

# EINFACH SÜDTIROL



## Halbtagestouren für Spätaufsteher



**30 ENTSPANNTE WANDERUNGEN  
FÜR LANGSCHLÄFER**

**TAPPEINER.**

# Inhalt


<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>
<b>1</b> Auf das Seeköpfl .....	<b>10</b>
<b>2</b> Von der Lazaunhütte nach Kurzras .....	<b>16</b>
<b>3</b> Auf dem Tscharser Waalweg zum Schloss Juval .....	<b>20</b>
<b>4</b> Zur Mauslochalm am Naturnser Nörderberg .....	<b>24</b>
<b>5</b> Zur Nasereithütte und zum Partschiner Wasserfall ..	<b>28</b>
<b>6</b> Rundwanderung zum Talbauer an der Mut .....	<b>34</b>
<b>7</b> Von Meran 2000 auf den Spieler .....	<b>38</b>
<b>8</b> Der Ultner Höfeweg von Kuppelwies bis St. Nikolaus	<b>42</b>
<b>9</b> Von Tisens nach St. Hippolyt .....	<b>46</b>
<b>10</b> Burgenwanderung bei Prissian .....	<b>50</b>
<b>11</b> Rundwanderung von Vöran zum Knottnkino .....	<b>54</b>
<b>12</b> Durch die Passerschluft .....	<b>58</b>
<b>13</b> Tour auf den Fleckner und Saxner .....	<b>62</b>
<b>14</b> Der Friedensweg nach Altenburg .....	<b>66</b>
<b>15</b> Die Geoparc-Bletterbach-Schlucht .....	<b>72</b>





16	Von Kurtatsch nach Graun.....	76
17	Zur Cislalm bei Truden .....	80
18	Auf den Zinseler.....	84
18	Auf das Sattelle in den Sarntaler Alpen.....	88
20	Von Prösels auf dem Oachner Höfeweg.....	94
21	Rund um den Pufplatsch.....	98
22	Rundwanderung zur Tschafonhütte.....	104
23	Panoramarunde Rosengarten.....	108
24	Auf die Hochfläche der Villanderer Alm.....	114
25	Rundwanderung im Talschluss von Villnöß.....	118
26	Der Woodywalk auf der Plose .....	124
27	Von Meransen durch das Altfasstal.....	128
28	Auf den Maurerberg .....	132
29	Auf den Lutterkopf .....	136
30	Zur Durra- und Knuttenalm im Reintal.....	140





# 1 Auf das Seeköpfel

 Bergstation der Umlaufbahn Haideralm

 4,7 km

 2:30 h

 480 m

 480 m



mittel



durch den Vinschgau bis St. Valentin auf der Haide, dort zur Talstation der Umlaufbahn Haideralm, Parkplatz

## Gemütliche Rundwanderung mit Gipfelbesteigung und wunderbarem Panoramablick

Die Haider Alm liegt über dem Dorf St. Valentin auf der Haide im oberen Vinschgau und wird vom Tal aus bequem mit der Gondelumlaufbahn erreicht. Die Gegend ist vom großen Touristenrummel verschont geblieben und bietet unzählige Wanderungen und einfache Gipfelbesteigungen. Das Gebiet eignet sich vorzüglich für Ausflüge mit der Familie. Der Aufstieg von der Bergstation zum Seeköpfel ist eine relativ einfache Tour, die mit dem Abstieg über den Grünsee zu einer empfehlenswerten Rundwanderung wird. Und da sich Gehzeit und Höhenunterschied doch eher in Grenzen halten, kann sie auch sehr gut mit (etwas größeren) Kindern unternommen werden.

