

# JUBILÄUMS- TOURENBUCH

Die 150 schönsten Touren in Südtirol

Hanspaul Menara



**TAPPEINER.**

TAPPEINER.

Die 1954–1956 erbaute Radlseehütte ist die erste  
vereinseigene Hütte des neu gegründeten AVS





# JUBILÄUMS- TOURENBUCH

Die 150 schönsten Touren in Südtirol

Hanspaul Menara



**TAPPEINER.**



## 150 JAHRE ALPENVEREIN IN SÜDTIROL

### 150 Touren in Südtirol

In den Satzungen des 1869 gegründeten Deutschen Alpenvereins steht der aussagekräftige Satz: *„Die Kenntnis der Alpen zu verbreiten und ihre Bereisung zu erleichtern“*. Vor 150 Jahren gab es noch keine Führerliteratur, keine Tourenbeschreibungen, ganz wenige, die sich in den Bergen auskannten und auch die alpine Infrastruktur musste erst geschaffen werden. Mit viel Einsatz, Begeisterung und Ehrenamt wurden Wege angelegt und markiert sowie Schutzhütten gebaut, das Bergführerwesen ins Leben gerufen und immer neue Touren entdeckt und auch niedergeschrieben.

### 150 Touren in Südtirol

Heute, 150 Jahre später, quillt die Führerliteratur – sei es auf Papier wie auch in elektronischer Form – regelrecht über und der begeisterte Wanderer und Bergsteiger tut sich schwer, die richtige Tour auszusuchen, ganz nach dem Motto „Wer die Wahl

hat, hat die Qual“. Trotzdem oder gerade deshalb hat der Alpenverein Südtirol es sich zur Aufgabe gemacht, im Jubiläumsjahr einen Tourenführer mit den 150 schönsten Touren in Südtirol zu veröffentlichen.

Wir stellen darin Touren vor, die von Ost nach West und von Süd nach Nord ganz Südtirol abdecken. Dabei geht es von einfachen Wanderungen für Kinder, Familien und Senioren bis zu anspruchsvollen Bergtouren für erfahrene Alpinisten. Die Touren führen uns über Almen, zu Seen, auf aussichtsreiche Bergspitzen und zu vielen Schutzhütten. Ich denke, dass wir damit eine für die breite Schar von Bergfreunden interessante Auswahl getroffen haben. Klettertouren und Gletscherbegehungen stellen wir bewusst nicht vor.

Als Autor konnten wir dankenswerterweise unser AVS-Ehrenmitglied Hanspaul Menara gewinnen. Seit Jahrzehnten zeigt er uns in seinen Tourenführern die schönsten Gebiete Südtirols, die es

auf Schusters Rappen zu erwandern gilt. Menara setzt mit seinen Büchern bedeutende Zeichen in Südtirols Alpinliteratur. Seine Werke beschreiben die Landschaft und Kultur des Landes und sind ausführliche Detailbeschreibungen und hilfreiche Ratgeber für Einheimische und Touristen. Er hat damit unser Wanderland über die Grenzen bekannt gemacht. Hanspaul Menaras erfolgreiche Bucherserie ist größtenteils im Athesia Verlag erschienen. Auf diesem Wege danke ich Herrn Michl Ebner – Direktor der Athesiagruppe – für die großzügige Unterstützung und dem Verlag für die hervorragende Zusammenarbeit zur Entstehung dieses 150er Jubiläumstourenbuches. Bedanken möchte ich mich auch bei der AVS-Vizepräsidentin Ingrid Beikircher und bei unserem Geschäftsführer Gislar Sulzenbacher für das Zustandekommen dieses Werkes.

## 150 Jahre Alpenverein in Südtirol

Der Alpenverein feiert 2019 sein 150-jähriges Bestehen in Südtirol. 1869 entstanden in Bozen und Niederdorf die ersten Sektionen im Deutschen Alpenverein. Bis zum Beginn des Zweiten Weltkrieges sollten weitere 15 Sektionen folgen. In der Zwischenkriegszeit wurde der Alpenverein in Südtirol verboten und seine Hütten enteignet. 1946 folgte die Gründung des Alpenvereins Südtirol AVS als eigenständiger Verein.

Heute zählt der AVS über 70.000 Mitglieder und 2500 ehrenamtliche Mitarbeiter in 35 Sektionen, besitzt 11 Schutzhütten, führt über 40 Kletteranlagen und betreut 6500 Kilometer Wanderwege.

In diesem 150er Jubiläumstourenbuch erwandern wir neben vielen anderen auch unsere 11 AVS-Schutzhütten und lernen Südtirols Bergsteigerdörfer Matsch im Vinschgau und Lungiarù im Gaderal kennen. Hinweise zu unseren AVS-Sektionen und -Ortsstellen, wo ein örtlicher Bezug, sind ebenso angeführt.

Dieses Buch soll auch eine Anregung für jedermann sein, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will: Hier findest Du alles, was Dein Herz begehrt, von der erlebnisreichen Genusswanderung bis zur zünftigen Hochtour. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit tut etwas Entschleunigung dem Körper und dem Geist gut und dies finden wir in großer Fülle in unseren Bergen.

Zusammen mit dem Jubiläumsbuch „150 Jahre Alpenverein in Südtirol“ (erhältlich im Buchhandel oder beim AVS) soll dieses Werk unsere Feierlichkeiten 150 Jahre Alpenverein abrunden. Es soll etwas Bleibendes schaffen, an dem wir uns alle erfreuen, und unsere Zugehörigkeit und Wertschätzung zum Alpenverein verstärkt zum Ausdruck bringen.

