

ROSMARIE RABANSER GAFRILLER

Öffi-Touren in Südtirol

40 entspannte Wanderungen ohne Auto



TAPPEINER.



südtirolmobilität
altoadigemobilità
südtirolmubiltà

Inhalt

Grußwort	7
Vorwort	9
Einführung	10
1 Der Langtauferer Berberitzenweg	18
2 Waale und Kultur zwischen Schluderns und Mals	22
3 Unterwegs am Vinschger Nörderberg	26
4 Sonnenberg und Wasserwaal	30
5 Panoramatour mit königlichem Blick	34
6 Lärchenshow, Seeblick und Kinoflair	38
7 Das Passeiertal aus der Vogelperspektive	44
8 Auf den Spuren der Grafen Tirols	48
9 Zwischen Alpenrosen und Kuhglocken	52
10 Seen- und Almenrunde im Ultental	56
11 Vom Hofmahdjoch zum Gampenpass	60

12	Entspannte Runde an der Landesgrenze	64
13	Kirchen und Kunst	68
14	Knottnkino hoch zwei	72
15	Kastanien und Haflinger	78
16	Von den Erdpyramiden zu den Lärchenwiesen	82
17	Natur pur rund um Bozen	86
18	Erdpyramiden und Seen am Ritten	92
19	Kreuzwege und Totenkirchl	96
20	Über die Grenzen schauen	100
21	An der Südtiroler Sprachgrenze	104
22	Rund um den Cisloner Berg	108
23	Bärenfalle und Knüppel	114
24	Auf den Spuren von Kaiserin Sissi	118
25	Im Bann der Dolomiten	122
26	Dolomitenkino	126
27	Genusstour zwischen Barbian und Villanders	130

28	Unterwegs auf dem Keschnweg	134
29	Geislerspitzen im Doppelpack	140
30	Dolomitenkino und Bergseenzauber	144
31	Einsam und fordernd: der Peissersteig	148
32	Hoch über dem Wipptal	152
33	Almwanderung mit Gipfeleinlage	158
34	Der Heiligkreuzkofel als Wander-Wächter	162
35	Wasserwunder: Biotop Wieser Werfer und Waldner See	166
36	Zu den Erdpyramiden bei Platten	170
37	Eins, zwei, oder drei Gipfel gefällig?	174
38	Grenzen überschreiten	178
39	Drei-Zinnen-Kino mit Weltnaturerbe-Blick	182
40	Im Bann der Sextner Sonnenuhr	186
	Impressum und Bildnachweis	192

1

Der Langtauferer Berberitzenweg

Die Pflanzenart, welche einem am Langtauferer Panoramaweg am häufigsten begegnet, scheint der Berberitzenstrauch zu sein. Im Frühling erfreut er mit hübschen gelben Blüten und im Frühherbst mit einer großen Fülle an länglichen, gesunden Beeren. Die bezaubernde Wanderung beginnt mit dem bekannten Reschen-Stausee als ersten Höhepunkt. Der Panoramaweg verläuft bis ins Talende von Langtaufers und kann ohne Schwierigkeiten von jedem begangen werden. Zuerst fesselt der See von oben den Blick und natürlich auch König Ortler (3908 m). Dann bestreitet der gegenüberliegende Gipfel des Endkopfes das Panorama. Die 3000er-Region oberhalb des ehemaligen Skigebietes Maseben und schließlich sogar ein Blick auf die Weißkugel (3739 m) sorgen dafür, dass die Faszination nie nachlässt.

Routenverlauf

Graun im Vinschgau →
Langtauferer Panoramaweg → Melag





Berberitzensträucher säumen den Wegesrand.

Wegbeschreibung

Von der Bushaltestelle Richtung Hotel Goldener Adler gehen und dann Richtung See. Bald zweigt rechts der Weg zur Annakirche ab, auf den man einbiegt. Beim Kirchlein angekommen, wandert man weiter und gelangt auf Weg 5 hinab (Panoramaweg). Oberhalb von Graun befindet sich eine Weggabelung, an der man sich rechts hält. Auf diesem breiten Wiesenweg wandert man bergauf (gut auf die Markierung achten, sie ist manchmal vom Gras verdeckt!), bis man auf eine weitere Abzweigung trifft. Hier wendet man sich nun auf Weg 3 (Panoramaweg, Melag) und wandert nunmehr auf einem Pfad in ebenem Verlauf, teils durch Lärchenwald

H Start: Graun im Vinschgau, See 273



|—| 12,8 km

🕒 4.30 Std.

