






VINSCHGER HÖHENWEG

von Staben nach Reschen

Eine einzigartige Mehrtageswanderung entlang der Vinschger Sonnenhänge

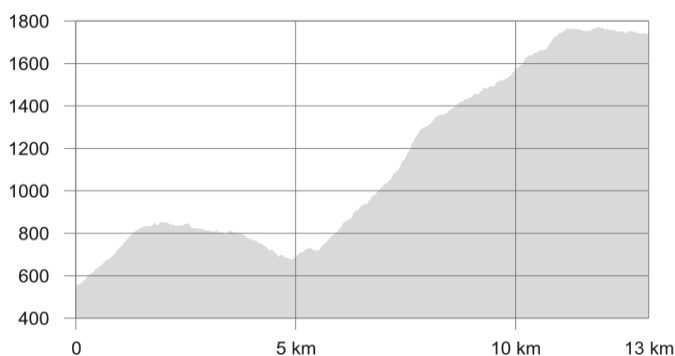
Der Vinschger Höhenweg, von Staben im Untervinschgau bis zur Etschquelle am Reschenpass, vereint verschiedene Etappen zu einem reizvollen Erlebnismarsch. Die 106 kilometerlange Strecke verläuft sowohl auf teils bestehenden als auch auf neuen Fußwegen, Waalwegen (alte Bewässerungspfade) oder Verbindungswegen 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:	Staben (Dorf) - Reschen (Etschquelle)
 Länge	108 km
 Dauer	5 Tagesetappen
 Höhenleistung Aufstieg	5725 Hm
 Höhenleistung Abstieg	4673 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 Staben nach St. Martin im Kofel



	Gehzeit	ca. 5-5 1/2 Stunden
	Länge	13 km
	Höhenleistung Aufstieg	ca. 1400 Hm
	Höhenleistung Abstieg	ca. 290 Hm

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. Dem 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 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.

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
www.schlosswirtjuval.it/gasthaus - gasthaus@schlosswirtjuval.it

Übernachtungsmöglichkeiten & Einkehrmöglichkeiten am Etappenziel

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

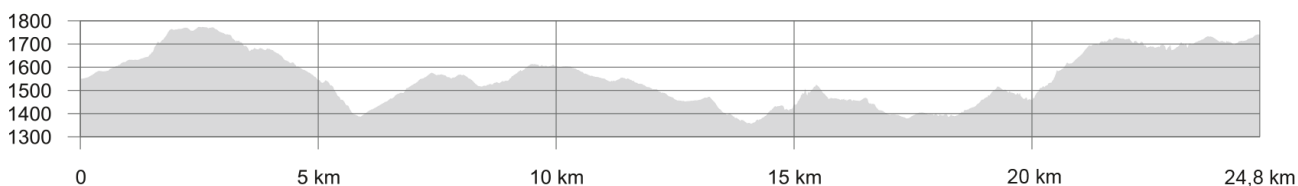
Oberkaser, Ferienwohnungen, St. Martin im Kofel
Tel. + 39 0473 720125
oberkaser@alice.it – www.oberkaser.wordpress.com



Hofschank Egg, St. Martin im Kofel
Tel. +39 0473 623628
(keine Übernachtungsmöglichkeit)

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

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

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



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

Die zweite Etappe verlangt auch geübten Bergwanderern einiges an Kondition und Ausdauer ab. Die Wegstrecke Nr. 14 führt zu Beginn zum Gehöft Egg und Forra und dann vorbei an verfallenen Bergbauernhöfen. Die Hofruinen Laggar und Zuckbichl mussten wegen der Wasserknappheit am Vinschger Sonnenberg den Betrieb einstellen. Die Wegstrecke führt weiter ins Schlandrauntal dann über den Schlanderser Sonnenberg. Richtung Rimpfhöfe bis nach Tanas zum Gasthof Paflur.

