






VINSCHGER HÖHENWEG

von Reschen nach Staben

Eine einzigartige Mehrtageswanderung entlang der Vinschger Sonnenhänge

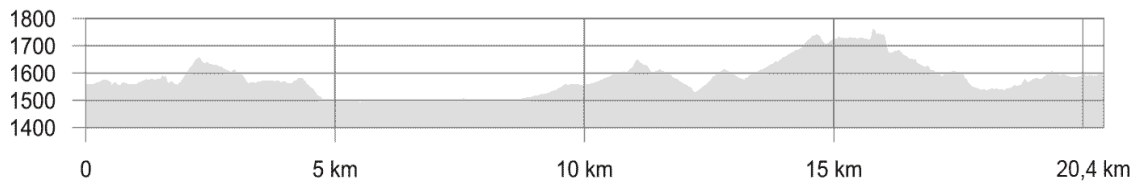
Der Vinschger Höhenweg, von der Etschquelle am Reschenpass bis nach Staben im Untervinschgau, vereint verschiedene Etappen zu einem reizvollen Erlebnismarsch. Die 106 kilometerlange Strecke verläuft sowohl auf teils bestehenden als auch auf neuen Fußwegen, Waalwegen (alte Bewässerungspfade) oder Verbindungswegen 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:	Reschen (Etschquelle) - Staben (Dorf)
 Länge	106 km
 Dauer	5 Tagesetappen
 Höhenleistung Aufstieg	4693 Hm
 Höhenleistung Abstieg	5711 Hm
Schwierigkeitsgrad	gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit sind Grundvoraussetzung
Bester Zeitraum	April - Oktober (im Hochsommer kann es sehr heiß sein). Kurzfristig entschlossenen Wanderern empfehlen wir die Wochentage (nicht das Wochenende) zur Wanderung.
 Markierung	Der gesamte Weg ist mit dem roten Logo gekennzeichnet.
Karte	Wanderkarte Vinschger Höhenweg, Tappeiner Verlag: 1:25.000
Was packe ich in meinen Rucksack?	Warme und wetterfeste Kleidung, Regenschutz, genügend Proviant, Wanderstöcke (von Vorteil), Rucksackapotheke



1. Etappe: Von Reschen nach Planeil



	Gehzeit	ca. 6 – 6 ½ Stunden
	Länge	20,5 km
	Höhenleistung Aufstieg	ca. 956 Hm
	Höhenleistung Abstieg	ca. 920 Hm
Anmerkung		Es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen
Highlights		Turm im See , Bunker
Anreise		Zug „Vinschger Bahn bis nach Mals, Linienbus nach Reschen

Der Vinschger Höhenweg startet bei der Etschquelle am Reschenpass. Sehenswert ist der Bunker, welcher im Quellbereich der Etsch errichtet und in den Felsen gegraben wurde. Die Wegstrecke führt 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. Der Seepromenade folgend führt der Weg weiter Richtung St. Valentin und dann durch die kleinen Bergdörfer Plawenn, Alsack und Ulten im Gemeindegebiet Mals. Plawenn liegt am Beginn des Schuttkegels der Malsner Haide. Am Weiler befindet sich der gleichnamige, höchst gelegene noch bewohnte Adelsansitz der Alpen auf 1.730m. Das Etappenziel ist Planeil. Das Dorf mit seinem sehr ursprünglichen Charakter besteht aus eng aneinander gebauten Bergbauernhöfen.

Insider-Tipp: Ab St. Valentin auf der Haide wurde der Vinschger Höhenweg auch mit der Rundwanderung 360° Obervinschgau zusammengelegt.

Alternative 1: Über den Panoramaweg Schöneben bis zur Haideralm

	Gehzeit	ca. 2,5 Stunden
	Länge	6 km
	Höhenleistung Aufstieg	ca. 280 Hm
	Höhenleistung Abstieg	Ca. 250 Hm

Diese relativ einfache Alternativroute startet bei der Bergstation der Kabinenumlaufbahn in Schöneben. Der leicht ansteigende Panoramaweg von Schöneben zur Haideralm bietet imposante Ausblicke über den Reschen- und Haidersee auf die vergletscherten Steilhänge der Weißkugel und des Ortlers. Den Einstieg in den Vinschger Höhenweg findet man wenn man von der Talstation der Kabinenumlaufbahn zwischen den Häusern hindurch bis zur Hauptstraße und zum Aparthotel Mountain Living geht.