Georg Simeoni  
Präsident Alpenverein Südtirol

# INHALT

150 Jahre Alpenverein in Südtirol .....	4	<b>25</b> Die Vellauer Felsenwege .....	64
Allgemeine Hinweise .....	10	<b>26</b> Tschigat .....	66
<b>1</b> Weißkugelhütte und Schmied .....	16	<b>27</b> Spronser Rötelspitze .....	68
<b>2</b> Tiergartenspitze .....	18	<b>28</b> Mutspitze .....	70
<b>3</b> Großhorn im Obervinschgau .....	20	<b>29</b> Von Hochmuth zu den Spronser Seen	72
<b>4</b> Sesvennahütte und Furkelsee .....	22	<b>30</b> Großer Ifinger .....	74
<b>5</b> Tellakopf .....	24	<b>31</b> Obisell und Hochwart .....	76
<b>6</b> Piz Starlex .....	26	<b>32</b> Hirzer .....	78
<b>7</b> Glurnser Köpfl .....	28	<b>33</b> Fleckner .....	80
<b>8</b> Der Matscher Ackerwaal .....	30	<b>34</b> Seelenkogel in Pfelders .....	82
<b>9</b> Von den Matscher Almen zur Oberetteshütte .....	32	<b>35</b> Von Pfelders auf die Hohe Wilde .....	84
<b>10</b> Upikopf in Matsch .....	34	<b>36</b> St. Martin am Schneeberg .....	86
<b>11</b> Piz Chavalatsch .....	36	<b>37</b> Timmels-Schwarzsee im Passeiertal ....	88
<b>12</b> Zur Payerhütte am Ortler .....	38	<b>38</b> Naturnser Hochwart .....	90
<b>13</b> Morosiniweg und Hintergrathütte .....	40	<b>39</b> Über Falkomai zum Peilstein .....	92
<b>14</b> Tschenglsler Hochwand .....	42	<b>40</b> Kühberg, Kofelrast und Hoher Dieb ...	94
<b>15</b> Vordere Rotspitze .....	44	<b>41</b> Tuferspitze in Ulten .....	96
<b>16</b> Zur Zufall- und Marteller Hütte .....	46	<b>42</b> Gleckspitze .....	98
<b>17</b> Soyalm und Zehnerspitze .....	48	<b>43</b> Ilmenspitze in Ulten .....	100
<b>18</b> Hochtour auf das Hasenöhrl .....	50	<b>44</b> Ultner Hochwart .....	102
<b>19</b> Vermoispitze .....	52	<b>45</b> Stierbergalm und Mandlspitze .....	104
<b>20</b> Penaudalm und Trumser Spitze .....	54	<b>46</b> Laugenspitze .....	106
<b>21</b> Von Vernagt auf die Nockspitze .....	56	<b>47</b> Felixer Weiher .....	108
<b>22</b> Im Hintern Eis .....	58	<b>48</b> Der Eppaner Höhenweg .....	110
<b>23</b> Finailspitze in Schnals .....	60	<b>49</b> Roen .....	112
<b>24</b> Lodnerhütte und Roteck .....	62	<b>50</b> Der Traminer Höhenweg .....	114
		<b>51</b> Der Fennberger Klettersteig .....	116
		<b>52</b> Heiliger See .....	118

<b>53</b> Krabesalm im Unterland .....	120	<b>81</b> Sas Rigais .....	176
<b>54</b> Cisloner Alm und Hochwand .....	122	<b>82</b> Schlüterhütte und Peitlerkofel .....	178
<b>55</b> Aldeiner Weißhorn .....	124	<b>83</b> Von Villnöß auf den Tullen .....	180
<b>56</b> Göllersee und Mühlenweg .....	126	<b>84</b> Astjoch .....	182
<b>57</b> Rund um den Titschen .....	128	<b>85</b> Villanderer Berg .....	184
<b>58</b> „Stoanerne Mandlen“ .....	130	<b>86</b> Kassiansspitze .....	186
<b>59</b> Die „Knotten“ von Vöran .....	132	<b>87</b> Radlsee und Königsangerspitze .....	188
<b>60</b> Putzer Kreuz und Hauserbergalm .....	134	<b>88</b> Schrüttenseen in Schalders .....	190
<b>61</b> Von Aberstückl zum Kratzberger See ..	136	<b>89</b> Von Spiluck auf die Karspitze .....	192
<b>62</b> Seebispitze im Sarntal .....	138	<b>90</b> Jaufenspitze .....	194
<b>63</b> Sarntaler Weißhorn .....	140	<b>91</b> Hohe Kreuzspitze .....	196
<b>64</b> Tatschspitze .....	142	<b>92</b> Von Ridnaun auf den Becher .....	198
<b>65</b> Hurler .....	144	<b>93</b> Aglsalm und Pfürnsee .....	200
<b>66</b> Genterer Alm und Leiterspitze .....	146	<b>94</b> Telfer Weißen .....	202
<b>67</b> Karnspitze .....	148	<b>95</b> Magdeburger Hütte und Weißwandspitze .....	204
<b>68</b> Marburger Hütte und Jakobsspitze .....	150	<b>96</b> Tribulaunhütte und Sandessee .....	206
<b>69</b> Schrotthorn .....	152	<b>97</b> Weißspitze bei Sterzing .....	208
<b>70</b> Kassiansspitze .....	154	<b>98</b> Wolfendorn .....	210
<b>71</b> Kematen und Kemater Weiher .....	156	<b>99</b> Kraxenträger .....	212
<b>72</b> Rittner Horn .....	158	<b>100</b> Rotbachspitze .....	214
<b>73</b> Von Oberholz zur Latemarhütte .....	160	<b>101</b> Hochfeiler .....	216
<b>74</b> Eggentaler Rotwand .....	162	<b>102</b> Wilde Kreuzspitze .....	218
<b>75</b> Kesselkogel .....	164	<b>103</b> Von Vals zum Wilden See .....	220
<b>76</b> Tschafonhütte und Völseggs spitze .....	166	<b>104</b> Wurmaulspitze .....	222
<b>77</b> Schlern .....	168	<b>105</b> Tschiffernaun und Seefeldspitze .....	224
<b>78</b> Überschreitung des Plattkofels .....	170	<b>106</b> Von Meransen zu den Seefeldseen .....	226
<b>79</b> Große Cirspitze .....	172	<b>107</b> Gampielalm und Riegler .....	228
<b>80</b> Piz Duleda .....	174		

<b>108</b>	Edelrauthütte und Napfspitze .....	230	<b>135</b>	Von Wengen auf den Pares .....	284
<b>109</b>	Tiefrasten und Hochgrubbachspitze ....	232	<b>136</b>	Piz da Peres .....	286
<b>110</b>	Tiefrasten und Kempspitze .....	234	<b>137</b>	Lanzwiese und Brunstalm .....	288
<b>111</b>	Grünbachsee und Putzenhöhe .....	236	<b>138</b>	Gönneralm und Rammelstein .....	290
<b>112</b>	Plattner Spitze .....	238	<b>139</b>	Von Antholz auf die Amperspitze .....	292
<b>113</b>	Wengsee bei Mühlwald .....	240	<b>140</b>	Rote Wand in Antholz .....	294
<b>114</b>	Neveser Höhenweg .....	242	<b>141</b>	Täistner Alm und Rudlhorn .....	296
<b>115</b>	Von Weißenbach zur Göge-Alm .....	244	<b>142</b>	Hochkreuzspitze .....	298
<b>116</b>	Wolfeskofel .....	246	<b>143</b>	Stumpfalm und Riepenspitze .....	300
<b>117</b>	Kegelgassalm und Kreuzkofel .....	248	<b>144</b>	Bonner Hütte und Pfannhorn .....	302
<b>118</b>	Waldneralm und Waldnersee .....	250	<b>145</b>	Sarlkofel .....	304
<b>119</b>	Hochtour Rauchkofel .....	252	<b>146</b>	Pragser Seekofel .....	306
<b>120</b>	Birnlückenhütte und Lausitzer Höhenweg .....	254	<b>147</b>	Dürrenstein .....	308
<b>121</b>	Lenkjöchlhütte und Ahrnerkopf .....	256	<b>148</b>	Haunoldköpfl und Dreischusterhütte ....	310
<b>122</b>	Moosstock .....	258	<b>149</b>	Zsigmondyhütte und Oberbachernspitze .....	312
<b>123</b>	Knuttenalm und Dreieckspitze .....	260	<b>150</b>	Zur berühmten Dreizinnenhütte .....	314
<b>124</b>	Lenkstein .....	262			
<b>125</b>	Schneeiger Nock .....	264		Ortsregister .....	316
<b>126</b>	Rieserfernerhütte und Fernerköpfl .....	266			
<b>127</b>	Von Campill zur Vacicara-Alm .....	268			
<b>128</b>	Von Kolfuschg auf den Sassongher .....	270			
<b>129</b>	Puezhütte und Östliche Puezspitze .....	272			
<b>130</b>	Pisciadühütte und Pisciadüspitze .....	274			
<b>131</b>	Setsas .....	276			
<b>132</b>	Scotonihütte und Lagazuoissee .....	278			
<b>133</b>	Heiligkreuzkofel und Zehner .....	280			
<b>134</b>	Muntejela de Senes .....	282			