Kleiner Bergsee auf der Haider Alm

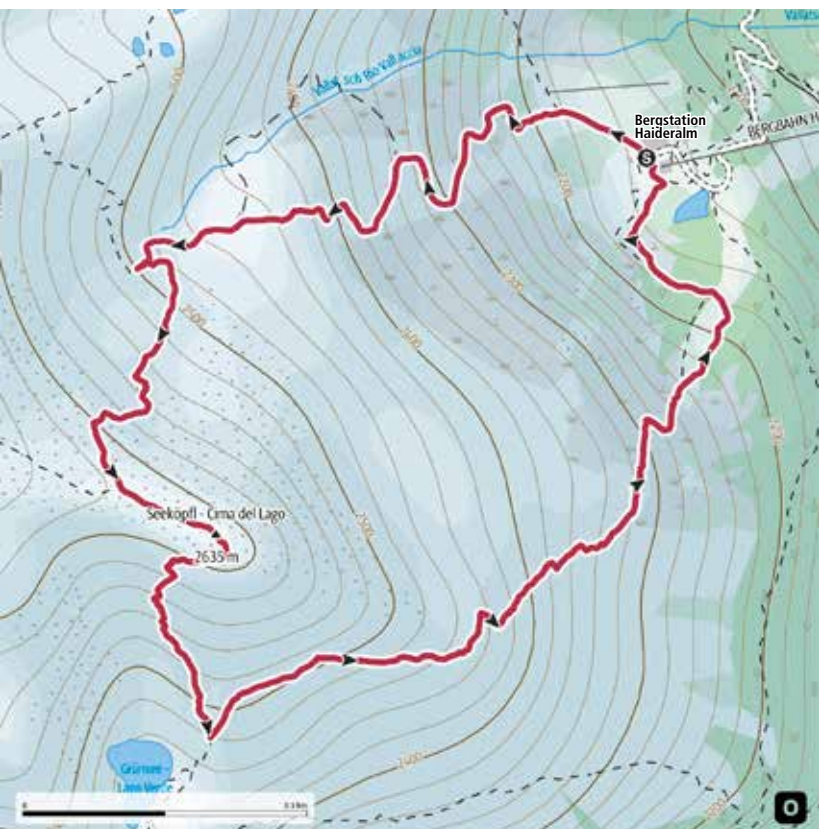
**Wegbeschreibung:** Nach der Auffahrt mit der Umlaufbahn zur Bergstation der Haider Alm folgt man der Markierung 10 bis zur ersten Weggabelung und hält sich dort links, immer auf dem gleichen Weg bleibend. Gleichmäßig, aber nicht übermäßig steil geht es hinauf, bis die Markierung 16 nach links abzweigt. Dieser folgt man hinauf zum Gipfel des Seeköpfls (2635 m), der nur durch einen Steinhaufen und ein kleines Holzkreuz markiert ist. Hier wird man nun mit dem Wanderhighlight belohnt – einem wunderbaren Panoramablick auf die Seen und die Bergwelt des oberen Vinschgaus. Im Abstieg setzt man auf Markierung 16 fort hinunter zum Grünsee und folgt diesem weiter zur Bergstation der Umlaufbahn. An der Bergstation, wo sich ein Almrestaurant mit großer Sonnenterrasse und ein Aktiv-Park mit einigen Attraktionen befindet, legen wir eine Pause ein, bevor wir mit der Bahn wieder ins Tal zurückkehren.

## TIPP

Die Haider Alm bietet unzählige Möglichkeiten für Mountainbike- und Bergtouren, ist aber auch ein beliebter Ausgangspunkt für Extremsportler und Paragleiter.

Scan mich!





