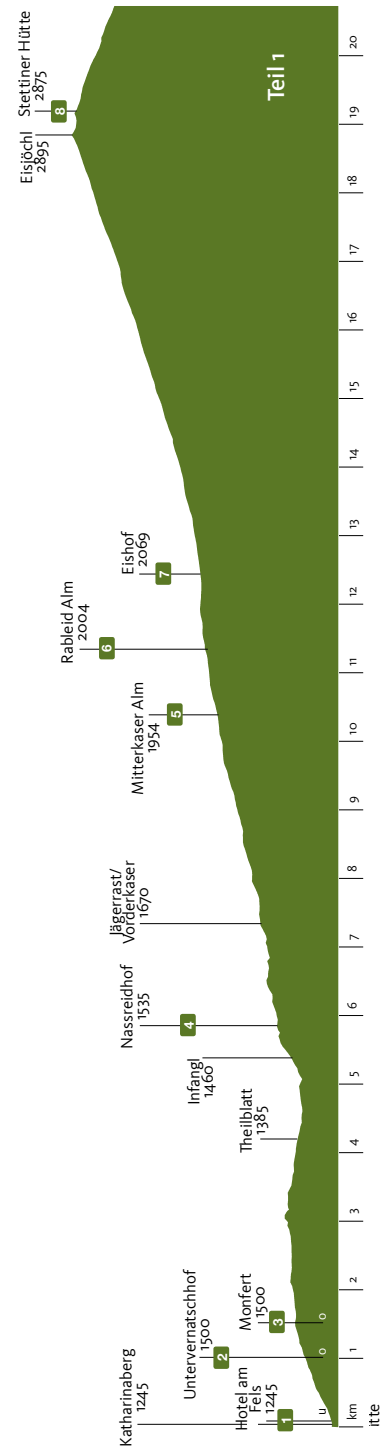




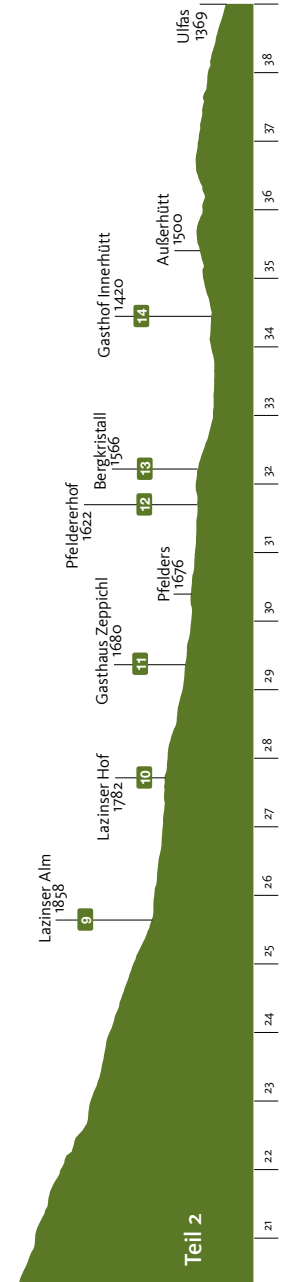
» Meraner Höhenweg Nord

Wer den Meraner Höhenweg nordwärts umrunden will, wandert von Katharinaberg nach Nassereith (1.523 m) und weiter zum Vorderkaser (1.693 m) im Pffossental. In diesem ursprünglichen Tal sind sogar seltene Tier- und Pflanzenarten wie der Gletscherhahnenfuß, eine der höchsten Blütenpflanzen der Alpen, nichts Ungewöhnliches. Selbst der fast schon ausgestorbene Steinbock konnte hier erfolgreich wieder angesiedelt werden. Also: Kamera nicht vergessen! Von der Rableid Alm wandert man zu dem bereits im Jahr 1290 erstmals urkundlich erwähnten Eishof (2.069 m).

