

Vinschger Höhenweg

von Staben nach Reschen



Eine einzigartige Mehrtageswanderung entlang der Vinschger Sonnenhänge

Der Vinschger Höhenweg, von Staben im Untervinschgau bis zur Etschquelle am Reschenpass, vereint verschiedene Etappen zu einem reizvollen Erlebnismarsch. Die 108 kilometerlange Strecke verläuft auf teils bestehenden als auch neuen Fußwegen, Waalwegen (alte Bewässerungspfade) oder Verbindungswegen zwischen Bauernhöfen. Der Vinschger Höhenweg führt durch eine artenreiche Vegetation und eine Natur, die gegensätzlicher nicht sein könnte: Die Pfade am Sonnenberg mit einer vielfältigen Vegetation aus Steppengräsern und Kräutern bieten spannende Aussichten auf die höchsten Berge Südtirols und in das fruchtbare Tal.

Eckdaten

Start- und Zielpunkt: Staben, Reschen/Etschquelle

Länge: 108 km

Dauer: 6 Tagesetappen

Höhenleistung Aufstieg: 5600 m

Höhenleistung Abstieg: 4600 m

Schwierigkeitsgrad: schwieriger Bergweg (Kondition, Trittsicherheit und Bergerfahrung erforderlich)

Bester Zeitraum: April - Oktober (im Hochsommer kann es sehr heiß sein)

Markierung: Der gesamte Vinschger Höhenweg ist mit dem roten Logo ausgezeichnet

Karte: Wanderkarte Vinschger Höhenweg, Tappeiner Verlag; 1.50.000

1. Etappe – Von Staben bis St. Martin im Kofel/Latsch

Gehzeit: ca. 5 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 12,7 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1420 m

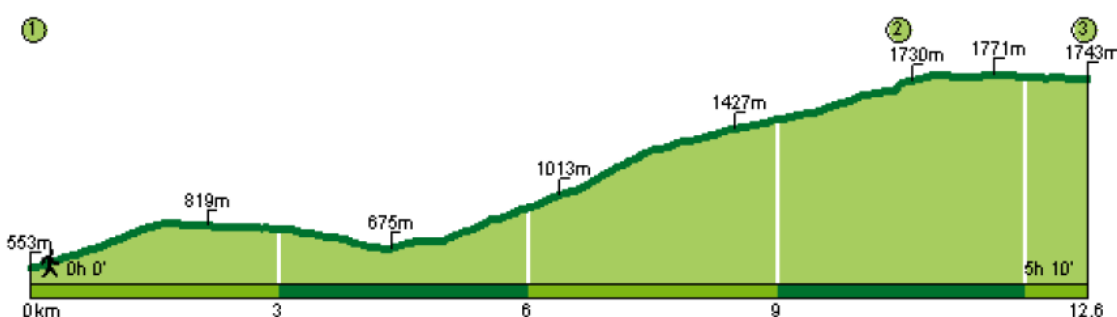
Höhenleistung Abstieg: ca. 230 m

Tourenpunkte: Staben – Platztair – St. Martin im Kofel

Kondition ****

Panorama*****

Kultur ****



Die erste Etappe führt von Staben Dorf den Weg Nr. 1 bis zum Schnalser Waalweg. Der Waalweg dient nach wie vor der Bewässerung und ist seit fast einem halben Jahrtausend in Betrieb. Den Weg Nr. 3 folgend führt der Höhenweg entlang des Trumsberges und bietet einen einzigartigen Ausblick auf den Vinschger Talkessel und auf die verschneiten Gletscher des Martelltals. Eine wohlverdiente Rast lässt sich bei der Jausenstation Niedermoarhof genießen. Der Hofschank mit seinen vielen hofeigenen Produkten wurde als Buschenschank des Jahres 2011 ausgezeichnet. Der Weg Nr. 2 führt weiter bis nach St. Martin im Kofel. Das kleine Bergdorf oberhalb von Latsch zählt mit seinen 120 Einwohnern, den uralten Bergbauernhöfen und der Wallfahrtskirche "Zum Heiligen Martin" zu den schönsten Ausflugszielen Südtirols. Die Seilbahn St. Martin im Kofel ist ganzjährig geöffnet und verkehrt täglich von Latsch nach St. Martin.