Im Wandergebiet Schöneben








[www.partschins.com](http://www.partschins.com)


5


## Zur Nasereithütte und zum Partschinzer Wasserfall

 Giggelberg, Bergstation der Texelbahn


 8 km

 3 h

 132 m

 1035 m

 leicht

 mit PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Talstation der Texelbahn in Partschins, Parkplatz

## ☉☉ Eine landschaftlich und aussichtsreiche Wanderung im Naturpark Texelgruppe ☹☹

Diese Wanderung am Partschinzer Sonnenberg mitten im Naturpark Texelgruppe belohnt jeden, der mit der Texelbahn in die Höhe schwingt. Sehr eindrucksvoll ist die Aussicht über den gesamten Meraner Talkessel bis in die Rosengartengruppe. Der Blick reicht weit in den Vinschgau bis nach Morter, auf das Hasenöhrl und die Laaser Spitze. Der Naturpark Texelgruppe ist durch seinen geschützten Raum Heimat vieler Tierarten wie Steinböcke, Murmeltiere, Gämsen, Steinadler, Falken, Bartgeier und Mäusebussarde.

**Wegbeschreibung:** Nach der Auffahrt mit der Texelbahn steigt man von der Bergstation kurz hinauf zum etwas höher gelegenen Gasthof Giggelberg (1565 m) und folgt dem Meraner Höhenweg (Mark. Nr. 24) nach rechts.

Der Partschinzer Wasserfall

Größtenteils durch Wald führt der Weg durch das Zieltal einwärts bis zur bewirtschafteten Nasereithütte. Hier folgt man nun dem breiten Weg mit der Markierung 8, wandert kurz abwärts, bis links der Fußweg (Nr. 8) abzweigt. Auf diesem gelangt man zur Straße, der man kurz nach rechts folgt. Dann wendet man sich nach links (Markierung 8B), überquert den Zielbach und erreicht absteigend über den Alpinsteig Wasserfall mit seinen bezaubernden „Fallelen“ und smaragdgrünen Gumpen das Gasthaus Wasserfall (1068 m). Auf dem Weg Nr. 23 (Hinweis „Talstation Texelbahn“) wandern wir hinunter zu einer Wiese, von der aus man einen direkten Blick auf den gesamten Wasserfall hat. Weiter auf Weg Nr. 8 und später Nr. 1 gelangen wir zurück zur Talstation der Texelbahn.

Der Weg zur Aussichtsplattform  
am Partschinser Wasserfall






## TIPP

Auf der Aussichtsplattform, die wir auf einem Weg mit Geländer in wenigen Gehminuten vom Gasthaus Wasserfall aus erreichen, können wir den Partschinzer Wasserfall, den wohl imposantesten Wasserfall Südtirols bestaunen.





10 *Burgenwanderung  
bei Prissian*

 Prissian, Parkplatz/Bushaltestelle


 9,3 km

 3 h

 416 m

 416 m

 leicht

 mit Pkw oder öffentlichem Bus von Lana über Tisens nach Prissian

## ☉☉ Auf den Spuren des Mittelalters: Burgen und Schlösser auf dem Sonnenplateau von Tisens ☪☪

Zahlreiche Burgen, Schlösser, Ansitze, aber auch Ruinen, deren Baugeschichte durchwegs auf das Mittelalter zurückreicht, zeugen davon, dass das Gebiet um Tisens und Prissian mit seinen klimatischen Vorzügen und landschaftlichen Reizen seit jeher ein bevorzugtes Wohngebiet war. Entlang oder in unmittelbarer Nähe dieses Rundwanderweges finden sich die Burgen bzw. Schlösser Fahlburg, Zwingenburg, Holz (Ruine), Wehrburg und Katzensungen. Sie wurden alle zwischen dem 12. und 13. Jahrhundert erbaut und sind heute in privatem Besitz.