Die Dreitausender Texelspitze, Roteck, Hohe Weiße, Hohe Wilde und die Hintere Schwärze türmen sich hier zu einer atemberaubenden Kulisse auf. Nachdem man den noch einmal kräftig ansteigenden Weg hinauf zum Eisjöchl (2.908 m), dem höchsten Punkt des gesamten Höhenweges, gemeistert hat, geht es zur Stettinerhütte (2.875 m), von dort hinunter nach Pfelders und über Inner- und Außerhütt nach Ulfas. Auf dem gesamten Rundweg laden Gasthöfe, Schutzhütten und Jausenstationen zur Einkehr ein. Viele bieten auch eine Übernachtungsmöglichkeit. Denn was wäre die schönste Wanderung ohne Bauernspeck, Almkäs, hausgemachte Knödel, Kaiserschmarrn oder einem frisch gebackenen Apfelstrudel?



Meraner Höhenweg Nord





Buggytaugliche Familien-Wanderwege

01 Naturns– Spielplatzrunde

Über die Bahnhofstraße spaziert man bis zum Kinderspielplatz an der Bahnhofsbücke. Von dort aus geht es über die Etschpromenade weiter bis nach Kompatsch. Auch dort erwartet die kleinen Wanderer wieder ein toller Spielplatz. Über den Färberweg geht es zurück in Richtung Ortszentrum bis zur Kreuzung mit der A.-Kleeberg-Straße. Dieser folgt man nach rechts, bis linker Hand ein schmaler, nicht asphaltierter Fußweg abzweigt. Über diesen Weg erreicht man den Gerberweg und diesem folgend gelangt man zurück zur Bahnhofstraße und wieder zum Ausgangspunkt.

Gesamtzeit: ca. 1 – 1,5 Std.

02 Naturns– Vogeltennpromenade

Von der Rathausstraße geht es zunächst über die Feldgasse Richtung St. Prokulus Kirchlein. Kurz vor der Kirche zweigt man links in die St.-Prokulus-Straße (Anstieg) ab und folgt dieser bergauf bis zur Abzweigung „Vogeltennpromenade“. Über die Promenade gelangt man zum Schlossweg, am Tennisplatz beim Nischlhof vorbei erreicht man einen gemauerten Durchgang. Diesen passiert man und gelangt so bis zur Pfarrkirche St. Zeno. Von dort geht's den kleinen Hügel hinauf, erneut über den Kirchbach und geradeaus weiter bis zum Kriegerdenkmal.

Dort angekommen zweigt man links die Feldgasse ein und kehrt über die Rathausstraße zurück zum Ausgangspunkt. Spazierweg mit tollem Panoramablick.

Gesamtzeit: ca. 2 Std.

03 Naturns/Kompatsch – Tschirlander Runde

Über die Kompatscherstraße und die Etschangerstraße erreicht man die Tschirlander Etschbrücke. Diese überquert man und biegt dann der kleinen Straße durch die Apfelanlagen folgend nach rechts ab in Richtung Staben. Am Ansitz Niedermair biegt man links ab in Richtung Tschirland und gelangt bald zur St. Oswald Kirche und zum Spielplatz gleich nebenan. Weiter geht es, an der Kirche vorbei, zur nächsten Kreuzung beim Tschirlanderhof. Diese überquert man und läuft dann geradeaus weiter auf dem von Obstwiesen gesäumten Weg bis zum Naturnser Sportplatz mit dem angrenzenden Minigolfpark. Nun folgt man der Bahnhofstraße zurück bis zum Kinderspielplatz an der Etschbrücke. Über die Etschpromenade gelangt man zurück zum Ausgangspunkt in Kompatsch.

Gesamtzeit: ca. 2 Std.

04 Die Almen am Naturnser Nörderberg

Vom Parkplatz Kreuzbrünnl ausgehend sind die Naturnser Alm (ca. 1,5 Std.), die Zetn Alm (ca. 40 Min.) und die Mausloch Alm (ca. 1,5-2 Std.) über nicht asphaltierte Forststraßen auch mit dem Buggy zu erreichen. Die Tablander Alm-Geideralm erreicht man über Tschars/Tomberg – Kalthaus. Man fährt mit dem PKW bis zum Parkplatz Scharlegg und wandert von dort noch ca. 1,5 Std. über den Forstweg zur Alm.

Von Mitte Mai bis Ende Oktober wird mehrmals wöchentlich ein bequemer Shuttle-Service von Naturns zu den Parkplätzen Kreuzbrünnl und Scharlegg angeboten (siehe S. 229).