🏔️ 680 m

⚙️ mittel

🍴 nein

☀️ Frühsommer bis Herbst

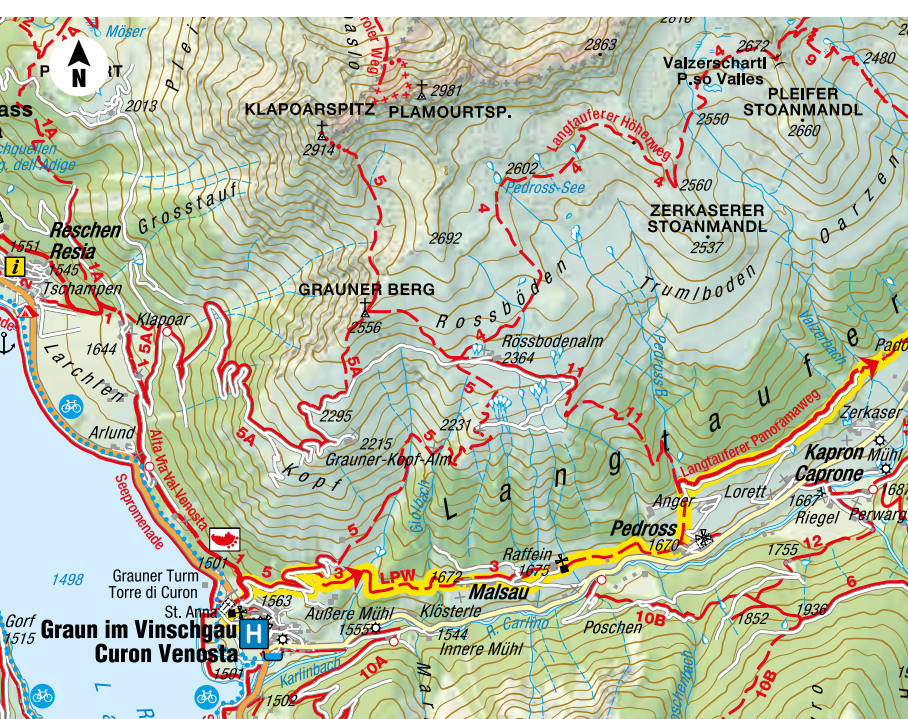
H Ziel: Graun im Vinschgau, Melag 276



Links: Das Langtauferer Tal mit vielen kleinen Weilern mit Kirche

Rechts: Kleinod am Weg –
Kapelle in Raffein

zur Häusergruppe Malsau. Dort geht es auf Asphalt weiter, beim Raffeinhof an einer Kapelle vorbei wieder auf einem Wanderweg. Gemütlich durch Wiesen dahin erreicht man den Weiler Pedross. Kurz vor dem Zentrum gilt es nun entlang des Pedrossbaches einen rund 20-minütigen Aufstieg zu bewältigen. Dann wandert man auf breiten Wiesen- und Waldwegen bequem dahin, unterbrochen von nur kurzen Anstiegen. Die Talstraße ist stets in Sichtweite und es zeigen sich immer wieder kleinere Häusergruppen, stets mit einer Kapelle dabei. Man überquert im Laufe des Weges mehrere Bäche und wandert an vielen urigen Zäunen vorbei. Der Panoramaweg führt



unschwierig weiter bis Melag, man hat aber unterwegs mehrmals die Möglichkeit, zur Straße abzusteigen und mit dem Bus zum Ausgangspunkt zurückzukehren (siehe App südtirolmobil!).

TIPP

Gleich zu Beginn sticht neben dem See mit dem herausragenden Altgrauner Kirchturm auch ein Hügel mit einem Kirchlein ins Auge. Ihrer Lage auf einem ausichtsreichen Hügel verdankt die sagenhafte gotische Annakapelle, dass sie nicht in den Fluten des Stausees verschwand.