Eine Besonderheit zu Schloss Katzensungen: Vor dem eher unansehnlichen Bau findet sich der größte und mit 350 Jahren wahrscheinlich älteste Rebstock Europas. Er

Blick auf Prissian mit seinen zahlreichen Burgen und Schlössern

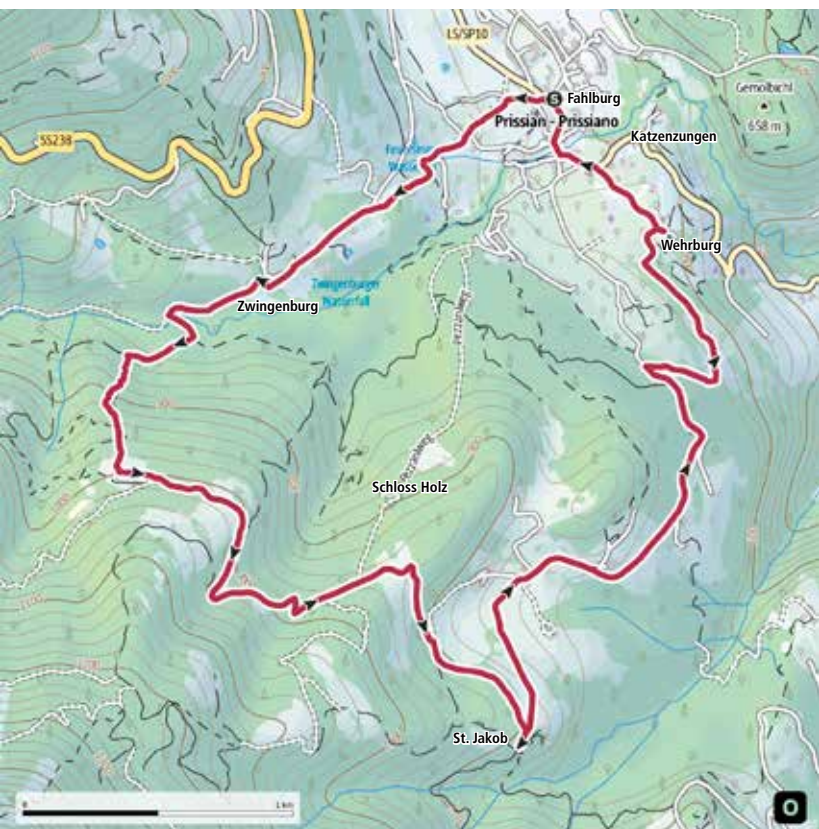
überspannt eine Fläche von über 300 Quadratmetern und produziert bis zu 700 Kilogramm „Versoaln“-Trauben. Der seltene „Versoaln“-Wein ist ein grün-gelblich getönter und fruchtiger Weißwein.

**Wegbeschreibung:** Von Prissian folgt man dem Weg mit der Markierung 13A bergauf, man geht vorbei an der Zwingenburg (auch: Zwingenberg), überquert den Prissianer Bach und setzt an der nächsten Wegverzweigung auf Markierung 15 nach rechts fort. Es folgt ein steiler Aufstieg zur Kreuzung mit der Markierung 7, die nach links führt. Bei der nächsten Kreuzung hält man sich links auf Markierung 7A und gelangt zur Fraktion St. Jakob. Von dort wandert man auf Markierung 8 hinunter, biegt am Waldrand nach rechts auf Markierung 12A ab und gelangt zur Wehrburg. Hier folgt man den Schildern, um zurück ins Dorf zu kommen.

## TIPP

Nach der Besichtigung des St.-Jakobs-Kirchlein besteht die Möglichkeit, auf Markierung 8 bis Apollonia zu wandern (ab St. Jakob ca. 1 Std.) und dort zum Höhenkirchlein St. Apollonia aufzusteigen.





Das Kirchlein St. Apollonia







25


## Rundwanderung im Talschluss von Villnöß


 Zans, Parkplatz (kostenpflichtig)


 8 km

 2:45 h

 382 m

 382 m

 mittel

 von Klausen in Richtung Brixen bis zur Beschilderung Villnöß (rechts); dieser bis zum großen Zanser Parkplatz folgen

## 👁👁 Von der Zanser Alm zur Geisleralm und über die Duslerhütte zurück 🗨🗨

Diese gemütliche Wanderung auf dem Adolf-Munkel-Weg, der wohl zu den schönsten Höhenwegen in den Dolomiten zählt, verläuft am Fuße der spektakulären Nordwände der Geislergruppe entlang zu malerischen, idyllisch gelegenen Almen und man genießt dabei immer wieder die einmalige Naturlandschaft des Naturparks Puez-Geisler.