05 Naturnser Sonnenberg

Einige Bergbauernhöfe am Naturnser Sonnenberg können ebenfalls von der Bergstation der Seilbahn Unterstell-Naturns aus (1.300 m) mit dem Buggy erwandert werden. An den meisten Höfen gibt es tolle Kinderspielplätze zu entdecken.

» Tipp

Weitere wertvolle Tipps für den Naturns-Urlaub mit Kindern können der Broschüre „Naturns für Familien“ entnommen werden. Die Broschüre ist kostenlos im Tourismusbüro erhältlich.



Schutzhütten

Öffnungszeiten Sommer

» Texelgruppe

o1 Schutzhütte Schöne Aussicht (2.845 m)

Tel. +39 0473 662140 – www.schoenaussicht.it
Mitte Juni bis Anfang Oktober

o2 Similaunhütte (3.019 m)

Tel. +39 0473 669711 – www.similaunhuetten.com
Mitte Juni bis Ende September

o3 Stettiner Hütte (2.875 m)

Tel. +39 0473 424 244 – www.13h.de
Ende Juni bis Ende September

o4 Lodnerhütte (2.259 m)

Tel. +39 0473 967367 – www.lodnerhuetten.com
Ende Juni bis Ende September

o5 Schutzhaus Hochgang (1.839 m)

Tel. +39 0473 443310 – www.hochganghaus.it
Anfang Juni – Ende Oktober

o6 Schutzhütte Oberkaser Alm (2.131 m)

Tel. +39 0473 923488 – www.oberkaseralm.it
Anfang Juni bis Mitte Oktober

» Ortlergruppe

o1 Payerhütte (3.029 m)

Tel. +39 0473 613010 – www.payerhuetten.com
Mitte Juni bis Anfang Oktober

o2 Hintergrathütte (2.661 m)

Tel. +39 0473 613188 – www.hintergrathuetten.com
Anfang Juli bis Anfang Oktober

o3 Düsseldorfer Hütte (2.721 m)

Tel. +39 333 2859740 – www.duesseldorferhuetten.com
Mitte Juni bis Anfang Oktober

o4 Tabarettahütte (2.556 m)

Tel. +39 347 2614872 – www.tabaretta.com
Anfang Juni bis Mitte Oktober

o5 Zufallhütte (2.265 m)

Tel. +39 0473 744785 – www.zufallhuetten.com
Mitte Juni bis Mitte Oktober

o6 Marteller Hütte (2.610 m)

Tel. +39 335 5687235 – www.martellerhuetten.com
Mitte Juni bis Anfang Oktober

Die Öffnungszeiten können sich je nach Wetter- und Schneelage verändern.

Wichtig!

Was Sie beim Wandern beachten sollten!

01 Planung

Planen Sie Ihre Wanderung vorab. Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.

02 Wetter

Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Informationen über die lokale Wettersituation.

03 Kondition und Länge der Tour

Schätzen Sie Ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.

04 Geschwindigkeit

Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.

05 Flüssigkeit

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte.

06 Ausrüstung

Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.

07 Kleidung

Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche.

08 Rücksicht

Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.

09 Umwelt

Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.

10 Wegmarkierung

Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

Quelle: Autonome Provinz Bozen – Südtirol, Assessorat für Tourismus, Wanderführer Thomas Schuler.





Trailrunning im Trailrun-Paradies Naturns

In Naturns gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seine Laufeinheit im Wald und Gelände zu genießen. Faszinierende, abwechslungsreiche Landschaften, markante Gipfel, traumhafte Aussicht und ganzjährig „laufbare“ Trails. Der Naturnser Sonnenberg im Naturpark Texelgruppe bietet beste Bedingungen in allen Schwierigkeitsgraden für Trailrunner und Laufbegeisterte. Die Höhenlage der Laufstrecken zwischen 500 und 1.500 Meter macht den Sonnenberg ganzjährig zu einem idealen Gebiet zum Trailrunning in Südtirol.





