



# Kastelbell-Tschars

Vinschgau · Val Venosta

## Wanderführer

Guida escursionistica

Guidebook for hiking





**Raiffeisenkasse**  
Untervinschgau  
gemeinsam . stärker

## Die Raiffeisen-Bankomaten immer in der Nähe!

Naturns, Plaus, Tschars,  
Kastelbell, Schnals

**Raiffeisenkasse Untervinschgau**  
Hauptstraße 12 - 39025 Naturns  
Tel. +39 0473 671 671 | [www.rkuv.it](http://www.rkuv.it)



**SCAN ME**

## Tourismusverein Kastelbell-Tschars

Staatsstraße 4 A - 39020 Kastelbell-Tschars  
Tel. +39 0473 624193  
[info@kastelbell-tschars.com](mailto:info@kastelbell-tschars.com)  
[www.kastelbell-tschars.com](http://www.kastelbell-tschars.com)

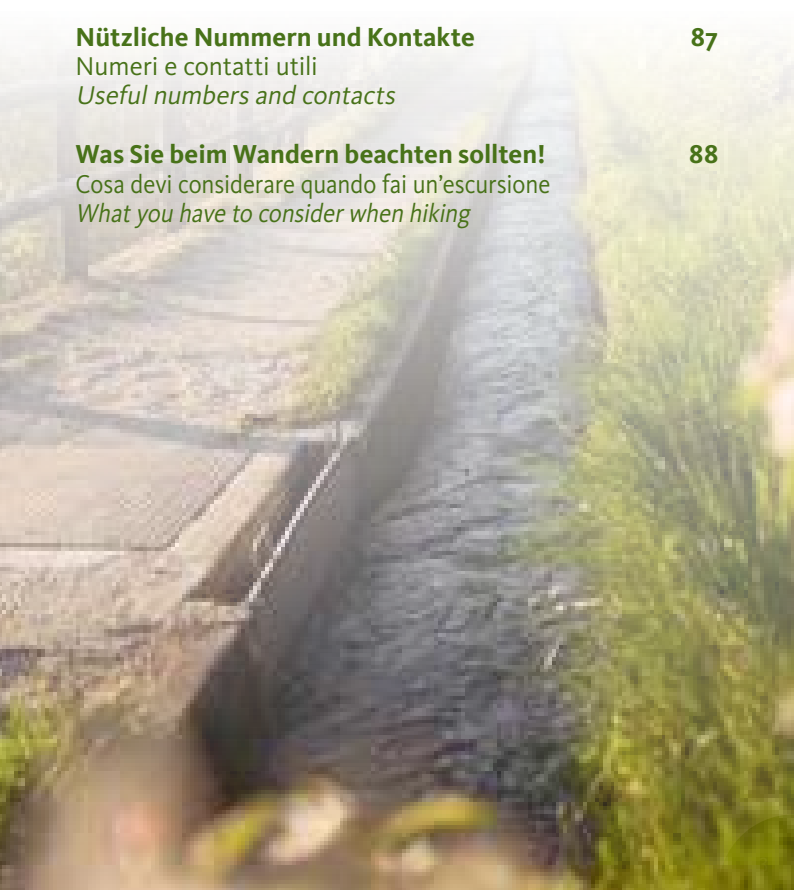
Öffnungszeiten: Ostern bis Allerheiligen  
Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr


Samstag, Sonn- und Feiertage  
geschlossen



# Inhaltsverzeichnis / Indice / Contents

<b>Waale und Waalwege</b>	5
Sentieri delle rogge <i>Irrigation channel paths</i>	
<b>Themenwege</b>	16
Sentieri tematici <i>Theme paths</i>	
<b>Almenwanderungen</b>	31
Escursioni alle malghe <i>Mountain hut hikes</i>	
<b>Wandertouren</b>	46
Escursioni in montagna <i>Hiking tours</i>	
<b>Gipfeltouren</b>	71
Escursioni in alta montagna <i>High Altitude &amp; Mountain Hiking</i>	
<b>Nützliche Nummern und Kontakte</b>	87
Numeri e contatti utili <i>Useful numbers and contacts</i>	
<b>Was Sie beim Wandern beachten sollten!</b>	88
Cosa devi considerare quando fai un'escursione <i>What you have to consider when hiking</i>	



	<b>Legende / Leggenda / Legend</b>
	Gehzeit / Durata / Hiking time
	Schwierigkeit / Difficoltà / Difficulty
	Wegnummer / Numero del sentiero / Number of route
	Tourenlänge / Distanza / Length
	Höhenmeter Aufstieg / Dislivello salita Diff. in altitude ascent
	Höhenmeter Abstieg / Dislivello discesa Diff. in altitude descent
	Einkehrmöglichkeiten / Punti di ristoro Refreshment places
	Mit dem Zug bis / In treno fino a / By train to
	Mit dem Bus bis / In autobus fino a / By bus to
	Bergbahnen / Impianti di risalita / Mountain railways

	<b>Bergbahnen / Impianti di risalita Mountain railways</b>	 +39
<b>St. Martin / San Martino (1740 m) - Latsch / Laces</b> ganzjährig / aperta tutto l'anno / all year round		0473 62 22 12
<b>Tarscher Alm / Malga di Tarres (2150 m) - Latsch / Laces</b> Mai-Oktober / maggio-ottobre / May-October		0473 62 31 09
<b>Unterstell (1300m) - Naturns - Naturno</b> ganzjährig / aperta tutto l'anno / all year round		0473 66 84 18 348 3 12 48 91
<b>Texelbahn / Texel (1565 m) - Patschins - Parcines</b> Ostern-November / pasqua-novembre / Easter-November		0473 96 82 95
<b>Aschbach (1349 m) - Algund / Lagundo</b> ganzjährig / aperta tutto l'anno / all year round		0473 96 71 98
<b>Schnalstaler Gletscherbahnen / Funivie Ghiacciai Val Senales</b> Mai-Oktober / maggio-ottobre / May-October		0473 66 21 71
<b>Seilbahnen Sulden / Funivie Solda</b> Juni-Oktober / giugno-ottobre / June-October		0473 61 30 47



## Wale und Waalwege

Waalwege, so heißen die Wanderwege im Vinschgau, die sich meist ohne nennenswerte Steigungen am Sonnenberg oder Nörderberg entlang ziehen. Die Pfade und schmalen Kanäle wurden im 13. Jahrhundert angelegt, um den Menschen die Bewässerung ihrer Felder zu garantieren. Die Verwalter und Wahrer dieser Wasserläufe heißen Waaler. Für sie wurden die Pfade errichtet. Ohne Wale hätte es im Vinschgau mit seinem Trockenklima und den geringen Niederschlägen oft Dürreperioden gegeben.

## Sentieri delle rogge

I sentieri delle rogge sono i tipici sentieri escursionistici della Val Venosta che si snodano senza pendenze significative lungo il Monte Sole o Monte Tramontana. Questi sentieri e stretti canali d'acqua risalgono al Duecento e permettevano l'irrigazione dei campi in periodi di siccità. I sentieri lungo questi canali venivano usati dai loro custodi chiamati "Waaler" in tedesco che dovevano controllare il flusso d'acqua. Senza le rogge la Val Venosta caratterizzata dal suo clima arido con poche precipitazioni avrebbe spesso vissuto periodi di siccità.

















## Irrigation channel paths

Irrigation channel paths are the typical hiking paths in Vinschgau Valley that run along the Sonnenberg or Nörderberg mountain without any significant gradients. These paths and narrow channels date back to the 13th century and were built to irrigate the fields in periods of drought. The paths along the irrigation channels were used by their custodians, called "Waaler" in German, who had to control the flow of water.

# Schnalswaal

Sentiero della roggia Schnalswaal  
Schnalswaal irrigation channel path



	3:00 h		7,2 km		
	    		300 m		
	3,1		300 m		
	Gasthäuser in Kastelbell-Tschars, Osterie di Castelbello-Ciardes, Inns in Kastelbell-Tschars				
	Kastelbell Castelbello 250		-		-

Vom Dorfplatz Kastelbell geht es bis zum Weingut Köfelgut und dann auf dem Wanderweg Nr. 3 bis zum Schloss Juval, das Teil des Projekts MMM – Messner Mountain Museum ist und im Rahmen einer Führung besichtigt werden kann. Der Weg wird von Kastanienbäumen und Mischwald gesäumt und weist keine großen Steigungen auf. Auf dem Weg Nr. 1 geht es hinunter nach Staben. Von Ende März bis Anfang November fährt vom Bauernladen am Eingang zum Schnalstal ein Wandershuttle zum Schloss Juval.
















Dalla piazza di Castelbello si procede fino all'azienda vinicola Köfelgut, quindi sul sentiero n. 3 fino a Castel Juval, parte del progetto MMM – Messner Mountain Museum e accessibile nell'ambito di visite guidate. Il percorso si sviluppa in piano tra castagni e boschi a vegetazione mista. Si scende quindi a Stava lungo il sentiero n. 1. Da fine marzo a inizio novembre è disponibile un collegamento navetta tra la bottega contadina all'ingresso di Senales e Castel Juval.

From Kastelbell village square, make your way to Köfelgut vineyard and continue on trail #3 to Juval castle, part of the MMM – Messner Mountain Museum project and open to the public for guided tours. This pleasant trail winds through mixed woodlands and chestnut trees and mainly flat, gentle terrain. Trail #1 takes you down to Staben. From the end of March to the beginning of November, a shuttle service runs from the farmer's shop at the Schnalstal valley entrance to the castle.

# Latschanderwaal

Sentiero della roggia Latschanderwaal  
Latschanderwaal irrigation channel path



	1:30 h		6 km		
	   		65 m		
	3		120 m		
	Gasthäuser in Kastelbell, Osterie di Castelbello, Inns in Kastelbell				
	Latsch Laces 250		-		-

Vom Dorfzentrum in Latsch zunächst der Straße entlang Richtung Goldrain wandern. Nach dem kleinen Einkaufszentrum Herilu die zweite Abzweigung rechts nehmen und dem Roman-Köhle-Weg folgen. Dann über den Tisserweg durch die Unterführung und leicht rechts auf dem Waalweg Nr. 3 weitergehen. Zuerst ist das Gelände eher wild und felsig, dann säumen Wein- und Obstaine den Weg. Vorbei an Schloss Kastelbell gehend, endet die Wanderung im Dorfzentrum von Kastelbell

Dal centro di Laces si percorre dapprima un tratto di strada in direzione Coldrano. Oltrepassato il centro commerciale Herilu, si prende la seconda traversa a destra, via Roman Köhle, quindi via Tiss. Dopo il sottopassaggio si svolta leggermente a destra per imboccare il sentiero n. 3 della roggia. Dopo un primo tratto piuttosto selvatico e sassoso, il sentiero costeggia vigne e frutteti. Passato il Castello di Castelbello, il percorso termina nel centro del paese.













Set out from the centre of Latsch village. Take the road leading to Goldrain. After reaching Herilu, the little shopping centre, turn into Roman-Köhle-Weg at the second junction on the right. Continue on Tisserweg trail through the underpass and keep right to move on the Waalweg trail #3. While wild and rocky at first, the scenery soon changes to gentle vineyards and orchards. Passing Kastelbell castle, your tour ends at Kastelbell village square.

# Stabnerwaal

Sentiero della roggia di Stava

Stabner Waalweg irrigation channel path



	2:00 h		5 km		
			160 m		
	3, 1		160 m		
	Gasthäuser in Tschars und Juval, Osterie di Ciardes e Juval, Inns in Tschars and Juval				
	Staben Stava 250		-		-

Die Wanderung beginnt am Bahnhof in Staben. Danach die Etschbrücke überqueren und hinter der Kirche der Wegbeschilderung Nr. 1 bis zum Beginn des Waalwegs folgen. Der Stabner Waalweg verläuft weiter Richtung Restaurant Himmelreich. Von dort weiter bis in den Ortskern von Tschars wandern. Ein kurzer Abstieg führt zum Bahnhof von Tschars.

L'escursione inizia alla stazione di Stava. Di qui si attraversa il ponte sull'Adige, continuando fino alla chiesa per poi imboccare il sentiero n. 1 fino alla roggia. Il sentiero della roggia di Stava procede in direzione del ristorante Himmelreich. Di qui si prosegue fino al centro di Ciardes, quindi si scende per un breve tratto fino alla stazione di Ciardes.













Start your hike at the Staben railway station. Cross the Etsch river at the bridge and follow the signs for trail #1 behind the church until you reach the trailhead. The Staben Waalweg trail continues towards the Himmelreich restaurant and the Tschars village centre. After a short descent, you reach Tschars railway station.

# Neuwaal-Rautwaal-Mareinwaal

Sentiero della roggia Neuwaal-Rautwaal-Mareinwaal

Neuwaal-Rautwaal-Mareinwaal irrigation channel path



	2:50 h		9,7 km		
			292 m		
	5		292 m		
	Gasthäuser in Latsch und Morter, Osterie di Laces e Morter, Inns in Latsch and Morter				
	Latsch Laces 250		AquaForum 269		-

Die Wanderung beginnt hinter dem IceForum Latsch. Der Neuwaal, Weg Nr. 5, führt zu den Magrinböden. Von hier Richtung Burg Obermontani und der Beschilderung „Waalrundweg“ folgen. Nach einem kurzen Abstieg die Straße queren, um auf der gegenüberliegenden Bergseite auf dem Rautwaalweg weiterzuwandern. Der Abstieg beginnt über die Forststraße, führt durch das Dorf und bis zur Hauptstraße. Diese queren und weiter bis zur Plimabrücke. Von hier geht es auf dem Weg Nr. 5 zurück zum Ausgangspunkt.













Si parte dall'IceForum di Laces, percorrendo il sentiero n. 5 fino all'area Magrinböden. In direzione Castel Montani di Sopra, si segue l'indicazione "sentiero circolare". Dopo un tratto in discesa si attraversa la strada, raggiungendo sul versante opposto il sentiero Rautwaalweg. Sopra una strada forestale scende verso valle, attraversa il paese e arriva alla strada principale. Dopo aver attraversato quest'ultima, si prosegue fino al ponte Plima. Di qui si ritorna al punto di partenza sul sentiero n. 5.

Start your hike behind IceForum in Latsch. Neuwaal trail #5 takes you to the Magrinböden area. Continue toward Obermontani castle and follow the signs "Waalrundweg". After a short descent, cross the street to proceed on Rautwaalweg on the opposite side of the mountain. Start your descent on the forest road and up to the main road. Cross the main road and continue to the Plimabrücke bridge. From here, return to your starting point on trail #5.

# Raminiwaal

Sentiero della roggia Raminiwaal  
Raminiwaal irrigation channel path



	1:00 h		4 km		
			30 m		
	18, 18A, 5		240 m		
	Gasthäuser in Tarsch und Latsch, Osterie di Tarres e Laces, Inns in Tarsch and Latsch				
	Latsch Laces 250		Parnolweg Via Parnol 269		-

Von Tarsch aus wandert man zunächst in Richtung Talstation Tarscher Alm. Oberhalb der Residence Haus am Berg zweigt rechts der Raminiwaal mit der Nr. 18 ab. Jetzt heißt es gut hinschauen, denn der Waal ist mit kleinen Kunstwerken und Glockenspielen im und am Wasser geschmückt. Für den Rückweg wird das Latscher Tal durchquert. Der Weg Nr. 18A führt durch einen schönen Wald zum IceForum in Latsch und weiter bergab ins Dorfzentrum.













Da Tarres ci si incammina prima verso la stazione a valle della seggiovia di Malga Tarres. Sopra il Residence Haus am Berg si imbecca a destra il sentiero n. 18 della roggia Raminiwaal. Ora guardate con attenzione per scoprire le piccole opere d'arte e le campanelle distribuite nell'acqua e lungo le sponde. Si ritorna attraversando la valle di Laces lungo il sentiero n. 18A che attraversa un bel bosco e sbocca nei pressi dell'IceForum di Laces. Di qui si scende in paese.

Commence your hike in Tarsch and proceed towards the valley station of the chairlift of Tarscher Alm. Raminiwaal, trail #18, branches off above Residence Haus am Berg. Keep an eye out for the artwork and chimes in and around the water of the irrigation channel. Make your way back through the so-called Latsch valley. Trail #18A winds through lush woods to the IceForum in Latsch and further downhill to the village centre.

# Ilswaal

Sentiero della roggia Ilswaal  
Ilswaal irrigation channel paths



	1:05 h		2,8 km		
			300 m		
	3, 5		154 m		
	Gasthäuser in Kortsch und Schlanders, Osterie di Corzes e Silandro, Inns in Kortsch and Schlanders				
	Schlanders Silandro 250		Sportzone Zona Sportiva 263,2		-

Der Wanderweg Nr. 3 führt von der Sportzone in Schlanders vorbei am Wasserfall bis auf den Ilswaal. Hier geht es westwärts auf dem Weg Nr. 5 bis unterhalb des St.-Ägidius-Kirchleins. Der Rückweg kann auf derselben Route erfolgen oder über den Rosenkranzweg nach Kortsch und dann weiter nach Schlanders.














Dal centro sportivo di Silandro si imbecca il sentiero n. 3 e, oltrepassata una cascata, si procede fino alla roggia Ilswaal. Di qui si prosegue verso ovest lungo il sentiero n. 5 fino alla chiesetta di Sant' Egidio. Si ritorna percorrendo a ritroso l'itinerario dell'andata oppure lungo via del Rosario fino a Corzes e di qui a Silandro.

Trail #3 leads you past Schlanders sports park and the waterfall until it reaches Ilswaal. Follow trail #5 westward to just below the little church of St. Ägidius. Head back on the same route or use Rosenkranzweg to Kortsch and continue to Schlanders.