6

Lärchenshow, Seeblick und Kinoflair

Bereits bei der Anfahrt sticht einem nach dem Dorf Unser Frau in Schnals die 65 Meter hohe Staumauer ins Auge. Dahinter befindet sich der 100 Hektar große Vernagter Stausee, welcher vor rund 70 Jahren entstand, um das Wasser des Schnalser Baches zu stauen. In den Fluten verschwanden acht Höfe des Ortes Vernagt. Der Turm der Kirche zeigt sich heute noch bei niedrigem Wasserstand im Frühjahr. Ein gleichnamiger Ort namens Vernagt entstand in Folge oberhalb des Sees. Heutzutage dient das Wasser zur Stromherstellung im Kraftwerk Naturns. Auch wenn es ein künstlicher See ist, hat das Wasser eine wunderschöne Farbe und der See seinen Reiz. Rund

Routenverlauf

Vernagt (Schnals) →
Seeweg → Hochseil-
garten → Finailhof →
Marcheggghof





Der geschichtsträchtige Finailhof hoch über dem See

um den See führt ein Wanderweg, der zum Teil in diese Route eingebunden wird. Oberhalb des Sees schaut neben anderen Höfen der geschichtsträchtige Finailhof ins Tal: Mit seiner sonnenverbrannten Holzverkleidung und den alten Stuben ist der Hof ein wahres Schmuckstück und im Rahmen dieser Wanderung kann hier eingekehrt werden. Nicht weniger bedeutungsvoll ist der Marchegghof, zu welchem mehrere Gebäude gehören. Er steht unter Denkmalschutz und war Drehort für den Film „Das finstere Tal“ und einiger Szenen des „Bozen-Krimis“.

Wegbeschreibung

Der Beginn des Seeweges (1689 m) ist in unmittelbarer Nähe der Bushaltestelle und der Kapelle. Dort spaziert man hinab und wandert zunächst über Wiesen, dann durch Lärchenwald entspannt am See entlang, auf nahezu durchgehend flachem Weg. Gegen Ende des Sees steigt der Weg an, man spaziert rechts hinauf zum

H Start: Vernagt
(Schnals)
261



|—| 9 km

⌚ 3.30 Std.

▲ 440 m

⚙️ mittel

🍴 ja

☀️ Herbst

H Ziel: Schnals,
Marchegghof
261



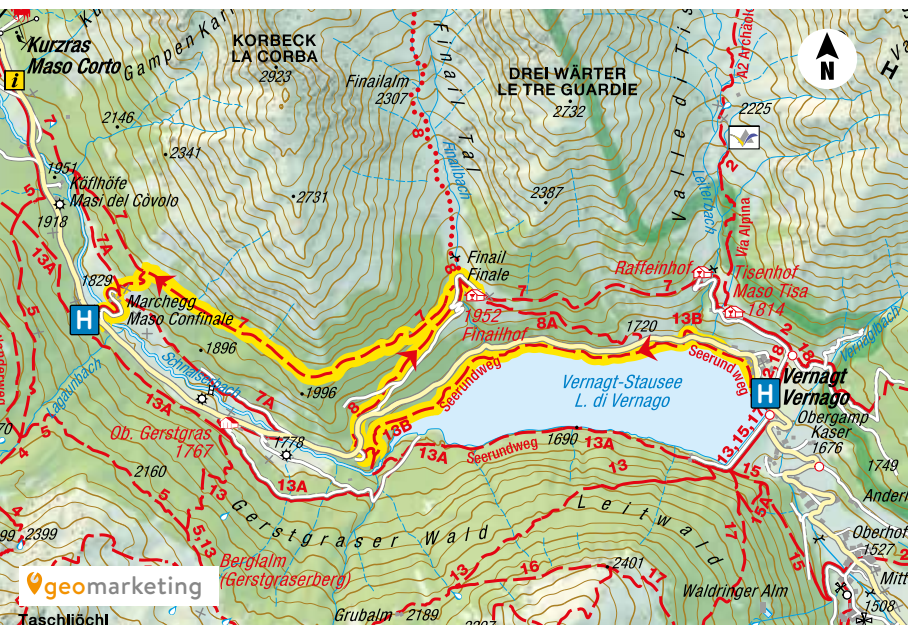
Links: Vor allem im Herbst ein Augenschmaus – Wanderung am Vernagter Stausee

