

Vinschger Höhenweg

von Staben nach Reschen



fruchtbare Tal.

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 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

Eckdaten

Start- und Zielpunkt: Staben, Reschen/Etschquelle

Länge: 108 km

Dauer: 5 Tagesetappen

Höhenleistung Aufstieg: ca. 5600 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 4600 m

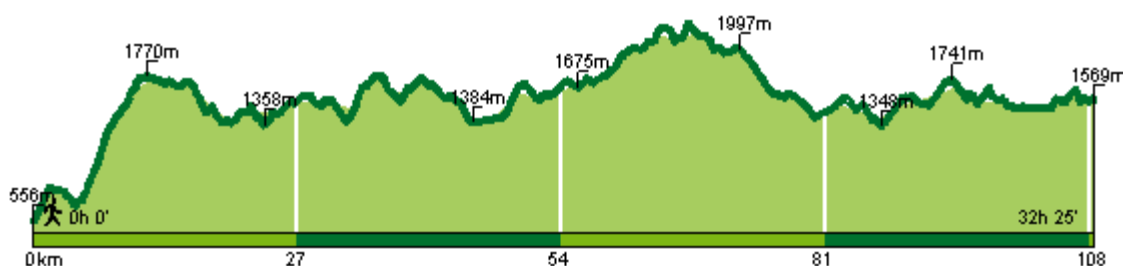
Schwierigkeitsgrad: schwieriger Bergweg (Kondition, Trittsicherheit und Bergerfahrung erforderlich)

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

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

Karte: Wanderkarte Vinschger Höhenweg, Tappeiner Verlag: 1:50.000

Anmerkung: Gepäcktransport wird empfohlen, zudem sollten sie immer genügend Proviant mitnehmen



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

Gehzeit: ca. 5 ½ Stunden

Tourenlänge: ca. 12,7 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1430 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 252 m

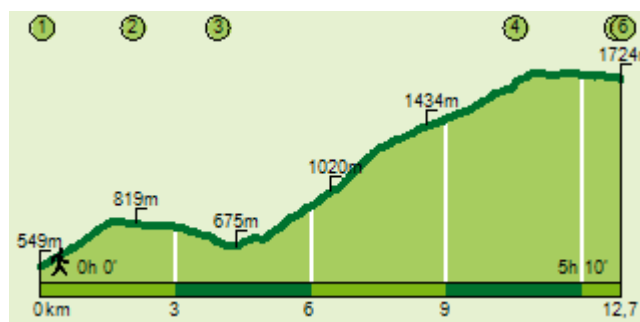
Tourenpunkte: Staben – Schnalser Waalweg– Platztair – St. Martin im Kofel

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen

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. 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 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, Latsch

Tel. +39 0473 622212

Ganzjährig geöffnet

Öffnungszeiten: im Stundentakt von 7 – 12.30 Uhr und 14 – 18 Uhr

Letzte Fahrt 18.30 Uhr (Juni – Oktober)

Letzte Fahrt 18.00 Uhr (November – Mai)

Infos und Preise – www.latsch-martell.it

Übernachtungsmöglichkeiten

Ferienwohnungen Oberkaser, St. Martin

Tel. +39 0473 720125

www.oberkaser.wordpress.com – oberkaser@alice.it

Tourismusverein Latsch-Martell

Tel. +39 0473 623 109

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

Einkehrmöglichkeiten

Jausenstation Niedermoarhof

Tel. +39 0473 742545

Ruhetag: Donnerstag, vom 15.6 – 15.8 zusätzlich sonntags

Saison: April – Dezember

Hofschank Platztair

Tel. +39 0473 624 528

Ruhetag: keiner

Saison: März - November

Hofschank Oberkaser

Tel. +39 0473 720 125

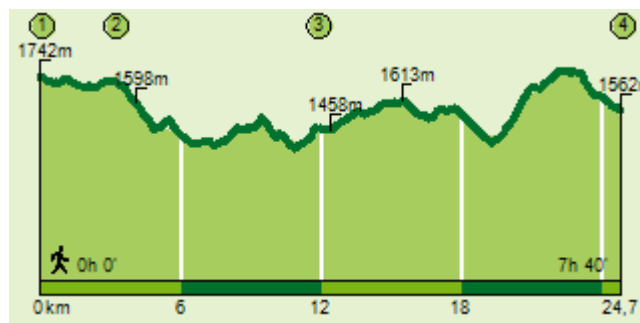
Ruhetag: keiner

Saison: Ostern - November

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. 1330 m
Tourenpunkte: St. Martin im Kofel – Egg – Talatsch – Paflur
Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen

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



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 Lagar und Zuckbühel mussten wegen der Wasserknappheit am Vinschger Sonnenberg den Betrieb einstellen. Eine Einkehrmöglichkeit bietet der Fisolguthof am Schlandersberg mit kurzem Abstieg (Weg Nr. 7) Richtung Schloss Schlandersberg. Die Wegstrecke führt weiter Richtung Rimpfhöfe bis nach Tanas zum Gasthof Paflur.

