

SÜDTIROL



Bucket List

10 Panoramawege in Südtirol, die du erlebt haben musst



**1**

Der Rundweg zu den Stoanernen Mandln

Übereinander geschichtete Steine und Steinplatten, in Südtirol „Stoanerne Mandln“ genannt, sind typische Wegweiser in den Bergen. Aber über hundert Stück an einem Platz, das findet sich nicht oft. Doch was hat es damit auf sich? Niemand weiß genau, warum die kleinen und großen „steinernen Männchen“ zwischen dem Sarntal und Mölten aufgebaut wurden oder von wem. Hirten, Hexen, Kelten, Wanderer – allen wird der mythische Ort zugewiesen. Doch unabhängig von den Gründen, dieser Platz auf über 2.000 Metern ist ein Kraftort der besonderen Art. Allein die Aussicht an einem der geheimnisvollsten Plätzchen Südtirols ist den Aufstieg wert.

2

Meran 2000: Zwei Gipfel an einem Tag

Wie es ist, Südtirol von oben zu bestaunen, dicht am Gipfelkreuz stehend, und die Freiheit der Bergwelt zu spüren? Atemraubend. Dieses Hochgefühl lässt sich im Wandergebiet Meran 2000 hoch über der Kurstadt gleich zweimal an nur einem Tag erleben. Meran 2000 verbindet mit seiner modernen Aufstiegsanlage Stadt und Berg. Aber hier oben liegt der Trubel der Stadt weit unter dir, der Ausblick ist gigantisch und reicht von König Ortler über die Sarntaler Alpen bis zu den Dolomiten. Die beiden Bergspitzen – die Windspitze und der Mittagser – sind in einer mittellangen Wanderung auf einfachen Steigen zu erreichen. Doppelt Bergpanorama, doppelt tief durchatmen, doppeltes Gipfelglück. Und nach dem Wandertag belohnst du dich im Tal mit einem Aperitivo an der Passer.

**3**

Der Große Gabler

Auf Augenhöhe mit den berühmten Geislerspitzen und dem Peitlerkofel: Auf dem Großen Gabler samt Gipfelkreuz und Gabler Biwak, einer kleinen Holzhütte zur Einkehr, im Wandergebiet Plose über Brixen scheinen die Berge zum Greifen nah. Wer noch im Morgenlicht bei Sonnenaufgang auf die 2.575 Meter wandert, dem steht großes Bergkino bevor. Und all das ohne große alpine Herausforderung, dafür mit umso mehr Genuss. Hier lohnen sich das frühe Aufstehen und der Aufstieg: die Sonne taucht die bleichen Wände und Zacken der Dolomiten in ein warmes, weiches Licht. Wald, Wiese, Weiden und die große Weite – all das begleitet dich hinauf zum Großen Gabler und wieder ins Tal.





4

Rundwanderung zum Knottenkino

Was ist ein Knotten und warum Kino? Die Antwort auf diese Fragen ist noch besser, wenn du sie dir erwanderst. Am Rotsteinkogel zwischen Vöran und Hafling bei Meran stehst du auf einer der weinroten Kuppen des Tschögglsbergs, die aus Lava und Ascheregen entstanden sind, und siehst etwas Außergewöhnliches: Kinossessel aus Stahl und Kastanienholz stehen auf einem Knotten (südtirolerisch für Felsen). Die Ortlergruppe ist der Vorspann, die Texelgruppe, der Penegal, die Laugenspitze direkt gegenüber der Hauptteil, und das Weißhorn der Abspann. Eine Installation des Künstlers Franz Messner – und ein Kinofilm produziert von der Natur selbst: immer wieder anders, je nach Sonneneinstrahlung und Jahreszeit.

5

Das Totenkirchl

Ein ungewöhnlicher Name, Totenkirchl. Die Wanderung, die hierhin führt, ist eine einfache und familien-taugliche über die Weiten der Villanderer Alm. Hier ist es egal, von welchem Punkt des Weges man um sich blickt, die Aussicht auf die prägnanten Gipfel und Wände der Dolomiten ist unglaublich: Sella, Lang- und Plattkofel und der Rosengarten befinden sich gegenüber. Auf 2.186 Metern gelegen hat das Totenkirchl seinen Namen von der kargen Landschaft, das es umgibt, und steht ausgesetzt und schneeweiß an der Grenze zwischen Eisack- und Sarntal. Wusstest du, dass die Villanderer Alm zu den größten Hochalmen Europas zählt? Die Almwirtschaft ist bis heute ein wichtiger Bestandteil der Südtiroler Bauernbetriebe und enorm wichtig für die Landschaftspflege.