01

Naturns Skyrace

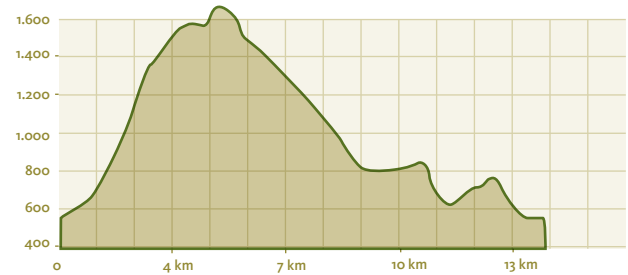
» Wegverlauf

Rathausplatz in Naturns - auf Asphalt bis zum Schloss Hoch Naturns - Einstieg in Trail und teils steiler Anstieg auf Weg Nr. 6 - ca. 850 hm bis zum Grub Hof - weiter auf dem Meraner Höhenweg Nr. 24 über eine Hängebrücke bis Galmein Hof - Innerforch Hof - danach langer Abstieg von ca. 750 hm - vorbei an der Seilbahn Unterstell - Höfl - Weg Nr. 10 Richtung Naturns - Ziel Rathausplatz Naturns

🕒 3,50 h	↑ 1.185 Hm	Schwierigkeit mittel/ roter Bergweg
↔ 14,3 km	↓ 1.185 Hm	

Gestartet wird am Rathausplatz in Naturns auf 530 m, wo der erste und sicherlich sehr schnelle Kilometer auf Asphalt durch das Dorf Naturns und weiter bis zum Einstieg des Trails gelaufen wird. Sobald man den Einstieg des Trails erreicht hat, wird es sofort eng und es steht ein schöner und teils steiler Anstieg Weg Nr. 6 von ca. 850 hm zum Grub Hof an, wo sich beide Strecken kreuzen und auf derselben Strecke gelaufen wird. Nun weiter auf dem Meraner Höhenweg Nr. 24 geht es auf Trails und über eine Hängebrücke bis zum Galmein Hof, weiter bis zum Innerforch Hof, wo dann kurz danach der Weg Nr. 24 verlassen wird und ein langer Abstieg von ca. 750 hm folgt. Zuerst vorbei an der Seilbahn Unterstell (Verpflegung), Höfl und dem Weg Nr. 10 folgend in Richtung Naturns.

» Höhenprofil



Auf einer Höhe von ca. 750 m angekommen, folgt ein schöner flacher Trail von ca. 1,5 km, bei dem es zum Schluss kurz bergauf und dann wieder ca. 200 hm nach unten geht. Den Abstieg geschafft, folgt noch der letzte Anstieg von ca. 150 hm, bevor es dann auf Trails und Schotter - Asphalt Straße ins Ziel am Rathausplatz von Naturns geht.





02

Panoramarunde Naturns

» Wegverlauf

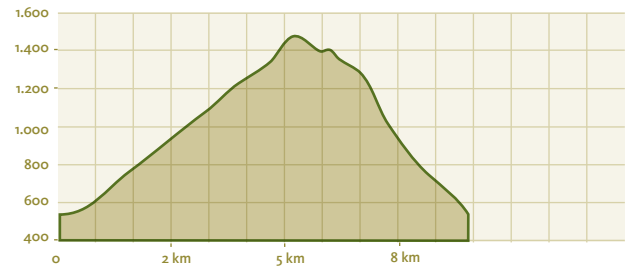
Rathausplatz - Weg Nr.10 bis zur Seilbahn Unterstell - Richtung Innerforchhof - Meraner Höhenweg Nr. 24 - Grubhof - Abstieg „Weg Nr.6 zurück nach Naturns – Rathausplatz

⌚ 3,00 h	↑ 986 Hm	Schwierigkeit mittel/ roter Bergweg
📏 10,7 km	↓ 977 Hm	

Hoch über Naturns! Vom Rathausplatz Naturns geht es über den Wegen des Graben und auf schönen Trails Nr.10 bis zur Seilbahn Unterstell hoch. Kurz nach der Bergstation befindet sich eine spektakuläre Aussichtsplattform, an der man ein wunderschönes Panorama über Naturns und dem Vinschgau genießen kann.