Rechts: Hängebrücke
am Seeweg

Hochseilgarten und zur Hauptstraße. Auf dieser hält man sich rechts und geht neben der Straße bis zur Bushaltestelle. Kurz danach überquert man die Straße und marschiert auf Weg 8 zum Finailhof (Einkehrmöglichkeit, 1952 m). Kurz vorher geht Weg 7 nach links ab und man spaziert auf luftigem Pfad durch lichten Wald dahin, bis ein Weg zum Marcheggghof hinabführt. Von dort gelangt man auf dessen Zufahrtsstraße zur Hauptstraße und auf dieser rechtshaltend zur Bushaltestelle.

TIPP

Die Wanderung ist vor allem im Herbst ein unüber-
trefflicher Augenschmaus, da die vielen Lärchen rund
um den See ihr goldiges Herbstkleid überziehen.





13

Kirchen und Kunst

Eine angenehme Runde, welche mit vielen Sehenswürdigkeiten gespickt ist: schöne Kapellen, eine Schlossruine, wunderbare Aussichtsplätze und der neu angelegte Filzkunstweg.

Routenverlauf

Ackpfeif (Lana) →
St. Hippolyt → Tisens →
St. Christoph → Filz-
kunstweg → Themen-
weg Vorbichl → Ruine
Kasatsch → Nals

Wegbeschreibung

Von der Haltestelle Ackpfeif (305 m) über die kleine Straße Nr. 5 hinauf, rund um den Götzfriedkeller und links haltend weiter Richtung St. Hippolyt (Einkehrmöglichkeit, 750 m). An der Wegkreuzung kurz vor dem Narauner Weiher hält man sich links und geht über einen felsigen, steilen Steig zum St.-Hippolyt-Kirchlein hinauf. Anschließend wandert man auf Weg 5 weiter Richtung Tisens. Nach Überquerung der Gampenstraße folgt man weiter Weg 5 (auch Jakobsweg). Ein Bach wird überquert,





Eine Perle am Weg: St.-Christoph-Kirchlein

danach wendet man sich links auf Weg 1A hinab und spaziert auf diesem weiter, bis er rechts abdreht. Man wandert nun geradeaus weiter (Schrann), unterhalb der Kirche vorbei, hält sich dort links weiter bis zum sogenannten Versorgungshaus. Dort links hinabgehen und der Beschilderung „Fachschule Tisens, Camping“ folgen. Bei der nächsten Straßengabelung rechts zur Fachschule Tisens. Dort folgt man den Hinweisen zum neuen Filzkunstweg, kehrt nach dessen Besuch wieder zum Campingplatz zurück und hält sich nun rechts hinauf. Nach dem Hotel Burggräfler geht man links auf Wanderweg 1, auf dem man die St.-Christoph-Kirche erreicht. Man kehrt auf den Wanderweg (16, 3) zurück und folgt diesem links hinauf in den Wald hinein. Bei der nächsten Weggabelung wendet man sich links auf Weg 16 (Themenweg „Vorbichl“) und schließlich folgt man einer weiteren Abzweigung nach links. Auf diesem Weg

H Start: Lana,
Ackpfeif
216, 246



|—| 11,5 km

🕒 3.35 Std.