## ALLGEMEINE HINWEISE

Südtirol mit seinen äußerst vielfältigen, von den Weingärten bis zur Fels- und Eisregion des Hochgebirges reichenden Landschaftsformen und seinem weitverzweigten Wegenetz ist eines der beliebtesten Wandergebiete Europas – und eine Landschaft, die mich von meiner frühesten Jugend an faszinierte.

Diese Faszination führte, verbunden mit zahllosen Wanderungen, Bergtouren, Fotoexkursionen und landeskundlichen Studien, im Laufe der Jahrzehnte zu vielen Tourenvorschlägen in verschiedenen Publikationen. Eine Auswahl daraus stellt nun das vorliegende Buch vor. Es umfasst 150 Touren aus allen Teilen Südtirols und enthält, neben manchem gemütlichen Höhenweg in tieferer Lage, vorwiegend Wanderziele in der Alm- und Bergregion.

Als Hauptziel haben sehr viele Touren einen lohnenden Gipfel, aber entlang der Wege liegen sehr oft Almen, Schutzhütten oder Bergseen, die sich für weniger gehfreudige Wanderer sehr gut auch als Hauptziele eignen. So bringt das Buch innerhalb

der 150 Tourenvorschläge eine weit höhere Zahl an möglichen Wanderzielen. Die Bebilderung möge erste Anhaltspunkte dafür liefern.

Im Hinblick darauf, dass das vorliegende Werk zum 150-jährigen Wirken des Alpenvereins in Südtirol erscheint, habe ich in die Texte überall dort, wo es möglich war und sinnvoll erschien, auch Angaben in Bezug auf die Pionierzeit des Alpinismus eingeflochten. Dadurch ergibt sich auch ein streiflichtartiger Einblick in die Geschichte der Alpenvereinstätigkeit seit der Zeit um 1870.

Darüber hinaus geben von der Leitung des Südtiroler Alpenvereins beigesteuerte Kurzinformationen Auskunft über dessen Sektionen, Ortstellen und mehr.

### Die Touren

Wie erwähnt, führen uns die hier vorgestellten Touren großteils hinauf ins alpine Berggelände – wie dies einem Alpenvereinsbuch ja wohl gut ansteht.



Die Payerhütte mit  
König Ortler im Hintergrund





1

## WEISSKUGELHÜTTE UND SCHMIED 3170 m

### Beliebte Bergtour im inneren Langtauferer Tal

Bei dieser Tour wandern wir zunächst von Melag im inneren Langtauferer Tal hinauf zur Weißkugelhütte, die bekannt ist für ihre sonnige Lage im Anblick des von Gletschern, Moränen und steilen Felsen bestimmten Weißkugelmassivs. Sie wurde von der Alpenvereinssektion Frankfurt a. M. erbaut und am 12. Juli 1893 überaus feierlich eröffnet.

Gerade über der Hütte erhebt sich, sozusagen als ihr Hausberg, der eisfreie Dreitausender mit dem Namen Schmied. Er besitzt zwei markierte Anstiege – einen kürzeren, aber etwas ausgesetzteren, allerdings mit Halteseil versehenen, über die Südflanke und den Westgrat sowie einen leichteren, aber etwas längeren über die Ostseite.

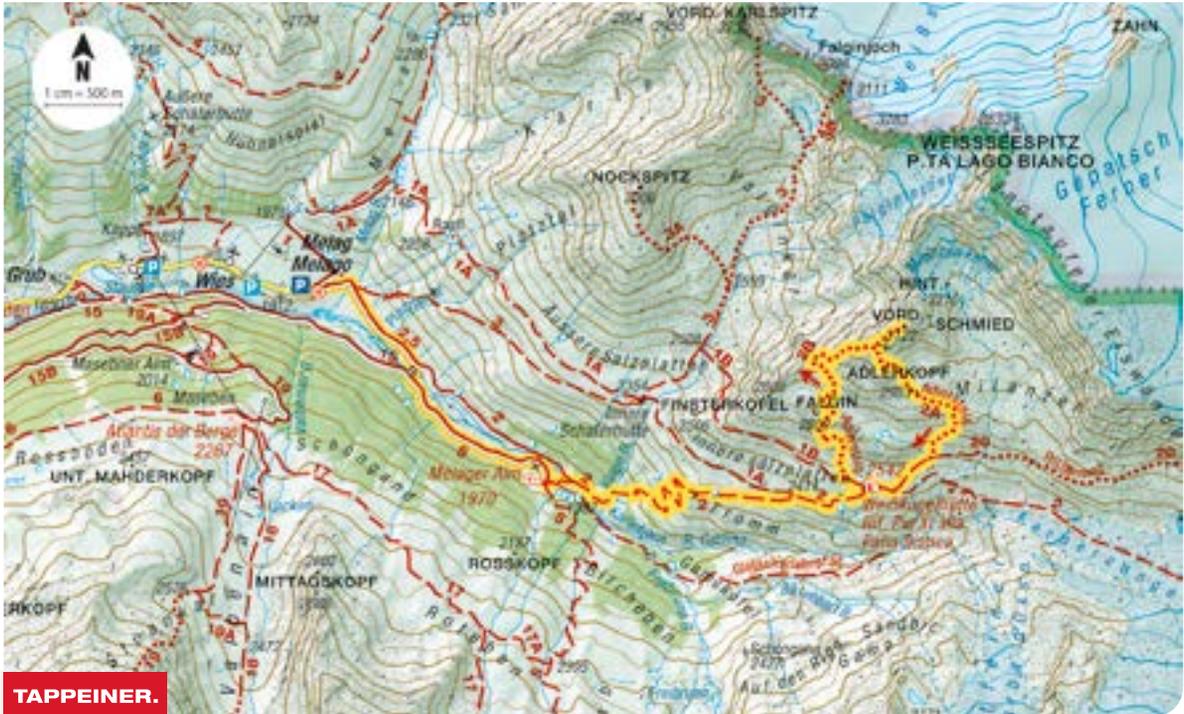
So kann man wählen zwischen dem leichteren und dem weniger leichten, am schönsten aber ist es, beide Routen miteinander zu verbinden. Das ergibt eine interessante, kurzweilige Rundtour.