Seilbahn St. Martin im Kofel, 1740 m

Latsch

Tel. +39 0473 622212

Unterkunftsmöglichkeiten in Latsch

Tourismusverein Latsch-Martelltal

Tel. +39 0473 623109

www.latsch-martell.it – info@latsch.it

2. Etappe – Von St. Martin im Kofel/Latsch nach Tanas/Laas

Gehzeit: ca. 8 – 8 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 25 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1140 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1340 m

Tourenpunkte: St. Martin im Kofel – Egg – Talatsch - Paflur

Kondition*****

Panorama*****

Kultur ****



Die zweite Etappe des Vinschger Höhenweges ist so gleich die Königsetappe. Sie ist weitaus anspruchsvoller als die erste Etappe und verlangt auch von geübten Bergwanderern einiges an Kondition und Ausdauer ab. Die Wegstrecke Nr. 14 führt zu Beginn zum Gehöft Egg (Einkehrmöglichkeit) und Forra und dann vorbei an verfallenen Bergbauernhöfen. Die Hofruinen Lagar und Zuckbühel mussten wegen der Wasserknappheit am Vinschger Sonnenberg aufgelassen werden. Eine Einkehrmöglichkeit bietet der Fisolguthof am Schlandersberg mit kurzem Abstieg (Weg Nr. 7) Richtung Schloss Schlandersberg. Die Wegstrecke führt weiter Richtung Rimpföhle bis nach Tanas zum Gasthof Paflur.

Seilbahn St. Martin im Kofel, 1740 m

Latsch

Tel. +39 0473 622212

Unterkunftsmöglichkeit

Gasthof Paflur, Tanas

Tel. +39 0473 739977

www.paflur.com – info@paflur.com

Alternativ zur 2. Etappe - Von St. Martin im Kofel/Latsch nach Kortsch/Schlanders (Abstieg ins Tal)

Gehzeit: ca. 4 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 12 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 193 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1087 m

Tourenpunkte: St. Martin im Kofel – Egg – Ilswaal - Kortsch

Kondition ***

Panorama*****

Kultur ****

Um die Königsetappe abzukürzen bietet sich der Abstieg nach Kortsch an. Vom Schloss Schlandersberg führt der Weg Nr. 5 über den Ilswaal zur St. Ägidiuskirche nach Kortsch. Aus den weitläufigen Kastanienhainen oberhalb von Kortsch ragt die kleine Kapelle heraus. Bekannt ist die Kapelle für das große Wandgemälde an der Außenmauer mit Fresken aus dem 13. Jahrhundert. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es in Kortsch oder in Schlanders. Den Vinschger Hauptort erreichen Sie über den Kortscher Fußweg. Am nächsten Tag gilt es wieder über die gleiche Wegstrecke zum Vinschger Höhenweg aufzusteigen. Das Etappenziel ist das Gasthof Paflur bei Tanas/Laas.

Unterkunftsmöglichkeiten in Kortsch und Schlanders

Tourismusverein Schlanders-Laas

Tel. +39 0473 730155

www.schlanders-laas.it - info@schlanders-laas.it

3. Etappe – Von Tanas/Laas zu den Glieshöfen in Matsch/Mals

Gehzeit: ca. 7 – 7 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 22 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1070 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 800 m

Tourenpunkte: Paflur – Gschneirhöfe – Gschneir Waal - Glieshöfe

Kondition*****

Panorama ****

Kultur ***



Vom Gasthof Paflur bei Tanas führt der Vinschger Höhenweg Richtung Oberfrinig und Unterfrinig bis zu den Gschneirhöfen und der Jausenstation Ortlerblick oberhalb von Schluderns. Wie der Name der Jausenstation bereits verrät, genießt man auf dieser Wegstrecke ein einzigartiges Panorama auf die Ortlergruppe. Ein lohnender Abstieg führt über den Weg Nr. 21 nach Schluderns zur Churburg. Ab den Gschneirhöfen führt der Höhenweg den gleichnamigen Waalweg entlang. Der Gschneir Waalweg wurde im Jahr 1465 gebaut und ist der höchstgelegene Waalweg in Schluderns. Der alte Bewässerungspfad führt zuerst durch freie Hänge mit schöner Aussicht ins Tal und dann durch den Wald. Die Wegstrecke schlängelt sich durch den schattenspendenden Nadelwald weiter bis ins Matschertal. Hier sind noch einige Höhenmeter im Aufstieg zu bewältigen. Je nach Vorliebe kann die Wegstrecke über den Abstieg nach Matsch Dorf, Weg Nr. 23 verkürzt werden. Von Matsch Richtung Glieshöfe führt für etwa 30 Gehminuten ein geteilter Streckenabschnitt. Nach dieser anspruchsvollen und langen Etappe warten im Talschluss des Matschertales auf 1.800 m die Glieshöfe mit einer Übernachtungsmöglichkeit.