Anschließend folgt man den Trail bergauf weiter in Richtung Innerforchhof, wo man dann den höchsten Punkt der Tour erreicht hat. Ab diesem Zeitpunkt geht es ein Stück vom Meraner Höhenweg bis zum Grubhof und von dort folgt ein langer Abstieg „Weg Nr.6 zurück nach Naturns

» Höhenprofil





03

Panoramarunde Naturns – Rabland

» Wegverlauf

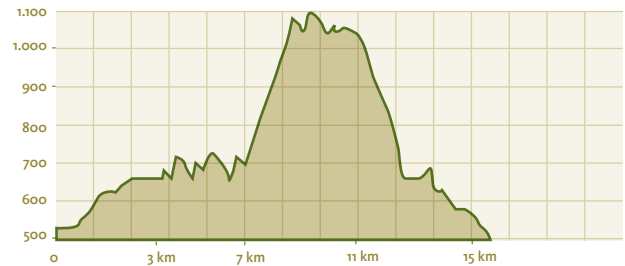
Rathaus Naturns - Einstieg Sonnenberger Panoramaweg Nr.91 - Winklerhof in Rabland - Anstieg ca. 400 hm bis Dursterhof (Einkehrmöglichkeit) – retour auf dem selben Weg - nach ca. 150 m rechts abzweigen auf den oberen Panoramaweg Nr.26 Richtung Naturns - ca.400 hm Abstieg vom Unterraindlhof Richtung Naturns – Ziel Rathaus Naturns

🕒 3,50 h	⬆️ 802 Hm	Schwierigkeit mittel/ roter Bergweg
📏 15,9 km	⬆️ 808 Hm	

Vom Startpunkt „Rathaus Naturns“ geht es über Trails, Asphalt und Forststrassen bis zum Einstieg des Sonnenberger Panoramaweg Nr.91. Über Trails verläuft dieser bergauf und bergab an den wunderschönen Hängen des Sonnenberges entlang und endet kurz vor dem Winklerhof in Rabland. Dort an der Weggabelung angekommen, folgt ein Anstieg von ca. 400 hm bis zum Dursterhof, wo euch ein toller Ausblick und eventuell eine verdiente Stärkung erwartet.

Der Rückweg ist die ersten ca. 150 m der selbe wie vor dem Erreichen des Dursterhofes, doch dann zweigt man dort nach rechts auf den oberen Panoramaweg Nr.26 ab und läuft über wunderschöne Trails und toller Aussicht in Richtung Naturns zurück. Nach dem ca. 400 hm langen Abstieg vom Unterraindlhof erreicht man wieder die selbe Strecke wie zu Beginn der Tour.

» Höhenprofil



Von dort geht es dann wieder über verschiedene Wege in Richtung Naturns zurück und erreicht nach einer kurzen Schleife über Naturns den Ausgangspunkt.





04

Sunny Mountain Trail

» Wegverlauf

Rathausplatz in Naturns - Weg Nr. 39 A - ca. 400 hm zum Unterrain Hof - Asphaltstraße bis zum Unterwandhof - Weg Nr. 26 knackiger Downhill von ca. 400 hm- Weg Nr. 91 bergauf Richtung Winkler Hof - kurz vor dem Hof Abzweigung rechts auf teils steile Wege Nr. 39 - 2A - 2 - 8A - Durster Hof - zwei km auf Weg Nr. 26 - nächster Anstieg ca. 600 hm auf Weg Nr. 39 bis zum Gruberhof - Weg Nr. 39B - Richtung Texelbahn - Meraner Höhenweg Nr. 24 - Hochforch Hof - 1000 Stufen-Schlucht - Pirchhof - Grub Hof - Hängebrücke bis Galmein Hof - Innerforch Hof - danach langer Abstieg von ca. 750 hm - vorbei an der Seilbahn Unterstell - Höfl - Weg Nr. 10 Richtung Naturns - Ziel Rathausplatz Naturns

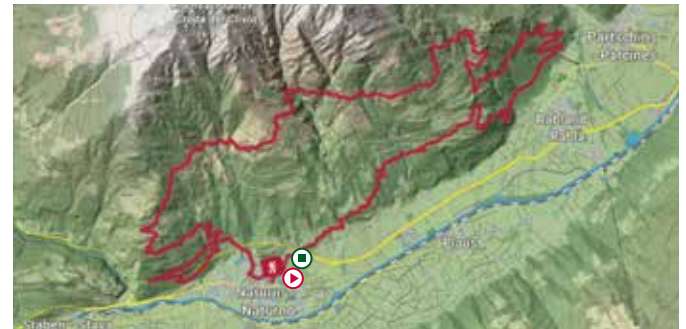
⌚ 6,50 h	↑ 2.174 Hm	Schwierigkeit
↔ 28,6 km	↓ 2.174 Hm	schwierig/ schwarzer Bergweg