# Agumser Bergwaal

Sentiero della roggia Agumes  
Agumes irrigation channel path



	2:00 h		5,6 km		
	   		320 m		
	11, 33, 34		110 m		
	Gasthäuser in Stilfs und Prad, Osterie di Stelvio e Prato, Inns in Stilfs and Prad				
	Spondinig Spondigna 250		Hauptplatz Piazza Principale 272		-

Vom Nationalparkhaus aquaprad aus zuerst an der Pfarrkirche vorbeigehen, gegenüber vom Spielplatz die Suldenbachbrücke überqueren und dann auf der rechten Bachseite der Beschilderung Nr. 11 folgend zum Grillplatz Patzleid wandern. Ab hier führt der Weg Nr. 33 entlang des ausgedienten Bewässerungskanals zum Weiler Stilfserbrücke. Von dort geht es mit dem Linienbus zurück. Die Weitwanderung nach Stilfs auf dem Weg Nr. 34 ist ebenfalls empfehlenswert.

L'escursione inizia al centro visite aquaprad all'interno del Parco nazionale. Passata la parrocchiale, si attraversa il ponte sul Rio Solda davanti al parco giochi. Si imbecca il sentiero n. 11, lungo la sponda destra della roggia, fino all'area barbecue di Patzleid. Si segue quindi il sentiero n. 33 lungo il canale in disuso fino al borgo di Ponte Stelvio. Di qui si ritorna a valle con il bus di linea o proseguendo lungo il sentiero n. 34 fino a Stelvio.













Set out from aquaprad visitor centre, pass by the parish church, cross the Suldenbachbrücke bridge opposite the playground, and follow the signs for trail #11 on the right-hand banks of the stream to reach the Patzleid barbecue site. From there, proceed on trail #33 winding along the old irrigation channel to the hamlet of Stilfserbrücke. A public bus will take you back to your starting point. Another recommended hike: long-distance trail #34 to Stilfs.

# Rablander Waalweg

Sentiero della roggia Rablà

Rabland irrigation channel path



	1:00 h		3,3 km		
			84 m		
	26, 91A		84 m		
	Gasthäuser in Rabland, Osterie di Rablà, Inns in Rabland				
	Rabland Rablà 250		-		-

Vom Ortszentrum in Rabland Richtung Hauptstraße, vorbei an der St. Jakobs Kirche und am Hotel Hanswirt. Weiter entlang der Geroldstraße bis zum westlichen Einstieg des Rablander Waales beim Gasthaus Happichl. Von da auf dem Rablander Waalweg in rund halbstündiger, ebener Wanderung ostwärts bis zum Ende des eigentlichen Waalweges, hier scharf rechts ab und wieder auf schmaler Straße in 20 Minuten nach Rabland in die Lahnstraße.













Dalla parte occidentale del paese di Rablà si prosegue in via Gerold per ca. 15 minuti in direzione nord-ovest per poi salire sul sentiero della roggia di Rablà nei pressi del ristorante Happichl. Da qui si prosegue pianeggiante per circa mezz'ora lungo il Waalweg di Rablà in direzione est verso la fine opposta della roggia stessa, qui girando stretto verso destra e percorrendo uno stretto sentiero, in 20 minuti si ritorna a Rablà.

From the center of Rabland you walk to the St. Jacob's Church and pass the Hotel Hanswirt. Continue along the Geroldstraße between houses and through orchards to the western entrance of the Rablander Waalweg (irrigation channel) at the Happichl inn. From there you follow the idyllic Rablander Waalweg in a half-hour, at the end you sharp right and you reach again on a narrow road in 20 minutes the centre of Rabland.

# Marlinger Waalweg

Sentiero della roggia Marleno  
Marling irrigation channel path



	3:00 h		12 km		
			252 m		
	29		465 m		
	Gasthäuser in Marling, Osterie di Marleno, Inns in Marling				
	Töll Tel 250		Meran Bahnhof Stazione Merano 245		-

Der Waalweg startet von der Töll neben der Schleuse der Etsch. Anfangs wandert man durch Buschwald oberhalb der Brauerei Forst nach Marling. Hier wird man mit dem Blick auf Meran und das weite Obstbaugebiet des Etschtals belohnt. Der Weg führt dann vorbei an Weinbergen und Obstwiesen zur Lebenberger Straße oberhalb des kleinen Dorfes Tschermes. Am Ende dieser ausgedehnten Waalweg-Wanderung gelangt man auf einem kurzen Abstieg über die Raiffeisengasse nach Lana.

Il sentiero della roggia parte da Tel vicino alla chiesa dell'Adige. All'inizio il sentiero conduce attraverso bosco cespugliato sopra la birreria Forst fino a Marleno dove potete godere di una vista stupenda su Merano e sulla vasta area di coltivazione della Val d'Adige. Il sentiero prosegue attraverso vigneti e frutteti fino a via Monteleone sopra il piccolo paese di Cermes. Questo lungo sentiero della roggia termina con una breve discesa a Lana lungo vicolo Raiffeisen.













This irrigation channel path starts at Töll near the floodgate of the Adige River. You first hike through the bush forest above the Forst brewery until Marling where you can enjoy beautiful views of Merano and the vast fruit cultivation area of the Etschtal Valley. The path continues through vineyards and orchards until Lebenberger Straße road above the small village of Tschermes. This extended irrigation channel hike ends with a short descent along Raiffeisengasse alley to Lana.

# Algunder Waalweg

Sentiero della roggia Lagundo

Algund irrigation channel path



	1:30 h		5 km		
			29 m		
	7, 25A, 29		158 m		
	Gasthäuser in Algund, Gratsch und Meran, Osterie di Lagundo, Quarazze e Merano, Inns in Algund, Gratsch and Merano				
	Töll Tel 250		Algund Lagundo 237		-

Der Waalweg beginnt am Parkplatz bei der Töllgrabenbrücke gleich unterhalb der Ortschaft Töll. Bald überquert man die Vellauer Straße und wandert weiter von Plars zum Leiter am Waal und weiter zum Café Konrad. Dort überquert man eine kleine Zufahrtsstraße und geht weiter bis zur Hängebrücke, wo der Waal endet. Hier hat man die Möglichkeit zur St. Magdalena-Kirche in Gratsch abzusteigen, oder man kann die Wanderung auf dem Tappeinerweg bis nach Meran fortsetzen.

Il punto di partenza si trova al parcheggio presso il ponte Töllgraben poco sotto il piccolo borgo di Tel. Poco dopo attraversate la strada che conduce a Velloi e proseguite sotto Plars fino al ristorante Leiter am Waal. Seguite il sentiero fino al Caffè Konrad dove attraversate la piccola strada di accesso. Continuate in piano fino alla strada che conduce a Castel Torre. Da qui potete scendere alla chiesetta di S. Magdalena a Quarazze o proseguire l'escursione lungo la Passeggiata Tappeiner fino a Merano.

The Waalweg trail begins at the car park by the Töllgraben bridge just below the village of Töll. You soon cross the Vellauer Straße road and continue through below Plars to the restaurant Leiter am Waal and onwards to the Café Konrad. There you cross a small access road and continue to the suspension bridge where the Waal ends. Here you have the option of descending to the St. Magdalena church in Gratsch, or you can continue the hike on the Tappeinerweg trail to Merano.



## Themenwege

Die zahlreichen Themenwege im Vinschgau sorgen für ein ganz besonderes Wandererlebnis für Groß und Klein. Diese Erlebnispfade vermitteln Wissen über die Natur, über die Produkte, über Geschichten und Mythen und über lokale Besonderheiten. Sie sind wahre Orte für Naturliebhaber und Entdecker und ideale Ausflugsziele für Familien mit Kindern.

## Sentieri tematici

I numerosi sentieri tematici della Val Venosta offrono un'esperienza escursionistica molto particolare per grandi e piccini. Questi percorsi avventurosi permettono di conoscere la natura, i prodotti, le storie, i miti e le specialità locali. Sono veri e propri luoghi per gli amanti della natura e gli esploratori e mete escursionistiche ideali per le famiglie con bambini.

## Themed paths













The numerous themed paths in the Vinschgau Valley provide a very special hiking experience for young and old. These adventure trails impart knowledge about nature, products, stories, myths and local specialities. They are real places for nature lovers and explorers and ideal excursion destinations for families with children.

# Natur-Mythenweg

Sentiero della natura e dei miti

Natur-Mythenweg path



	2:30 h		6,1 km		
			431 m		
	3, 8		422 m		
	Gasthäuser in Kastelbell, Osterie di Castelbello, Inns in Kastelbell				
	Kastelbell Castelbello 250		-		-

Vom Dorfzentrum Kastelbell am Schloss Kastelbell vorbei, geht es über den Latschander Waalweg Nr. 3 nach Latsch und weiter den Weg Nr. 8 Richtung Trumsberg. Nach ca. 30 Minuten erreicht man den Schalenstein. Bald darauf zweigt der Weg nach rechts ab bis zur Trumsberger Straße, der man ca. 300 m in Richtung Kastelbell folgt. Beim Hinweisschild Nr. 8 rechts abbiegen und weiter bis zur Klumperplatte und zum Waalweg oberhalb von Kastelbell.













Dal centro del paese di Castelbello, passato il Castello di Castelbello, si prende la roggia Latschanderwaal n. 3 fino a Laces e si prosegue lungo il sentiero n. 8 in direzione Monte Trumes. Dopo ca. 30 minuti si raggiunge la coppella. Poco dopo, il sentiero volta a destra verso la strada per Monte Trumes, che si segue per circa 300 m in direzione Castelbello. Al segnavia n. 8, si gira a destra e si prosegue fino alla lastra „Klumper“ e poi fino al sentiero della roggia sopra Castelbello.

Starting from the village square in Kastelbell, walk past Kastelbell Castle along the Latschanderwaal trail no.3 to Latsch and take the trail no. 8 towards Trumsberg. After approx. 30 minutes you reach the Schalenstein. Soon after, the path branches off to the right to the Trumsberg road, that you follow for about 300 m towards Kastelbell. At the signpost no. 8, turn right and continue to the Klumperplatte and Waalweg above Kastelbell.

# Burgenweg

Sentiero del castello  
Castle path



	2:00 h		2,5 km		
			219 m		
	3		168 m		
	Gasthäuser in Kastelbell-Tschars, Osterie in Castelbello-Ciardes, Inns in Kastelbell-Tschars				
	Kastelbell Castelbello 250		-		-

Die Wanderung beginnt am Dorfplatz Kastelbell und führt die Straße entlang zum Weingut Köfelgut und weiter den Weg Nr. 3. Bald überquert man die Trumserberger Straße und folgt nach dem Wildzaun dem Wegweiser „Sunnenweg“. Jetzt geht es aufwärts zur Burgruine Hochgalsaun. Der Abstieg erfolgt an der Ostseite hinunter zum Waalweg der einen zurück nach Kastelbell bringt. Wer möchte, kann den Waalweg entlangwandern bis zum Schloss Juval.

L'escursione inizia nel centro di Castelbello e conduce lungo la strada che porta alla cantina Köfelgut e prosegue lungo il sentiero n. 3. Presto si attraversa la strada di Montetrumes e dopo il recinto si segue l'indicazione "Sunnenweg". Il sentiero sale ora fino alle rovine del castello di Hochgalsaun. La discesa avviene lungo il lato orientale fino al sentiero della roggia, che riporta a Castelbello. Se preferite, potete camminare lungo il sentiero della roggia fino a Castel Juval.













The hike begins at the village square in Kastelbell and leads along the road to the Köfelgut winery and continues along the path no. 3. Soon you cross the Trumserberger Straße road and after the game fence follow the signpost 'Sunnenweg'. The trail now climbs up to the Hochgalsaun castle ruins. The descent is along the eastern to the Waalweg trail, which takes you back to Kastelbell. If you prefer, you can walk along the Waalweg to Juval Castle.

# Ortlsteig

Sentiero Ortlsteig

Ortlsteig Trail



	1:30 h		1,6 km		
			47 m		
			168 m		
	Gasthäuser in Juval, Osterie di Juval, Inns in Juval, Vinschger Bauernladen				
	Staben Stava 250		Shuttle MMM Juval		-

Vom Vinschger Bauernladen in Staben aus geht es mit dem Shuttle hoch zum Schlosswirt. Der Steig beginnt hinter dem Felsen beim Schlosswirt. Bald gelangt man zu einer Forststraße, die zu den Resten des alten, aufgelassenen Stabner Waales führt. Dieser Teilabschnitt der Wanderung ist mit einem Eisensteg gesichert und bietet tiefe Einblicke in die Schnalstaler Schlucht. Nach einer kurzen Wanderung erreicht man den Unterortlhof. Von dort gibt es einen Shuttledienst zurück zum Vinschger Bauernladen.

Dalla bottega dei contadini a Stava, prendere la navetta fino allo Schlosswirt. Il sentiero inizia dietro la roccia dello Schlosswirt. Presto si raggiunge una strada forestale che conduce ai resti della vecchia roggia abbandonata di Stava. Questo tratto dell'escursione è assicurato da una passerella in ferro e offre una visione profonda della gola della Val Senales. Dopo una breve escursione, si raggiunge il maso Unterortlhof. Da qui, un servizio di navetta riporta alla bottega dei contadini.

















From the farm shop Staben, take the shuttle up to the Schlosswirt. The trail begins behind the rock at the Schlosswirt. Soon you reach a forest road that leads to the remains of the old, abandoned Stabner Waal. This section of the hike is secured with an iron footbridge and offers deep insights into the Schnalstal gorge. After a short hike, you reach the Unterortlhof farm. From there, take the shuttle service back to the farm shop.

# Via Vinum Venostis

Via Vinum Venostis

Via Vinum Venostis



	2:50 h		8,1 km		
	    		258 m		
	3		162 m		
	Gasthäuser in Kastelbell-Tschars und Juval, Osterie di Castelbello-Ciardes e Juval, Inns in Kastelbell-Tschars and Juval				
	Kastelbell Castelbello 250		-		-

Der Vinschger Weinwanderweg „Via Vinum Venostis“ folgt über weite Strecken den Waalen vorbei an Höfen und Weinberge. Auf dem Wanderweg Nr. 3 zwischen Latsch und Kastelbell geht es durch das Ortszentrum von Kastelbell, am Weingut Köfelgut vorbei nach Tschars und weiter dem Hinweisschild „Via Vinum Venostis“ entlang bis zum Burghügel Juval. Die rund 2,5 Stunden lange Wanderung kann auch in Teilabschnitten sowie in beiden Richtungen begangen werden.

Il sentiero del vino della Val Venosta “Via Vinum Venostis” segue i canali di irrigazione per lunghi tratti, passando accanto a fattorie e vigneti. Il sentiero escursionistico n. 3 tra Laces e Castelbello attraversa il centro di Castelbello, passa davanti alla cantina Köfelgut fino a Ciardes e prosegue lungo il cartello “Via Vinum Venostis” fino alla collina di Castel Juval. L’escursione, della durata di circa 2,5 ore, può essere effettuata anche a tratti o in entrambe le direzioni.













The Vinschgau Valley wine trail ‘Via Vinum Venostis’ follows the irrigation channels for long stretches past farms and vineyards. In places, it leads past farms and vineyards. The hiking trail no. 3 between Latsch and Kastelbell leads through the centre of Kastelbell, past the Köfelgut winery to Tschars and further along the ‘Via Vinum Venostis’ sign to the Juval castle hill. The approximately 2.5-hour hike can also be done in sections or in both directions.

# Kalkofenweg

Sentiero Kalkofenweg

Kalkofen path



	2:00 h		5,6 km		
			256 m		
	7B, 7A		270 m		
	Gasthäuser in Kastelbell, Osterie di Castelbello, Inns in Kastelbell				
	Kastelbell Castelbello 250		-		-

Vom Bahnhof Kastelbell geht es der Straße entlang bis zur Alten Kirche auf der rechten Seite. Dort folgt man dem Spineidweg der Links abzweigt, bis zur Sportzone Schlums. Etwas oberhalb davon steht das Hinweisschild „Kalkofenweg“. Den Wanderweg Nr. 7B steil ansteigend geht es hoch zum Kalkofen mit Rastplatz, von dort weiter bergan und dann eben bis zur Abzweigung Weg Nr. 7A. Diesen Weg bergab folgen und zurück zum Bahnhof.













Dalla stazione ferroviaria di Castelbello, seguire la strada fino alla vecchia chiesa sul lato destro. Da lì, seguire la via Spineid che si dirama a sinistra fino alla zona sportiva. Poco sopra si trova il cartello “Kalkofenweg”. Seguire il sentiero escursionistico n. 7B in ripida salita fino alla fornace di calce con area di sosta, da qui proseguire in salita e poi in piano fino al bivio n. 7A. Seguite questo sentiero in discesa e tornate alla stazione ferroviaria.

From Kastelbell railway station, follow the road to the old church on the righthand side. From there, follow the Spineidweg that branches off to the left until you reach the sports zone. Just above this is the signpost ‘Kalkofenweg’. The hiking trail no. 7B climbs steeply up to the lime kiln with rest area, from there further uphill and then flat to the fork in the trail no. 7A. Follow this path downhill and back to the railway station.

# Südtiroler Erdbeerweg

Sentiero delle fragole  
Strawberry Trail



	2:50 h		8,6 km		
			380 m		
	22, 36, 7		380 m		
	Hotel Martellerhof, Trattla, Hotel Ortlerhof				
	Goldrain Coldrano 250		Trattla 262		-

Beginn dieser familienfreundlichen Rundwanderung ist das Sport- und Freizeitzentrum Trattla. Nach der Überquerung der Brücke biegt man rechts ab und folgt nun dem Weg Nr. 22. Entlang der Rundwanderung kommt man an Bauernhöfen vorbei, bei denen man in die Lebens- und Arbeitsweise der Bauern einen Einblick erfahren kann.

Questa escursione circolare adatta alle famiglie parte dal centro sportivo e ricreativo di Trattla. Dopo aver attraversato il ponte, svoltate a destra e seguite il sentiero n. 22. Lungo l'escursione circolare, passerete accanto a fattorie che vi permetteranno di conoscere il modo di vivere e di lavorare dei contadini.













This family-friendly circular hike starts at the Trattla sports and leisure centre. After crossing the bridge, turn right and follow trail no. 22. Along the circular hike, you will pass farms where you can gain an insight into the way farmers live and work.