Übernachtungsmöglichkeiten

Almhotel Glieshof, Matsch

Tel. +39 0473 842622

www.glieshof.it - hotel@glieshof.it

Urlaub auf dem Bauernhof Inner-Glieshof, Matsch
Tel. +39 0473 84 26 59
www.inner-glieshof.it - info@inner-glieshof.it

Urlaub auf dem Bauernhof Außer-Glieshof, Matsch
Tel. +39 0473 842638
www.ausserglieshof.it - info@ausserglieshof.it

Übernachtungsmöglichkeiten im Dorf Matsch
Ferienregion Obervinschgau
Tel. +39 0473 831190
www.ferienregion-obervinschgau.it/urlaub/ferienort/mals/matsch.php - info@ferienregion-obervinschgau.it

4. Etappe – Von den Glieshöfen in Matsch/Mals zum Weiler Muntetschinig/Tartsch

Gehzeit: ca. 6 Stunden	Kondition *****
Tourenlänge: ca. 21 km	Panorama *****
Höhenleistung Aufstieg: ca. 710 m	Kultur ***
Höhenleistung Abstieg: ca. 1150 m	
Tourenpunkte: Glieshöfe – Matscher Alm – Gondaalm - Muntetschinig	



Die vierte Etappe führt von den Glieshöfen zur Matscher Alm auf 2.045 m, dem höchstgelegenen Punkt des Vinschger Höhenweges. Entlang der nach Südosten ausgerichteten Hänge des Matschertales erstreckt sich die Etappe bis hinaus in die kleine Ortschaft Muntetschinig/Mals. Der Weg Nr. 18 führt zum Weiler Muntetschinig oberhalb von Tartsch. Mit Blick auf den Obervinschgau und die umliegenden Gebirgsketten lässt es sich hier gut einkehren und übernachten.

Übernachtungsmöglichkeiten
Urlaub auf dem Bauernhof Montecinhof, Muntetschinig/Tartsch
Mobil +39 335 5627210
www.montecin.com - info@montecin.com

Urlaub auf dem Bauernhof Fichtenhof, Muntetschinig/Tartsch
Tel. +39 0473 831697
www.fichtenhof.bz.it - info@fichtenhof.bz.it

Rainalterhof, Muntetschinig/Tartsch
Tel: +39 0473 831764

Alternativ zur 4. Etappe - Von den Glieshöfen in Matsch/Mals über die Spitzige Lun nach Planeil/Mals (fünftes Etappenziel)

Gehzeit: ca. 6 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 20 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1116 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1342 m

Tourenpunkte: Glieshöfe – Matscher Alm – Neue Gondaalm – Spitzige Lun - Planeil

Kondition*****

Panorama*****

Kultur***

Sehr lohnend ist die Alternativetappe über die Spitzige Lun. Der Weg Nr. 13 führt zum 2.324 m hohen Gipfel in den Ötztaler Alpen, einem der schönsten Panoramagipfel im oberen Vinschgau. Der Abstieg erfolgt nach Planeil, dem fünften Etappenziel.