**Wegbeschreibung:** Ausgangspunkt dieser zum Großteil leichten Wanderung ist die Zanser Alm, wo unzählige Wanderwege beginnen. Vom großen Parkplatz (ca. 1675 m) folgt man dem Weg bzw. der Forststraße Nr. 33 in Richtung Gletschalm; bei der Abzweigung wandert man leicht rechts weiter. Vom Ende der Forststraße bei der Gletschalm (1902 m) führt der Weg mit der Markierung 36 zur Geisleralm. Dieser Weg geht

Das Villnößtal mit den Geislerspitzen

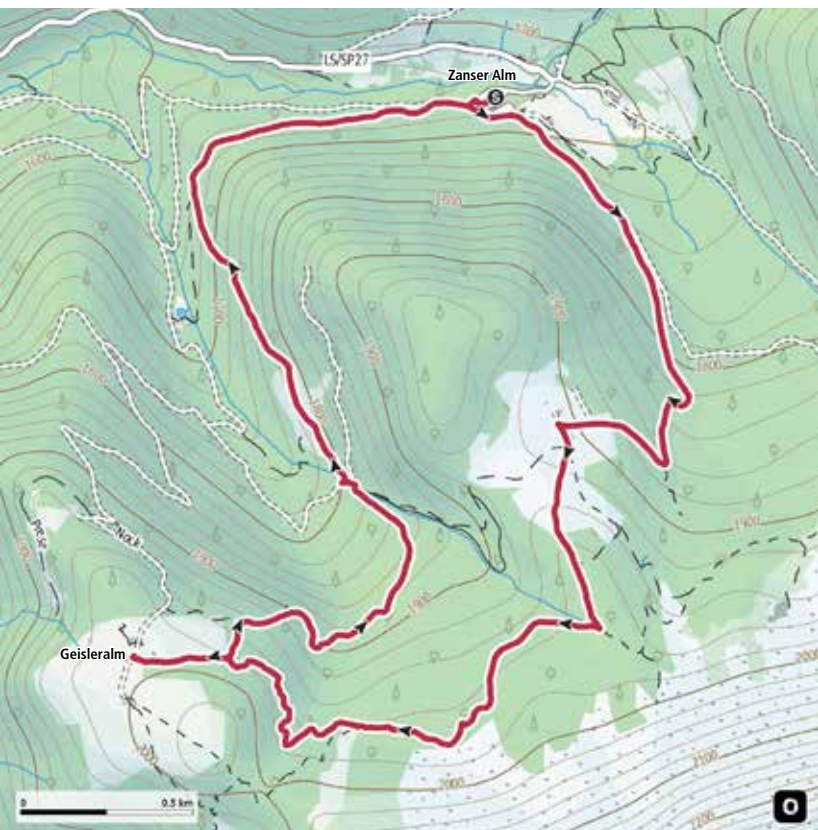
leicht bergauf durch den Wald und führt direkt zum bekannten Adolf-Munkel-Weg, Nr. 35. Hier auf 1993 m hat man die Geislerspitzen direkt vor sich. Nun folgt man rechts dem Waldweg Nr. 35 relativ eben, leicht bergauf und bergab. Bei der nächsten Abzweigung auf 1956 m hält man sich rechts und schlägt den Weg Nr. 36A zur Geisleralm ein. Gleich nach der kleinen Schlucht folgt nochmals eine Abzweigung, wo man später auf dem Rückweg rechts zur Duslerhütte kommt. Jetzt hält man sich hier aber links und gelangt nach ungefähr einer Stunde und 45 Minuten Gehzeit auf die schöne Geisleralm (1996 m). Hier kann man bei einer ausgiebigen Rast die herrliche Landschaft auf die Geislerspitzen und die Aferer Geisler genießen. Der Rückweg folgt zunächst auf demselben Weg Nr. 36 bis zur Abzweigung, wo man jetzt aber links bergab zur Duslerhütte (1782 m) absteigt. Weiter geht es über den teilsmarkierten Pfad Nr. 36 durch den Schwarzwald zum Ausgangspunkt zurück.