Der Gipfel des Schmied, hinter dem eine tiefe Felscharte eingeschnitten ist und ein mächtiger Fels-turm aufragt, trägt etwas unterhalb des höchsten Punktes auf einer Gratschulter, die als Adlerkopf bezeichnet wird, ein stattliches Kreuz, das auch von der Hütte aus deutlich zu erkennen ist und somit eine Art Wegweiser bildet.

Am höchsten Punkt des Schmied oder beim besagten Kreuz bieten sich geradezu atemberaubende Nahblicke zu den in der Nähe aufragenden Fels-bastionen sowie die großartige Schau hinüber zur Weißkugel, die mit ihren Trabanten von hier oben betrachtet ihre ganze Pracht entfaltet.

Links: Die Weißkugelhütte in Langtaufers gegen die Gletscher der Weißseespitze und Weißkugel

Rechts: Das Kreuz am Adlerkopf gegen die Langtauferer Spitze



**TAPPEINER.**

**WEGVERLAUF:** Vom Weiler Melag (1915 m) auf breitem Güterweg (Markierung 2, dann 5) talein zur Melager Alm (1970 m), auf dem Hüttenweg 2 bald über den Talbach und hinauf zur Weißkugelhütte (2542 m; ab Melag 2 ½ Std.). – Auf den Schmied: Von der Hütte der Beschilderung „Schmied“ und der Markierung folgend kurz westwärts zu einer kleinen Hangschulter, dann über Gras, Blockwerk und Fels hinauf zum Westgrat und über diesen (einzelne leichte Kletterstellen, ein Steilstück gesichert) hinauf zum höchsten Punkt des Schmied (3170 m; ab Hütte knapp 2 Std.).

Empfohlener Abstieg: Am südseitigen Blockhang der Markierung folgend hinab zum Kreuz am Adlerkopf (3100 m), dann hinunter zu einer Zone mit sehr großen Blöcken, über diese und einen Geländerrücken hinunter zu querendem Weg, rechts zurück zur Hütte (ab Gipfel knapp 1 ½ Std.) und wie im Aufstieg zurück nach Melag (insgesamt 3 Std.).

**Gesamtgehzeit:** 7–8 Std.

**Höhenunterschied:** 1651 m

**Orientierung und Schwierigkeit:**

Für trittsichere und schwindelfreie Berggeher nicht schwierig

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:25.000: Tabacco, Blatt 043 (Vinschgauer Oberland)

► [www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



2

## TIERGARTENSPITZE 3068 m Über Maseben zum leichten Dreitausender

Diese Tour führt uns auf einen hohen, aber dennoch leicht zu besteigenden Dreitausender, nämlich auf die Tiergartenspitze, die als formschöne Pyramide auf der Südseite des Langtauferer Tales frei aufragt.

Einen Tiergarten im Sinne eines Zoos gibt es hier nicht, aber es ist durchaus möglich, entlang des Weges Gämsen, Murmeltiere und Schneehühner anzutreffen.

Der Aufstieg beginnt in Hinterkirch nahe dem dortigen Gotteshaus. Wir überqueren auf breiter Brücke den Langtauferer Talbach, der Karlinbach heißt, und dann geht es durch Waldungen südseitig hinauf zur Berggaststätte Maseben – auch als „Atlantis der Berge“ bekannt – auf der Hangverflachung, die sich bereits etwas oberhalb der Baumgrenze ausbreitet.

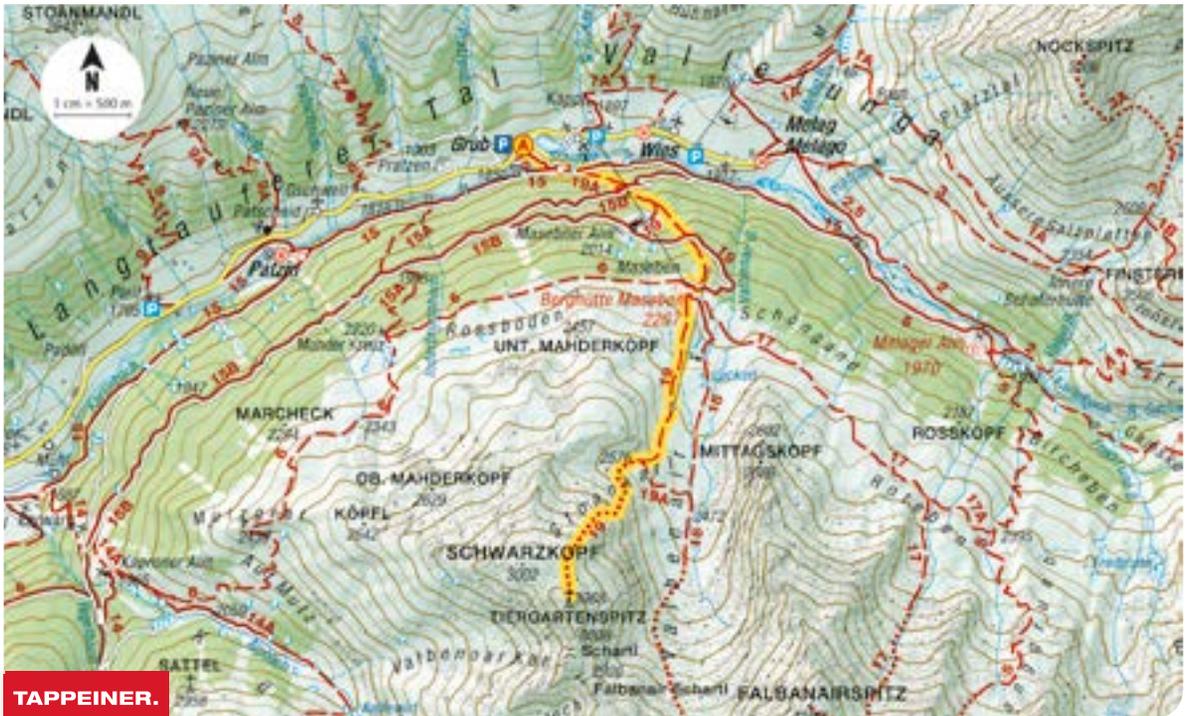
Die weitere, bis zum Gipfel markierte Route führt zunächst ein Stück über Berggrasen und Zwerg-

strauchheide hinauf zu einer ersten kleinen Mulde, in der sich ein Seelein hält und das Almvieh eine üppige Weide vorfindet, und dann geht es hinauf zu einer größeren, von Blockwerk erfüllten Mulde nahe dem 3002 m hohen Schwarzkopf.