# Waldbergbauer Weg

Sentiero del contadino di montagna

Mountain Farmer Trail



	3:00 h		7 km		
			430 m		
	8, 26, 8, 15A, 15, 24A, 26		430 m		
	Gasthof Stallwies, Niederhof				
	Goldrain Goldrano 250		Martell Dorf-Niederhof Martello-Niederhof 262		-

Vom Niederhof startet der Weg Nr. 26 bergauf bis zur Kreuzung Weg Nr. 24A und links weiter zum Suachbichl. Kurz geht über den Steig Nr. 15A zurück und auf dem Weg Nr. 15 weiter, bis es zu einem unmarkierten, aber gut sichtbaren Weg, der wieder hinunter zum Steig Nr. 15 führt. Den Wanderweg Nr. 15A folgen, bis der Weg aus dem Wald führt. Dann geht die Wanderung links weiter und führt über dem Forstweg Nr. 8 zurück zum Niederhof.

Dal Niederhof, il sentiero n. 26 inizia a salire fino all'incrocio con il sentiero n. 24A e prosegue a sinistra verso Suachbichl. Tornare brevemente indietro attraverso il sentiero n. 15A e continuare sul sentiero n. 15 fino a raggiungere un sentiero non segnato ma ben visibile che riporta al sentiero n. 15. Seguire il sentiero n. 15A fino a quando il sentiero esce dal bosco. L'escursione prosegue a sinistra e conduce lungo il sentiero forestale n. 8 fino al Niederhof.













From the Niederhof, the path no. 26 starts uphill to the junction with the path no. 24A and continues left to Suachbichl. Briefly return via the path no. 15A and continue on the path no. 15 until you reach an unmarked but clearly visible path that leads back down to the path no. 15. Follow the hiking trail no. 15A until the path leads out of the forest. The hike then continues to the left and leads along the forest path no. 8 back to Niederhof.

# Erlebnis Plimaschlucht

Sentiero gola Plima

Plima Gorge



	2:15 h		6 km		
			260 m		
	12, 37, 12, 37, 40, 103, 151, 37		260 m		
	Gasthaus Schönblick, Zufallhütte/Rifugio Nino Corsi				
	Goldrain Coldrano 250		Enzianhütte Rifugio Enzian 262		-

Start und Zielpunkt ist am Parkplatz Hintermartell. Von hier aus geht es zum ersten Aussichtspunkt, der „Kelle“. Anschließend geht es zum zweiten Aussichtspunkt, der „Sichel“ und weiter zum dritten Aussichtspunkt, der „Kanzel“. Am Ende geht es über das vierte Bauwerk der Hängebrücke direkt zur Zufallhütte, weiter bis zur Staumauer, dem „Bau“ und talauswärts zurück zum Ausgangspunkt.

















Il punto di partenza e di arrivo è il parcheggio alla fine della valle. Da qui il percorso conduce al primo punto panoramico, la “cazzuola”. Il percorso prosegue poi verso il secondo punto panoramico, la “falce panoramica”, e verso il terzo punto panoramico, il “pulpito panoramico”. Alla fine, attraversando la quarta struttura del ponte sospeso, si arriva direttamente al rifugio Nino Corsi, si prosegue fino al muro della diga, la “costruzione”, e fuori della valle fino ad arrivare al parcheggio.

The start and finish point are the parking area at the end of the valley. From here, the route leads to the first vantage point, the ‘trowel’. The route then continues to the second viewpoint, the ‘panoramic crescent’ and on to the third viewpoint, the ‘observation pulpit’. At the end, cross the fourth structure of the suspension bridge directly to the rifugio Nino Corsi/Zufallhütte and continue to the dam wall, the ‘Bau’, now on the left side of the canyon until you come back to the parking lot.

# Gletscherlehrpfad Martell

Sentiero glaciologico Val Martello  
Glacier tour



	3:00 h		10 km		
	    		632 m		
	37, 151, 103, 37, 31A, 37, 12, 37		632 m		
	Gasthof Schönblick, Zufallhütte/Rifugio Nino Corsi, Marteller Hütte/Rifugio Martello				
	Goldrain Goldrano 250		Enzianhütte Rifugio Enzian 262		-

Der Gletscherlehrpfad beginnt am Parkplatz in der Nähe der Enzianhütte. Er ist als Rundweg über eine Wegstrecke von rund 10 km mit fast 600 m Höhenunterschied im Aufstieg und in 9 Abschnitten angelegt worden. Die Gehzeit für einen einigermaßen geübten Wanderer beträgt unter Berücksichtigung der Aufenthalte an den Beobachtungsstellen ungefähr 4 Stunden.

Die einzelnen Etappen finden Sie unter dem QR-Code

Il sentiero glaciologico comincia al parcheggio del Rifugio Genziana e si snoda ad anello per una lunghezza di 10 km con dislivello in salita di 600 m. L'itinerario è stato suddiviso in 9 tappe. Il tempo di percorrenza, calcolato per un camminatore medio, si aggira sulle 4 ore. Le singole tappe si trovano sotto il codice QR

The Glacier Trail begins at the parking area near the Enzianhütte at the end of the Martelltal Valley. It is divided into 9 sections and can cope in a circular route of about 10 kilometers and an overcoming of 600 meters. The hike is divided into stages and can be shortened or committed in a different order. All in all, the tour takes 4 hours. You can find the individual stages under the QR code

# Jesus-Besinnungsweg

Sentiero della meditazione Naturno

Jesus Meditation Trail Naturns



	2:10 h		5,6 km		
			295 m		
			295 m		
	Gasthäuser in Naturns, Osterie di Naturno, Inns in Naturns				
	Naturns Naturno 250		-		-

Die Wanderung beginnt am Sportplatz 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.

L'escursione inizia al campo sportivo di Naturno. Da lì si prosegue fino al punto di partenza del sentiero della meditazione. Di concezione logica, questo percorso circolare è di facile orientamento e in prossimità di bivi o altri punti incerti è contrassegnato da piccoli pannelli di legno raffiguranti Gesù. L'ultimo tratto della discesa porta lungo una strada che riconduce al punto di partenza del sentiero da cui si ripercorre via Stazione e si torna in centro al paese.













The hike starts at the Naturns sports ground. From there, continue to the start of the Jesus Reflection Trail. This is logically laid out so that there are no orientation problems on the entire circular hike. Crossroads or dubious points are marked by small wooden plaques with the Christ monogram. The last part of the descent leads onto a road to the start of the contemplation trail.

# Partschinser Erlebnisrundwanderung

L'emozionante escursione circolare di Parcines

Parcines adventure road trip



	3:00 h		8,8 km		
			685 m		
	1, 23, 8B, 1, 39		685 m		
	Gasthaus Prünster, Gasthaus Wasserfall, Gasthaus Birkenwald, Hofschank Winklerhof				
	Töll Tel 250		Partschins Busbahnhof Parcines autostazione 213		-

Von Partschins aus, östlich auf Markierung 7A bergauf zum Partschinser Waalweg. Rechts den Partschinser Sagenweg hinauf bis zum Ebnerhof. Weiter durch den Wald aufwärts (Markierung 1 dann 23) zum Gasthaus Prünster (1.196 m). Auf Weg Nr. 23 leicht abwärts am Gasthaus Wasserfall vorbei zum Partschinser Wasserfall. Auf Weg 8B talabwärts bis zum Gasthaus Birkenwald und der Wegmarkierung 1 folgend bis zum Hofschank Winklerhof. Links abbiegen und über die Hängebrücke auf Weg Nr. 39 nach Partschins.

Da Parcines seguire lungo il sentiero marcato n° 7A in direzione frazione Vertigen. Girare stretto a sinistra lungo il "Waalweg" (sentiero della roggia) di Parcines. Poco prima di arrivare, svoltare a destra il sentiero delle leggende fino al maso Ebnerhof. Proseguire salendo attraverso il bosco (sentiero marcato n° 1 e poi 23) fino al ristoro Prünster (1.196 m s.l.m.). Scendere poi leggermente lungo il sentiero n° 23 verso l'imponente cascata di Parcines. Proseguire poi verso valle lungo il sentiero n° 8B fino al ristoro Birkenwald e poi sul sentiero n° 1 fino al ristoro Winklerhof (642 m s.l.m.). Svoltare quindi a sinistra e proseguire lungo il ponte sospeso, sentiero n° 39 fino a Parcines.













From Partschins, head east on route 7A in the direction of Partschinser Waalweg (irrigation channel). Turn right and follow the Partschinser Sagenweg (legends trail) to the Ebnerhof farm. Continue uphill through the forest (marker 1 then 23) to the Prünster inn (1,196 m). On trail no. 23 slightly downhill past the Gasthaus Wasserfall inn. Down the valley on path 8B to the Gasthaus Birkenwald inn and then following path marking 1 to the Winklerhof inn (642 m). Turn left and over the suspension bridge on path no. 39 to Partschins.

# The Apple Walk – Apfel-Lehrpfad mit Quiz

The Apple Walk – sentiero didattico delle mele con quiz

The Apple Walk – apple educational trail with Quiz



	1:00 h		3,4 km		
			120 m		
	2, 1, 7A		120 m		
	Hofschank Winklerhof				
	Töll Tel 250		Partschins Busbahnhof Parcines autostazione 213		-

Vom Kirchplatz Partschins geht es links auf den Sonnenbergweg. Dort startet „the Apple Walk“ - der Apfel-Lehrpfad mit Wissensvermittlung und Quiz. Wir bleiben auf dem Weg bis zur Hängebrücke und weiter zum Hofschank Winklerhof. Von dort geht es links am Weg Nr. 1 an der Texelbahn vorbei, über die Zielstraße bis zur Brücke. Links abzweigen, und über den Weg Nr. 7A am Mühlwaal zurück nach Partschins.

Dalla piazza della chiesa di Parcines si procede a sinistra lungo la via Montesole/Sonnenbergweg. Qui inizia „the Apple Walk“ - il percorso didattico delle mele con informazioni e quiz. Continuiamo lungo il percorso fino al ponte sospeso e poi alla osteria contadina Winklerhof. Da lì, si prosegue a sinistra lungo il sentiero n. 1, arriviamo alla funivia Texelbahn, attraversiamo la via Ziel fino al ponte. Giriamo a sinistra e, seguendo il sentiero n. 7A lungo l'acquale „Mühlwaal“, torniamo a Parcines.

From the church square in Partschins turn left onto Sonnenbergweg. Here begins ‚the Apple Walk‘ - the apple educational trail with information and quizzes. We continue along the until reaching the suspension bridge and then the Winklerhof inn. From there, turn left onto trail no. 1, passing by the Texelbahn cable car, along the Zielstraße until reaching the bridge. Turn left, and follow trail no. 7A along the Mühlwaal (irrigation channel) back to Partschins.

# Waldtierpfad Gumperle

Sentiero Gumperle

Gumperle Trail



	1:30 h		2,2 km		
			130 m		
			130 m		
	Gasthäuser in Prad am Stilfserjoch, Osteria a Prato allo Stelvio, Inns in Prad am Stilfserjoch				
	Spondinig Spondigna 250		Prad am Stilfserjoch Prato allo Stelvio 271		-

Auf 15 interessanten Stationen führt die Waldmaus Ferdinand die Familien durch verschiedenste Prüfungen. Eltern und Kinder begeben sich auf Spurensuche, lauschen Vogelstimmen, heben ein Hirschgeweih, meistern den Dachstunnel und erklimmen den Spechthügel. Der 2 km lange Rundkurs startet unterhalb der Kirche St. Georg in Agums. Zudem laden zwei Riesenrutschen zur Mutprobe ein.

I bambini incontreranno Ferdinando, un simpatico topo selvatico, che li guiderà durante la visita, svelando loro alcuni segreti. Insieme le famiglie seguono delle tracce, esplorano la tana del tasso, ascoltano i versi degli uccelli e si arrampicano sulla collina dei picchi. Il sentiero di forma circolare è lungo 2 km e parte sotto la Chiesa San Giorgio ad Agumes. Ci sono anche due scivoli giganti per mettere alla prova il vostro coraggio.

In 15 interesting stations, many different games await the families. Together with the wood mouse Ferdinand, the parents and their kids search for animal tracks, listen to bird voices, lift up the horn of a deer, work themselves through a tunnel and climb up the pecker-hill. The loop road is about 2 km long and starts below the Church of Saint George in Agums. There are also two giant slides to test your courage.

# Gehölzerlehrpfad Nittweg

Sentiero del boschetto Nittweg

Natural trail Nittweg



	0:50 h		2,5 km		
			200 m		
	7, 4, 1		200 m		
	Gasthäuser in Prad am Stilfserjoch, Osterie di Prato allo Stelvio, Inns in Prad am Stilfserjoch				
	Spondinig Spondigna 250		Prad am Stilfserjoch Prato allo Stelvio 271		-

Entlang des 4 km langen Gehölzerlehrpfad Nittweg wechseln sich 54 Baum - und Strauchgehölze der feuchten Täler des Nörderbergs mit typischen Pflanzen des trockenen Sonnenbergs ab. Vom Nationalparkhaus aquaprad geht es an das östliche Dorfende. Über den Nittweg kommt man auf den Wanderweg Nr. 7 bis zur Wassertretanlage. Von dort geht es über den Steig Nr. 4 weiter bis zum Nauhof und den Schweinböden. Über den Weg Nr. 1 geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Lungo il sentiero naturalistico Nittweg, lungo 4 km, 54 alberi e arbusti delle valli umide del Monte Tramontana si alternano a piante tipiche dell'arido Monte Sole. Dalla Casa del Parco Nazionale di Aquaprad, il sentiero conduce all'estremità orientale del villaggio. Seguire il Nittweg fino al sentiero escursionistico n. 7 che porta all'impianto di calpestio dell'acqua. Da lì si prosegue lungo il sentiero n. 4 fino al Nauhof e allo Schweinböden. Riprendere il sentiero n. 1 per tornare al punto di partenza.

Along the 4 km long Nittweg nature trail, 54 trees and shrubs from the damp valleys of the Nörderberg alternate with typical plants from the dry Sonnenberg. From the aquaprad National Park House, the trail leads to the eastern end of the village. Follow the Nittweg to the hiking trail no. 7 to the water treading facility. From there, continue along path no. 4 to the Nauhof and the Schweinböden. Take trail no. 1 back to the starting point.



## Almenwanderungen

Die alpine Kulturlandschaft der Berge, die den Vinschgau umrahmt, wird zu einem wesentlichen Teil von Hochweiden und Almen geprägt. Gerade in der Umgebung von Kastelbell-Tschars finden sich außergewöhnlich viele bewirtschaftete Almen, die zunehmend zu Jausenstationen und Raststätten für Wanderer geworden sind. Mit ihrer Weite, Ruhe und Sicht auf die Bergwelt vermitteln die Vinschger Almen eine umwerfende Stimmung sommerlicher Ruhe und Erholung.

## Escursioni alle malghe

Il paesaggio di alta montagna, invece, che circonda la Val Venosta, si caratterizza in buona parte per le sue malghe e i pascoli di alta quota. Tutt' intorno a Castebello-Ciardes ci sono molte malghe, che oggi sono spesso anche punti di ristoro per escursionisti. Con la loro vastità, la tranquillità e la vista sulle montagne, le malghe della Val Venosta trasmettono una straordinaria atmosfera di quiete estiva e rilassamento.

## Mountain hut hikes













The high-Alpine landscape surrounding the Vinschgau Valley is largely characterized by Alpine pastures. Around Kastelbell-Tschars there can be found a great number of pastures. The pastures huts are used mainly as rest stops for hikers and mountain bikers. With their vastness, tranquillity and views of the mountains, the Vinschgau Valley Alpine pastures create a stunning atmosphere of summer tranquility and relaxation.

# Drei Almenwanderung am Nörderberg

Escursione delle tre malghe al Monte Tramontana

Three mountain hut hike at Nörderberg



	3:30 h		9,4 km		
			810 m		
	4, 18A, 18, 9A		806 m		
	Tomberger/Alt Alm, Zirmtal Alm, Marzoner Alm				
	-		-		-

Vom Parkplatz „Schartegg“ über Weg Nr. 4 und Weg Nr. 18A zur Tomberger/Alt Alm bis zur Zirmtal Alm. Der Abstieg erfolgt über Weg Nr. 18 zur Marzoner Alm und über den Almenweg 9A zurück zum Ausgangspunkt. **Variante:** Vom Parkplatz „Alte Säge“ den Forstweg Nr. 7 bis zur Marzoner Alm und auf Weg Nr. 18 zur Zirmtal Alm. Zurück über den Weg Nr. 18A zur Tomberger/Alt Alm und den Almenweg zur Marzoner Alm und zurück zum Ausgangspunkt.

Dal parcheggio “Schartegg” il sentiero n. 4 e n. 18A fino alla malga Tomberger/Alt Alm e alla Malga Zirmtal Alm. La discesa sentiero n. 18 alla Malga Marzoner Alm e attraverso il sentiero Almenweg 9A fino al punto di partenza. **Alternativa:** dal parcheggio “Alte Säge”, la strada forestale n. 7 alla Malga Marzoner e il sentiero n. 18 alla Malga Zirmtal. Ritornare attraverso sentiero 18A alla Malga Tomberger/Alt Alm e il sentiero Almenweg alla Malga Marzoner Alm, e ritorno al punto di partenza.

















From the “Schartegg” car park take trail no. 4 and trail no. 18A to the Tomberger/Alt Alm and on to the Zirmtal Alm. The descent on trail no. 18 in direction Marzoner Alm and the Almenweg trail 9A back to the starting point. **Alternative:** From the ‘Alte Säge’ car park, take forest trail no. 7 to the Marzoner Alm and on trail no. 18 to the Zirmtal Alm. Return trail no. 18A to the Tomberger/Alt Alm and the Almenweg trail to the Marzoner Alm, continue via trail no. 7 to the starting point.

# Latschiniger Alm und Freiberger Alm

Malga Latschiniger Alm e Malga Freiberger Alm

Latschiniger Alm and Freiberger Alm



	3:00 h		7 km		
	    		489 m		
	3A, 3, 7		492 m		
	Freiberger Alm, Latschiniger Alm, Marzoner Alm				
	-		-		-

Vom Parkplatz „Alte Säge“ den Wanderweg Nr. 3A zur Freiberger Alm und weiter auf dem Almenweg Nr. 3 bis zur Jägerhütte folgen. Dort rechts halten und weiter zur Latschiniger Alm. Zurück über denselben Weg oder über den Almenweg zur Marzoner Alm und den Forstweg Nr. 7 zum Ausgangspunkt.