## TIPP

Das Naturparkhaus in St. Magdalena in Villnöß ist zentrale Anlaufstelle für Informationen rund um den Naturpark Puez-Geisler.

Scan mich!





St. Magdalena in Villnöß



Die Geisleralm unterhalb der Geislerspitzen

**Hinweis:** Alle Angaben in diesem Wanderführer wurden vom Verlag 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 den Autoren 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**

Athesia-Tappeiner Verlag 10, 14, 20, 34, 42, 46–47, 49, 53, 54, 66, 76, 80, 86, 102, 104, 108–109, 111, 118, 120; Sören Bartosch 122; Frieder Blickle 45; Astrid Dill 104; Hubert Gögele 60; Thomas Grüner 4, 7, 24, 126; Dietrich Holtz 112; Gilbert Holzmann 136, 139; IDM Südtirol (Harald Wisthaler) 8–9; Manuel Kottersteger 124, (©Meran 2000) 9, 41; Christjan Ladurner 50, 58, 72; Marion Lafogler 75; Hanspaul Menara 132; Helmut Moling 127; Roland Pircher 57; Petra Ploner 128, 131; Rosmarie Rabanser Gafriller 79, 140, 143; Helmut Rier (Tourismusverein Kaltern) 69, (Seiser Alm Marketing) 101; sarntal.com 88, 91, 92; Michael Schwarzer 65, 106; Nora Sölva 62; stock.adobe.com 13, 37, 70, 84–85, 98, 114, 121; Tourismusverein Partschins (Helmut Rier) 28, 30; wisthaler.com 16–17, 19 sowie Bilder aus dem Privatbesitz der Inserenten.

1. Auflage 2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen

**Texte:** Leo Brugger, Marlene Weithaler, Thomas Plattner, Rosmarie Rabanser Gafriller, Hans Dossler, Hanspaul Menara

**Umschlaggestaltung:** FAVORITBUERO, München

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Kartografie:** © Outdooractive; © OpenStreetMap (ODbL) – openstreetmap.org

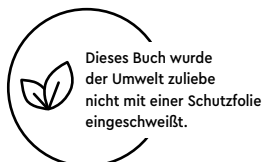
**Druck:** Finidr, Tschechien

**Papier:** Umschlag Symbol Card, Innenteil Maestro Print

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

Fragen und Hinweise bitte an  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 979-12-80864-05-5



# Halbtagestouren für Spätaufsteher

Das Buch stellt 30 Kurz-Wanderungen in Südtirol vor, die auch nach einem späten, ausgiebigen Frühstück oder einem früheren Mittagessen unternommen werden können.

Halbtagestouren mit weniger als dreieinhalb Stunden Gesamtgehzeit stehen im Fokus dieses Büchleins, und egal, ob es sich um Waalwege mit einer gemütlichen Einkehr, einer gemütlichen Almwanderung oder einem tollen Gipfelerlebnis handelt, jeder kommt auf seine Kosten!

Zu jeder Tour gibt es eine detaillierte Beschreibung sowie einen topografischen Kartenausschnitt für den besseren Überblick.

- **Endlich entspannt und ohne Stress Touren erleben!**
- **Touren mit weniger als dreieinhalb Stunden Gehzeit!**
- **Mit Rabatt-Gutschein inkl. 30 Tage-Gratis-Abo Download der GPS-Daten!**

ISBN 979-12-80864-05-5



9 791280 864055

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

14,90 € (I/D/A)