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

Seilbahn Haider Alm, St. Valentin
Tel. +39 0473 634628
Geöffnet von Anfang Juni bis Anfang Oktober
www.schoeneben.it – info@schoeneben.it

Übernachtungsmöglichkeit in Reschen

Gasthof Rojen – Bergkristall
Tel. +39 3405857612
ckllemann@ymail.com

Hotel Villa Waldkönigin
Tel. +39 0473 634559
www.waldkoenigin.com – info@waldkoenigin.com

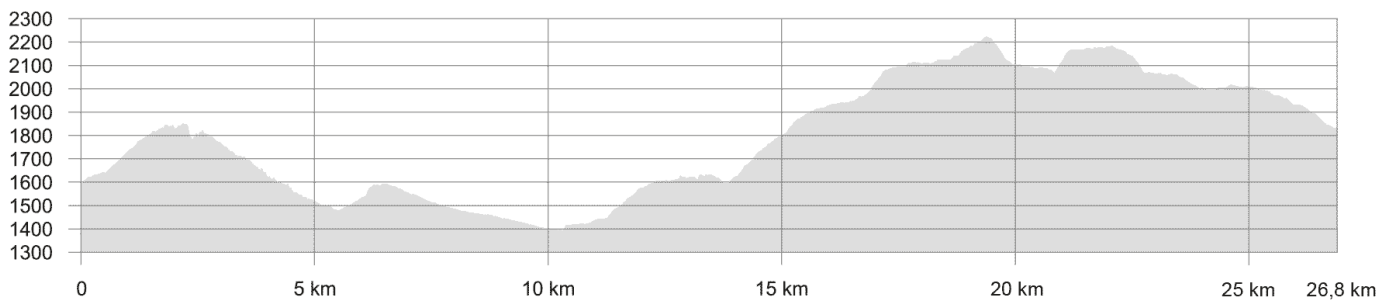
Übernachtungsmöglichkeiten & Einkehrmöglichkeiten in Mals/Planeil





Gasthof zur Gemse, Planeil
Tel +39 0473 831148
M. +39 347 2110054
www.gasthof-gemse.it - info@gasthof-gemse.it

Pritscheshof, Planeil
M. +39 3487008445
www.pritscheshof.net - info@pritscheshof.net

Morigglhof, Mals
Tel +39 0473 840879
www.morigglhof.com - info@morigglhof.com

2. Etappe: Von Planeil zum Glieshof







 Gehzeit	ca. 9,5-10 Stunden
 Länge	26,8 km
 Höhenleistung Aufstieg	ca. 1633 Hm
 Höhenleistung Abstieg	ca. 1391 Hm
Highlights	Benediktinerstift Marienberg, Ortler, Nationalpark Stilfserjoch
Anmerkung	gute Kondition erforderlich

Die konditionell anspruchsvolle Etappe führt von Planeil über Muntetschinig bis zu den Glieshöfen. Diese Etappe bietet einen wunderbaren Ausblick auf die Ortlergruppe. Die Etappe startet in Planeil taleinwärts, dann auf die Wegnummer 12A Richtung Spitzige Lun und dort auf ca. 1/3 der Strecke zweigt der Steig Nr. 16 Richtung Muntetschinig ab. Weiter führt die Etappe des Vinschger Höhenweges vom Weiler Muntetschinig oberhalb von Tartsch nach Matsch zur Gonda Alm und weiter zur Matscher Alm, auf 2.045 m – den höchstgelegenen Punkt des Vinschger Höhenweges. Von der Matscher Alm geht es Richtung Glieshöfe im Talschluss des Matschertales auf 1.800 m. Je nach Ausdauer kann die Etappe auch im Dorf Matsch enden (von Muntetschinig Weg Nr. 14 bis Matsch folgen).

Variante 2: Spitzige Lun, 2324 m

Planeil – Spitzige Lun – Gondaalm – Gondahütte – Eisawiesen – Glieshöfe

 Gehzeit	6 ½ - 7 Stunden
 Länge	17,9 km
 Höhenleistung Aufstieg	ca. 1200 Hm
 Höhenleistung Abstieg	ca. 980 Hm
Anmerkungen	Es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen – der Aufstieg von Planeil zur Spitzigen Lun ist sehr steil. Der schattige Aufstieg ist besonders an heißen Sommertagen zu empfehlen.