Gestartet wird am Rathausplatz in Naturns auf 530 m. Die ersten Kilometer werden auf Asphalt und Schotterstraße durch das Dorf Naturns und weiter bis zum Einstieg der Trails absolviert. Sobald man nach ca. 3 km den ersten Trail erreicht hat, steht ein schöner Anstieg (Weg Nr. 39 A) von ca. 400 hm zum Unterrain Hof an. Dort angekommen wird kurz eine Asphaltstraße bis zum Unterwandhof gelaufen, wo dann wieder auf Trails gewechselt wird und es zum ersten Abstieg (Weg Nr. 26) kommt. Nach dem schnellen aber auch teils knackigen Downhill von ca. 400 hm, geht es langsam wieder (Weg Nr. 91) bergauf in Richtung Winkler Hof, kurz vor dem Hof zweigt man aber ab und nun geht es abwechslungsreich und teils recht steil (Weg Nr. 39 - 2 A - 2 - 8 A) bis zum Durster Hof hoch, wo dann bei ca. km 10 die 1. Verpflegung wartet. Anschließend folgt nun (Weg Nr. 26) ein tolles bergauf-bergab Gelände, wo jeder Trailrun-

» Höhenprofil



ner sicher seinen Spaß findet. Nach ca. 2 km auf diesem Trail, startet dann schon der nächste Anstieg von 600 hm (Weg Nr. 39) bis zum Gruberhof, wo dann (Weg Nr. 39 B - 2) in Richtung Texelbahn ein schöner aber auch teils steiler Anstieg ansteht. Den höchsten Punkt (1.584m) des Rennens geschafft, folgt dann ein schöner Trail (Weg Nr. 24) des Meraner Höhenweges, der dann nach ca. 15 km des Rennens auf einer Asphaltstraße endet. Dort angekommen muss ca. 1 km auf Asphalt gelaufen werden, bevor dann der Hochforch Hof (2. Verpflegung, km 16) erreicht wird und es nun sehr spannend in der tollen und knackigen 1000 Stufen-Schlucht zur Sache geht. Diese Schlucht wird ihren Namen gerecht, da dort wirklich sehr viele steile Stufen bergauf und bergab absolviert werden müssen. Hat man die Schlucht, mit ihrer imposanten Hängebrücke geschafft und den Pirchhof durchquert, folgt ein kurzes Asphalt Stück bis zum Grub Hof, wo sich beide Strecken kreuzen. Immer weiter auf dem Meraner Höhenweg geht es nun auf Trails und über eine Hängebrücke bis zum Galmein Hof, weiter bis zum Innerforch Hof, kurz danach wird der Weg Nr. 24 verlassen und es folgt ein langer Abstieg von ca. 750 hm. Zuerst vorbei an der Seilbahn Unterstell (3. Verpflegung, km 22), Höfl und (Weg Nr.10) in Richtung Naturns. Auf einer Höhe von ca. 750 m angekommen, folgt ein schöner flacher Trail von ca. 1,5 km, bei dem es zum Schluss kurz bergauf und dann wieder ca. 200 hm nach unten geht. Diesen Abstieg geschafft, folgt noch der letzte Anstieg von ca. 150 hm,





05

Wallburgrunde

» Wegverlauf

Rathaus von Naturns - über Weg am Graben in Richtung Schwalbennest - linker Trail ca.100 hm und ca.1km bergab - bei der ersten Abzweigung scharf rechts ab - bergauf ca.200 hm bis Wallburgböden - retour 100 m den selben Weg und dann links auf Wallburgweg bis zu Parkplatz – Überquerung der Straße und bergab bis Rathaus Naturns