6

Der Langsee in Ulten

Die Rundwanderung zum Langsee im Ultental ist ein echter Geheimtipp. Der Langsee gehört zur Weißbrunner Naturseenplatte, du wanderst hier also von einem Gewässer zum nächsten – daran erfreuen sich auch junge Wanderer. Außerdem bewegst du dich im Nationalpark Stilfserjoch, einem der größten Naturschutzgebiete Europas. Um den See rankt sich sogar eine Sage: so erzählt man sich, dass einst ein Drache den See bewohnte, zu dessen Lieblingsmahlzeit das Weidevieh gehörte. Eines Tages flog ein altes Männchen mit ihm davon. Heute ist die Tour zum blau glitzernden See drachenfremd und reiner Genuss. Das Ultental bei Lana ist übrigens eines der uringsten Täler Südtirols. Über die bäuerliche Kultur kannst du im Talmuseum lernen – oder beim Gespräch mit den Bewohnern selbst.





7

Zu Gast bei König Ortler

Ein Panoramaweg der Königsklasse: Auf dem Ortler Höhenweg (119,5 km) kannst du Südtirols höchsten Berg in sieben Tagen umrunden. Belohnt werden die Wandermühen im anspruchsvollen Gelände mit eindrucksvollen Aussichten auf die Gletscher und die Bergwelt im Nationalpark Stilfserjoch. An manchen Stellen wirst du dich auf über 3.000 Meter Meereshöhe bewegen, übernachtet wird in den Schutzhütten. Einschlafen unter Sternenhimmel, aufwachen mit dem Sonnenaufgang, Einfachheit und Natur erleben – das heißt zu Gast sein bei König Ortler. Du bist trittsicher, hast eine gute Kondition und ausreichend alpine Erfahrungen? Dann bist du hier richtig. Übrigens: Der Nationalpark Stilfserjoch vereint alle hochalpinen Vegetationsformen. Mehr über Flora und Fauna erfährst du in den Besucherzentren.

8

Eine Etappe des Dolorama-Weitwanderweges

Wer die Dolomiten UNESCO Welterbe einmal gesehen hat, versteht, warum die bleichen Berge diese Auszeichnung tragen. Der Dolorama-Weitwanderweg führt etwa vier Tage lang an den Dolomitenriesen vorbei – beeindruckendes Panorama inklusive. In vier Etappen geht es auf Forst- und Wanderwegen von Rodeneck bis nach Lajen am Eingang des Grödnertals. Das Besondere: Start und Ende jeder Etappe sind praktisch und umweltfreundlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Du magst es gemütlich? Perfekt. Auch eine einzelne Etappe bringt dich zu den Dolomiten – zum Beispiel die erste Etappe über die Rodenecker-Lüsener Alm zur Maurerberghütte. Apropos Hütte: Lass dir die Einkehr und die typischen Gerichte nicht entgehen – und schneide Knödel niemals mit dem Messer.



9

Hoch zum Penegal

Wie wäre es mit einer Kombination aus leichter Wanderung, Fahrt mit einer aufregenden Standseilbahn und grandiosem Rundumblick? Die bereits 1903 eröffnete Mendelbahn führt von Kaltern hinauf zum Mendelpass und war mit 64 Prozent Steigung lange Zeit die steilste Standseilbahn in Europa. Oben angekommen, kannst du deinen Blick schweifen lassen: über das Etschtal, über den Süden Südtirols hinauf bis zum Ortlergebiet im Vinschgau. Von hier gelangst du auf den 1.737 Meter hohen Aussichtsberg Penegal und kannst eine 360°-Sicht genießen: die Landeshauptstadt Bozen liegt dir hier ebenso zu Füßen, wie der smaragdgrüne Kalterer See und die Dolomiten. Damit befindest du dich direkt an der Südtiroler Weinstraße, also unbedingt den Südtiroler Wein der autochthonen Rebsorten Vernatsch und Lagrein verkosten.





10

Einmal um den Pufletsch

Der Pufletsch – der Name ist übrigens ladinischen Ursprungs – ist einer der schönsten Aussichtsplätze auf der Seiser Alm inmitten der Dolomiten mit Blick auf Schlern, Santner- und Euringerspitze, Rosszähne, Sarntaler Alpen, Sellastock und Marmolada. Willst du dir den ersten Anstieg sparen, nimmst du ganz einfach die Seiser Alm Umlaufbahn von Seis nach Compatsch. Du kommst vorbei an den Hexenbänken, einer heidnischen Kultstätte, an der bis ins Mittelalter Hexentänze der Schlernhexen stattgefunden haben sollen. Von hier aus, so erzählt man sich, hat die Oberhexe mit ihren Zauberkünsten das Gebiet beherrscht. Entlang des Weges gibt es mehrere Rastmöglichkeiten und Tische. Picknick? Mit einer typischen Marende aus Südtiroler Speck, Käse und Schüttelbrot im Gepäck bist du bestens gerüstet.



Achte auf dieses Zeichen

Viele Südtiroler Hotel- und Gastronomiebetriebe sind seit Kurzem mit dem Nachhaltigkeitslabel Südtirol ausgezeichnet und stehen für einen achtsamen Umgang mit Ressourcen und einer Arbeit im Einklang mit der Natur.



Alle Informationen zu den Wanderrouten, Unterkünften
und Anreisemöglichkeiten findest du auf

[suedtirol.info](https://www.suedtirol.info)