Dal parcheggio “Alte Säge”, seguire il sentiero escursionistico n. 3A fino alla Malga Freiberger Alm e proseguire il sentiero Almenweg n. 3 fino alla capanna del cacciatore. Mantenere la destra e proseguire fino alla Malga Latschiniger Alm. Ritornare per lo stesso sentiero o per il sentiero Almenweg fino alla Malga Marzoner Alm e al sentiero forestale n. 7 fino al punto di partenza.

From the ‘Alte Säge’ car park, follow hiking trail no. 3A to the Freiberger Alm and continue on the Almenweg trail no. 3 to the Jägerhütte. Keep right there and continue to Latschiniger Alm. Return the same path or take the Almenweg trail to Marzoner Alm and the forest path no. 7 to the starting point.

# Stierberg Alm

Malga Stierberg Alm  
Stierberg Alm



	1:15 h		2 km		
			379 m		
	4		379 m		
	Stierberg Alm, Niedermoarhof				
	-		-		-

Vom Parkplatz unterhalb des Hochpardatsch Hofes geht es zunächst am Bauernhof vorbei und dann weiter den Weg Nr. 4 folgend bis zur Stierberg Alm.

Wer möchte, kann den Wanderweg Nr. 4 weiterwandern bis zum Tscharser Wetterkreuz. Der Rückweg erfolgt über den Aufstiegsweg.

Dal parcheggio sotto la fattoria Hochpardatsch, si passa prima davanti alla fattoria e poi si prosegue lungo il sentiero n. 4 fino alla Malga Stierberg Alm.

Se lo si desidera, si può proseguire lungo il sentiero n. 4 fino alla croce meteorologica Tscharser Wetterkreuz. Il ritorno avviene attraverso il sentiero di salita.

















From the car park below the Hochpardatsch farm, you first pass the farm and then continue along trail no. 4 to the Stierberg Alm.

If you wish, you can continue along hiking trail no. 4 to the Tscharser Wetterkreuz wheater cross. The way back is via the ascent path.

# Trumser Alb'l

Malga Trumser Alb'l  
Trumser Alb'l



	1:30 h		2 km		
	    		507 m		
	8		507 m		
	Trumser Alb'l, Niedermoarhof				
	-		-		-

Vom Parkplatz oberhalb des Hofschankes Niedermoar am Trumsberg geht es hoch zur Kapelle. Von dort weiter den Wanderweg Nr. 8, der einen direkt zur Alm bringt, die man in ca. 1,5 Stunden erreicht.

**Variante:** Mit dem Auto an der Kapelle vorbei und nach ca. 2 km links bis zum kleinen Parkplatz mit dem Hinweisschild „Trumser Alb'l“. Den Forstweg folgend geht es in ca. 1,5 Stunden bis zur Alm.

Dal parcheggio sopra la locanda Niedermoar a Montetrumes, il sentiero conduce alla cappella. Da lì si prosegue sul sentiero n. 8, che porta direttamente alla malga, raggiungibile in circa 1,5 ore.

**Alternativa:** passare con l'auto davanti alla cappella e dopo circa 2 km svoltare a sinistra nel piccolo parcheggio con l'indicazione "Trumser Alb'l". Seguire il sentiero forestale per circa 1,5 ore fino alla malga.













From the car park above the Niedermoar inn on the Trumsberg, the trail leads up to the chapel. From there, continue along hiking trail no. 8, which takes you directly to the alpine pasture, which can be reached in approx. 1.5 hours.

**Alternative:** Take the car past the chapel and after approx. 2 km turn left to the small car park with the sign 'Trumser Alb'l'. Follow the forest path for approx. 1.5 hours to the alpine pasture.

# Penaudalm

Malga Penaudalm  
Penaudalm



	3:50 h		6,9 km		
			1037 m		
	20/A5		42 m		
	Penaudalm				
	-		-		-

Man folgt der Forststraße Nr. 20/A5 die in das Penaudtal hineinführt und kommt zu einer Brücke und einem Wegkreuz auf eine kleine Ebene. Der Weg führt wieder aufwärts bis zu einer Örtlichkeit mit dem seltsamen Namen “Karl Sumperer”, die von einem dreiarmligen Wetterkreuz beherrscht wird. Nun gelangt man rasch zur höchstgelegenen Sennalm Südtirols (2.323 m). Auf dem Rückweg bietet sich am ehemaligen Penaudhof eine lohnenswerte Alternative, der Weg (20A/21) über den Hof Pitair zurück ins Tal an.

Seguendo la strada forestale n. 20/A5 nella valle Penaud, si arriva a un ponte e a un incrocio su una piccola piana. Il sentiero sale nuovamente fino a una località dallo strano nome “Karl Sumperer”, dominata da una croce meteorologica a tre bracci. Ora si raggiunge rapidamente la malga più alta quota dell'Alto Adige (2.323 m). Al ritorno, il sentiero n. 20A/21 presso l'ex maso Penaudhof, passando per il maso Pitair, è una valida alternativa.
















Follow forest road no. 20/A5 into the Penaudtal valley and you will come to a bridge and a crossroads on a small plain. The path leads uphill again to a place with the strange name ‘Karl Sumperer’, which is dominated by a three-armed weather cross. Now you quickly reach the highest herdsman’s hut in South Tyrol (2,323 m). On the way back, the path no. 20A/21 at the former Penaudhof farm via the Pitair farm back into the valley is a worthwhile alternative.

# Nörderberger Almenrunde

Giro delle malghe Monte Tramontana

Alpine hike Monte Tramontana



	3:50 h		11,1 km		
	   		580 m		
	30B, 30, Almenweg, 5B		580 m		
	Naturner Alm, Mausloch Alm				
	-		Shuttle		-

Vom Parkplatz Kreuzbrünnl aus folgt man dem Forstweg zur Naturner Alm. Von der Alm aus folgt man dem Almenweg bis zur Zetn Alm und schließlich weiter zur Mausloch Alm. Über den breiten Forstweg gelangt man zurück zum Parkplatz Kreuzbrünnl.

Dal parcheggio di Kreuzbrünnl, seguire il sentiero forestale fino alla Malga Naturner Alm. Dalla malga, seguire il sentiero Almenweg fino alla malga Zetn Alm e infine alla Malga Mausloch Alm. L'ampio sentiero forestale riporta al parcheggio di Kreuzbrünnl.













From the Kreuzbrünnl car park, follow the forest path to the Naturner Alm. From the alpine pasture, follow the Almenweg trail to the Zetn Alm and finally on to the Mausloch Alm. The wide forest path takes you back to the Kreuzbrünnl car park.

# Zur Lyfi Alm

Alla malga Lyfi

To the Lyfi Alm



	2:00 h		6,3 km		
			270 m		
	20, 39, 8, 39, 20		270 m		
	Gasthof Schönblick, Lyfi Alm				
	Goldrain Coldrano 250		Enzianhütte Rifugio Enzian 262		-

Start der Wanderung zur Lyfi Alm ist der Parkplatz Enzian im Martelltal von dort geht es auf dem Weg Nr. 39 bis zur Enzianalm. An der Enzianalm vorbei, geht es weiter auf dem Weg Nr. 39 und Weg Nr. 8 bis zur urigen Lyfi Alm.













L'inizio dell'escursione alla Malga Lyfi Alm è il parcheggio Enzian in Val Martello, da dove si prende il sentiero n. 39 per la Malga Enzian. Passato la Malga, si prosegue sul sentiero n. 39 e sul sentiero n. 8 fino alla rustica Malga Lyfi Alm.

The start of the hike to the Lyfi Alm is the Enzian car park in Martelltal valley, from where you take trail no. 39 to the Enzianalm. Past the Enzianalm, continue on trail no. 39 and trail no. 8 to the rustic Lyfi Alm.

# Zur Soy Alm

Malga Soy  
Soy Alm



	2:30 h		6,3 km		
			598 m		
	4B, 4, 4B		598 m		
	Höldere, Soy Alm				
	Goldrain Coldrano 250		Höldere / Waldheim 262		-

Vom Parkplatz Höldere im Martelltal geht es zunächst durch den Wald, anschließend auf dem Weg Nr. 4 in eine breite Forststraße. Nun erreicht man einen sehr steilen Abschnitt, welcher nur wenige Kehren hat. Bald darauf kommt eine Brücke nach der es nochmal kurz einen Anstieg gibt bis man die Alm erreicht.

Dal parcheggio Höldere in Val Martello, il sentiero si snoda dapprima nel bosco, poi lungo il sentiero n. 4 su un'ampia strada forestale. A questo punto si raggiunge un tratto molto ripido con pochi tornanti. Poco dopo c'è un ponte, dopo il quale c'è un'altra breve salita fino a raggiungere la Malga Soy Alm.

















From the Höldere car park in the Martelltal Valley, the trail first leads through the forest, then along trail no. 4 onto a wide forest road. Now you reach a very steep section with only a few hairpin bends. Soon after, there is a bridge after which there is another short ascent until you reach the Soy Alm.

# Zu den Laaser Almen

Alle malghe nella Val di Lasa

To the Alpine Pastures in the Lasa Valley



	4:00 h		12 km		
	    		880 m		
	14, 13, 5, 5A		880 m		
	Obere Laaser Alm				
	-		-		-

Der Wanderweg beginnt am Bremsberg, der Bergstation der Marmor-Schrägbahn und führt durch schattigen Wald zur Forststraße, die ins Laaser Tal führt. Weiter auf dem Wanderweg bis zur Lichtung mit der Oberen Laaser Alm. Der Rückweg erfolgt über die Untere Laaser Alm (nicht bewirtschaftet) und teilweise den Laaser Talweg bis zum Bremsberg.

Il sentiero escursionistico inizia a Bremsberg, la stazione a monte della ferrovia marmifera e conduce attraverso un bosco ombroso alla strada forestale che porta nella Val di Lasa. Si prosegue lungo il sentiero escursionistico fino alla radura con la Malga Obere Laaser Alm. Il ritorno avviene attraverso la Malga Untere Laaser Alm (non coltivata) e in parte lungo il sentiero della Val di Lasa fino a Bremsberg.
















The hiking trail starts at Bremsberg, the mountain station of the Marmor inclined railway, and leads through shady forest to the forest road that leads into the Lasa Valley. Continue along the hiking trail to the clearing with the Obere Laaser Alm. The way back is via the Untere Laaser Alm (not farmed) and partly along the Lasa Valley Road to the Bremsberg.

## Zur Schlanderser und Kortscher Alm

Malga di Silandro e Malga di Corzes

Schlanderser Alm hut and Kortscher Alm hut



	3:00 h		9,4 km		
	   		462 m		
	15, 4		462 m		
	Schlanderser Alm				
	-		-		-

Von der Hofstelle Ausseregggen, entlang des Neuwaals und anschließend weiter entlang der Forststraße. Bei dieser idyllischen Wanderung durch das Schlandrauntal erreicht man die malerische Schlanderser Alm und nach einer weiteren Stunde die Kortscher Alm. Hier kann man bei einfachen Speisen gemütlich einkehren und die Ruhe sowie die beeindruckende Landschaft genießen. Der Rückweg erfolgt über denselben Weg.

Dal maso Ausseregggen, lungo il Neuwaal e poi proseguendo lungo la strada forestale. Con questa idilliaca escursione attraverso la valle di Silandro si raggiunge la pittoresca Malga di Silandro e dopo un ora la Malga di Corzes. Qui si può fare una sosta tranquilla con cibi semplici e godere della quiete e del paesaggio impressionante. Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso.













From the farmstead Ausseregggen, along the Neuwaal, and then continuing along the forest road. On this idyllic hike through the Schlandraun Valley, you reach the picturesque Schlanderser Alm and after a hour the Kortscher Alm hut. Here you can enjoy a cozy stop with simple meals and take in the tranquility and the impressive landscape. The return is via the same route.

# Göflaner Alm

Malga di Covelano

Göflaner Alm hut



	2:55 h		10 km		
			331 m		
	2B, 3		331 m		
	Göflaner Alm				
	-		-		-

Die Göflaner Alm kann über den Wanderweg Nr. 2B erreicht werden. Der Ausgangspunkt dieser Wanderung ist der Haslhof auf 1.574 Metern Höhe. Von dort aus führt der Weg zunächst zu den Kohlplätzen auf 1.666 Metern und schließlich über den Wanderweg Nr. 3 oder der Forststraße zur idyllisch gelegenen Göflaner Alm.

La Malga di Covelano può essere raggiunta tramite il sentiero n. 2B. Il punto di partenza di questa escursione è il Maso Hasl a 1.574 metri di altitudine. Da lì, il sentiero conduce prima ai Kohlplätze a 1.666 metri e infine, tramite il sentiero n. 3 oppure la strada forestale, alla pittoresca Malga di Covelano.













The Göflaner Alm can be reached via hiking trail No. 2B. The starting point of this hike is the Haslhof at an elevation of 1,574 meters. From there, the path first leads to the Kohlplätze at 1,666 meters and then follows the path No. 3 or the forest road to the idyllic Göflaner Alm.

# Almroundwanderung Prader und Stilfser Alm

Giro delle malghe di Prato e Stelvio

Alpine Pasture circular hike



	4:00 h		12 km		
			620 m		
	7, 24, 4A, 4, 2		620 m		
	Furkelhütte, Obere Stilfser Alm				
	Spondinig Spondigna 250		Stilfs Stelvio 271		-

Vom Parkplatz des Wildtiergeheges oberhalb von Stilfs geht es über einen leichten Wanderweg zur Prader Alm und zur Furkelhütte. Nahe der Hütte führt der Weg Nr. 24 auf das Kreuzeck, wo der Panoramahöhenweg Nr. 4 abzweigt. Auf diesem geht es weiter zur Oberen Stilfser Alm. Zum Ausgangspunkt wandert man über den Weg Nr. 2 zurück.

Partendo dal parcheggio del recinto sopra Stelvio, un ampio sentiero prosegue in una serie di tornanti fino alla Malga di Prato e al rifugio Forcola. Da qui si prosegue lungo il sentiero n. 24 fino al Kreuzeck, dove l'altavia panoramica n. 4 devia vi porta sulla Malga Stelvio di sopra. Seguendo il sentiero n. 2 si ritorna al punto di partenza.













From the car park of the wild animal enclosure above Stilfs, follow an easy hiking trail to the Prader Alm and the Furkelhütte. Near the hut, trail no. 24 leads to the Kreuzeck, where panoramic high trail no. 4 branches off. Continue along this to the upper Stilfser Alm. Return to the starting point via trail no. 2.

# Mastaunalm

Malga Mastaun

Mastaun mountain hut



	1:10 h		1,9 km		
			320 m		
	17A, 17		9 m		
	Mastaun Alm				
	Naturns Naturno 250		Unser Frau Madonna di Senales 261		-

Vom Hotel-Restaurant „Tonzhaus“ in Unser Frau führt durch einen Torbogen hindurch ein Weg bis zu einer Wegteilung. Rechts aufwärts führt der Weg Nr. 17 in den Wald und weiter bis zum Mastaunhof. Rechts des Baches am Hof vorbei, beginnt der Weg Nr. 17A der zur Alm führt.

Dall'Hotel-Ristorante "Tonzhaus" di Madonna di Senales un sentiero conduce attraverso un arco a un bivio. Il sentiero n. 17 sale a destra nel bosco e conduce al maso Mastaunhof. Dopo il maso, a destra del ruscello, inizia il sentiero 17A che conduce alla malga.

From the Hotel-Restaurant 'Tonzhaus' in Unser Frau, a path leads through an archway to a fork in the path. Path no. 17 leads uphill to the right into the forest and on to the Mastaunhof farm. Past the farm to the right of the stream, path no. 17A begins and leads to the alpine pasture.



## Wandertouren

**Der Sonnenberg-** Mit gerade einmal 500 mm Niederschlag müssen sich die Pflanzen im Steppengürtel an den Hängen des exponierten Sonnenbergs begnügen. Die Tier- und Pflanzenwelt ist perfekt an die Hitze im Sommer angepasst. **Der Nörderberg-** Hier trifft man auf alle Klimazonen und charakteristischen Vegetationsstufen der Zentralalpen. Gerade im Sommer, wenn am Sonnenberg die Temperaturen auf den kargen Hängen ihren Höhepunkt erreichen, bietet der kühle, grüne Nörderberg ideale Bedingungen zum Wandern.

## Escursioni in montagna

**Il Monte Sole-** Le piante che popolano i pendii stepposi del Monte Sole devono accontentarsi di una precipitazione annua di soli 500 mm ma la flora e la fauna sono perfettamente adattate al calore estivo. **Il Monte Tramontana-** In Val Venosta si trovano tutte le zone climatiche e vegetazioni caratteristiche delle Alpi Centrali. Soprattutto in estate il Monte Tramontana rinfrescante e verde offre condizioni ideali per escursioni in montagna.

















## Hiking tours

**The Sonnenberg mountain-** The plants along the steppe slopes of the Sonnenberg have to be content with just 500 mm of precipitation per year but fauna and flora have perfectly adapted to the heat in summer. **The Sonnenberg mountain-** In the Vinschgau Valley, you can find all climate zones and characteristic vegetation forms of the Central Alps. Especially in summer, the shady, green Nörderberg offers ideal hiking conditions.

# Zirmtal See

Lago Zirmtal  
Zirmtal Lake



	1:38 h		2,1 km		
	    		517 m		
	7, 18		517 m		
	Tomberger/Alt Alm, Zirmtal Alm, Marzoner Alm				
	-		-		-

Vom Parkplatz Alte Säge der Forststraße entlang bis zur Marzoner Alm. Von dort auf Weg Nr. 18 zur Lichtung „Schweinstall“. Weiter auf dem Weg Nr. 18, der nun steiler wird zur Zirmtal Alm mit dem türkisfarbenen Zirmtaler See. Der Rückweg erfolgt auf demselben Weg.