Und wenig später erreichen wir unser Ziel und genießen die Aussicht, die unser Gipfel dank seiner Höhe und freien Lage schenkt, wobei die eisgepanzerte Ortlergruppe und die Langtauferer Hochgebirgswelt mit Weißkugel und Weißseespitze besonders hervorstechen.

Links: Die Tiergartenspitze, links im Hintergrund die Weißkugel

Rechts: Weidevieh am Aufstieg zur Tiergartenspitze gegen die Weißseespitze



**WEGVERLAUF:** Anfahrt im Langtauferer Tal bis nach Hinterkirch (1850 m; Kirche unterhalb der Straße; Parkplätze). Nun der Beschilderung „Maseben“ folgend kurz hinunter zum Talbach, nach der Brücke teils auf dem breiten Zubringerweg, teils auf dem alten Fußweg hinauf zur Berggaststätte Maseben (2267 m; ab Ausgangspunkt knapp 1½ Std.). Hier dem Wegweiser „Tiergarten“ und der Markierung 19 folgend über steinigtes Grasgelände gerade aufwärts, dann am westseitigen Hang über Gras und Blockwerk hinauf zu einer Gesteinsmulde unweit des Schwarzkopfs (3002 m) und links auf dem Steig empor zum Gipfel (3068 m; ab Maseben 2½ Std.).

Der Abstieg erfolgt über die beschriebene Aufstiegsroute (2½ Std.).

**Gesamtgehzeit:** 7 Std.

**Höhenunterschied:** ca. 1270 m

**Anforderung:**

Für gehüttigte Bergwanderer problemlos

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:25.000: Tabacco, Blatt 043 (Vinschgauer Oberland)

► [www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



3

## GROSSHORN IM OBERVINSCHGAU 2636 m

### Von St. Valentin zum beliebten Aussichtsgipfel

Die Besteigung des Großhorns im oberen Vinschgau ist eine zünftige Tour, steht das Gipfelkreuz doch immerhin fast 1200 Höhenmeter über der Talsohle.

Ausgangsort für die Tour ist das am Haider See gelegene und mit seinem mittelalterlichen Hospiz schon 1140 in die geschriebene Geschichte eingetretene Dorf Sankt Valentin auf der Haide.

Zwar verwehrt eine bewaldete Kuppe den direkten Blick vom Dorf hinauf zum Gipfel, doch zeigt sich der Berg bereits dem von Süden Anreisenden als stattliche Erhebung am Westrand der sogenannten Planeiler Berge – einer Gebirgsgruppe, die zu den Öztaler Alpen gehört und aus den Gesteinen der sogenannten Vinschgauer Schieferzone besteht.

So bildet das Großhorn einen durchaus häufig bestiegenen Gipfel, was nicht zuletzt auch dem markierten, problemlos begehbaren Steig zuzuschreiben

ist, der durch steilen Wald und über begrastetes Berggelände bis zum höchsten Punkt führt.

Begrenzt am Gipfel nach Osten hin das um einiges höhere Mittereck die Fernsicht, so bietet sich nach Norden, Westen und Süden ein weiter Rundblick mit dem mächtigen Ortler als besonderem Blickfang über der Malser Heide, die sich auf dem größten Schwemmkegel der gesamten Alpen ausbreitet. Überdies blicken wir auch auf den Reschensee hinunter, der von hier oben gesehen mehr den Eindruck eines natürlichen Talsees als den eines vom Menschen angelegten Stausees macht.

Links: Das Gipfelkreuz auf dem Großhorn gegen die Ortlergruppe

Rechts: Das Großhorn mit dem Aufstiegsweg



**WEGVERLAUF:** Von St. Valentin auf der Haide (1470 m) stets der Markierung 6 und der Beschilderung „Großhorn“ folgend zuerst zwischen den Häusern und dann großteils durch Lärchenbestände mäßig ansteigend ostwärts zum eigentlichen Bergfuß (Wegteilung mit Wegweisern); hier rechts abdrehend auf dem Steig 6 in zahlreichen Serpentin durch den sehr steilen Wald am Bergrücken hinauf zur Baumgrenze und über den freien Gratrücken weiterhin auf dem Steig 6 großteils mittelsteil empor zum Gipfelkreuz (2630 m; ab Ausgangspunkt 3 Std.).

Der Abstieg erfolgt am besten auf dem beschriebenen Anstiegsweg (2 Std.).

**Gesamtgehzeit:** 5 Std.

**Höhenunterschied:** 1160 m

**Anforderung:**

Für berggewohnte Geher leicht, wenn auch großteils ziemlich bis sehr steil

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:35.000: Tappeiner 115, Münstertal und Umgebung

1:25.000: Tabacco, Blatt 043 (Vinschgauer Oberland)

► AVS-Ortsstelle Oberland  
 Gegründet: 1973  
 Mitglieder: 269  
[oberland@alpenverein.it](mailto:oberland@alpenverein.it)  
[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



4

## SESVENNAHÜTTE UND FURKELSEE

### Lohnende Wanderziele über dem inneren Schlingtal

Diese Wanderung führt zwar auf keinen Gipfel, sondern „nur“ zu einer Schutzhütte und zu einem Bergsee, aber man darf sie dennoch als echte Bergtour bezeichnen, zumal sich der Bereich des Furkelsees nicht allzu weit entfernt vom vergletscherten Piz Sesvenna befindet.

Der Aufstieg beginnt im Bergdorf Schling im gleichnamigen, bei Burgeis westseitig abzweigenden Tal. Zunächst bringt uns der breite Weg in ebener Talwanderung hinein zu den Schliniger Almen, dann umgehen wir den sprühenden Wasserfall an der Schwarzen Wand und schließlich erreichen wir die hübschen Almböden, auf denen die von der Alpenvereinssektion Pforzheim 1901 erbaute und heute längst aufgelassene Pforzheimer Hütte steht, und unweit davon die Sesvennahütte –, ein 1981 eröffnetes Schutzhaus des Südtiroler Alpenvereins –, die unser eigentliches Zwischenziel.

