

# OUTDOOR

Regional

## Nordwestliche Dolomiten

30 Wanderungen  
zu Gipfeln und Hütten



mit  
GPS-Tracks  
und Extra-Tipps  
für Wanderer mit  
Kind und  
Hund





**Eisacktal und Grödner Tal**

**Gadertal**

**Seiser Alm**

**Eggental**

*Auf dem Adolf-Munkel Weg,  
Tour 2 (Ib)*

# Nordwestliche Dolomiten

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.  
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autoren – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Die Autoren und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 68 farbigen Abbildungen, 30 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:50.000 sowie 30 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Regional“, Band 446

ISBN 978-3-86686-634-8

1. Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEHSCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Janina und Markus Meier

Fotos: Janina und Markus Meier, Lisa Bahn Müller (lb), Sebastian Friedlein (sf), Manfred Kostner (mk) und Manuela Canins (mc)

Karten: Heide Schwinn

Lektorat und Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,  
 ☎ 023 84/96 39 12,  
 ✉ info@conrad-stein-verlag.de,  
 🌐 www.conrad-stein-verlag.de









Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 [www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

 [www.instagram.com/outdoorverlag](http://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelfoto: Auf dem Weg zum Nuvolau (Tour 15)

# Inhalt

Wandern in den nordwestlichen Dolomiten	7
Reise-Infos	8
Anreise	8
Karten und GPS	10
Verkehrsmittel	8
Wandern mit Kindern	11
Standorte und Unterkünfte	9
Wandern mit Hunden	11
Wanderinfrastruktur	9
Updates	11
Klima und Reisezeit	9
Eisacktal und Grödner Tal	12
1 Gipfelrunde an den Lüsner Almen (12,6 km)	14
🔄 <i>Tour für Liebhaber von Almen und frischem Käse</i>	
2 Über den Adolf-Munkel-Weg (9,1 km)	19
🔄 <i>Tour für Liebhaber von großartiger Naturkulisse</i>	
3 Überschreitung der Plose (10,7 km)	24
🔄 <i>Tour für Liebhaber von Panoramawegen</i>	
4 Umrundung des Peitlerkofels (16,1 km)	29
🔄 <i>Tour für Liebhaber von markanten Bergmassiven</i>	
5 Der Raschötz Höhenweg über dem Grödner Tal (10,9 km)	35
➔ <i>Tour für Liebhaber von einfachen Aussichtswegen</i>	
6 Panoramawege zur Regensburger Hütte (9,7 km)	41
🔄 <i>Tour für Liebhaber von schönen Almlandschaften</i>	
7 Zur Steviahütte oberhalb von Wolkenstein (6,7 km)	46
🔄 <i>Tour für Liebhaber aussichtsreicher Hütten</i>	
8 Rund um den Plattkofel (12,8 km)	50
➔ <i>Tour für Liebhaber von lieblichen und wilden Landschaften</i>	

<b>Gadertal</b>	55
9 Wanderung über die Senneshochfläche (15,5 km)	56
↔ <i>Tour für Sonnenanbeter</i>      	
10 In der großartigen Fanes (18,5 km)	61
↔ <i>Tour für Liebhaber von Weitläufigkeit</i>     	
11 Die Gardenaciahütte im Gadertal (8,1 km)	66
↔ <i>Tour für Liebhaber von weiten Landschaften</i>    	
12 Das Heilig-Kreuz-Hospiz über dem Gadertal (9,3 km)	71
→ <i>Tour für Naturliebhaber und Liebhaber historischer Kirchen</i>     	
13 Zum Lagazuosee über der Scotonihütte (5,8 km)	76
↔ <i>Tour für Liebhaber von kleinen Seeaugen</i>     	
14 Vom Falzaregopass zum Kleinen Lagazuoi (4,5 km)	81
→ <i>Tour für Liebhaber von Weltgeschichte</i>    	
15 Vom Falzaregopass zur Nuvolauhütte (8,3 km)	85
↔ <i>Tour für Liebhaber von Gipfelhütten</i>    	
16 Auf den Sassongher (7,6 km)	90
→ <i>Tour für Liebhaber von Tiefblicken</i>	
17 Aus dem Edelweißtal zum Grödner Joch (10,7 km)	94
↻ <i>Tour für Liebhaber von Panoramarundwegen</i>      	
18 Vom Grödner Joch zur Puezspitze (17, 8 km)	99
↔ <i>Tour für Liebhaber von Mondlandschaften</i> 	
19 Zur Pisciadühütte in der Sellagruppe (5,3 km)	103
↔ <i>Tour für Liebhaber wilden Felslandschaften</i>  	