Dal parcheggio „Alte Säge“ seguite la strada forestale fino alla Malga Marzoner Alm. Sopra la malga proseguite sul sentiero n. 18 attraverso il bosco fino al cosiddetto “Schweinstall“. Continuate sul sentiero n. 18 che ora diventa più ripido fino alla cresta con conca dove si trovano la rustica Malga Zirmtal Alm e il Lago Zirmtal di color turchese. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

















Start your hike to the Zirmtal Lake at the „Alte Säge“ parking lot. Follow the large forest road until Marzoner Alm. Take path no. 18 above the mountain hut and hike through the forest to the so called “Schweinstall“ clearing. Continue on path no. 18 that now gets steeper and cross the crest to get to the basin with the turquoise Zirmtal Lake and rustic Zirmtal Alm. Return on the same route.

# Kofelraster Seen Rundwanderung

Escursione circolare Laghi del Covolo

Kofelraster lakes circular hike



	4:00 h		9,9 km		
	    		1.013 m		
	3, 9, 9A		1.016 m		
	Latschiniger Alm, Marzoner Alm				
	-		-		-

Vom Parkplatz „Alte Säge“ geht es den Weg Nr. 3 bis zur Latschiniger Alm hoch und weiter bis knapp unterhalb des Grades, wo man auf den Wegweiser trifft „Zu den Kofelraster Seen“. Man folgt den Weg und geht dann leicht abwärts zu den beiden Seen. Der Abstieg erfolgt über den Weg Nr. 9, der am besagten besonderen Wegweiser abzweigt. Diesen folgt man bis zur Wegkreuzung zum Steig 9A, diesen weiter bis zur Marzoner Alm. Von dort den Weg Nr. 7 zurück zum Ausgangspunkt Parkplatz „Alte Säge“.

Dal parcheggio „Alte Säge“ sentiero n. 3 fino alla Malga Latschiniger Alm. Continuate fino il segnavia “Zu den Kofelraster Seen” (Ai Laghi del Covolo). Proseguite il sentiero leggermente in discesa che porta ai due laghi. Per la discesa prendete il sentiero n. 9 che devia al segnavia già menzionato. Seguitelo fino al bivio con il sentiero n. 9A che porta alla Malga Marzoner Alm. Ritornate al parcheggio “vecchia segheria” sulla strada forestale n. 7.













Start at the „Alte Säge“ parking and take path no. 3 to Latschiniger Alm. Continue until the timberline until shortly below the ridge where you see a signpost “Zu den Kofelraster Seen”(to the Kofelraster Lakes). Follow the path and descend to the two lakes. For the descent take path no. 9 that starts at the already mentioned signpost. Follow this path until the junction with no. 9A that takes you to Marzoner Alm. Return to your starting point at the “Alte Säge” parking on the forest road no.7.

# Plomboden Seen Rundwanderung

Escursione circolare Laghi Plomboden

Plomboden lakes circular hike



	5:00 h		13,5 km		
			1.210 m		
	4, 5, 18B, 18, 18A		1.201 m		
	Tomberger/Alt Alm, Zirmtal Alm, Marzoner Alm				
	-		Shuttle Schartegg		-

Vom Parkplatz Schartegg Forststraße Nr. 4 bis zur Tablander Alm. Weiter den Weg Nr. 5 bis zur Abzweigung auf Weg Nr. 18B und weiter bis zu den Plomboden Seen. Abstieg: Auf dem Weg Nr. 18 westwärts wenige Minuten hinauf zu einer weiteren Scharte und hinunter zum Zirmtalsee. Von da auf Steig Nr. 18A im Zickzack hinunter zur Tomberger/Alt Alm und auf dem Forstweg hinunter zum Ausgangspunkt Schartegg.

Dal parcheggio Schartegg percorrete il sentiero n. 4 su una strada forestale fino alla Malga Tablander Alm e salite sul sentiero n. 5. Svoltate a destra e prendete il sentiero n. 18B in direzione Laghi Plomboden. Discesa: Dal lago seguite il sentiero n. 18 in direzione Malga Zirmtal Alm. Salite sul sentiero n. 18A a zigzag fino alla Malga Tomberger/Alt Alm. Ritornate al parcheggio Schartegg sulla strada forestale.

Start at the Schartegg parking and follow the moderately ascending forest road no. 4 until Tablander Alm. Continue upwards on path no. 5, turn right and follow path no. 18B to the Plomboden lakes.













Descent: From the upper lake follow path no. 18 down to the Zirmtal Alm. Continue on path no. 18A that takes you to Tomberger/Alt Alm in a zigzag course. Return to your starting point at the Schartegg parking on the forest road.

# Dolomitenblick Runde

Giro „Vista sulle Dolomiti“

Tour to „Dolomites view“



	2:30 h		6,2 km		
			250 m		
	2, 1A, 1, 1B, 6		250 m		
	Bergstation St. Martin, Oberkaser, Platztair, Af Egg 35				
	Latsch Laces 250		-		St. Martin im Kofel S. Martino in Monte

Von der Bergstation St. Martin geht es zunächst über eine asphaltierte Straße zur Jausenstation Platztair. Dort zweigt ein Steig quer den Berg hoch, zunächst steil, anschließend angenehm weiter bis zum Dolomitenblick.

Dalla stazione a monte di San Martino, il percorso segue inizialmente una strada asfaltata fino alla stazione di ristoro Platztair. Da qui si diparte un sentiero che attraversa la montagna, inizialmente ripido, ma che poi prosegue piacevolmente fino alla vista sulle Dolomiti.













From the St. Martin Mountain station, the route initially follows a tarmac road to the Platztair inn. There, a path branches off across the mountain, initially steep, then pleasantly continuing to the view of the Dolomites.

# Vinschger Höhenweg St. Martin im Kofel-Staben

Alta Via Val Venosta San Martino in Monte-Stava

Vinschgauer High Mountain Trail St. Martin im Kofel-Staben



	3:30 h		12,6 km		
			263 m		
	2, 3		1.456 m		
	Niedermoarhof, Gasthäuser in Kastelbell-Tschars und Juval, Osterie di Castelbello-Ciardes e Juval, Inns in Kastelbell-Tschars and Juval				
	Latsch Laces 250		-		St. Martin im Kofel S. Martino in Monte

Die letzte Etappe des Vinschger Höhenweges führt von St. Martin im Kofel Weg Nr. 2 über Platztair zum Niedermoarhof und weiter absteigend bis zum Waalweg. Von dort weiter auf dem Schnalswaal Nr. 3 bis nach Tschars oder Juval. Hier bietet sich ein Besuch im MMM Juval, welches im Besitz von Reinhold Messner ist, an. Von Juval gelangt man über den Weg Nr. 1 nach Staben.

L'ultima tappa dell'Alta Via Venosta conduce da San Martino in Monte lungo il sentiero n. 2 fino ai posti di ristoro Platztair e Niedermoarhof. Poi si scende sul sentiero n. 2 fino al sentiero della roggia. Continuate sul sentiero della roggia Schnalswaal n. 3 fino a Ciardes o Juval dove potete vi-sitare il MMM Juval di proprietà di Reinhold Messner. Da Juval seguite il sentiero n.1 fino a Stava.
















The last stage of the Vinschgauer High Mountain Trail takes you from San Martino in Monte along path no. 2 leads past the Platztair to the Niedermoarhof inn. Continue on path no. 2 down to the Schnalswaal irrigaton channel path no. 3 to Tschars or to Juval where you can visit the MMM Juval owned by Reinhold Messner. Take path no.1 to Staben.

# Vinschger Höhenweg St. Martin im Kofel-Schlanders

Alta Via Val Venosta San Martino in Monte-Silandro

Vinschgauer High Mountain Trail St. Martin im Kofel-Schlanders



	3:00 h		11,2 km		
	   		98 m		
	14, 11, 7, 5		1.001 m		
	Bergstation St. Martin, Oberkaser, Af Egg 35				
	Latsch Laces 250		-		St. Martin im Kofel S. Martino in Monte

Ausgangspunkt ist die Bergstation Seilbahn St. Martin, dann führt der Höhenweg vorbei am Egghof und an den Ruinen der aufgelassenen Höfe vorbei, bis hin zum Schloss Schlandersberg. Von dort geht es den Illswaal entlang bis zur St. Ägidiuskirche und weiter in das Dorfzentrum von Schlanders.













Il punto di partenza è la stazione a monte della funivia di St. Martin, poi il sentiero in cresta passa davanti alla fattoria Egghof e alle rovine delle fattorie abbandonate fino al castello di Schlandersberg. Da lì, il sentiero scende lungo il sentiero della roggia Illswaal fino alla chiesa di St. Ägidius e poi al centro del paese di Silandro.

The starting point is the St. Martin cable car mountain station, then the high-level trail leads past the Egghof farm and the ruins of the abandoned farms to Schlandersberg Castle. From there, the trail descends along the Illswaal irrigation channel to the St. Ägidius church and on to the village centre of Schlanders.

# Broatraschgl-Runde

Giro Broatraschgl  
Broatraschgl tour



	2:30 h		6,3 km		
			350 m		
	23, 6, 23, 6, 12		350 m		
	Hotel Krone, Bar Cafe Stroblhof				
	Goldrain Coldrano 250		Morter Morter 262		-

Die Wanderung beginnt in Morter bei Latsch und weiter auf Forststraßen und Steigen bis zum Aussichtspunkt „Broatraschgl“. Ein Highlight ist die gute Sicht auf die Burgruine Untermontani und die Burg Obermontani.

L'escursione inizia a Morter, vicino a Laces, e prosegue lungo strade forestali e sentieri fino al punto panoramico "Broatraschgl". Un punto culminante è la bella vista sulle rovine del castello Untermontani e sul castello Obermontani.













The hike begins in Morter near Latsch and continues along forest roads and paths to the 'Broatraschgl' viewpoint. A highlight is the good view of the Untermontani castle ruins and the Obermontani castle.

# Jochwaal-Runde

Giro Jochwaal di Tarres

Jochwaal di Tarres tour



	2:41 h		7,3 km		
			689 m		
	1, 2A, 2, 9		689 m		
	Tarscher Alm, Latscher Alm				
	Latsch Laces 250		Tarscher Alm Malga di Tarres 269		Sessellift Tarscher Alm Seggiovia M.ga Tarres Chair lift Malga Tarres

Von der Tarscher Alm geht es über einen Forstweg zur Zirmraunhütte. Kurz vor der Hütte nach rechts in Richtung Tarscher Joch bis zum Wetterkreuz. Weiter auf Weg Nr. 2A, der als Hochwaal-Weg wesentlich bekannter ist. Nun relativ flach entlang des aufgelassenen Waals. Kurz vor dem Latscher Joch relativ steil und ziemlich genau nach Norden hinunter zum Ausgangspunkt.

Dalla Malga di Tarres, prendere il sentiero forestale fino alla baita Zirmraunhütte. Poco prima del rifugio, svoltare a destra verso il passo di Tarres e alla croce meteorologica. Si prosegue sul sentiero n. 2A, molto più noto come sentiero Hochwaal. Ora è relativamente pianeggiante lungo il canale d'irrigazione. Poco prima del Passo di Laces, il sentiero è relativamente ripido e scende quasi verso nord fino al punto di partenza.













From the Tarscher Alm, take the forest path to the Zirmraunhütte. Shortly before the hut, turn right towards Tarscher Joch as far as the Wetterkreuz. Continue on trail no. 2A, which is much better known as the Hochwaal trail. Now relatively flat along the abandoned Waal. Shortly before the Latscher Joch, the trail is relatively steep and descends almost due north to the starting point.

# Tarscher See Runde

Giro Lago di Tarres

Lake Tarres Tour



	3:20 h		9,1 km		
			824 m		
	9, 9A, 1		824 m		
	Tarscher Alm, Latscher Alm				
	Latsch Laces 250		Tarscher Alm Malga di Tarres 269		Sessellift Tarscher Alm Seggiovia M.ga Tarres Chair lift Malga Tarres

Von der Talstation des Sesselliftes Tarscher Alm Weg Nr. 9 entlang bis zum Tarscher See. Von dort aus wandert man auf Weg Nr. 9A zur Tarscher Alm und wer möchte noch eine halbe Stunde bis zur Latscher Alm. Anschließend kann man den breiten Forstweg bis zur Talstation zu Fuß zurück legen oder bequem mit dem 2er Sessellift in Tal zurück kehren.

Dalla stazione a valle della seggiovia Malga di Tarres, seguire il sentiero n. 9 fino al lago di Tarres. Da lì si prosegue sul sentiero 9A fino alla Malga di Tarres e, se lo si desidera, per un'altra mezz'ora fino alla Malga di Laces. Si può poi tornare a piedi lungo l'ampio sentiero forestale fino alla stazione a valle o prendere la comoda seggiovia a 2 posti per scendere a valle.













From the valley station of the Tarscher Alm chairlift, follow trail no. 9 to the Tarscher See Lake. From there, hike on trail no. 9A to the Tarscher Alm and, if you wish, another half hour to the Latscher Alm. You can then walk back along the wide forest path to the valley station or take the comfortable 2-seater chairlift back down to the valley.

# Seerunde im Hintermartell

Giro del lago in Alta Val Martello

Lake tour in Martellital Valley



	2:15 h		6,7 km		
			472 m		
	17, 36, 17A, 17		472 m		
	Waldheim				
	Goldrain Coldrano 250		Hotel zum See Hotel al Lago 262		-

Die kleine, leichte Wanderung startet hinter dem Hotel zum See, wo der Einstieg über eine einfache, gemütliche Forststraße entlang des Zufritt Stausee geht. Vom Seeufer aus folgt man denselben Weg bis zur Staumauer und von hier wieder zurück oder auf dem Steig Nr. 17, sodass man eine kleine Rundwanderung durch den Wald genießen kann.

Questa breve e facile escursione inizia dietro l'albergo Hotel zum See, dove si parte da una strada forestale facile e accogliente che costeggia il lago artificiale di Gioveretto. Dalla riva del lago si segue lo stesso sentiero fino al muro della diga e da qui si torna indietro o sul sentiero n. 17, in modo da poter fare una breve escursione circolare attraverso il bosco.













This short, easy hike starts behind the Hotel zum See, where the start is on an easy, cosy forest road along the Zufritt lake. From the lakeshore, follow the same path to the dam wall and from here back again or on trail no. 17, so that you can enjoy a short circular hike through the forest

# Rundwanderung Archaikweg

Escursione circolare del Sentiero Arcaico

Archaik Trail circular hike



	4:45 h		13,6 km		
			608 m		
	11, 34, 33		608 m		
	Gasthäuser von Prad und Stilfs				
	Spondinig Spondignia 250		Prad am Stilfserjoch Prato allo Stelvio 271		-

Von Prad geht es in Richtung Agums zur oberen Suldenbachbrücke, wo sich der Einstieg zu Weg Nr. 11 befindet. Dieser führt über den Weiler „Gargitz“ zum Patzleidhof und leicht ansteigend weiter auf den Wegen Nr. 11 und Nr. 34 nach Stilfs. Die Rückwanderung empfiehlt sich über den Agumser Bergwaal Nr. 33.

Da Prato si prosegue verso Agumes fino il ponte superiore del Rio Sol-da, dove si trova l'inizio del sentiero numero 11. Questo passa attraverso il borgo "Gargitz" fino al maso Patzleidhof. Da qui si continua, attraverso i sentieri n. 11 e n.34 fino Stelvio. Il ritorno si raccomanda attraverso il sentiero della roggia di Agumes n. 33.













Starting from Prad and walking towards Agums until the upper bridge of the Suldenbach River, the entrance of trail number 11 can be found. Passing the hamlet "Gargitz", the path leads to the Patzleidhof farm. From there, paths no. 11 and no. 34 lead, going gently uphill, to Stilfs. It is recommended to walk back via the Agumser Bergwaal irrigation channel path no. 33.

# Übers Kreuzjöchl

Attraverso il Giogo Kreuzjöchl in Val Martello

Over Kreuzjöchl into the Martell Tal



	5:30 h		11 km		
			1.331 m		
	1, 3, 2, 1		742 m		
	Haslhof				
	Schlanders Silandro 250		Göflan Platzl Covelano Platzl 263		-

Die Wanderung beginnt in Göflan und führt leicht ansteigend zum Haslhof. Von dort der Beschilderung „Kreuzjöchl“ folgend, zum höchsten Punkt der Wanderung. Der Abstieg erfolgt weiter auf dem Wanderweg Nr. 1 bis ins Dorf Martell. Von hier mit dem Bus nach Goldrain und Schlanders zurück.

L'escursione inizia a Covelano e conduce in leggera salita al maso Haslhof. Da lì si seguono le indicazioni per "Kreuzjöchl" fino al punto più alto dell'escursione. La discesa continua sul sentiero n. 1 fino al villaggio di Martell. Da qui si torna in autobus a Coldrano e Silandro.

















The hike begins in Göflan and leads slightly uphill to Haslhof farm. From there, follow the signs for 'Kreuzjöchl' to the highest point of the hike. The descent continues on hiking trail no. 1 to the village of Martell. From here, take the bus back to Goldrain and Schlanders.

# Von Katharinaberg nach Unterstell

Da Monte S. Caterina a Unterstell

From Katharinaberg to Unterstell



	2:30 h		7,3 km		
	    		537 m		
	10A, 24, 24B		491 m		
	Linhof, Unterstell				
	Naturns Naturno 250		Katharinaberg Monte S. Caterina 261		-

Von Katharinaberg startet die Wanderung auf Weg Nr. 10A aufsteigend zum Meraner Höhenweg. Nun folgt man den Wanderweg Nr. 24 talauswärts in Richtung Naturns vorbei an zahlreichen Bergbauernhöfen bis zum Berggasthaus Lint. Von dort weiter Richtung Meran und nach ca. 10 Gehminuten zweigt man rechts ab und steigt über Weg Nr. 24B hinunter zur Bergstation Seilbahn Unterstell.

Da Monte S. Caterina, l'escursione inizia sul sentiero n. 10A che sale alla Alta Via di Merano. Ora si segue il sentiero n. 24 per uscire dalla valle in direzione di Naturno, passando per numerosi masi di montagna fino alla locanda di Lint. Da qui si prosegue in direzione di Merano e dopo circa 10 minuti a piedi si gira a destra e si scende attraverso il sentiero 24B fino alla stazione a monte della funivia di Unterstell.