🕒 1,50 h	⬆️ 362 Hm	Schwierigkeit mittel/ roter Bergweg
📏 8,6 km	⬆️ 369 Hm	

Eine schöne Runde wenn man etwas Entspannung auf den Wallburgböden sucht. Gestartet wird am Rathaus von Naturns, wo es über den Weg am Graben in Richtung Schwalbennest geht. Dort folgt man auf den linken

Trail,läuft diesen ca.100hm und ca.1km bergab und biegt dann bei der ersten Abzweigung scharf rechts ab und folgt stätig bergauf für ca.200hm den Trail bis zu den Wallburgböden. Dort wird man mit einer wunderschönen Aussicht über das Vinschgau und zum Schloss Juval belohnt. Anschließend geht es 100m den selben Weg zurück und dort biegt man links auf den Wallburgweg ab und folgt diesen bis zu einem Parkplatz. Dort überquert man die Strasse und nach einem kurzen Flachstück geht es bergab über Trails, Forst und Asphalt Strassen zurück zum Ausgangspunkt.

» Höhenprofil



Nützliche Nummern und Wandershuttle

» Bergführer/Wetter

Alpine Auskunft Bozen

Tel. 0471 999 955 – www.alpine-auskunft.it

Alpenverein Südtirol – Alpine Auskunft

Tel. 0471 978 141 – www.alpenverein.it

Alpenschule Ortler, Suldén

Tel. 0473 613 004 – www.alpenschule-ortler.com

Bergsteigerschule MeranAlpin

Handy 348 260 08 13 – www.meranalpin.com

Bergführervereinigung Passeier/Schnals

Handy 338 561 44 61 – www.bergfuehrer-schnals-passeier.com

Landeswetterdienst

Tel. 0471 270 555 – www.provinz.bz.it/wetter

Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer

Tel. 0471 976 357 – www.bergfuehrer-suedtirol.it

» Gesundheit

Apotheke Naturns

Hauptstrasse 16, Tel. 0473 667 136
Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 19.00 Uhr
Samstag 08.00 – 12.30 Uhr

Arztpraxis (Allgemeinmediziner) Naturns

Hauptstraße 35, Tel. 0473 668 469

Krankenhaus Meran „Franz Tappeiner“

Rossinistraße 5, Tel. 0473 263 333

Krankenhaus Schlanders

Krankenhausstraße 3, Tel. 0473 738 111

Krankenhaus Bozen

L.-Böhler-Straße 5, Tel. 0471 908 111

Sanitätssprengel Naturns

Gustav-Flora-Str. 8, Tel. 0473 671700
Öffnungszeiten: Montag 8.30 - 12.30 Uhr / Dienstag 9.00 - 12.30 Uhr
Mi + Fr 7.30 - 12.30 Uhr / Do 9.00 - 12.30 und 14.00 - 15.30 Uhr

» Allgemeines

Fundsachen

– Pfarramt Naturns, Schlossweg 1, Tel. 0473 667 168
– Gemeinde Naturns, Rathausstr. 1, Tel. 0473 671211
– Tourismusbüro Naturns, Rathausstr. 1, Tel. 0473 666077

Gemeindeamt Naturns

Rathausstr. 1, Tel. 0473 671 211
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.30 Uhr
www.gemeinde.naturns.bz.it

» Wandershuttle in Naturns

Pircher Helmuth Tel. +39 348 498 47 56
Platzgummer Walter Tel. +39 335 652 32 30
Holzer Jürgen Tel. +39 338 376 61 04

Wöchentliche Fahrten mit dem Wandershuttle

Shuttle Naturns-Kreuzbrünnl (Nörderberg)

Montag, Mittwoch und Freitag (Mitte Mai bis Anfang November)

Shuttle Naturns-Schartegg

Dienstag (Mitte Mai bis Anfang November)

Shuttle Naturns-Pfossental

Mittwoch (Mitte Mai bis Anfang November)

Nähere Informationen dazu finden Sie im Urlaubsberater Naturns.