Seilbahn St. Martin im Kofel, Latsch

Tel. +39 0473 622212

Ganzjährig geöffnet

Öffnungszeiten: im Stundentakt von 7 – 12.30 Uhr und 14 – 18 Uhr (Zwischenfahrten ab 6 Personen)

Letzte Fahrt 18.30 Uhr (Juni – Oktober)

Letzte Fahrt 18.00 Uhr (November – Mai)

Infos und Preise – www.latsch-martell.it

Übernachtungsmöglichkeiten

Gasthof Paflur, Tanas

Tel. +39 0473 739977

www.paflur.com – info@paflur.com

Haus Gartenblick, Tanas

Tel. +39 0473 739839

haus.gartenblick@brennercom.net

Einkehrmöglichkeiten

Fisolguthof

Tel. +39 0473 621176

Ruhetag: keiner

Saison: Mai – Oktober

Hofschank Egg

Tel. +39 0473 623 628

Ruhetag: keiner

Saison: März bis November

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

Gehzeit: ca. 5 Stunden

Tourenlänge: ca. 12 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 193 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1087 m

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

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen

Kondition ***

Panorama*****

Kultur ****

Um die zweite Etappe 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 Schlanders erreichen Sie über den Kortscher Fußweg. Am nächsten Tag gilt es wieder über die gleiche Wegstrecke zum Vinschger Höhenweg aufzusteigen. Das Etappenziel ist der Gasthof Paflur bei Tanas/Laas.

Unterkunftsmöglichkeiten in Kortsch und Schlanders

Tourismusverein Schlanders-Laas

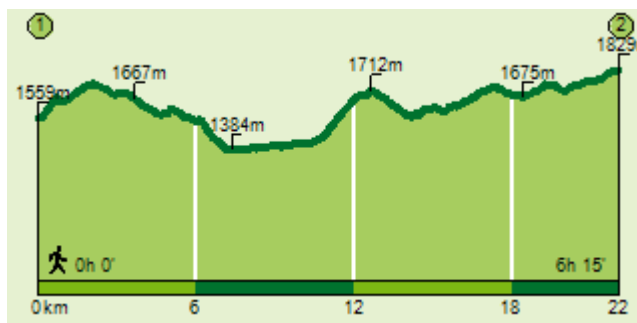
Tel. +39 0473 730155

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

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

Gehzeit: ca. 7 Stunden
Tourenlänge: ca. 22 km
Höhenleistung Aufstieg: ca. 1080 m
Höhenleistung Abstieg: ca. 800 m
Tourenpunkte: Paflur – Gschneirhöfe – Gschneir Waal – Glieshöfe
Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen

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 ins Dorf Matsch, Weg Nr. 23, verkürzt werden. Von Matsch Richtung Glieshöfe führt für etwa 30 Gehminuten ein geteeter 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

Feriengebiet Obervinschgau

Tel. +39 0473 831190

www.ferienregion-obervinschgau.it – info@ferienregion-obervinschgau.it

Einkehrmöglichkeiten

Jausenstation Ortlerblick, Schluderns

Tel. +39 0473 615286

Ruhetag: Donnerstag und Sonntag

Saison: Mai bis Oktober

Ausserglieshof Theiner

Tel +39 0473842637

www.ausserglieshof-theiner.com

info@ausserglieshof-theiner.com

4. Etappe – Von den Glieshöfen in Matsch/Mals über den Weiler Muntetschinig/Tartsch nach Planeil/Mals

Gehzeit: ca. 8 ½ - 9 Stunden

Tourenlänge: ca. 29,4 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1177 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1417 m

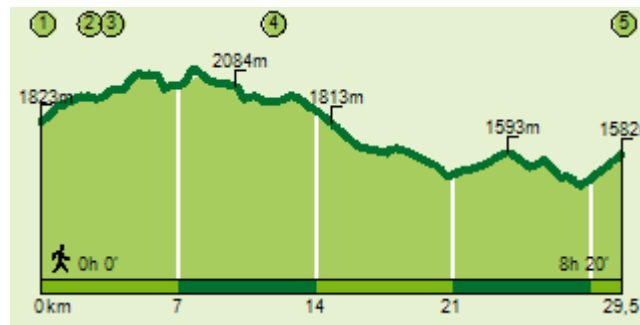
Tourenpunkte: Glieshöfe – Matscher Alm – Gondaalm – Muntetschinig – Malettes - Planeil

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen. Die Almen sind nicht bewirtschaftet.