From Katharinaberg, the hike starts on trail no. 10A ascending to the Meraner Höhenweg. Now follow hiking trail no. 24 out of the valley in the direction of Naturns past numerous mountain farms to the Lint Mountain inn. From there, continue in the direction of Merano and after approx. 10 minutes on foot, turn right and descend via path no. 24B to the Unterstell cable car mountain station.

# Rundwanderung Partschinser Sonnenberg

Escursione circolare sul Monte Sole di Parcines

Circular hiking tour Partschinser Sonnenberg



	2:00 h		5,1 km		
			560 m		
	1, 39, 26, 8A, 2, 1		560 m		
	Winklerhof, Durster				
	Rabland Rablà 250		Texelbahn Funivia Texel 266		Seilbahn Texelbahn Funivia Texel

Start von der Talstation der Seilbahn Texelbahn auf den Weg Nr. 1 zum Hofschank Winklerhof. Weiter der Markierung Nr. 39 folgend in Richtung Ausergrubhof bis zur zweiten Wegkreuzung mit der Markierung Nr. 26 zu Jausenstation Durster. Zurück zur ersten Wegkreuzung, dann links abzweigend Weg Nr. 8A zum Schönleiterhof und weiter Weg Nr. 2 zum Amesauer, dann den Weg Nr. 1 zum Hofschank Winklerhof und zurück zur Talstation der Seilbahn Texelbahn.

Dalla stazione a valle della funivia Texelbahn, prendere il sentiero n° 1 fino all'osteria contadina Winklerhof. Seguire il sentiero n° 39 in direzione Ausergrubhof al secondo incrocio prendere il sentiero n° 26 fino al ristoro Dursterhof. Tornare al primo incrocio, poi girare a sinistra sul sentiero n° 8A in discesa fino al maso Schönleiterhof. Da lì, seguire prima il sentiero n° 2 fino al maso Amesauer, poi seguire il sentiero n° 1 fino all'osteria contadina Winklerhof e tornare alla stazione a valle della funivia Texelbahn.













From the Texelbahn valley station, take path no. 1 up to the Winklerhof inn. Follow trail no. 39 in the direction of Ausergrubhof farm, turn right at the second crossroads and continue on the high path no. 26 to the Dursterhof inn. Go back to the first crossroads, then turn left and walk down path no. 8A to the Schönleiterhof farm. From there, first follow trail no. 2 to the Amesauer farm, then follow trail no. 1 to the Winklerhof inn and back to the valley station of the Texelbahn cable car.

# Von Naturns zum Partschinser Wasserfall

Da Naturno alla cascata di Parcines

From Naturno to the Partschins waterfall



	3:15 h		8,9 km		
			843 m		
	39/91, 39A, 26		311 m		
	Dursterhof, Gasthof Birkenwald				
	Naturns Naturno 250		Texelbahn-Naturns Funivia Texel-Naturno 266		-

Vom Ortszentrum Naturns über die Feldgasse der Markierung Nr. 39/91 folgend zum Sonnerberger Panoramaweg und weiter zur Runster Mühle. Nach der Mühle folgt man der Markierung Nr. 39A/91 bergauf zum Hof Weitgrub und von dort weiter auf Weg Nr. 39A bis dieser in den Weg Nr. 26 übergeht den man bis zur Jausenstation Dursterhof folgt. Von dort auf Weg Nr. 26 zum Gasthaus Birkenwald. Von dort gelangt man mit dem Bus zurück nach Naturns.

Dal centro di Naturno, seguite le indicazioni n. 39/91 via Felde fino al sentiero panoramico e al mulino Runster. Dopo il mulino, si segue il sentiero 39A/91 in salita fino al maso Weitgrub e da lì si prosegue sul sentiero 39A fino alla sua trasformazione in sentiero 26, che si segue fino alla stazione di ristoro Dursterhof. Da lì si prosegue sul sentiero 26 fino alla locanda Birkenwald. Da lì potete prendere l'autobus per tornare a Naturno.













From the centre of Naturns, follow the signposts no. 39/91 Feldgasse to the Sonnerberg panoramic trail and on to the Runster mill. After the mill, follow trail no. 39A/91 uphill to the Weitgrub farm and from there continue on trail no. 39A until it turns into trail no. 26, which you follow to the Dursterhof snack station. From there, take trail no. 26 to the Birkenwald inn. From there you can take the bus back to Naturns.

# Die 1.000 Stufen-Schlucht

La gola die 1.000 scalini

Hiking through the 1.000 scales-canyon



	2:40 h		8,2 km		
			501 m		
	24		783 m		
	Gasthof Giggelberg, Linthof, Unterstell, Pirchhof				
	Rabland Rablà 250		Texelbahn-Naturns Funivia Texel-Naturno 266		Texelbahn Funivia Texel

Von der Bergstation der Texelbahn zum Gasthof Giggelberg und weiter auf Markierung Nr. 24 in westlicher Richtung. Die Durchquerung der 1.000 Stufen Schlucht benötigt etwas Kondition, aber durch den Bau der neuen 55 m langen Hängebrücke sind es nun doch wesentlich weniger Stufen, die es zu überwinden gilt. Der Weg Nr. 24B führt schließlich zur Bergstation der Seilbahn Unterstell, von wo es in Tal geht.

Dalla stazione a monte della Texelbahn alla locanda Giggelberg e proseguire verso ovest sul sentiero n. 24. L'attraversamento della gola di 1.000 gradini richiede una certa forma fisica, ma grazie alla costruzione del nuovo ponte sospeso lungo 55 metri, ora i gradini da superare sono molto meno. Il sentiero 24B conduce infine alla stazione a monte della funivia di Unterstell, da dove si scende a valle.













From the Texelbahn mountain station to the Giggelberg inn and continue westwards on trail no. 24. Crossing the 1,000-step gorge requires some fitness, but thanks to the construction of the new 55-metre-long suspension bridge, there are now far fewer steps to negotiate. Trail no. 24B finally leads to the mountain station of the Unterstell cable car, from where you head down into the valley.

# Familien-Wanderweg Quadrat

Sentiero escursionistico per famiglie Quadrat

Family Trail Quadrat



	0:45 h		2,6 km		
			110 m		
			110 m		
	Gasthaus Brännl				
	Rabland Rablà 250		Quadrat 268		-

Gleich bei der Bushaltestelle Gramegg ist der Einstieg in den Familien-Wanderweg.

Dem Wegweiser folgend geht es in einen breiten Waldweg, der Richtung Quadrathöfe führt. An Spiel- und Spaßstationen vorbei, gelangt man zu Sitzgruppen, die zum gemütlichen Picknick einladen. Weiter gehts am Gasthaus Brännl vorbei, wo der Familienwanderweg von der Fahrstraße rechts wieder abzweigt. Den Hinweisschildern folgend gelangt man wieder zum Ausgangspunkt.

Proprio presso la fermata dell'autobus Gramegg è l'ingresso al sentiero escursionistico per famiglie. Seguendo il segnale, si imbecca un ampio sentiero forestale verso i masi Quadrathöfe. Passando per stazioni di gioco e divertimento si arriva a gruppi di sedute che invitano a un piacevole picnic. Il percorso continua con giochi fino a superare la locanda Brännl, dove il sentiero escursionistico per famiglie si dirama di nuovo a destra dalla strada. Seguendo i cartelli informativi si ritorna al punto di partenza.

















Right at the Gramegg bus stop is the entrance to the family hiking trail. Following the sign, you enter a forest trail towards Quadrathöfe. Passing by play and fun stations you reach seating areas that invite you to a cozy picnic. The trail continues with games until passing the Brännl inn, where the family hiking trail branches off to the right again from the road. Following the signs, you return to the starting point.

# Auf dem Meraner Höhenweg zum Alpinsteig Wasserfall

Sull'Alta via di merano al percorso alpinistico cascata

On the merano high mountain trail to the alpine hiking trail waterfall



	3:00 h		11 km	
	    		198 m	
	24, 7, 22, 25B		1.093 m	
	Schutzhütte Nasereit, Gasthaus Wasserfall, Gasthaus Birkenwald, Hofschank Winklerhof			
	Rabland Rablà 250		-	 Textelbahn Funivia Texel

Von der Bergstation der Seilbahn Textelbahn über den Meraner Höhenweg Nr. 24 in Richtung Schutzhütte Nasereit. Von dort über den Weg Nr. 8B zum Bergbauernhof Steinerhof und weiter bergab zur Abzweigung „Alpinsteig Wasserfall“ bis zum Gasthaus Wasserfall und zum Partschinser Wasserfall. Auf Weg Nr. 8B weiter zum Gasthaus Birkenwald und über Weg Nr. 1 weiter zur Jausenstation Winklerhof bis zur Talstation der Seilbahn Textelbahn.

Dalla stazione a monte della funivia Textelbahn, prendere l'Alta Via di Merano n° 24 in direzione del rifugio Nasereit. Da lì, prendere il sentiero n° 8B fino al maso Steinerhof e continuare a scendere fino al bivio „Percorso Alpinistico Cascata“ fino alla trattoria Wasserfall e fino alla famosa cascata. Su sentiero n° 8B fino alla trattoria Birkenwald e proseguire lungo il sentiero n° 1 fino al punto di ristoro Winklerhof fino alla stazione a valle della funivia Textelbahn.













From the mountain station of the Texel cable car, take the Merano High Mountain Trail no. 24 in the direction of the Nasereit refuge. From there, take trail no. 8B to the Steinerhof mountain farm and continue downhill to the „Alpinsteig Wasserfall“ junction to the restaurant „Wasserfall“, continue to the famous waterfall. Continue descending on trail no. 8B to the Birkenwald and via trail no. 1 along the Zielbach stream to the Winklerhof snack station to the valley station of the Texel cable car.

# Spronser Seenrunde – Variante ab Vellau

Escursione ai laghi di sopranes

Spronser Lakes – Route from Vellau/Velloi



	5:30 h		12,6 km		
			1.560 m		
	24, 7, 22, 6		1.560 m		
	Leiter Alm, Hochganghaus				
	Meran Merano 250		Vellau 235		Korblift Vellau Cestovia Velloi

Von der Leiter Alm ausgehend auf dem Weg Nr. 24 über eine Hängebrücke zum Hochganghaus, von dort führt ein steiler Aufstieg Weg Nr. 7 zur Hochgangscharte (nur für Schwindelfreie!). Von der Scharte links abzweigend geht es weiter oberhalb des Langsees entlang bis zum Grünsee, von dort auf Weg Nr. 6 hinunter ins Spronsertal zur Oberkaser Alm. Weiter auf Weg Nr. 22 mäßig ansteigend zur Taufenscharte (Karjoch) hinauf. Nun folgt ein steiler, kehrenreicher Abstieg zur Leiter Alm.

Partendo dalla Malga Leiter Alm, si percorre il sentiero n. 24 su un ponte sospeso fino alla Hochganghaus, da dove una ripida salita sul sentiero n. 7 conduce alla Hochgangscharte (solo per chi ha la testa alta!). Dalla sella si gira a sinistra e si prosegue sopra il lago Lungo fino al lago Verde, da cui si scende sul sentiero n. 6 nella valle Spronsertal fino alla Malga Oberkaser Alm. Continuare sul sentiero n. 22, in moderata salita fino alla Taufenscharte (valico Karjoch). Segue una ripida discesa a tornanti fino alla Malga Leiter Alm.
















Starting from the Leiter Alm, take trail no. 24 over a suspension bridge to the Hochganghaus, from where a steep ascent on trail no. 7 leads to the Hochgangscharte (only for those with a head for heights!). From the saddle, turn left and continue above the Langsee lake to the Grünsee lake, from there take trail no. 6 down into the Spronsertal valley to the Oberkaser Alm. Continue on trail no. 22, moderately ascending to the Taufenscharte (Karjoch). Now follows a steep, hairpin bend descent to the Leiter Alm.

# Rundwanderung Aschbach-Vigiljoch

Percorsi Rio Lagundo-Monte S. Vigilio

Circular hike Aschbach-Vigiljoch



	3:20 h		10,1 km		
	   		635 m		
	28, 27, 9A, 9, 30		635 m		
	Naturner Alm, Gastbetriebe am Vigiljoch				
	Rabland Rablà 250		-		Aschbach Rio Lagundo

Mit der Aschbach Seilbahn von Rabland zum idyllischen Bergdörflein Aschbach. Von der Bergstation zunächst der Markierung 28 folgend, dann rechts abzweigend Weg Nr. 27 (Goldbrunnen-Siebenbrunnen) bis zur Naturner Alm. Zurück (leicht ansteigend) auf Weg Nr. 9A, dann auf Steig Nr. 9 und Nr. 30, bis zum Vigiljoch. Von dort auf dem Weg Nr. 28 zurück zur Bergstation Aschbach.

Con la funivia Rio Lagundo da Rablà fino al paese montano di Rio Lagundo. Dalla stazione a monte seguire il sentiero n° 28, poi deviare a destra per il sentiero n° 27 fino alla malga di Naturno / Naturner Alm. Ritornare (in lieve salita) sul sentiero n° 9A, poi sul sentiero n° 9 e n° 30 fino al Monte San Vigilio. Da lì nuovamente lungo il sentiero n° 28 per ritornare alla stazione a monte della funivia Rio Lagundo.

















With the Aschbach cable car from Rabland to the idyllic mountain village of Aschbach. From the mountain station, first follow the marking 28, then path no. 27 (Goldbrunnen-Siebenbrunnen) branches off to the right to the Naturner Alm mountain pasture. Back (slightly uphill) on path no. 9A, then on trail no. 9 and no. 30 to the Vigiljoch. From there on path no. 28 back to the Aschbach cable car mountain station.

# Wanderung um den Vernagt Stausee

Escursione intorno al Lago di Vernago

Hike around the Vernagt Stausee Lake



	1:55 h		6,6 km		
	    		206 m		
			206 m		
	Finailhof, Tisenhof, Gastbetriebe am Stausee				
	Naturns Naturno 250		Vernagt Vernago 261		-

Vom Parkplatz am Stausee in Vernagt folgt man der Beschilderung „Seerundgang“. Der Steig verläuft nun fast immer oberhalb des Sees bis zu seinem Ende. Über eine Hängebrücke erreicht man die Sonnenseite des Sees, weiter durch lichten Wald über eine zweite Hängebrücke bevor man durch die Wiesen zum Ausgangspunkt zurück gelangt.

Dal parcheggio del lago artificiale di Vernago, seguire le indicazioni “Seerundgang”. Il sentiero corre ora quasi sempre sopra il lago fino alla sua fine. Si attraversa un ponte sospeso per raggiungere il lato soleggiato del lago, si prosegue attraverso il bosco rado su un secondo ponte sospeso prima di tornare attraverso i prati al punto di partenza.

















From the car park at the reservoir in Vernagt, follow the ‘Seerundgang’ signs. The trail now runs almost always above the lake to its end. Cross a suspension bridge to reach the sunny side of the lake, continue through sparse forest over a second suspension bridge before returning through the meadows to the starting point.

# Rundwanderung Lazaun

Escursione circolare Lazaun

High Plateau Lazaun



	2:05 h		6,1 km		
	    		430 m		
	1, 11A, 11		456 m		
	Lazaunhütte				
	Naturns Naturno 250		Kurzras Maso Corto 261		-

Man beginnt die Wanderung in Kurzras und folgt hinter den Hotelbauten den Wegweisern (1/A10) ins Langgrubtal. Hier folgt man dem Unteren Berg Waal. Nach dem Bach führt der Weg wieder taleinwärts. Zur Lazaunhütte folgt man dem Weg mit der Nr. 11A und steigt über Hänge hinauf auf die Hochebene. Anschließend bietet sich die Lazaunhütte zur Einkehr an.

Der Abstieg erfolgt auf dem Weg Nr. 11 ins Tal. Oder man wählt die bequeme Variante und nutzt die Umlaufbahn, dessen Bergstation direkt neben der Lazaunhütte liegt.

Si inizia l'escursione a Maso Corto e si seguono le indicazioni (1/A10) dietro gli edifici dell'hotel fino alla valle Langgrubtal. Per raggiungere il rifugio Lazaunhütte, seguire il sentiero n. 11A e risalire i pendii fino all'altopiano. Il rifugio Lazaunhütte è un buon punto di sosta per rifocillarsi.

La discesa avviene sul sentiero n. 11 fino a valle. In alternativa, si può scegliere l'opzione più semplice e prendere la funivia, la cui stazione a monte si trova proprio accanto al rifugio Lazaunhütte.













You start the hike in Kurzras and follow the signposts (1/A10) behind the hotel buildings into the Langgrubtal valley. To the Lazaunhütte, follow trail no. 11A and climb up the slopes to the plateau. Afterwards, the Lazaunhütte is a good place to stop for refreshments.

Descend to the valley on trail no. 11. Alternatively, you can choose the easier option and use the cable car, whose mountain station is right next to the Lazaunhütte

# Das Pfossental

Val di Fosse  
Pfossental valley



	1:39 h		4,7 km		
			385 m		
			12 m		
	Jägerrast, Mitterkaser Alm, Rableid Alm, Eishof				
	-		-		-

Vom Vorderkaser/Jägerrast (gebührenpflichtiger Parkplatz) geht es taleinwärts zur Mitterkaser Alm und zur Rableid Alm und schließlich zum Eishof, den höchsten Punkt der Wanderung. Der Weg von Vorderkaser bis zum Eishof ist gleichzeitig auch ein Almerlebnisweg, welcher durch Tafeln anschaulich über die Natur- und Kulturlandschaft der Texelgruppe informiert. Wer möchte, kann noch weiterwandern zur Stettiner Hütte.

Dal parcheggio (a pagamento) presso il maso Casera di Fuori/albergo Jägerrast in Val di Fosse seguite il sentiero escursionistico in lieve salita fino alla Malga Mitterkaser Alm. Poco dopo arrivate alla Malga Rableid Alm e infine al maso Eishof, il punto più alto dell'escursione. Questo sentiero escursionistico è un sentiero tematico con pannelli informativi sul paesaggio naturale e culturale del Gruppo di Tessa. Se lo desiderate, potete proseguire fino al Rifugio Petrarca.
