Die Überschreitung des Gipfels „Spitzige Lun“ bietet sich als Alternative für die Etappe 2 ideal an. Der Berg liegt inmitten des Planeil - und Matscher Tals. Nach der Durchquerung der Ortschaft Planeil folgt der Weg ins Planeital bis zum Weg Nr. 12A an der rechten Seite, der zur Spitzigen Lun abzweigt. Anfangs auf der Forststraße, anschließend im schattigen Wald, bis über den ansteigenden Waldweg bergauf, bis man offenes Gelände erreicht, das direkt zum Gipfel führt. Vom Gipfel steigt man ca. 300 Höhenmeter über den Weg Nr. 13 bis zu einer Gabelung oberhalb den Tartscher Lager ab und biegt dann auf dem Weg Nr. 16 Richtung Gondaalm ein und von dort weiter bis zur Gondahütte. Von dort geht es dann über die Eisawiesen zu den Glieshöfen. Von Planeil bis ins Dorf Matsch verlaufen der Rundwanderweg 360° Obervinschgau wieder auf demselben Weg wie der Vinschger Höhenweg.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

Gasthof Weißkugel, Matsch
Tel. +39 0473 842600
gasthofweisskugel@gmail.com
(ungefähr auf halbem Weg zwischen Planeil und Glieshof)

Matscher Alm, Matsch
M +39 3381279717
(ca. 1,1/4 Stunden vor dem Etappenziel Glieshof; nur Einkehrmöglichkeit)

Rainalterhof, Tarsch/Mals
Tel. + 39 0473 831764
M. +39 347 5861687
reinalterhof@gmail.com
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch im Weiler Muntetschinig)

Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

Lechtlhof, Mals
Tel. +39 345 9698649
info@lechtlhof.it – www.lechtlhof.it
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch im Weiler Muntetschinig)

Gemassenhof, Tartsch
M. +39 340 8984388
info@gemassenhof.it – www.gemassenhof.it
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch im Weiler Muntetschinig)

Montecinhof, Urlaub auf dem Bauernhof, Tartsch
M. + 39 335 5627210
info@montecin.com - www.montecin.com
(ca. 1 ½ vor Matsch im Weiler Muntetschinig)

Fichtenhof, Urlaub auf dem Bauernhof, Tartsch
M. +39 347 1250769
fichtenhof@rolmail.net – www.fichtenhof.bz.it
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch im Weiler Muntetschinig)

Hahnenhof, Matsch
Tel. +39 0473 842714
M. +39 338 4948519
info@hahnen-hof.com – www.hahnen-hof.com

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten am Ziel der Tagesetappe

Almhotel Glieshof, Matsch
Tel. +39 0473 842622
hotel@glieshof.it - www.glieshof.it

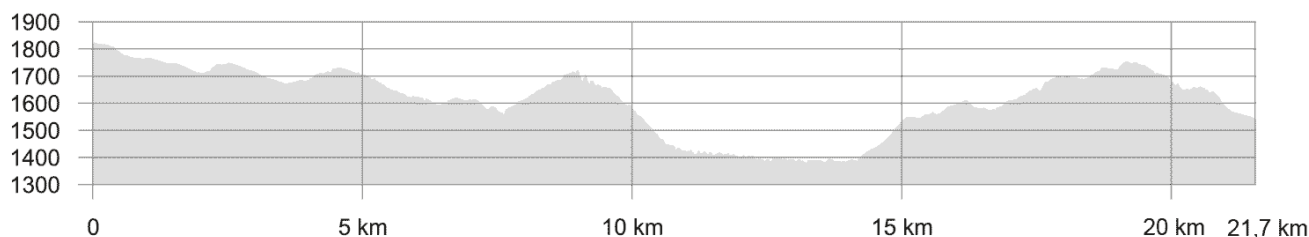
Inner-Glieshof, Urlaub auf dem Bauernhof, Matsch
Tel. +39 0473 842659
info@inner-glieshof.it – www.inner-glieshof.it