Höher oben liegt etwas versteckt abseits der Hauptroute der Sesvennasee, und auf dem Hauptweg bleibend erreichen wir noch höher den hier als Hauptziel vorgestellten Furkelsee. Er ist seiner eigenen Schönheit wegen bekannt, aber auch wegen der Aussicht, die von der gezackten Dolomitgestalt des Föllakopfes beherrscht wird und bis zu den Hochgipfeln der Öztaler Alpen reicht.

Vom nahen Bergsattel, der als Furkel oder Fuorcla Sesvenna bekannt ist, genießt man sogar den Prachtblick zu den Engadiner Dolomiten und zur Sesvennagruppe mit dem erwähnten gleichnamigen Dreitausender. Und schließlich ist das Gebiet bei Naturfreunden auch für seine artenreiche Alpenflora und Bergfauna bekannt.

Links: Die Sesvennahütte in Schling, rechts darüber der Piz Rims

Rechts: Der Furkelsee in Schling mit dem Föllakopf



**WEGVERLAUF:** Von Schlinig (1738 m, hierher Straße von Burgeis im oberen Vinschgau) entweder auf dem sonnseitigen Sträßchen oder – lohnender – auf dem schattseitigen Forstweg in weitgehend ebener Wanderung talein zu den Schliniger Almen (Einkehrmöglichkeit, 1868 m); nun auf dem breiten Weg 1 allmählich ansteigend bis unter die Schwarze Wand mit dem Wasserfall, diese rechts umgehend am Hang steiler hinauf zu den oberen Almböden und nur leicht ansteigend zur ehemaligen Pforzheimer Hütte und zur bewirtschafteten Sesvennahütte (2256 m; ab Schlinig knapp 2 Std.). Vom Schutzhaus dann auf Steig 5 zuerst über Grashänge und später über Geröll mittelsteil bis steil hinauf zum Furkelsee (2767 m) und zur wenig höher gelegenen Furkel (2824 m; ab Sesvennahütte gut 1½ Std.).

Der Abstieg erfolgt die Aufstiegsroute (2½ Std.).

**Gesamtzeit:** 6 Std.

**Höhenunterschied:** 568 m

**Anforderung:**

Bis zur Sesvennahütte absolut leicht, der Aufstieg zum Furkelsee zwar ebenfalls leicht, aber steiler

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:25.000: Tappeiner 114, Sesvenna und Umgebung

1:25.000: Tabacco, Blatt 044 (Vinschgau/Sesvenna)

► AVS-Sesvennahütte

Erbaut: 1977–1980

[info@sesvenna.com](mailto:info@sesvenna.com)

[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



5

## TELLAKOPF 2525 m Gipfelwanderung hoch über Taufers im Münstertal

Der Tellakopf ist ein schöner, ziemlich ausgeprägter Gipfel auf der Sonnenseite des äußeren Münstertales, das bei Glurns vom Vinschgauer Haupttal westseitig abzweigt und eine Zufahrt in die Schweiz vermittelt. Er ist über den nur mäßig steilen, grasbewachsenen Westrücken leicht zu besteigen.

Talort für die Tour ist das bekannte Dorf Taufers im Münstertal, von wo eine Höfstraße den Streuweiler Tella erschließt und auch dem Bergwanderer zunutze kommt. Vom gut 1700 Meter hoch gelegenen Egg-hof wandern wir gemächlich auf breitem Forstweg hinauf zur Tellaalm, und dann geht es auf Fußpfaden weiter zum Tellajoch.

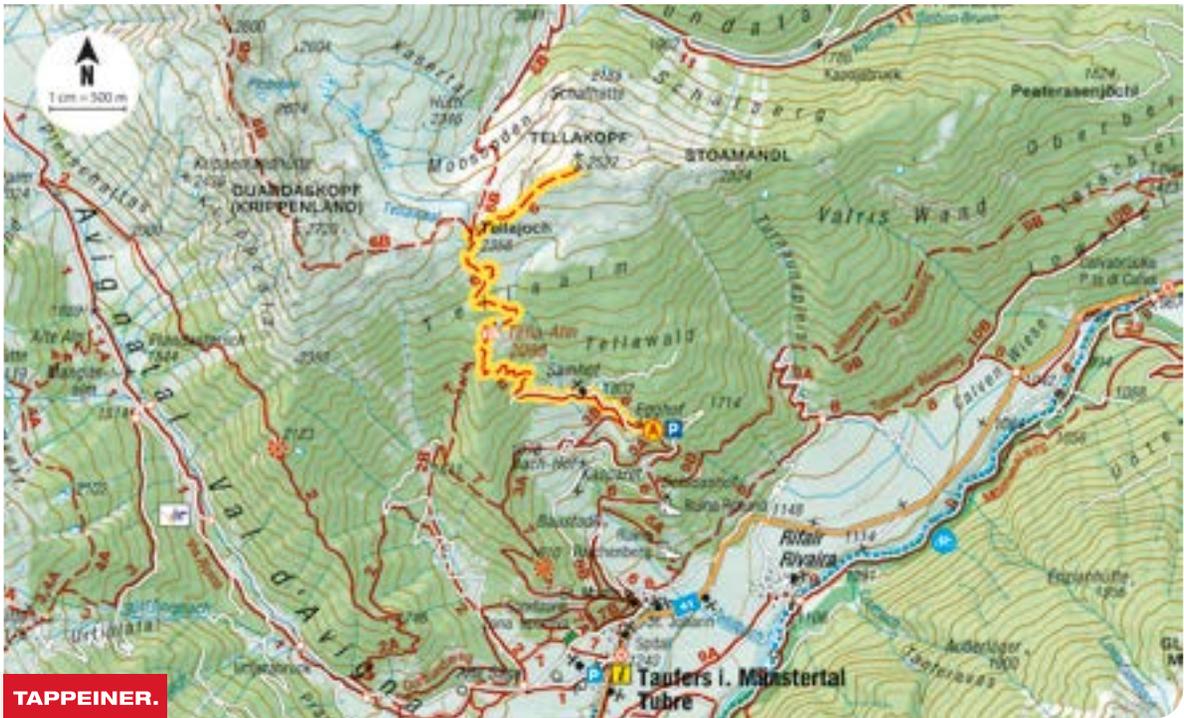
Hier bietet nun der Ortler mit seiner weithin leuchtenden Vergletscherung ein besonderes Prachtbild, während in der Nähe alte Holzrinnen und Trockenmauern beweisen, dass hier einst ein offener Wasser-

kanal, ein sogenannter Waal, das heute unterirdisch fließende Bewässerungswasser von der Nordseite des Kammes auf die Südseite führte.

Vom Joch ist es dann nur noch ein gut halbstündiger Aufstieg zum Kreuz auf dem Tellakopf, und dort gesellt sich zum Ortlerblick ein ebenso weitreichendes wie umfassendes Bergpanorama. Malser Haide und Münstertal, Chavalatschkamm und Sesvennagruppe, Öztaler Alpen und Ortleralpen – das sind ein paar Stichworte, die eine Ahnung von dieser Aussicht vermitteln mögen.