Start your hike at the Jägerrast inn in Pfossenta valley (parking against payment). Follow the broad, slightly ascending hiking path until Mitterkaser Alm. Shortly afterwards, you reach Rableid Alm and then the Eishof mountain restaurant, the highest point of the hike. This hiking path is a theme path with information boards about the natural and cultural land-scape of the Gruppo di Tessa Nature Park. If you wish, you can hike on to the Stettiner Hütte

# Rundwanderung am Naturnser Sonnenberg

Giro dei masi sul Monte Sole di Naturno

Naturns Sonnenberg circular hike



	1:30 h		4 km		
	   		315 m		
	10, 24A, 24, 24B		315 m		
	Unterstell, Linthof				
	Naturns Naturno 250		-		-

Mit der Seilbahn Unterstell gelangt man zum Ausgangspunkt und folgt zunächst der Markierung Nr. 10 bis zum Hof Patleid und weiter in Richtung Schnalstal bis zur Wegkreuzung mit dem Meraner Höhenweg Nr. 24. Anschließend geht es in Richtung Osten bis zum Linthof und weiter bis zur Abzweigung 24B. Über diesen Weg geht es bergab zum Ausgangspunkt.

















Con la funivia di Unterstell si arriva al punto di partenza e si segue il sentiero n. 10 fino al maso Patleid e si prosegue in direzione della Val Senales fino all'incrocio con il sentiero Alta Via di Merano n. 24. Si prosegue quindi verso est fino al maso Linthof e si continua fino al bivio n. 24B. Seguire questo sentiero in discesa fino al punto di partenza.

Take the Unterstell cable car to the starting point and follow trail no. 10 to the Patleid farm and continue in the direction of the Schnalstal Valley until you reach the junction with the Meraner Höhenweg trail no. 24. Then head east to the Linthof farm and continue to junction no. 24B. Follow this path downhill to the starting point.

# Saxalbsee

Lago di Sassalbo  
Saxalbsee lake



	3:30 h		5 km		
	    		1.152 m		
	23		1.152 m		
	Kloster Alm				
	Naturns Naturno 250		Karthaus Certosa 261		-

Vom Parkplatz Karthaus geht es auf dem gut markierten Weg Nr. 23 mit einigen Kehren steil hinauf zur Klosteralm. Nach etwas zwei Stunden erreicht man die Alm. Eine weitere Gehstunde sollte den Wanderer nicht schrecken, denn ihm eröffnet sich die unverfälschte Schönheit des malerisch gelegenen Saxalbsees .

Dal parcheggio di Certosa si prende il sentiero n. 23, che presenta qualche tornante e dopo due ore di salite si raggiunge la malga del Convento/Klosteralm. Un'ulteriore ora di cammino non può spaventare gli escursionisti, perchè li aspetta il pittoresco lago di Sassalbo in tutta la sua bellezza.

From the public car park in Karthaus, take a left past the village community hall towards the forest. We continue up along the steep and well-marked trail no. 23 that has a few bends to the Klosteralpe hut. Hikers shouldn't be put off by another hour of hiking because the unspoilt beauty of the picturesque Saxalbsee lake will be revealed.



## Gipfeltouren

Mit seinen imposanten Bergketten rund um den Nationalpark Stilfserjoch und dem Naturpark Texelgruppe, ist der Vinschgau ein wahres Eldorado für Bergsteiger. Firn und ewiges Eis erwartet die unternehmungsfreudigen Bergsteiger im Ortlergebiet und den Öztaler Alpen. Sie haben im Vinschgau die Qual der Wahl, von sehr anspruchsvollen Gipfeln bis hin zu leichteren Gipfelwanderungen hat der Vinschgau alles zu bieten.

## Escursioni in alta montagna

Con i suoi maestosi massicci montuosi intorno al Parco nazionale dello Stelvio e al Parco Naturale Gruppo di Tessa la Val Venosta è un vero paradiso per alpinisti. Le vette del Gruppo dell'Ortles e delle Alpi Venoste aspettano alpinisti intraprendenti con firn e ghiaccio eterno. In Val Venosta hanno l'imbarazzo della scelta che varia da vette molto impegnative a escursioni facili in alta quota.

## High Altitude & Mountain Hiking













The Vinschgau Valley is a real paradise for alpinists thanks to its imposing mountain chains around the Stilfser Joch National Park and the Texelgruppe Nature Park. The mountain peaks of the Ortler group and the Öztaler Alps await enterprising alpinists with firn and eternal ice. In the Vinschgau Valley, they have the agony of choice as it offers everything from very demanding peaks to easier mountain top tours.

# Trumser Spitz (2.901 m)

Punta di Trumes (2.901 m)

Trumser Spitz Peak (2,901 m)



	4:45 h		6,2 km		
			1.631 m		
	8, 8B, 14		1.631 m		
	Trumser Alb'l, Niedermoarhof				
	-		-		-

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Trumsberg etwas oberhalb des Niedermoarhofes. Man nimmt den Weg Nr. 8 und 8B, geht am Trumser Alb'l und an der Schäferhütte vorbei und gelangt ohne besondere Schwierigkeiten nach etwa 4 Std. den Gipfel der Trumser Spitz. (2.910 m). Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg.

Il punto di partenza è il parcheggio a Montetrumes sopra il maso Niedermoarhof. Prendete i sentieri n. 8 e 8B, passate per la Malga Trumser Alb'l e la capanna del pastore e senza particolari difficoltà arriverete alla Punta di Trumes dopo circa 4 ore. Per la discesa prendete lo stesso sentiero.













Start at the parking in Trumsberg above the Niedermoarhof farm. Take paths no. 8 and 8B and pass by the Trumser Alb'l and the shepherd's hut to reach the Trumser Spitz peak without any particular difficulties after some 4 hours. Descend on the same path.

# Tscharser Wetterkreuz (2.447 m)

Croce meteorologica di Ciardes (2.447 m)

Tscharser weather cross (2,447 m)



	2:30 h		2 km		
			711 m		
	4		711 m		
	Stierberg Alm, Niedermoarhof				
	-		-		-

Fahrt mit dem Auto bis zur großen Kurve unterhalb des Pardatschhofes am Trumsberg. Für den Aufstieg nimmt man den Weg Nr. 4 bis zur Stierberg Alm und dann zum Gipfel, dem Tscharser Wetterkreuz. Die Besteigung ist nicht schwierig, sie verlangt nur etwas Kondition und Ausdauer. Zurück geht es auf dem gleichen Weg.

Raggiungete in auto la grande curva sotto il maso Pardatschhof sul Monte Trumes. Salite sul sentiero n. 4 fino alla Malga Stierberg Alm e proseguite fino alla vetta, la croce meteorologica di Ciardes. Quest'escursione non è difficile ma richiede una buona condizione fisica e resistenza. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

















Travel by car to the large bend below the Pardatschhof on the Trumsberg. Follow path no. 4 upwards to Stierberg Alm and to the peak, the Tscharser weather cross. This hike is not difficult but requires condition and stamina. Return on the same route

# Vermoispitze (2.926 m)

Cima Vermoi (2.926 m)

Vermoi Peak (2,926 m)



	4:00 h		7,9 km		
	    		1.191 m		
	6, 9, 6		1.191 m		
	Bar Seilbahn St. Martin, Bergstation St. Martin, Oberkaser, Af Egg 35				
	Latsch Laces 250		-		Seilbahn St. Martin Funivia S. Martino

Von der Bergstation St. Martin im Kofel geht es über den Weg Nr. 6 den breiten Forstweg entlang zum St. Martiner Alpl (geschlossen) und weiter bis zur Abzweigung auf Weg Nr. 9. Nun geht es der Beschilderung „Vermoi“ weiter durch Wald und felsige Hänge zum Gipfelkreuz (2.926 m). Zurück geht es über denselben Weg.

Dalla stazione a monte di S. Martino, si imbecca il sentiero n. 6 lungo l'ampio sentiero forestale fino alla St. Martiner Alpl (chiusa) e si prosegue fino all'incrocio con il sentiero n. 9. A questo punto si segue la segnaletica "Vermoi" attraverso il bosco e i pendii rocciosi fino alla croce di vetta (2.926 m). Ritorno per lo stesso sentiero.













From the St. Martin im Kofel mountain station, take trail no. 6 along the wide forest path to the St. Martiner Alpl (closed) and continue to the junction with trail no. 9. Now follow the 'Vermoi' signposting through forest and rocky slopes to the summit cross (2,926 m). Return via the same path.

## Rund um das Zwölferkreuz (2.481 m)

Intorno alla cima Zwölferkreuz (2.481 m)

Around the Zwölferkreuz Peak (2,481 m)



	5:57 h		17,5 km		
			1.247 m		
	9, 4, 10, 12, 14, 14A, 10, 10B, 4, 9		1.247 m		
	Tarscher Alm, Latscher Alm, Morterer Alm				
	Latscher Laces 250		Tarscher Alm Malga di Tarres 269		Sessellift Tarscher Alm Seggiovia Malga di Tarres

Von der Tarscher Alm geht es auf Weg Nr. 9 zur Latscher Alm und weiter auf Weg Nr. 4 und Weg Nr. 10 am Grad entlang zum Gipfelkreuz. Zurück geht es über den Weg Nr. 14 zur Morterer Alm über die Alm Böden bis zum Töbrunn von dort erreicht man in einer Stunde den Ausgangspunkt.

Dalla malga di Tarres, prendere il sentiero n. 9 fino alla malga di Laces e proseguire sul sentiero n. 4 e sul sentiero n. 10 lungo la cresta fino alla croce di vetta. Si ritorna per il sentiero n. 14 alla malga Morterer Alm continuate fino a Töbrunn da dove si raggiunge il punto di partenza in un'ora.

















From the Tarscher Alm, take trail no. 9 to the Latscher Alm and continue on trail no. 4 and trail no. 10 along the ridge to the summit cross. Return via trail no. 14 to the Morterer Alm and continue across alpine meadows to Töbrunn, from where you can reach the starting point in an hour.

# Zum Pederköpfl (2.585 m)

Dosso di Peder (2.585 m)

Dosso di Peder (2,585 m)



	5:00 h		10,2 km		
	    		630 m		
	20, 33, 10, 35, 39, 20		630 m		
	Gasthof Schönblick, Lyfi Alm				
	Goldrain Goldrano 250		Enzianhütte Rifugio Enzian 262		-

Am Gasthaus Enzian geht es links auf den Steig Nr. 20 immer auf demselben Weg ein wenig Bergauf in das Pedertal. Bald erreicht man die verfallene Schildhütte wo man rechts abbiegt und über den Steig bis zum Pederköpfl (2.585 m). Bergab geht es über die Lyfi Alm zurück zum Ausgangspunkt.

Dietro l'albergo Enzian prendete il sentiero n. 20 a sinistra che in lieve salita conduce nella remota Val di Peder. Arrivati alla baita Schild in rovina continuate a destra e seguite il sentiero al Dosso di Peder (2.585 m). Discesa attraverso la malga Lyfi Alm fino al punto di partenza.













Behind Gasthaus Enzian you take path no. 20 on the left into the remote Peder valley. You then reach the dilapidated Schildhütte hut. Turn right and follow the path to Dosso di Peder (2.585 m). On your return, you can stop at the Lyfi Alm.

# Sulden-Madritsch-Martelltal (3.114 m)

Solda-Passo del Madriccio-Val Martello (3.114 m)

Sulden-Madritsch Pass-Martelltal Valley (3,114 m)



	3:09 h		9,9 km		
			529 m		
	151, 103, 151		1.085 m		
	Schaubachhütte, Madritschhütte, Zufallhütte, Martellerhütte, Gasthof Schönblick				
	Spondinig Spondigna 250		Seilbahn Sulden Funivia Solda 271		Seilbahnen Sulden Funivia Solda

Die Hochtour beginnt in Sulden auf der Schaubachhütte. Die Wanderung führt leicht ansteigend auf das Madritschjoch. Oben angekommen, eröffnet sich ein Bilderbuch ähnlicher Weitblick. Der Abstieg erfolgt über die Marteller- und die Zufallhütte bis zum Parkplatz Enzian.

Quest'escursione in alta quota da Solda per il Passo del Madriccio inizio al Rifugio Città di Milano. In lieve salita andate fino al Passo del Madriccio dove potete godere una vista da favola. Per la discesa prendete il sentiero al Rifugio Martello e al Rifugio Nino Corsi fino al parcheggio Albergo Genziana.

















The high mountain tour from Sulden across the Madritsch Pass start at Schaubachhütte mountain hut. Take the slightly steep path to the Madritsch Pass where you can enjoy a fabulous panoramic view. For the descent take the path to Martellerhütte mountain hut, Zufallhütte mountain hut and to the Enzian parking.

# Vordere Rotspitze (3.003 m)

Cima Rossa (3.003 m)

Rotspitze Peak (3,003 m)



	4:19 h		11,8 km		
	    		1.099 m		
	37, 37A, 37, 103, 151		1.099 m		
	Gasthof Schönblick, Martellerhütte, Zufallhütte				
	Goldrain Goldrano 250		Enzianhütte Rifugio Enzian 262		-

Vom Parkplatz im Talschluss geht man auf dem Weg Nr. 37 in Richtung Rotspitze hinauf bis Schönbichl (2.636 m). In Serpentine geht es weiter bis ca. 100 m unter dem Gipfel, ab dort geht es durch eine seilgesicherte Rinne und über Geröll bis zum Gipfel der Vorderen Rotspitze. Der Abstieg erfolgt auf gleichen Weg oder über die schöne aber längere Variante zur Martellerhütte und Zufallhütte, den Weg Nr. 37A und Nr. 103 bis zum Ausgangspunkt.

Dal parcheggio Alta Val Martello sul sentiero n. 37 in direzione "Schönbichl" (2.636 m). Proseguite sul sentiero che ora sale in serpentine fino a ca. 100 m sotto la vetta. L'ultimo pezzo della salita fino alla Cima di Rossa di Martello si snoda attraverso un canale assicurato con cavo d'acciaio e terreno roccioso. Prendete lo stesso percorso per il ritorno o scegliete una variante più lunga ma bellissima passando per il Rifugio Martello e il Rifugio Nino Corsi e ritornando al punto di partenza sui sentieri n. 37A e n. 103













Start at the Hintermartell parking and take path no. 37 up to the so-called "Schönbichl" plateau (2,636 m). Continue in serpentine until about 100 m below the summit. The last part takes you through a channel secured with a rope and across scree to Cima Rossa di Martello. You can return on the same route or take the very nice, but longer variant to Martellerhütte mountain hut and Zufallhütte mountain hut and then on paths no. 37A and 103 to return to the starting point.

## Zur Lyfispitze (3.352 m)

Escursione verso la cima Lyfi (3.352 m)

Lyfi Peak (3,352 m)



	4:16 h		5,7 km		
			1.424 m		
	10, 8, 10, 8, 10		1.424 m		
	Lyfi Alm				
	Goldrain Goldrano 250		Zufritt Gioveretto 262		-

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Zufritt Stausee von dort Weg Nr. 10 bis zur Lyfi Alm und weiter denselben Weg bis zur Weggabelung. Über einen Pfad erreicht man den Lyfiknott. Das letzte Stück hoch zum Gipfel verlangt noch etwas ab. Der Aufstieg folgt über eine anstrengende Steinpassage mit vielen Kehren bis zur Spitze. Auf derselben Route geht es nun wieder zurück ins Tal.

Il punto di partenza è il parcheggio presso il lago Gioveretto, da cui si imbocca il sentiero n. 10 fino alla malga Lyfi Alm e si prosegue lungo lo stesso sentiero fino al bivio. Si raggiunge il Lyfiknott attraverso un sentiero. L'ultimo tratto fino alla vetta è un po' più impegnativo. La salita segue un faticoso passaggio in pietra con molti tornanti fino alla cima. Per tornare a valle si percorre la stessa strada.













The starting point is the car park at the Zufritt reservoir, from there take trail no. 10 to the Lyfi Alm and continue along the same trail to the fork. You reach the Lyfiknott via a path. The last section up to the summit is a bit more demanding. The ascent follows a strenuous stone passage with many hairpin bends to the top. Take the same route back down into the valley.

# Auf den Zerminiger (3.110 m)

Sulla Cima Zerminiger (3.110 m)

To the Zerminiger Summit (3,110 m)



	7:00 h		15 km		
			1.728 m		
	7		1.728 m		
					
	-		-		-

Von Vetzan mit dem Auto die Straße Richtung Schlandersberg hoch, bis zur letzten Kehre vor dem Tappein Hof. Hier zu Fuß auf dem Wanderweg zur Tappeiner Alm (geschlossen) und zum Aussichtspunkt Schönputz. Anschließend wird der Weg schmaler und felsiger, und führt stets ansteigend zum Gipfel des Zerminiger. Der Rückweg erfolgt über denselben Weg

Da Vezzano salite in macchina in direzione Schlandersberg fino all'ultimo tornante prima del maso Tappein. Continuate a piedi sul sentiero che vi porta fino alla malga Tappein (chiusa) e al punto panoramico Schönputz. Ora il sentiero in costante salita diventa più stretto e roccioso fino a giungere alla vetta della cima Zerminiger. Ritornare sullo stesso sentiero.













Take the car and go from Vetzan towards Schlandersberg until the last turn before the Tappein farm. Continue on foot on the path until the Tappeiner Alm (not managed) and the Schönputz viewpoint. Now the path up to the peak Zerminiger becomes narrower and rockier. Return on the same path.