» Nützliche Links

Naturns www.naturns.it
Seilbahn Unterstell www.unterstell.it
Info Mobilität Südtirol www.suedtirolmobil.info
Vinschger Bahn www.sta.bz.it
Erlebnisbad Naturns www.erlebnisbad.it
Prokuluskirche und Museum www.prokulus.org

INFO
WANDER
SHUTTLE



Impressum und Quellenangaben

» Kartenverweis

Die bei den Wandervorschlägen abgebildeten Kartenausschnitte wurden folgenden **topographischen Tabacco Wanderkarten** entnommen:

- o44 Vinschgau/Sesvenna 1:25.000
- o4 Schnalstal/Naturns 1:25.000
- o11 Meran u. Umgebung 1:25.000
- o45 Latsch/Martell/Schlanders 1:25.000
- o39 Passeiertal 1:25.000

Autorizzazione n. 2227 – Particolari cartografici estratti dalle mappe o4, o44, o45, o11 e o39 in scala 1:25.000 della Casa Editrice Tabacco srl – Tavagnacco (UD) – www.tabaccoeditrice.com



» Bildmaterial

Tourismusgenossenschaft Naturns, Tourismusverein Algund, Tourismusverein Partschins, Tourismusgenossenschaft Schnalstal, Tourismusverein Latsch-Martell/Marktgemeinde Latsch, Tourismusverein Schlanders-Laas, IDM Südtirol, IDM Südtirol/Michael Müller, IDM Südtirol/Frieder Blickle, IDM Südtirol/Mario Entero, IDM Südtirol/Alex Filz, PhotoGruenerThomas, Mario Entero, Frieder Blickle, Thomas Schuler, Peter Santer, Alberto Campanile, Aldo Spanu, Andreas Gutgsell, Beate Hitzler, Stephan Illmer, Amt für Naturparke, Seilbahn Unterstell Naturns, Südtiroler Archäologiemuseum, TV Latsch-Martell – H. Hintereck, TV Partschins – Helmuth Rier, TV Passeiertal, Petr Blaha, TV Passeiertal, Florian Andergassen, TV Passeiertal, Benjamin Pfitscher, Erich Unterthurner, Grafik Grüner, Michaela Walder, Daniela Prossliner, Jonas Marseiler, Ladurner Christian, Bergl Alm, Manuel Pazeller, Philipp Ausserhofer

» Texte

Tourismusgenossenschaft Naturns
Tourismusverein Schenna
Abteilung Natur und Landschaft – Amt für Naturparke
IDM Südtirol
Heinrich Koch
Karin Meister
Peter Rainer
Thomas Schuler

» **Grafik + Satz** Linienwerk - www.linienwerk.com

» **Druck** Südtirolruck - www.suedtirolruck.com

» Wichtige Hinweise in eigener Sache

Diese Wanderbroschüre ersetzt keine Wanderkarte, welche bei jeder Wanderung unbedingt im Rucksack mit dabei sein sollte! Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt und besten Bemühungen erstellt. Sollten sich dennoch Fehler eingeschlichen haben, bitten wir dies zu entschuldigen und sind für Hinweise und Verbesserungsvorschläge an info@naturns.it oder Tel. +39 0473/666077 sehr dankbar. Die Tourismusgenossenschaft Naturns übernimmt als Herausgeber keine Garantie für die Aktualität und Vollständigkeit der Daten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

» Dank

Wir bedanken uns herzlich bei unserem Ausschussmitglied Thomas Schuler, Hotelier, leidenschaftlicher Wanderführer und Bergsteiger, für die wertvolle Mitarbeit bei der Erstellung dieser Wanderbroschüre. Er hat die Wandervorschläge ausgesucht und zahlreiche wunderschöne Fotos zur Verfügung gestellt. Danke Thomas!

» Kontakt

Tourismusgenossenschaft Naturns
Rathausstraße 1 – 39025 Naturns
Tel. 0473 666 077 – Fax 0473 666 369
www.naturns.it – info@naturns.it

Öffnungszeiten

Mitte März – Anfang November
Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 18.30 Uhr
Sa 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
Sonn- und Feiertage geschlossen

112

Einheitliche
Europa-Notrufnummer,
(24h kostenlos)

Kontakt

Tourismusgenossenschaft Naturns
Rathausstraße 1 – 39025 Naturns
Tel. 0473 666 077 – Fax 0473 666 369
info@naturns.it

www.naturns.it



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Untervinschgau
Cassa Raiffeisen Bassa Venosta
gemeinsam. stärker

MOSEK

Speckworld



Seilbahn • Funivia

Naturns • Naturno