🏔️ 250 m

⚙️ mittel

🍴 ja

☀️ Frühling und
Herbst

H Ziel: Nals,
Feuerwehr
202, 216

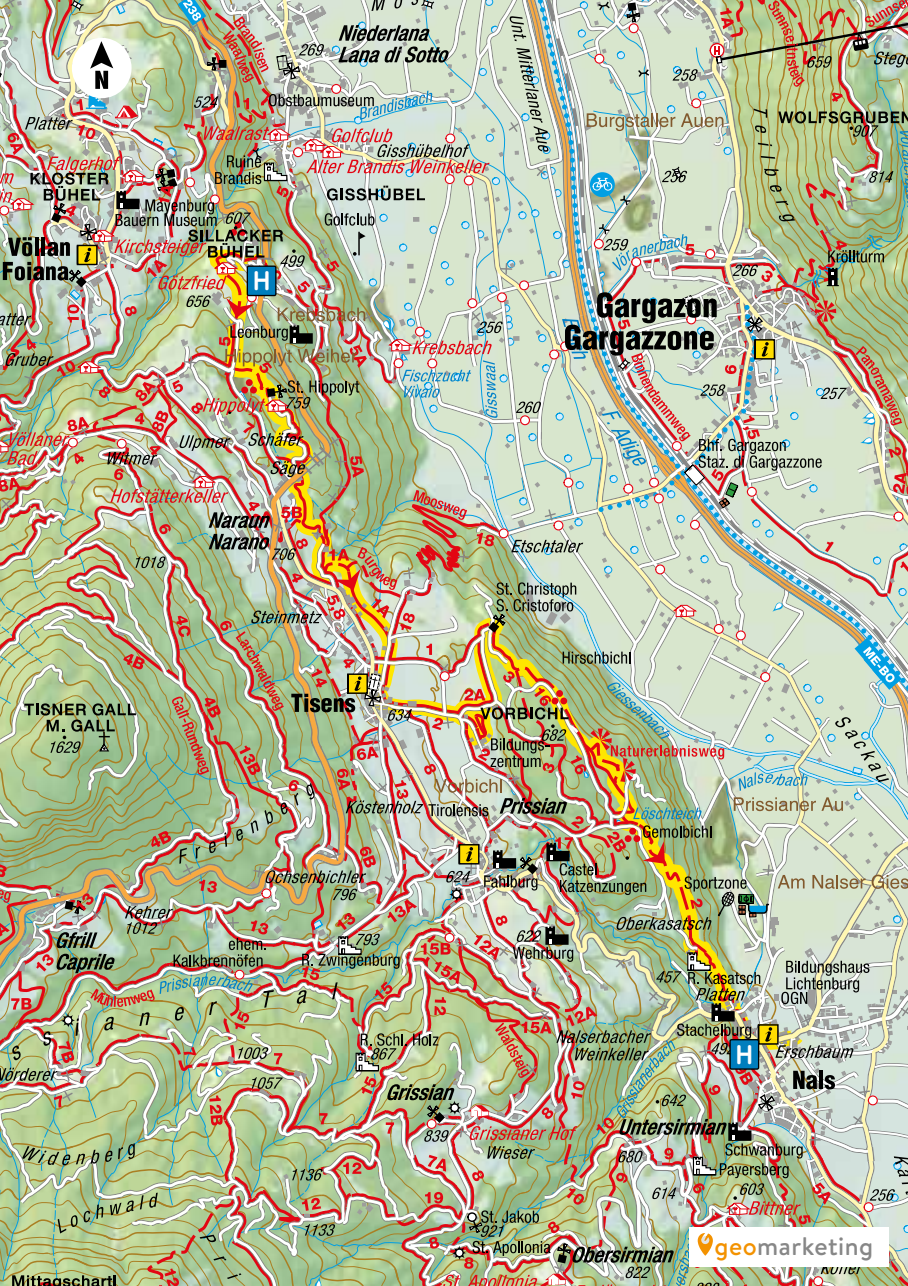


*Links: Besuch der
Ruine Kasatsch
oberhalb von Nals*

gelangt man nochmals kurz nach links gehend zu einem Aussichtspunkt. Zurück auf dem Erlebnisweg marschiert man weiter bis zu einem Teich. An diesem links vorbei bis zum Hauptweg. Bald geht man auf Weg 2 durch Wald links hinab, bis man ein breites Gitter erreicht. Durch dieses hindurch und am Weinberg vorbei, erreicht man ein nächstes Gitter. Danach kann man über die Straße rechts hinauf noch zur Ruine Kasatsch (Einkehrmöglichkeit) spazieren. Wieder Richtung Gitter zurückkehren und nun heißt es rechts auf teilweise steilem Weg absteigen. Nach der Brücke auf der Hauptstraße (Goldgasse) Richtung Dorfzentrum und am Gemeindehaus links hinab zur Haltestelle Nals/Feuerwehr (290 m) spazieren.