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

Ausserglieshof Theiner, Matsch
Tel. + 39 0473 842637
info@ausserglieshof-theiner.com – www.ausserglieshof-theiner.com

Thaneihof, Matsch
Tel. +39 0473 842614
info@thaneihof.com – www.thaneihof.com

3. Etappe: Vom Glieshof nach Tanas



 Gehzeit	ca. 6-6,5 Stunden
 Länge	21,7 km
 Höhenleistung Aufstieg	ca. 780 Hm
 Höhenleistung Abstieg	ca. 1060 Hm

Diese Etappe startet bei den Glieshöfen und führt uns durch Wiesen und Waalwegen und teils geteerte Straßen auf der orografischen linken Talseite hinaus bis zu den Runhöfen auf der anderen Talseite der Dorfes Matsch. Der Weg schlängelt sich weiter durch den schattenspendenden Nadelwald Richtung Marseilhof bis zum Gschneier Waalweg. Hier fallen einige Höhenmeter im Abstieg an. Der Gschneierer Waalweg führt durch den Wald und durch freie Hänge bis zur gleichnamigen Hofgruppe oberhalb von Schluderns, den Gschneierhöfen. Die Jausenstation Birkenhof die etwa 30 Minuten unterhalb vom Vinschger Höhenweg liegt, bietet eine willkommene Einkehrmöglichkeit mit einem herrlichen Ausblick auf den höchsten Berg Südtirols, dem Ortler. Von den Gschneierhöfen geht es weiter Richtung Unterfrinig und Oberfrinig bis nach Tanas.

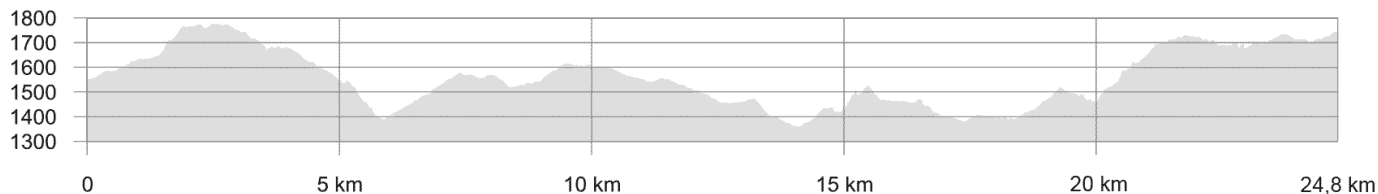
Einkehr – und Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Etappe

Birkenhof, Schluderns
M. +39 347 4338931
info@birken-hof.com – www.birken-hof-com
(ca. 30 Minuten unterhalb des Vinschger Höhenwegs)

Übernachtungsmöglichkeiten in Tanas - Etappenziel

Gasthof Paflur, Tanas/Laas
Tel. +39 0473 739977
M. +39 348 0454508
info@paflur.com – www.paflur.com

4. Etappe: Von Tanas nach St. Martin im Kofel



 Gehzeit	ca. 8 – 8 1/2 Stunden
 Länge	24,8 km
 Höhenleistung Aufstieg	ca. 1360 Hm
 Höhenleistung Abstieg	ca. 1120 Hm

Die vierte Etappe verlangt auch geübten Bergwanderern einiges an Kondition und Ausdauer ab. Im Auf- und Abstieg sind einige Höhenmetern zu bewältigen. Von Tanas führt der Vinschger Höhenweg zu den Rimpfhöfen oberhalb von Allitz, von dort weiter über den Schlanderser Sonnenberg bis zum Schlandrauntal und weiter Richtung Schlandersberg. Am Sonnenberg entlang führt die Wegstrecke vorbei an verfallenen Bergbauernhöfen. Die Hofruinen Zuckbichl und Laggar mussten wegen der Wasserknappheit am Vinschger Sonnenberg den Betrieb einstellen. An den Bergbauernhöfen Forra und Hofschank Egg (Einkehrmöglichkeit) vorbei gelangt man nach St. Martin im Kofel. Das kleine Bergdorf oberhalb von Latsch zählt mit seinen 120 Einwohnern 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.

Einkehrmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

Hofschank Egg, Latsch
Tel. +39 0473 623628
(ca. 30 Minuten vor dem Etappenziel)

Übernachtungsmöglichkeiten in St. Martin im Kofel – Etappenziel

Oberköbenhof, Urlaub auf dem Bauernhof, Latsch
M. +39 3391026306
oberkoeben@rolmail.net – www.oberkoeben-latsch.jimdo.com

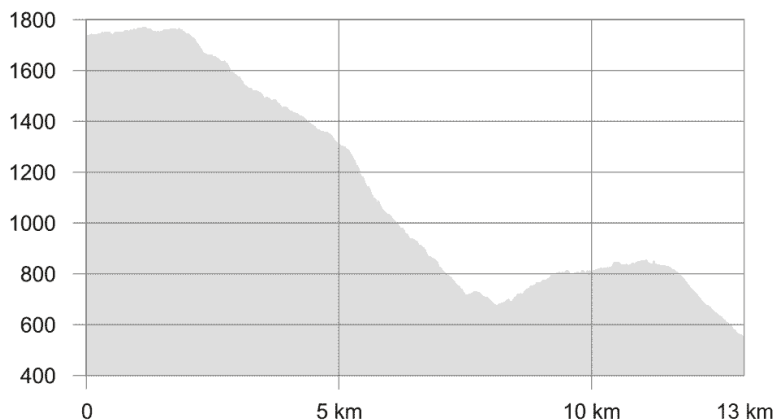
Oberkaser, Ferienwohnungen, St. Martin im Kofel
T. + 39 0473 720125
oberkaser@alice.it – www.oberkaser.wordpress.com





Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe der Talstation der Seilbahn St. Martin im Kofel

Hotel Vermoi, Latsch
T. +39 0473623217
info@hotelvermoi.com – www.hotelvermoi.com

Pension Gallus, Latsch
Tel. +39 0473 623952
info@pension-gallus.it - www.pension-gallus.it

5. Etappe: Von St. Martin im Kofel nach Staben



	Gehzeit	ca. 4 – 4 1/2 Stunden
	Länge	13 km
	Höhenleistung Aufstieg	ca. 290 Hm
	Höhenleistung Abstieg	ca. 1400 Hm

Die letzte Etappe führt von St. Martin im Kofel den Trumsberg entlang zum Niedermoarhof. Die Etappe bietet einen einzigartigen Ausblick auf den Vinschger Talkessel und auf die verschneiten Gletscher des Martelltals.

Der Wanderweg Nr. 2 führt vom Trumsberg Richtung Ansitz Kasten. Der Name Kasten weist auf die einstige Funktion als Kornkasten der Burg Hochgalsaun hin. Dieser ist in Privatbesitz und daher nicht zur Besichtigung geöffnet. Vom Ansitz Kasten folgt man dem Weg Nr. 3 über Galsaun bis nach Tschars. In Tschars führt der Waalweg nach Staben beziehungsweise Schloss Juval. Es bietet sich hier auch ein Abstecher zu Reinhold Messner's Schloss Juval an. Die Burganlage auf seinem prähistorischen Platz, wurde von Hugo von Montalban im Jahr 1278 erbaut. Seit 1983 ist die Burganlage der Wohnsitz von Reinhold Messner, der dort mehrere Kunstsammlungen untergebracht hat: umfangreiche Tibetika-Sammlung, Bergbildgalerie, Maskensammlung aus 4 Kontinenten, uvm. Das Messner Mountain Museum Juval ist in den Monaten Juli und August geschlossen.

Einkehrmöglichkeiten entlang der Etappe

Hofschank Platztair, St. Martin im Kofel
Tel. +39 0473 624528
(ca. 1 Stunde von St. Martin im Kofel entfernt)

Hofschank Niedermoarhof, Kastelbell – Tschars
Tel. +39 0473 624140
(ca. 2 Stunden von St. Martin im Kofel entfernt)

Hofschank Himmelreich-Hof, Kastelbell - Tschars
Tel +39 0473 624417
m.fliri@rolmail.net – www.himmelreich-hof.info

Schlosswirt Juval, Kastelbell – Tschars
Tel +39 0473 668056
gasthaus@schlosswirtjuval.it - www.schlosswirtjuval.it/gasthaus