- 20 Vom Campolongopass zur Franz-Kostner-Hütte (8,6 km) 107  
 ↕ *Tour für Liebhaber von Panoramen* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- Seiser Alm** 111
- 21 Über die Pufplatschhochfläche zum Fillner Kreuz (8,7 km) 112  
 ↻ *Tour für Liebhaber von Sagen* 🏔️🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾🐾
- 22 Der kürzeste Weg zum Schlern (15,1 km) 117  
 ↕ *Tour für Liebhaber von Sonnenaufgängen* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- 23 Zum Fuße des Schlern (9,2 km) 122  
 ↻ *Tour für Liebhaber gemütlicher Hütten* 🏔️🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾🐾
- 24 Von der Seiser Alm zum Tierser Alpl (12,4 km) 127  
 → *Tour für Liebhaber von Hüttentouren* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- 25 Die Grasleitenhütte im westlichen Rosengarten (13,9 km) 133  
 ↕ *Tour für Liebhaber einsamerer Hütten* 🏔️ 🐾🐾
- Eggental** 137
- 26 Zur Jausenstation Haniger Schwaige (10,2 km) 138  
 ↻ *Tour für Liebhaber von familienfreundlichen Almen* 🏔️🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾🐾
- 27 Zwischen Rotwandhütte und Kölner Hütte (15,4 km) 142  
 → *Tour für Liebhaber von aussichtsreichen Wegen durch felsiges Ambiente*  
 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- 28 In das Latemargebirge (7,4 km) 148  
 ↻ *Tour für Liebhaber von wilden Felszacken* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- 29 Durch die Bletterbachschlucht auf das Weißhorn (10,5 km) 152  
 ↻ *Tour für Liebhaber von Naturwundern* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾
- 30 Auf das Schwarzhorn von Jochgrimm (8,3 km) 156  
 ↕ *Tour für Liebhaber von Gipfelüberschreitungen* 🏔️🏔️🏔️ 🐾🐾

Bei der Auswahl der Wanderungen lag uns am Herzen, eine besonders abwechslungsreiche Zusammenstellung zu gestalten. Von Panoramatouren auf schönen Höhenwegen zu eindrucksvollen Gipfeln über spannende Bergwege bis hin zu Wanderungen in eindrucksvollen Tälern wird Ihnen alles geboten. Auch die Schwierigkeitsgrade der Touren variieren in diesem Buch – es gibt einfache und anspruchsvolle, sportliche Touren. Es erwarten Sie einsame, ruhige Ecken genauso wie stärker frequentierte. Dabei wandern Sie fast immer auf markierten Wegen.

Allen Lesern wünschen wir viel Freude beim Wandern und Entdecken der nordwestlichen Dolomiten!

Janina und Markus Meier

## Reise-Infos

### Anreise

Die Dolomiten sind mit dem Auto gut zu erreichen. Auf der Brennerautobahn fahren Sie von Innsbruck kommend über den Brennerpass und weiter in den Süden. Bei Brixen befinden Sie sich noch im Eisacktal. Wenig später zweigt von ihm das Villnösstal und das Grödner Tal ab, das hochzieht zum Grödner Joch und zum Sellajoch.

Das Gadertal erreichen Sie von der Brennerautobahn über das Pustertal. Das Gadertal ist über das Grödner Joch mit dem Grödner Tal verbunden.

Südlich vom Grödner Tal schließt sich die Seiser Alm an, die Sie ebenfalls schnell über die Brennerautobahn erreichen. Um zum Eggental zu gelangen, fahren Sie auf der Autobahn bis nach Bozen und von dort zu den jeweiligen Ausgangspunkten. Bei allen Wanderungen gibt es ausreichende Parkmöglichkeiten.

Die Dolomiten erreicht man gut mit dem Zug von Deutschland über Innsbruck und den Brenner. Die Hauptorte der Zugverbindung sind Brixen und Bozen. Dazwischen gibt es aber auch weitere Haltestellen, von denen die Busse in die Gebirgsregion abfahren.




---

## Verkehrsmittel

---

Die meisten der in diesem Buch vorgestellten Wanderwege sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Eine gute Zugverbindung gibt es in allen Orten im Eisacktal zwischen Brixen und Bozen. Von dort bringen Sie die Südtiroler Busse zumindest in die Nähe der meisten Ausgangspunkte.


Unter  [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info) gibt es eine Online-Fahrplanabfrage, außerdem können Sie die dazugehörige App downloaden.