Übernachtungsmöglichkeiten

Gasthof Gemse, Planeil

Tel. +39 0473 831148

www.gasthof-gemse.it - info@gasthof-gemse.it

Pritscheshof, Planeil

Tel +39 0473 840999

www.pritscheshof.net – info@pritscheshof.net

5. Etappe – Vom Weiler Muntetschinig/Tartsch nach Planeil/Mals

Gehzeit: ca. 3 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 9,6 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 520 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 310 m

Tourenpunkt: Muntetschinig – Malettes - Planeil

Kondition**

Panorama****

Kultur**



Die im Vergleich einfache Strecke führt von Muntetschinig nach Malettes oberhalb von Mals und bietet einen wunderbaren Ausblick auf die Ortlergruppe. Für ca.15 Gehminuten führt der Weg einer geteerten Strecke entlang. Den Forstweg (Weg Nr. 15) folgend erreicht man Planeil. Das Dorf mit seinem sehr ursprünglichen Charakter besteht aus eng aneinander gebauten Bergbauernhöfen. Die Bergsiedlung zeugt von der Beharrlichkeit und dem Fleiß, mit dem die Bergbauern jedes Jahr aufs Neue der Natur ihren Lebensunterhalt abringen.

Übernachtungsmöglichkeiten:

Gasthof Gemse, Planeil

Tel. +39 0473 831148

www.gasthof-gemse.it - info@gasthof-gemse.it

Pritscheshof, Planeil

Tel +39 0473 840999

www.pritscheshof.net – info@pritscheshof.net

6. Etappe – Von Planeil/Mals zur Etschquelle am Reschenpass

Gehzeit: ca. 6 - 6 ½ Stunden
Tourenlänge: ca. 19,6 km
Höhenleistung Aufstieg: ca. 840 m
Höhenleistung Abstieg: ca. 860 m
Tourenpunkte: Planeil – Alsack – Plawenn – Arlund – Graun - Etschquelle

Kondition*****
Panorama**
Kultur****



Die sechste und letzte Etappe des Vinschger Höhenweges erstreckt sich über die kleinen Bergdörfer Ulten, Alsack und Plawenn im Obervinschgau. Zwischen Alsack und Plawenn führt der Weg einen geteerten Abschnitt von etwa 30 Minuten entlang. Plawenn liegt am Beginn des Schuttkegels der Malser Haide. Am Weiler befindet sich der gleichnamige, höchst gelegene noch bewohnte Adelsansitz der Alpen auf 1.730m. Die Wegstrecke führt nach St. Valentin auf der Haide und entlang der Seepromenade des Reschensees weiter bis zum Turm im See, der markantesten Sehenswürdigkeit des Vinschgaus. Durch die Errichtung des Stausees im Jahr 1950 wurde das Dorf Graun und Teile von Reschen überflutet. Heute zeugt nur mehr der Turm im See von den versunkenen Dörfern. Ziel des Vinschger Höhenweges ist die Etschquelle. Sehenswert ist der Bunker welcher im Quellbereich der Etsch errichtet und in den Fels gegraben wurde.

Übernachtungsmöglichkeiten in Reschen
Ferienregion Reschenpass
Tel. +39 0473 633101
www.reschenpass.it – info@reschenpass.it

Alternativ zur 6. Etappe: Von Planeil/Mals nach St. Valentin und über den Höhenweg Haider Alm nach Schöneben

Gehzeit: ca. 6 ½ - 7 Stunden
Tourenlänge: ca. 21,4 km
Höhenleistung Aufstieg: ca. 887 m
Höhenleistung Abstieg: ca. 1384 m

Kondition*****
Panorama*****
Kultur***

Sehr lohnend ist die Alternativetappe von der Haider Alm in St. Valentin nach Schöneben in Reschen. Die Seilbahn Haider Alm führt zur Bergstation. Diese Variante bietet einen herrlichen Ausblick auf die Berglandschaft mit den imposanten Gletschern der Weißkugel. Tief unten fasziniert der grün-blaue Reschensee. In Schöneben angekommen führt die Seilbahn hinunter ins Dorf Reschen. Der Weg Nr. 2 A bringt Sie zum Endpunkt des Vinschger Höhenweges, der Etschquelle. Einkehrmöglichkeiten bieten jeweils die Bergstationen Haider Alm und Schöneben.