*Ein Kunstwerk – zu finden
am Filzkunstweg*





Niederana
Lana di Sotto

Gargazon
Gargazzone

Tisens

Nals

geomarketing

26

Dolomitenkino

Bereits bei der nahe am Startpunkt gelegenen St.-Jakob-Kirche kann man einfach nur verweilen und staunen. Der Blick auf Lang- und Plattkofel, die hübsche spätgotische Kirche in wunderbarer Lage ergeben einfach ein stimmungsvolles Ensemble. Die Kirche ist die älteste des Tales und befindet sich im Bereich des Urweges Troi Paiàn. Dieser verband Buchenstein über die Dolomitenpässe mit dem Eisacktal und kann teils begangen werden. In unmittelbarer Nähe ist die überaus beliebte und in Massen besuchte Seceda. Um so mehr verwundert es, dass man auf dieser Route bis zum Picberg in völliger Ruhe wandern kann. Es wird wohl eine Folge der recht fordernden Wegführung sein, welche aber am Gipfel mit traumhaftem Blick auf die Dolomiten belohnt wird.

Routenverlauf

St. Jakob (St. Ulrich) →
St.-Jakob-Kirche →
Balest → Seurasas →
Picberg → Fermeda-
kirchlein → Cristauta





Die schön gelegene St.-Jakob-Kirche

Wegbeschreibung

Von der Haltestelle spaziert man kurz aufwärts und nach dem Hotel geht es links ab auf Weg 6B, welcher steil zur St.-Jakob-Kirche hinaufleitet. Oberhalb des Kirchleins wendet man sich auf Weg 6 und steigt auf diesem nun linkshaltend meist recht steil durch Wald hinauf zum Aussichtspunkt Balest (Bank und Wegkreuz). Weiterhin steil auf Weg 6 erreicht man einen weiteren herrlichen Aussichtspunkt mit dem Kreuz (Crujeta) von Seurasas. Weg 6 zieht sich nun durch Almwiesen gemächlich dahin, bevor ein weiterer, letzter steiler Anstieg auf den aussichtsreichen Picberg auf die Wanderer wartet. Der Abstiegsweg geht im rechten Winkel vom Aufstiegsweg

H Start: St. Ulrich,
Jakoberhof
355.1



|—| 10,2 km

🕒 4.45 Std.