Kondition*****

Panorama ****

Kultur ***



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. Weiter führt die Etappe des Vinschger Höhenweges vom Weiler Muntetschinig oberhalb von Tartsch nach Malettes oberhalb von Mals und bietet einen wunderbaren Ausblick auf die Ortler- und die Weißkugelgruppe. 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.

Übernachtungsmöglichkeiten

Matscher Kuhalm

Tel: +39 3351050833

daniel.lutz999@gmail.com

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

reinalterhof@gmail.com

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

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

Gehzeit: ca. 7 Stunden

Tourenlänge: ca. 21 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1100 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 1340 m

Tourenpunkte: Glieshöfe – Matscher Alm – Neue Gonda Alm – Spitzige Lun – Planeil

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen. Der Abstieg von der Spitzigen Lun nach Planeil ist steil.

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 Öztaler Alpen, einem der schönsten Panoramagipfel im oberen Vinschgau. Der Abstieg erfolgt nach Planeil, dem vierten 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 – Von Planeil/Mals zur Etschquelle am Reschenpass

Gehzeit: ca. 6 Stunden

Tourenlänge: ca. 19,6 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 850 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 880 m

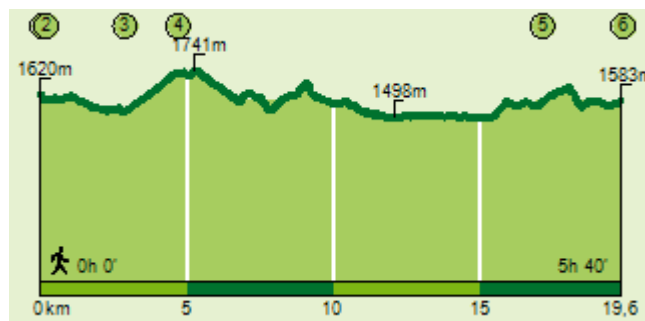
Tourenpunkte: Planeil – Alsack – Plawenn – Arlund – Graun – Etschquelle

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen.

Kondition*****

Panorama **

Kultur ****



Die fünfte 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 Malsener 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 0473633101

www.reschenpass.it – info@reschenpass.it

Alternativ zur 5. Etappe - Von Planeil/Mals nach St. Valentin und über den Höhenweg Haider Alm nach Schöneben

Gehzeit: ca. 7 Stunden

Tourenlänge: ca. 21,4 km

Höhenleistung Aufstieg: ca. 1450 m

Höhenleistung Abstieg: ca. 890 m

Tourenpunkte: Planeil – Ulten – Alsack – Plawenn – Haider Alm – Schöneben – Etschquelle

Anmerkung: es wird empfohlen genügend Proviant mitzunehmen

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 Schöneben, Reschen

Tel. +39 0473 633333

Geöffnet von Anfang Juli bis Ende September

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

Übernachtungsmöglichkeiten

Moriggl Hof

Tel +39 0473 840879

www.morigglhof.com - info@morigglhof.com

Zustiege zum Vinschger Höhenweg

- » Tschars: Tscharser Waalweg Nr. 3
- » Galsaun: Wanderweg Nr. 1B und Nr. 3
- » Latsch: Seilbahn St. Martin, Tel. +39 0473 622 212
- » 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, Skyline Shuttle – Paulmichl Heiko, Tel. +39 348 0427229, info@skylineshuttle.it
- » 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
- » Mals, Wandertaxi Vinschger Höhenweg, Tel. +39 333 5657464
- » 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, täglicher Gepäcktransport, Wanderkarte zum Vinschger Höhenweg, Ausgearbeitete Routenführung, Service-Hotline, VinschgauCard für die Rückfahrt zum Ausgangspunkt.

Preis für 3 Übernachtungen: ab 228,00 € pro Person

Preis für 6 Übernachtungen: ab 398,00 € pro Person

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

Der Vinschger Höhenweg im Web
www.vinschgau.net/vinschger-hoehenweg
maps.vinschgau.net