Seilbahn Haider Alm, St. Valentin
Tel. +39 0473 634628
Geöffnet von Ende Juni bis Ende September
www.haideralm.it – info@haideralm.it

Seilbahn Schöneben, Reschen
Tel. +39 0473 633333
Geöffnet von Anfang Juli bis Ende September
www.schoeneben.it – info@schoeneben.it

Übernachtungsmöglichkeiten in Reschen
Ferienregion Reschenpass
Tel. +39 0473 633101
www.reschenpass.it – info@reschenpass.it

Zustiege zum Vinschger Höhenweg

- » Tschars: Tscharser Waalweg Nr. 3
- » Galsaun: Wanderweg Nr. 1B
- » Latsch: Seilbahn St. Martin, Tel. +39 0473 622 212, <http://www.latsch-martell.it/de/sommer-winter-aktiv/aufstiegsanlagen/seilbahn-st-martin-im-kofel.html>
- » Goldrain/Tiss: Wanderweg Nr. 5
- » Vetzan: Wanderweg Nr. 16
- » Schlanders: Wanderweg Nr. 11
- » Kortsch: Ilswaal Nr. 5
- » Allitz: Wanderweg Nr. 19
- » Tanas: Wanderweg Nr. 25
- » Spondinig: Wanderweg Nr. 22 und Nr. 23A
- » Schluderns: Wanderweg Nr. 21
- » Matsch: Wanderweg Nr. 23
- » Tartsch: Wanderweg Nr. 18
- » Mals: Wanderweg Nr. 12
- » Planeil, Ulten, Alsack und Plawenn
- » Fischerhäuser/St. Valentin: Wanderweg Nr. 3
- » St. Valentin: Wanderweg Nr. 6

Parkplätze

- » Staben: Dorfzentrum am Bahnhof, kostenlos und unbewacht
- » Reschen: Sportplatz, kostenlos und unbewacht (Gehzeit ca. 10 Minuten bis zur Etschquelle)

Öffentliche Verkehrsmittel

- » Informationen und Fahrpläne unter: www.sii.bz.it, www.vinschgauerbahn.it, Grüne Nummer 840 000 471

Taxis und Wanderbusse

- » Kastelbell, Bernhard Waldner, Mietwagen mit Fahrer, Freiberg, Tel. +39 335 6828514
- » Latsch, Taxi Pepi, Tel. +39 335 6746000
- » Goldrain, Fleischmann Raimund, Tel. +39 0473 742537 oder Tel. +39 335 6072482
- » Schlanders, Stecher Alois Franz, Tel. +39 0473 730703
- » Schlanders, Mobilcar, Tel. +39 329 4544006, Tel. +39 338 5075462 oder Tel. +39 0473 732478
- » Eys, **Artur's Shuttleservice**, Tel. +39 335 7077825
- » Mals, Taraboi Armin, Tel. +39 0473 831106 oder Tel. +39 347 7987265
- » Matsch, Thanei Fridolin, Tel. +39 0473 842647 oder Tel. +39 335 7096222
- » Planeil, Steck Franz, Tel. +39 0473 831148
- » St. Valentin, Taxi Prenner, Tel. +39 335 5438690
- » Reschen, Taxi Elmar Raffener, Tel. +39 0473 632078

Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen

1. Planen Sie Ihre Wanderungen: Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. 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 Wettersituation.
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.

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.
8. Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf 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. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

(Quelle: Autonome Provinz Bozen-Südtirol, Assessorat für Tourismus)

Wichtige Telefonnummern

Notrufnummer Südtirol 118

Alpine Auskunft - Tel. +39 0471 999955 - www.alpine-auskunft.it

Wetterauskunft - Tel. +39 0471 271177 - www.provinz.bz.it/wetter

Unser Tipp: Pauschalangebote zum Vinschger Höhenweg

Inklusive Übernachtung mit Frühstück, Gepäcktransport, Wanderkarte zum Vinschger Höhenweg, Rücktransport zum Ausgangspunkt.

Preis für 3 Übernachtungen: ab 325,00 € pro Person

Preis für 6 Übernachtungen: ab 195,00 € pro Person

Anbieter:

Vinschgau Incoming

Tel. +39 0473 616742

www.vinschgau-incoming.com

Wander Taxi Iris

Tel. +39 333 5657464

www.taxi-iris.com

Gästeinformation Vinschgau

Tel. +39 0473 620480

info@vinschgau.net



Der Vinschger Höhenweg im Web

www.vinschgau.net/vinschger-hoehenweg

maps.vinschgau.net