⚓ 930 m

⚙️ mittel/schwer

🍴 ja

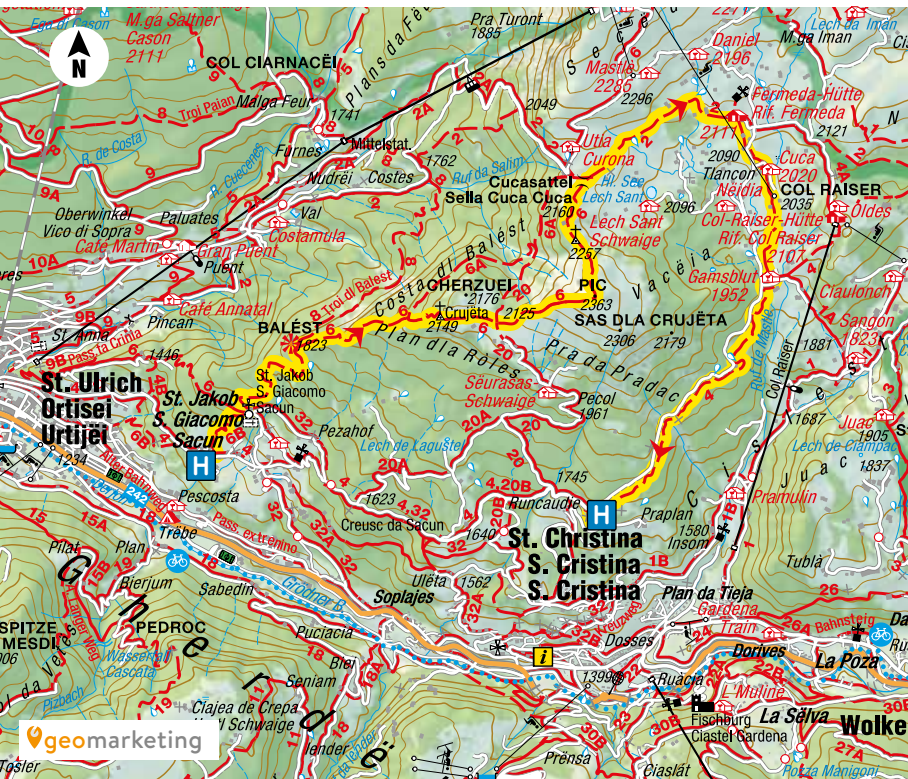
☀️ Sommer

H Ziel: St. Christina,
Cristauta
358



*Links: Der sanfte Lech
Sant vor der dominanten
Sellagruppe*

hinab, anfangs als schmaler Steig. Auf Weg 2 wandert man nun mit Blick auf den kleinen Heiligen See über die Almflächen dahin und biegt dann rechts ab zur gleichnamigen Fermedahütte (Einkehrmöglichkeit). Nun folgt man Weg 1A durch die Almwiesen hinab zur Gamsbluthütte (Einkehrmöglichkeit). Dort angekommen richtet man sich nach rechts und trifft auf den Eichkätzchen-Wanderweg 4 (Troi dla Schirlates). Über diesen Themenweg kann man der rechts davon verlaufenden Forststraße ausweichen. Er zieht sich recht angenehm hinab und



vereinigt sich schließlich an einem Rastplatz wieder mit der Forststraße und man spaziert nun links hinab zum Parkplatz bzw. der Bushaltestelle Cristauta.

TIPP

Der Aussichtspunkt Seurasas, was auf ladinisch soviel bedeutet wie „oberhalb des Felsens“, bietet bereits einen ersten Vorgeschmack auf die Aussicht, welche einen am Picberg erwartet. Zudem ist er mit einem wunderschönen, handgeschnitzten Gipfelkreuz (Crujeta) versehen.

*„Crujeta“ (Kreuz)
am Seurasas*



35

Wasserwunder: Biotop Wieser Werfer und Waldner See

Routenverlauf

Kasern (Prettau) →
Starklalm → Biotop
Wieser Werfer →
Archbichl → Waldner See
→ Waldner Alm →
Prettau

Dies ist eine Tour, dessen Zauber sich niemand entziehen kann: das Moorgebiet Wieser Werfer mit seiner typischen Vegetation und dem Bach, welcher sich in Schlangenlinien windet, und der Blick auf die gegenüberliegenden majestätischen Dreitausender der Venedigergruppe. Ein kleiner, bescheidener Gipfel – der Archbichl – mit Gipfelkreuz und fantastischer Aussicht ist im Programm und nicht zuletzt der wunderschöne Waldner See mit seiner faszinierenden Farbe. Der Blick auf den Talschluss





Der Rauchkofel, Wächter des Biotops

mit dem Heilig-Geist-Kirchlein sowie hinauf zur Grenze, auf der sogenannten Birnlücke, rundet das Erlebnis ab. Besonders schön wird es, wenn alles noch das farbige Herbstkleid überzieht.

Wegbeschreibung

Von der Bushaltestelle (1590 m) Richtung Talschluss spazieren und gleich hinter dem Hotel Kason links auf Weg 15 (Starklalm) abbiegen. Der steile Hang wird mittels eines angenehmen Serpentinweges überwunden, zuerst durch Wald und dann gelangt man in die Almenregion. Man bleibt auf Weg 15, bis man die querende Forststraße erreicht. Dort wandert man links bis zur Starklalm (2029 m) und nach dieser geht rechts Weg 15A ab, welcher durch Preisel- und Blaubeerbüsche

H Start: Kasern
(Prettau)
450



|—| 12 km

🕒 5 Std.