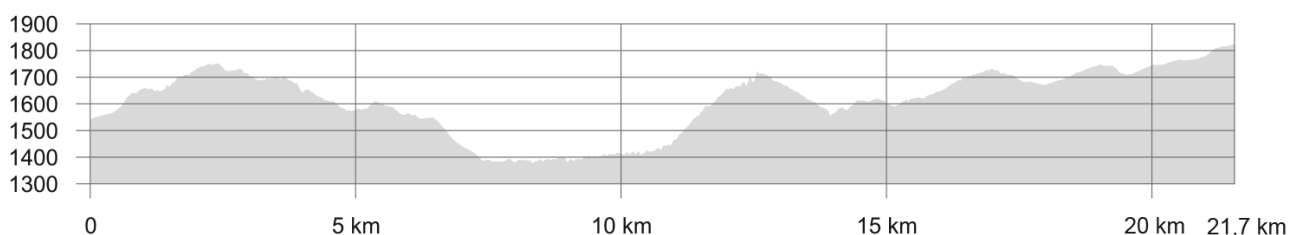
Einkehrmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

Hofschank Egg, Latsch
Tel. +39 0473 623628
(ca. 50 Minuten vor dem Etappenziel)

Übernachtungsmöglichkeiten und Einkehrmöglichkeiten am Etappenziel

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

3. Etappe: Von Tanas zum Glieshof



	Gehzeit	Ca. 7 Stunden
	Länge	21,7 km
	Höhenleistung Aufstieg	ca. 1060 Hm
	Höhenleistung Abstieg	ca. 780 Hm

Von Tanas führt der Vinschger Höhenweg Richtung Oberfrinig und Unterfrinig bis zu den Gschneierhöfen und der Jausenstation Birkenhof (ca. 30 Minuten unterhalb dem Vinschger Höhenweg) 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 Gschneierhöfen 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. Vorbei am Marsailhof und Ellhof kommen wir zu den Runnhöfen (wo ein Stück geteerte Straße zu bewältigen ist) der uns dann weiter zu unserem Etappenziel bringt. Nach dieser anspruchsvollen und langen Etappe warten im Talschluss des Matschertales auf 1.800 m die Glieshöfe mit Übernachtungsmöglichkeiten.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

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

Übernachtungsmöglichkeiten am Ziel der Tagesetappe

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

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

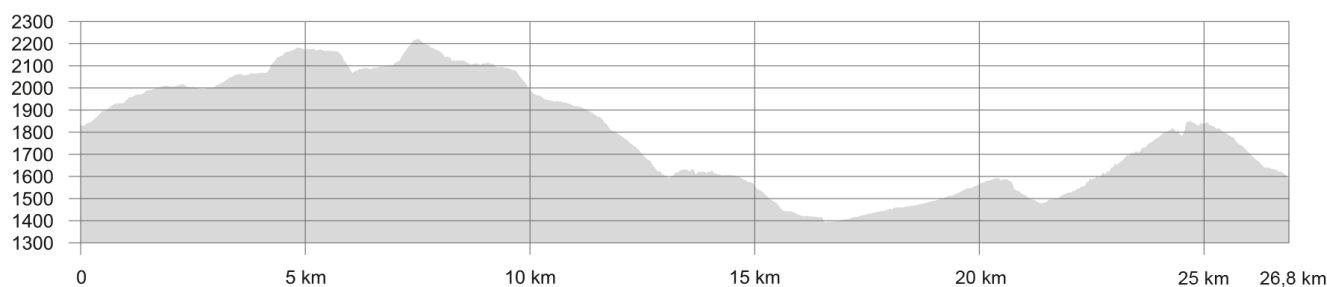
Inner-Glieshof, Urlaub auf dem Bauernhof, Matsch
Tel. +39 0473 842659
info@inner-glieshof.it – www.inner-glieshof.it


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

4. Etappe: Vom Glieshof nach Planeil







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

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 über Matsch bis hinaus in die kleine Ortschaft Muntetschinig oberhalb Mals. Der Weg Nr. 14 führt zum Weiler Muntetschinig oberhalb von Tartsch. Weiter führt die Etappe des Vinschger Höhenweges vom Weiler Muntetschinig oberhalb von Tartsch nach Malettes auf dem Weg Nr. 16 oberhalb von Mals und bietet einen wunderbaren Ausblick auf die Ortler- und Sesvennagruppe und ins Münstertal in die Schweiz. Das Dorf Planeil 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.