# Piz Chavalatsch (2.763 m)

Piz Chavalatsch (2.763 m)

Piz Chavalatsch (2.763 m)



	5:40 h		14,4 km		
			1.026 m		
	2, 5		1.026 m		
	Obere Stilfser Alm				
	Spondinig Spondigna 250		Stilfs telvio 271		-

Vom Wildgehege Fraggles folgen wir dem Weg Nr. 2 bis zur Oberen Stilfser Alm. Kurz vor der Alm links geht es auf dem Weg Nr. 5 weiter, immer in Serpentineen hinauf bis zum Gipfel des Piz Chavalatsch. Auf dem Gipfel verläuft die Grenze zwischen Italien und der Schweiz, eine ehemalige Zöllnerhütte weist darauf hin. Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg zurück. Da diese Bergtour sehr sonnenexponiert ist, sollte der Aufstieg nicht zu der heißesten Tageszeit erfolgen.

Dalla riserva faunistica Fraggles seguite il sentiero n. 2 fino alla Malga di Stelvio di Sopra. Poco prima della malga continuate sul sentiero n. 5 a sinistra che sale in serpentine fino alla cima del Monte Cavallaccio. La vetta con la vecchia casetta di dogana segna il confine tra l'Italia e la Svizzera. Prendete lo stesso percorso per il ritorno. Siccome quest'escursione è molto esposta al sole vi suggeriamo di evitare le ore più calde del giorno.













Start at the Fraggles game reserve and follow path no. 2 through the forest and along the forest road to Obere Stilfers Alm. Turn left just before the mountain hut and continue on path no. 5 with many serpentine until you reach Piz Chavalatsch. The summit with the former customs hut forms the border between Italy and Switzerland. Return on the same route. Avoid the hottest times of the day as this mountain top tour is very exposed to the sun.

# Zielspitz (3.006 m)

Cima Ziel (3.006 m)

Zielspitz Peak (3,006 m)



	8:45 h		18,6 km		
			1.735 m		
	24, 8, 3		1.735 m		
	Nasereit, Bergstation Texelbahn				
	Rabland Rablà 250		-		Texelbahn Funivia Texel

Ab der Bergstation der Seilbahn Texelbahn am Meraner Höhenweg Nr. 24 bis zum Schutzhaus Nasereit. Weiter über den Weg Nr. 8 ins Zieltal zum Ginglegg, von hier der Markierung 3 folgend zur verfallenen Königshofalm und weiter nach links in Richtung Zielspitze. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route.

Dalla stazione a monte della funivia Texelbahn camminare per 5 minuti fino al ristoro Giggelberg. Da lì proseguire sul sentiero n° 24 (Alta Via di Merano) fino al rifugio Nasereit. Proseguire lungo il sentiero n° 8 fino nella valle Zieltal fino a "Ginglegg", da qui seguire la marcatura n° 3 fino al fatiscante "Königshofalm" e proseguire a sinistra verso la cima Zielspitze. La discesa segue lo stesso percorso.
















From the Texelbahn cableway mountain station on the Merano High Path Trail n° 24 to the refuge Nasereit. Continue on trail n° 8 into the Zieltal valley to "Ginglegg", from here follow trail n° 3 to the ruined "Königshofalm" and then turn left towards the Zielspitze summit. The descent follows the same route.

# Naturnser Hochwart (2.608 m)

Guardia Alta di Naturno (2.608 m)

Hochwart Naturns (2,608 m)



	5:30 h		12,0 km		
	   		1.100 m		
	5A, Almenweg, 5		1.100 m		
	Mausloch Alm				
	Naturns Naturno 250		Shuttle: Kreuzbrünnl Parcheggio Kreuzbrünnl		-

Beginn der Wanderung am Parkplatz Kreuzbrünnl oberhalb Naturns. Zunächst über den Steig hoch zur Zetn Alm und weiter über den Almensteig zur Mausloch Alm. Von dort startet der Aufstieg auf Weg Nr. 5 bis zum Hochjoch (2.443 m). Von dort weiter über den Nordostgrat (Trittsicherheit erforderlich) bis zum Gipfel Hochwart (2.559 m). Vom Gipfel geht es dann zunächst wieder zurück über den Aufstiegsweg hinunter zur Mausloch Alm und von dort den Almenweg zurück zum Parkplatz.

L'escursione inizia dal parcheggio Kreuzbrünnl sopra Naturno. Si prende il sentiero alla malga Zetn Alm e si prosegue lungo il sentiero fino alla malga Mausloch Alm. Da qui inizia la salita sul sentiero n. 5 fino all'Hochjoch (2.443 m). Da qui si prosegue lungo la cresta nord-est (è necessario avere un passo sicuro) fino alla vetta dell'Hochwart (2.559 m). Dalla vetta si torna indietro lungo il sentiero di salita fino alla malga Mausloch Alm e da qui lungo il sentiero delle malghe fino al parcheggio.













Start the hike at the Kreuzbrünnl car park above Naturns. First take the path up to the Zetn Alm and continue via the Almensteig to the Mausloch Alm. From there, the ascent starts on trail no. 5 to the Hochjoch (2,443 m). From there, continue along the north-east ridge (surefootedness required) to the Hochwart summit (2,559 m). From the summit, the route then leads back along the ascent path down to the Mausloch Alm and from there along the Almenweg path back to the car park.

# Tschigat (3.000 m)

Cigot (3.000 m)

Tschigat (3.000 m)



	8:00 h		22,7 km		
			2.225 m		
	24, 8, 7, 7A		2.225 m		
	Nasereit, Lodnerhütte				
	Rabland Rablà 250		-		Texelbahn Funivia Texel

Von der Bergstation Texelbahn den Meraner Höhenweg entlang bis zur Schutzhütte Nasereit, wo der Weg Nr. 8 abzweigt, der durch das Zieltal zur Zielalm und weiter zur Lodnerhütte führt. Ab der Lodnerhütte geht es auf dem Weg Nr. 7 zu den Tablander Lacken und zum Halsjoch. Der Markierung Nr. 7A folgend wandert man über den teilweise brüchigen und ausgesetzten Westgrad zum Gipfel, dem Tschigat. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route.

Dalla stazione a monte della funivia Texel seguite l'Alta Via di Merano fino al Rifugio Nasereit dove imboccate il sentiero n. 8 che conduce attraverso la Val di Tel fino alla Malga di Tel e al Rifugio Cima Fiammante. Al Rifugio Cima Fiammante continuate sul sentiero n. 7 fino ai Laghi di Tablà e al Passo Rodella. Prendete il sentiero n. 7A e proseguite sulla cresta ovest su terreno parzialmente roccioso ed esposto fino alla cima, il Cigot. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

















Start at the mountain station of the Texel cable car and take the Merano High Mountain Trail until Nasereithütte. Continue on path no. 8 through Zieltal to reach Ziel Alm and then Lodnerhütte. Then take path no. 7 to the so-called "Tablander Lacken" lakes and to Halsjoch. Follow path no. 7A to hike along the partially rocky and exposed west ridge to the Tschigat peak. Descend on the same route.

# Taschljöchl (2.768 m)

Giogo Tasca (2.768 m)

Taschljöchl (2,768 m)



	4:00 h		12,4 km		
	    		857 m		
	4, 5		1.170 m		
	Bergl Alm, Gastbetriebe Kurzras				
	Naturns Naturno 250		Kurzras Maso Corto 261		-

Von Kurzras auf Weg 4 in das Lagauntal. Einem alten Wasserwaal entlang kurz in dieses Tal bis zu einer Stelle mit Hinweis auf archäologische Funde aus der Mittelsteinzeit und nun hinunter zum Bach (hölzerner Steg), jenseits über den Moränenhang hinauf zu einer kleinen Verebnung und dann steil hinauf zum Taschljöchl. Vom Taschljöchl entlang der Markierung 5 hinunter zur Berglalm und auf Weg Nr.13 dann leicht ansteigend über die weiten Gerstgraser Böden wieder abwärts zur Grubalm (nicht bewirtschaftet). Von da führt der Weg anfangs flach und dann steil hinunter zum Stausee Vernagt.

Da Maso Corto sul sentiero 4 nella valle Lagauntal. Seguire brevemente un vecchio canale d'acqua in questa valle fino a raggiungere un luogo con testimonianze di reperti archeologici del Mesolitico e poi scendere al ruscello (passerella di legno), dall'altra parte attraversare il pendio morenico fino a un piccolo altopiano e poi salire ripidamente al giogo Tasca. Dal giogo Tasca si segue il sentiero n. 5 fino alla malga Berglalm e poi si segue il sentiero n. 13 in leggera salita attraverso l'ampio Gerstgraser Böden e di nuovo fino alla malga Grubalm (non coltivata). Da lì, il sentiero è inizialmente pianeggiante e poi scende ripidamente fino al lago artificiale di Vernago.













From Kurzras on path 4 into the Lagauntal valley. Follow an old water channel briefly into this valley until you reach a place with evidence of archaeological finds from the Mesolithic period and then down to the stream (wooden footbridge), on the other side over the moraine slope up to a small plateau and then steeply up to the Taschljöchl. From the Taschljöchl follow trail no. 5 down to the Berglalm and then follow trail no. 13 slightly uphill across the wide Gerstgraser Böden and back down to the Grubalm (not farmed). From there, the path is flat at first and then descends steeply to the Vernagt reservoir.

# Hoher Dieb (2.730 m)

Gran Ladro (2.730 m)

Hoher Dieb (2,730 m)



	6:00 h		11,8 km		
			950 m		
	1, 15, 4, 15		950 m		
	Tarscher Alm				
	Latsch Laces 250		Tarscher Alm Malga di Tarres 269		Sessellift Tarscher Alm Seggiovia M.ga Tarres Chairlift Malga Tarres

Von der Bergstation Tarscher Alm auf Weg Nr. 1 und Weg Nr. 15 bis zur Weggabelung „Hoher Dieb Scharte“ (2.610 m). Hier beginnt ein kurzer Abstieg zu den Kofelraster Seen. Von dort folgt man den Weg Nr. 4 zu den beiden Gipfeln des Hohen Diebes. Links der Südgipfel mit Gipfelkreuz und rechts der höchste Punkt (2.730 m) mit einem kleinen Holzkreuz. Der Abstieg erfolgt über Weg Nr. 15 und über die Aufstiegsroute zurück zum Ausgangspunkt.

Dalla stazione a monte della malga di Tarres si prende il sentiero n. 1 fino al sentiero n. 15 fino alla forcella “Hoher Dieb Scharte” (2.610 m). Qui inizia una breve discesa fino ai laghi Kofelraster Seen. Da qui si segue il sentiero n. 4 fino alle due cime del Gran Ladro. A sinistra si trova la cima meridionale con croce di vetta e a destra il punto più alto (2.730 m) con una piccola croce di legno. Zurück geht es über Weg Nr. 15 attraverso il percorso di salita.

From the Tarscher Alm mountain station, take trail no. 1 to trail no. 15 to the ‘Hoher Dieb Scharte’ fork (2,610 m). Here begins a short descent to the Kofelraster Seen lakes. From there, follow trail no. 4 to the two peaks of the Hoher Dieb. On the left is the southern summit with summit cross and on the right the highest point (2,730 m) with a small wooden cross. Descend to trail no. 15 and return to the starting point via the ascent route.

## Nützliche Nummern und Kontakte

Numeri e contatti utili / *Useful numbers and contacts*



### Einheitliche Europa-Notrufnummer (24 h kostenlos)

#### **Bergführer/Wetter**

Alpenschule Ortler, Suldén  
Tel. + 39 0473 613004  
[www.alpenschule-ortler.com](http://www.alpenschule-ortler.com)

Bergsteigerschule MeranAlpin  
Mobil +39 348 2600813  
[www.meranalpin.com](http://www.meranalpin.com)

Bergführervereinigung Passeier/Schnals  
Mobil +39 338 5614461  
[www.bergfuehrer-schnals-passeier.com](http://www.bergfuehrer-schnals-passeier.com)

Geführte Wander- und Bergtouren  
Infos und Anmeldung unter: [www.berglouter.com](http://www.berglouter.com)

Wettervorhersage Bozen  
Tel. +39 0471 270555  
[www.provinz.bz.it/wetter](http://www.provinz.bz.it/wetter)

#### **Apotheke / Krankenhaus**

Apotheke Kastelbell  
Winkelweg 1 - Tel. +39 0473 727061

Krankenhaus Schlanders  
Krankenhausstraße 3, Tel. +39 0473 738111

#### **Nützliche Links:**

Tourismusverein Kastelbell-Tschars  
[www.kastelbell-tschars.com](http://www.kastelbell-tschars.com)

Info Mobilität Südtirol  
[www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

Nationalpark Stilfserjoch  
[www.stelviopark.bz.it](http://www.stelviopark.bz.it)

## 10 Tipps

### Was Sie beim Wandern beachten sollten!



- 1) Planen Sie Ihre Wanderungen vorab sorgfältig. Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergenerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.
- 2) Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale Wittersituation.
- 3) 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.
- 4) Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.
- 5) Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte. Als Proviant eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Nüsse, u. ä.
- 6) Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.
- 7) Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche. Vergessen Sie nie, Sonnenschutz- und Regenschutzkleidung in den Rucksack zu packen. Auch ein Erste-Hilfe-Set sollte nie fehlen.
- 8) Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf eventuelle Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.
- 9) 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) Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Schauen Sie von Zeit zu Zeit in Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

## 10 Regole

### Cosa devi considerare quando fai un'escursione



- 1) Pianificare la vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.

- 2) Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a fornire informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.
- 3) Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare dell'imbrunire
- 4) Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate escursioni con bambini.
- 5) Bevete abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come p.es. pane integrale, frutta secca, noci ecc.
- 6) Scegliete l'attrezzatura adeguata specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.
- 7) Optate per un abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.
- 8) Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.
- 9) Abbiate la natura: evitate rumori, non abbandonate rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.
- 10) Seguito sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

## 10 Tips

### What you have to consider when hiking



- 1) *Plan your hiking trips carefully: information about the length and level of difficulty are essential for a safe mountain experience. Tell your friends or family, host or lodge keeper of your destination.*
- 2) *Check the local weather forecast before any trip, and keep an eye on its development throughout. Lodge keepers will also provide further useful information on the local and immediate weather situation.*
- 3) *Assess your physical condition objectively and choose an appropriate trip. Set off early in the morning and include enough spare time to make sure you are back before darkness falls.*

- 4) *Chosse a moderate, regular pace. Include plenty of breaks, especially if you are hiking with children.*
- 5) *Stay hydrated! The most suitable drinks are water, tea or natural juices. Nutritional foods such as dried fruits, nuts, whole-grain bread etc. are ideal for taking with you*
- 6) *Make sure you have the right equipment, especially boots: the right hiking boots will provide support and protect your joints.*
- 7) *Choose light, breathable clothing and take the appropriate spares with you. Do not forget to carry cold an wet weather clothing in your backpack. Always take a first-aid kit with you.*
- 8) *Make allowances for any less robust members of your group. Instruct others of any possible dangers, and give first aid when required.*
- 9) *Treat nature with respect: avoid making loud noises, take all rubbish with you, and look after the vegetation. Remember that many species of plants and flowers are protected.*
- 10) *Always follow the signposts and stay on the marked routes and walks. Consult your map periodically, and turn back in plenty of time if ever in doubt.*

Quelle: Autonome Provinz Bozen - Südtirol - Amt für Tourismus

## Rechtliche Hinweise

Dieser Wanderführer wurde mit Sorgfalt zusammengestellt. Autor und Verlag haben sich um zuverlässige Informationen bemüht. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine Haftung für Schäden und/oder Unfälle wird aus keinem Rechtsgrund übernommen. Wanderer und alle Benutzer des Wanderführers, müssen darauf achten, dass aufgrund ständiger Veränderungen die Wegzustände bezüglich Begehbarkeit, sich nicht mit den Angaben decken müssen. Die Verwendung des Wanderführers erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr, somit eigenverantwortlich. Der Wanderführer ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtswidrige Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

## Avviso legale

Questa guida escursionistica è stata composta con cura. L'autore e la casa editrice hanno cercato di fornire informazioni affidabili. Nonostante ciò non assumono alcuna garanzia per l'esattezza delle informazioni. In nessuna circostanza sono responsabili per danni e/o incidenti. Escursionisti ed utenti della guida escursionistica devono considerare che le condizioni attuali dei sentieri relative

alla percorribilità non devono necessariamente corrispondere alle informazioni fornite a causa di cambiamenti continui delle condizioni. L'uso della guida escursionistica è solo a proprio rischio e pericolo e quindi sotto la propria responsabilità. Inoltre non si assume alcuna responsabilità per riproduzioni o duplicati di marchi, illustrazioni, fotografie ed immagini contenuti nella pubblicità. La guida escursionistica è protetta dal diritto d'autore. L'utilizzo del materiale protetto da copyright senza l'autorizzazione scritta della casa editrice è proibito e punibile.

## Legal notice

This guidebook for hiking is carefully composed. Both the author and publisher strived to provide reliable information but can assume no guarantee for the accuracy of information. They are under no circumstances liable for damages and/or accidents. Hikers and all users of this guidebook have to consider that the actual conditions of trails might not correspond to the information regarding walkability due to constant change of conditions. The use of the guidebook for hiking is entirely at your sole risk and responsibility. Moreover, we assume no guarantee for reproductions or duplicates of trademarks, illustrations, photos and images contained in advertisements. The guidebook for hiking is protected by copyright. Any use of the copyrighted material is not permitted without prior consent in writing from the publisher and shall lead to prosecution.

## Impressum und Quellenangaben

- © Tourismusverein Kastelbell-Tschars/Udo Bernhart, Roberto Mendini, Frieder Blickle, Forststation Latsch, Katharina Egger, Josef Gerstgrasser, Martin Kaserer
- © Vinschgau Marketing/Patrick Schwienbacher, Jana Zischg
- © Tourismusverein Partschins/Anna Götsch, Laimer Patrick, Michael Tschöll, Manuela Aichner, Sommer Marita
- © Tourismusbüro Latsch-Martell/Martin Ruepp, Renè Pauli,
- © IDM Südtirol-Alto Adige/Helmuth Rier, Frieder Blickle
- © Tourismusgenossenschaft Naturns/Fotostudio 2000, Schweitzer Lea, Roter Rucksack, Tanja Gurschler
- © Tourismusverein Prad
- © Tourismusverein Schlanders-Laas/Kordula Gstrein
- © Tourismusgenossenschaft Schnalstal/Tanja Santer,

**Grafik & Druck:** Unionprint, Meran