⚓ 866 m

⚙️ mittel

🍴 ja

☀️ Sommer

H Ziel: Prettau,
Rathaus
450



*Links: Ein faszinierendes
Bild des Biotops Wieser
Werfer*

zum Biotop Wieser Werfer hinaufleitet. Vorbei am Bach, welcher durch das Moos dahin mäandert, wandert man bergauf, neben kleinen Seen geht es wieder flacher dahin und dann folgt der nächste Aufstieg. Er führt nun durch Blocklandschaft, die Steinblöcke wurden teils als Stufen angelegt und erleichtern den Aufstieg. Man erreicht einen Sattel, dort hält man sich links, und in Kürze (15 Min.) den Gipfel des Archbichls (2414 m), versehen mit einem Gipfelkreuz. Nach der Rückkehr zum Sattel wendet man sich nach links und immer noch auf Weg 15A erreicht man in nahezu flachem Verlauf den Waldner See (2340 m). Nach einem kurzen Abstecher

*Ein Höhepunkt der Tour –
der Waldner See*



dorthin kehrt man auf Weg 15A zurück, und nun beginnt der Abstieg. Der Pfad führt durch die mit Steinen durchsetzten Almweiden in angenehmem Gefälle bergab, vereinigt sich mit Weg 16B und führt zur Waldner Alm (Einkehrmöglichkeit). Von dort tritt man, weiterhin auf Weg 16B, den Abstieg nach Prettau an. Auf einer bequemen Forststraße gelangt man nach rund 20 Minuten zu einem (teilweise sehr steilen) Wanderweg, welcher rechts hinabgeht. Auf der Forststraße ist die Gehzeit um 20 Minuten länger. Sobald man die ersten Häuser sieht, führt der Weg auf eine Asphaltstraße und man wandert hinab zur Ahrntaler Straße und auf dieser links zur Haltestelle.



Hinweis: Alle Angaben in diesem Wanderführer wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Sollten Sie bei Ihren Touren dennoch Unstimmigkeiten bemerken, nimmt der Verlag Ihre Hinweise gerne entgegen (buchverlag@athesia.it). Die Benutzung dieses Führers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird weder von der Autorin noch vom Verlag übernommen.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BILDNACHWEIS

Alle Bilder stammen von Rosmarie Rabanser Gafriller mit Ausnahme von:

Simon Ablter 63; Daniel Alfreider 7; © Archiv Georg Tappeiner 48, 136 u.; Fabian Dalpiaz 12, 156; Patrick Egger 59, 60, 61; Hotel Penegal 103; IDM (Manuela Tessaro) 6; Manuel Kottersteger 55; Hanspaul Menara 66; Sophie Pichler 76; Lisi Ploner 62; Hanny Raich 37; Manuela Schwitzer 51; STA 16; Cilli Staffler 56, 116, 158, 159, 161; stock.adobe.com (Chavdar Lungov) 190, (hegalex.com) 90, (Rene Gamper) 112, (Stefan Kretschmar) 2; © Tappeiner Airphoto 42, 118; Jürgen Zorzi 107.

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Co-Herausgeber: STA – Südtiroler Transportstrukturen AG

Alle Rechte der Marke **südtirolmobil** liegen bei der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol.

Design: Athesia-Tappeiner Verlag

Satz & Korrekturen: Cilli Staffler

Kartografie: geomarketing, www.geo-marketing.eu

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

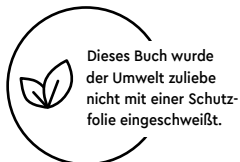
Papier: Umschlag Freelife Merida White,

Innenteil Soporset Premium Offset

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 979-12-80864-29-1



designed + produced
IN SÜDTIROL

Öffi-Touren in Südtirol

Südtirol ist bekannt für sein breit gefächertes und bestens funktionierendes Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln. Der öffentliche Nahverkehr wird vor allem durch Züge, Seilbahnen und Linienbusse abgedeckt. In diesem Buch werden 40 lohnende Wanderungen mit besonderen Highlights und Tipps vorgestellt, bei denen entspannt mit Bus, Zug oder Seilbahn angereist und zurückgekehrt werden kann. Jede Tour enthält detaillierte Tourenbeschreibungen, technische Daten, kartografische Ausschnitte, Fotos und Einkehrmöglichkeiten.

Umweltfreundliche, entspannte und günstige
An- und Rückfahrt mit Bus, Zug und Seilbahn



QR-Code mit direkter Verlinkung zur
App südtirolmobil für alle Haltestellen
der jeweiligen Tour



Alle Touren inklusive GPS-Daten sind
für den Buchkäufer kostenlos und
unbefristet verfügbar.

ISBN 979-12-80864-29-1



9 791280 864291

athesia-tappeiner.com

18 € (I/D/A)