Variante 2: Spitzige Lun, 2324 m

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

 Gehzeit	6 ½ - 7 Stunden
 Länge	17,9 km
 Höhenleistung Aufstieg	ca. 980 Hm
 Höhenleistung Abstieg	ca. 1200 Hm
Anmerkungen	Es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen – der Abstieg von von der Spitzigen Lun bis nach Planeil ist sehr steil.

Sie starten wiederum bei den Glieshöfen und nehmen die Wegnummer 8 (die zur Portlesspitze führt) und gehen vorbei an den Thaneihöfen hinauf zu den Eisawiesen wo Sie dann über die Wegnummer 16 Richtung Gondahütte wandern. Dort angekommen, verlassen Sie oberhalb der Gondahütte die Originalroute des Vinschger Höhenwegs und folgen weiter die Wegnummer 16, vorbei an der neuen Gondaalm, immer der rot-weißen Markierung nach, bis Sie oberhalb dem Tartscher Lager auf die Wegnummer 13 treffen der von Matsch kommt und folgen diesem bis zur Spitzigen Lun mit nachfolgendem Abstieg über die Steignummer 12 A nach Planeil.

Übernachtungsmöglichkeiten & Einkehrmöglichkeiten am Etappenziel

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

Pritscheshof, Planeil
M. +39 348 7008445
www.pritscheshof.net – info@pritscheshof.net

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

Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Tagesetappe

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

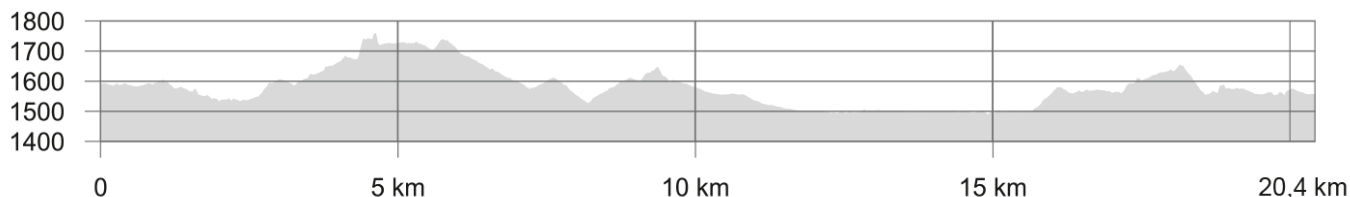
Gemassenhof, Tartsch
M. +39 340 8984388
info@gemassenhof.it – www.gemassenhof.it
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch)





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

Fichtenhof, Urlaub auf dem Bauernhof, Tartsch
Tel. +39 0473 831697
fichtenhof@rolmail.net – www.fichtenhof.bz.it

Rainalterhof, Tarsch/Mals
Tel. + 39 0473 831764
M. +39 339 1026306
reinalterhof@gmail.com
(ca. 1 ½ Stunden vor Matsch)

5. Etappe: Von Planeil nach Reschen



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

Die fünfte und letzte Etappe des Vinschger Höhenweges erstreckt sich über die kleinen Bergdörfer Ulten, Alsack und Plawenn im Obervinschgau. 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 Felsen gegraben wurde.

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

Sollten Sie in St. Valentin dem schönen Wanderweg nach Reschen wählen, so nehmen Sie die Kabinenumlaufbahn, welche unterhalb dem Hotel Mountain Living startet und Sie auf die Haideralm bringt. Dort können Sie den Höhenweg (zuerst Nr. 9 und dann die Nr. 14) nach Schöneben nehmen. Dabei haben Sie einen herrlichen Ausblick auf den Haider- und den Reschensee, sowie ins Langtauerertal zur Weißkugel. Dort angekommen können Sie mit der Kabinenumlaufbahn Schöneben abfahren wo Sie Ihr Ziel erreicht haben.

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 Ende Juni bis Ende September
www.haideralm.it - info@haideralm.it

Übernachtungsmöglichkeit in den Dörfern Graun, St. Valentin und Reschen



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
- Eyrs: 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 Raffener, 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:
Tapeiner Verlag, Buch „Der Vinschger Höhenweg“, Christjan Ladurner, 2018