Links: Das Kreuz auf dem Tellakopf gegen Ortler und Cevedale

Rechts: Der Tellakopf im Münstertal vom Aufstiegsweg aus



**WEGVERLAUF:** Anfahrt über Schluderns und Glurns nach Taufers im Münstertal (1240 m) und auf der Höfstraße hinauf zum Parkplatz beim Egghof (1723 m; zu Fuß hierher 1½ Std.). Von da der Markierung 6 folgend auf ungeteertem Güterweg zu einer Kapelle nahe dem einstigen Samhof (1807 m) und großteils durch Lärchenwald in Kehren hinauf zur Tellaalm (2098 m; ab Egghof 1 Std.). Nun auf dem weiterhin mit Nr. 6 markierten Fußsteig durch Lärchenwald und freie Grashänge mittelsteil hinauf zum Tellajoch (2358 m) und rechts auf dem markierten Steig über den Gratrücken mittelsteil hinauf zum Gipfel (2527 m; ab Egghof 2½ Std.).

Abstieg wie Aufstieg (1½ Std.).

**Gesamtgehzeit:** 4 Std.

**Höhenunterschied:** 804 m

**Anforderung:**

Für gehgewohnte Bergwanderer leicht und problemlos

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:35.000: Tappeiner 115, Münstertal und Umgebung

1:25.000: Tabacco, Blatt 044 (Vinschgau/Sesvenna)

► AVS-Sektion Obervinschgau

Gegründet: 1884 bzw. 31.1.1965

Mitglieder: 1.075

obervinschgau@alpenverein.it

www.alpenverein.it



6

## PIZ STARLEX 3066 m Vom Münstertal zum schroffen Dolomitberg

Der Piz Starlex befindet sich im Kamm, der das bei Taufers im Münstertal ausmündende Avignatal westseitig begrenzt. Es handelt sich um einen wuchtigen Berg mit brüchigen Graten, Zacken, Geröllhängen und Rinnen aus hellem Kalkgestein.

Dieses Gestein und die Lage des Berges im Grenzkamm zwischen Südtirol und Graubünden unterrichten uns, dass er geologisch gesehen den Engadiner Dolomiten angehört, auch wenn er nur einen der östlichsten Randpunkte dieses Gebirges bildet.

Die Besteigung gilt an sich als nicht schwierig, die Route ist bis zum Gipfel markiert, und bis hoch hinauf führt ein recht guter Steig.

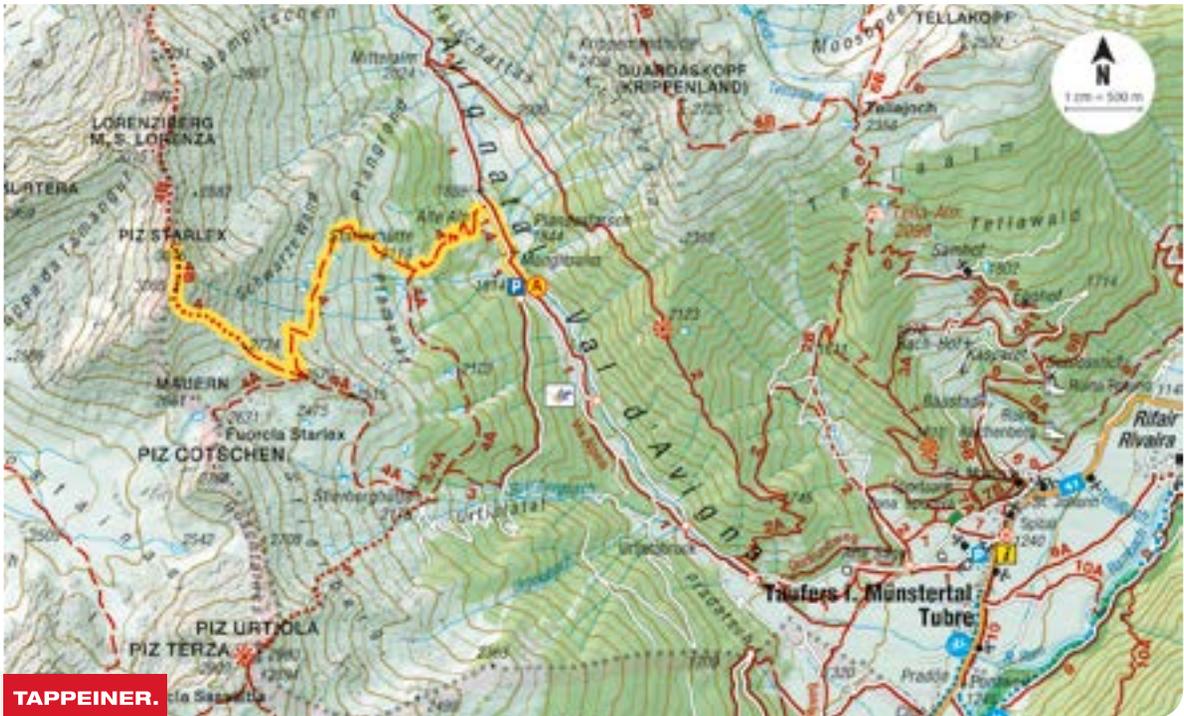
Aber den letzten Teil des Aufstiegs bildet eine steile, manchmal mit Schnee oder Eis gefüllte Geröll- und Felsrinne, in der das Ansteigen wenn auch nicht gerade schwierig, so doch steinschlaggefährlich,

mühsam und stellenweise auch etwas heikel ist. Ein Eispickel kann mitunter gute Dienste leisten, und wegen des kaum vermeidbaren Lostretens von Steinen sollte zwischen den einzelnen Bergsteigern möglichst kurzer Abstand gehalten werden.

Hat der erfahrene Bergsteiger mit entsprechender Umsicht die Rinne gemeistert, so öffnet sich ihm plötzlich der flache, relativ breite Gipfelgrat, auf dem reichlich der Rote Steinbrech blüht und an dessen südlichem Eckpunkt das weithin sichtbare Gipfelkreuz steht.