Übernachtungsmöglichkeiten in Staben – Etappenziel

Panoramahotel Himmelreich, Tschars
Tel +39 0473 624109
info@himmelreich.it – www.himmelreich.it

Garni Residence Pardell, Tschars
Tel +39 0473 624018
info@pardell.it – www.pardell.it

Garni Residence Sardis, Kastelbell – Tschars
Tel + 39 0473 624010
info@sardis.it – www.sardis.it

Wielander Sackgut, Urlaub auf dem Bauernhof, Tschars
Tel +39 0473 667663
info@sackgut.com – www.sackgut.com

Bachguterhof, Tschars
M +39 333 1914206
niederegger.kg@rolmail.net

Hotel Sand, Tschars
Tel +39 0473 624130
info@hotel-sand.com – www.hotel-sand.com

Bad Kochenmoos, Staben
Tel +39 0473 667454
info@bad-kochenmoss.com – www.bad-kochmoss.com

Flatschhof, Kastelbell - Tschars
M. +39 349 6199063
info@flatschhof.com – www.flatschhof.com



Zustiege zum Vinschger Höhenweg

St. Valentin: Wanderweg Nr. 6
Fischerhäuser/St. Valentin: Wanderweg Nr. 3
Planeil, Ulten, Alsack und Plawenn
Mals: Wanderweg Nr. 12
Tartsch: Wanderweg Nr. 18
Matsch: Wanderweg Nr. 13 + 15 + 16
Schluderns: Wanderweg Nr. 20 + 21
Spondinig: Wanderweg Nr. 23A + 17
Eysr: Wanderweg Nr. 25 + 21 + 21A
Tanas: Wanderweg Nr. 25
Allitz: Wanderweg Nr. 19 + 17 + 17a
Kortsch: Ilswaal Nr. 8 + 15
Schlanders: Wanderweg Nr. 7 + 14 + 4
Vetzan: Wanderweg Nr. 16
Goldrain/Tiss: Wanderweg Nr. 5 + 14
Latsch: Seilbahn St. Martin, Tel. +39 0473 622 212, <http://www.latsch-martell.it/de/sommer-winter-aktiv/aufstiegsanlagen/seilbahn-st-martin-im-kofel>
Galsaun: Wanderweg Nr. 1B und Nr. 3
Tschars: Tscharser Waalweg Nr. 3
Staben: Wanderweg Nr. 1



Parkplätze

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



Öffentliche Verkehrsmittel

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



Taxis und Wanderbusse

Reschen, Taxi Elmar Raffeiner, Tel. +39 0473 632078
St. Valentin, Taxi Prenner, Tel. +39 335 5438690
Planeil, Steck Franz, Tel. +39 0473 831148
Matsch, Thanei Fridolin, Tel. +39 0473 842647 oder Tel. +39 335 7096222
Mals, Taraboi Armin, Tel. +39 0473 831106 oder Tel. +39 347 7987265
Mals, Wandertaxi Vinschger Höhenweg, Tel. +39 3335657464
Schlanders, Mobilcar, Tel. +39 338 5075462
Schlanders, Stegges Taxi, Tel. +39 335 5440620
Goldrain, Fleischmann Raimund, Tel. +39 0473 742537 oder Tel. +39 335 6072482
Latsch, Taxi Pepi, Tel. +39 335 6746000
Kastelbell, Bernhard Waldner, Mietwagen mit Fahrer, Tel. +39 335 6828514



Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen

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.

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.

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.

Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere, wenn Sie mit Kindern wandern.

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte.

Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.

Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche.

Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.

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.

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: 112
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, täglicher Gepäcktransport, Wanderkarte zum Vinschger Höhenweg, ausgearbeitete Routenführung, Service-Hotline, VinschgauCard für die Rückfahrt zum Ausgangspunkt.

Kontakt:

Vinschgau Touristik
Bahnhofsstraße 36c
39024 Mals
Tel +39 0473 616742
info@vinschgau-touristik.com



Weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.vinschgau.net/de/bewegung-natur/bewegung-im-sommer/vinschger-hoehenweg>

Gästeinformation Vinschgau
Tel. +39 0473 620480
info@vinschgau.net

Quellen Piktogramme, Daten und Bilder:
Tappeiner Verlag, Buch „Der Vinschger Höhenweg“,
Christjan Ladurner, 2018