Links: Der Piz Starlex vom Aufstieg aus, links die große Rinne

Rechts: Markiert, aber mühsam: Die Route in der großen Rinne



**TAPPEINER.**

**WEGVERLAUF:** Anfahrt von Taufers im Münstertal auf schmaler Straße durch das Avignatal hinauf bis zu Parkmöglichkeit (ca. 1800 m). Nun auf dem Fahrweg mit Markierung 1 hinan zur Mangitz Alm (1836 m), kurz weiter und links auf Fußweg 4 (Wegweiser „Piz Starlex“) hinauf zur Starlex-Hirtenhütte (2119 m). Von da weiterhin der Markierung folgend hinauf zu einem Jöchl und über einen Rücken bis fast unter die Felsen, nach links Geröll und Schrofen querend hinauf zu einer Felsrippe und hinein in die große Steilrinne. Nun über Dolomitschutt, Geröll, Felspartien und oft auch steilen Hartschnee mühsam und stellenweise etwas heikel (leichte Kletterei bis I+) empor zu einer Scharte und rechts durch eine kleinere, kaminartige Rinne unschwierig zum Gipfelkreuz (3066 m; der nahe Nordgipfel 3075 m; ab Ausgangspunkt 3½–4 Std.). Abstieg wie Aufstieg (2½ Std.).

**Gesamtgehzeit:** 6–7 Std.

**Höhenunterschied:** ca. 1275 m

**Anforderung:**

Für gute Geher großteils leicht und problemlos, in der großen Steilrinne aber mühsam und bei ungünstigen Verhältnissen heikel

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:35.000: Tappeiner 115, Münstertal und Umgebung

1:25.000: Tabacco, Blatt 044 (Vinschgau/Sesvenna)

► **AVS-Ortsstelle Mals**

Gegründet: 1884 bzw. 31.1.1965

Mitglieder: 681

[mals@alpenverein.it](mailto:mals@alpenverein.it)

[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



7

## GLURNSENER KÖPFL 2402 m

### Aussichtsreicher Gipfel im oberen Vinschgau

Die Besteigung des Glurnser Köpfls gehört zu den sanfteren Gipfeltouren des Vinschgaus. Mit 2400 Metern hält sich die Höhe des Berges in Grenzen, und die Almregion reicht mehr oder weniger bis zum Gipfel. Allerdings bleibt die Tour wegen des doch beachtlichen Höhenunterschiedes nur einigermaßen ausdauernden Gehern vorbehalten.

Der Aufstieg beginnt in Glurns, dem berühmten Vinschgauer Städtchen mit seiner zur Gänze erhaltenen Ringmauer und den malerischen Häuserreihen. Zunächst geht es durch Obstanlagen hinauf zum unteren Waldrand, wo das weithin sichtbare, 1668 erbaute Martinskirchlein mit einer ehemaligen Eremitage steht.

Ab St. Martin führt der Anstieg dann durch schöne Fichten- und Lärchenwälder und zwischendurch auch über eine kleine Lichtung. So erreichen wir

unser erstes Zwischenziel, die aussichtsreiche Glurnser Alm, wo wir wohl eine Rast einlegen, bevor wir zum Glurnser Köpfl aufsteigen.

Dabei streben wir ohne größere Umwege dem gerade über uns sichtbaren Gipfelkreuz zu. Der Steig ist teilweise etwas anstrengend, aber gut markiert und nicht zu verfehlen. Und das Ziel lohnt die Mühe, denn wenn man vom Kreuz noch ein kurzes Stück bis zum höchsten Punkt ansteigt, erlebt man eine Schau über den Vinschgau, wie sie kaum ein anderer Gipfel bietet.

Links: Die Glurnser Alm gegen die Planeiler Berge

Rechts: Das Kreuz auf dem Glurnser Köpfl gegen die Laaser Berge



**WEGVERLAUF:** Von Glurns (908 m) auf geteertem Flurweg südwärts durch Obstwiesen in ½ Std. hinauf zum Kirchlein St. Martin (1075 m) und dann stets der Beschilderung „Glurnser Alm“ folgend zuerst kurz auf dem breiten Forstweg und dann auf dem mittelsteilen Fußweg (Markierung 24) durch den Wald hinauf zur Glurnser Alm (1978 m; ab St. Martin 2 ½ Std.). Von da der Beschilderung „Glurnser Köpfl“ folgend auf dem markierten Fußsteig am Hang weiter hinauf zum Ostgrat des Berges und am steilen Gratrücken weiterhin auf dem markierten Steig empör zum Kreuz (etwas höher der eigentliche Gipfel, 2402 m; ab Alm 1 Std.).

Abstieg: Über den Aufstiegsweg (ca. 3 Std.). Hübsch ist im obersten Teil auch der kleine Umweg über die Lackenböden mit einem kleinen Almsee.

**Gesamtgehzeit:** 7 Std.

**Höhenunterschied:** 1494 m

**Anforderung:**

Leichte, aber lange Tour für ausdauernde Geher

**Wanderkarten:**

1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau)

1:35.000: Tappeiner 115, Münstertal und Umgebung

1:25.000: Tabacco, Blatt 044 (Vinschgau/Sesvenna)

► AVS-Sektion Schluderns

Gegründet: 1973 bzw. 6.5.2013

Mitglieder: 328

[schluderns@alpenverein.it](mailto:schluderns@alpenverein.it)

[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)



Umschlagfoto: „Gletscherpartie um 1900“ © Alpenverein-Museum, ÖAV

#### BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

2019

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Bildnachweis: © Alpenverein Südtirol (S. 2, 12, 10, 222 re.), Thomas Grüner (S. 60 li.), Johanna Ranigler (S. 116 li.),

Markus Siller (S. 218 re.), Luca Bernabe (S. 164 li.), alle anderen rund 300 Aufnahmen stammen von Hanspaul Menara

Kartografie: Athesia-Tappeiner Verlag

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Printer Trento

ISBN 978-88-7073-933-6

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

## 150 Jahre Alpenverein in Südtirol ... 150 Touren:

Hanspaul Menara, einer der bekanntesten Autoren und Experte für Wandertouren in Südtirol, verrät die Wege zu den schönsten Almen, Gipfeln und Flecken im und oberhalb des Mittelgebirges in Südtirol. Es geht hoch hinauf zu vergletscherten Dreitausendern, ebenso aber auch auf herrliche Hochplateaus, Almenwiesen, Seen und Schutzhütten.

Ein Buch voller Klassiker, aber auch Insider-Tipps für den Gast und den Einheimischen. Jede Tour verfügt über eine exakte Tourenbeschreibung, einen topografischen Kartenausschnitt, sowie Besonderheiten und allgemeine Informationen.



**Hanspaul Menara**, 1945 in Sterzing geboren und dort wohnhaft, befasst sich als freischaffender Publizist und begeisterter Wanderer seit Jahrzehnten mit der Natur- und Kulturlandschaft Südtirols. Die Gesamtauflage seiner über 60 Bücher, die zum Teil auch in italienischer und englischer Sprache erschienen sind, umfasst rund 800.000 Exemplare. Öffentliche Auszeichnungen: 1988 Ehrenurkunde der Südtiroler Landesregierung, 2005 Verdienstkreuz des Landes Tirol, 2008 Ehrenmitgliedschaft des Alpenvereins Südtirol.

ISBN 978-88-7073-933-6



9 788870 739336

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

24,90 € (VD/A)