---

## Standorte und Unterkünfte

---

Für die Wanderungen bietet sich eine große Anzahl an Unterkünften für alle Ansprüche und finanziellen Möglichkeiten. Sie können wählen zwischen Jugendherbergen, einfachen Pensionen oder Luxushotels. Auch Campingplätze finden Sie in der Region. Für längere Aufenthalte lohnt sich eine Ferienwohnung.

Eine schöne Möglichkeit, Unterkünfte in den Dolomiten zu buchen, ist die Plattform „Roter Hahn“, die Übernachtungsmöglichkeiten auf dem Bauernhof vermittelt:  [www.roterhahn.it](http://www.roterhahn.it).

Die Tourismusregionen haben eigene Internetseiten:

- ▷ Eisacktal  [www.eisacktal.com](http://www.eisacktal.com)
- ▷ Villnösstal:  [www.villnoess.com](http://www.villnoess.com)
- ▷ Grödner Tal:  [www.valgardena.it](http://www.valgardena.it)
- ▷ Gadertal:  [www.altabadia.info](http://www.altabadia.info)
- ▷ Seiser Alm:  [www.seiseralm.it](http://www.seiseralm.it)
- ▷ Eggental:  [www.eggental.com](http://www.eggental.com)

---

## Wanderinfrastruktur

---

Die Dolomiten zählen zu den beliebtesten Wanderregionen in Südtirol. Dementsprechend gut ausgebaut ist das Wegenetz. Es reicht von einfachen Spazierwegen bis zu anspruchsvollen Wanderwegen im Hochgebirge. Alle Wanderwege in diesem Buch sind gut markiert und ausgeschildert. Lediglich der kurze Weg auf den Innerraschötz ist auf den letzten Metern weglos.



A photograph of a mountain landscape. In the background, there are dark, jagged mountain peaks under a cloudy sky. The middle ground shows a valley with patches of snow and rocky terrain. In the foreground, there are several green evergreen trees. The overall scene is a high-altitude mountain environment.

# Eisacktal und Grödner Tal

*Auf dem Adolf-Munkel-Weg, Tour 2 (mk)*














# 1 Gipfelrunde an den Lüsner Almen



Tour für Liebhaber von Almen und frischem Käse



Die Lüsner Almen sind ein beliebtes Wandergebiet in den nordwestlichen Dolomiten. Hier warten wunderschöne Almweiden, durch die gemütliche Wege führen, auf einen Besuch. Die zahlreichen Hütten in der Gegend bieten herrliche Einkehrmöglichkeiten. Auf dieser Tour stellen wir die Wanderung zum Campillgipfel vor, von dem Sie eine großartige Aussicht auf den Peitlerkofel genießen. Unterwegs können Sie auf der malerisch gelegenen Kreuzwiesenalm einkehren.

-  Start/Ziel: Lüsen, Parkplatz Schwaiger Böden, GPS N 46°44.472' E 011°47.559'
-  12,6 km
-  5 Std.
-  705 m/705 m
-  1.615-2.194 m
-  ab dem Parkplatz rot-weiße Markierungen, entlang der Nr. 2 über die Großkanaider Alm zum Jakobsstöckl, entlang der Nr. 10 und 12B zum Astjoch später dann rot-weiße Markierungen mit der Nr. 2A, gut ausgeschilderte und einfach zu findende Wege
-  meist mittelschwere Wege, teilweise breit, zwischendurch aber auch etwas schmaler, Abstieg zur Alm kurzzeitig steil
-  Einkehr an der Kreuzwiesenalm (km 9,8)
-  Schöne Sitzmöglichkeiten an der Kreuzwiesenalm, am Campillgipfel (km 5,8) und am Astjoch (km 7,5)
-  Die Tour ist für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Die Wanderung ist nicht zu lang und die Wege sind abwechslungsreich. Mit kleineren Kindern gehen Sie besser direkt zur Kreuzwiesenalm.
-  Die Wanderung ist für Hunde gut geeignet. Beim Überqueren von Almweiden mit Kühen sind die Hunde anzuleinen.
-  **P** Parkplatz Schwaiger Böden oberhalb von Lüsen, Anfahrt von Brixen über Lüsen auf schmaler Bergstraße
-  Die Anfahrt nach Lüsen unternehmen Sie mit dem ÖPNV, ab Lüsen gibt es von Juli bis Oktober einen Wanderbus. Linie 325 fährt stündlich ab Brixen Busbahnhof bis Lüsen (Haltestelle „Lüsen, Dorf“), von „Lüsen-Dorf“ mit dem Wanderbus um 9:10 bis zum Parkplatz Schwaiger Böden, Rückfahrt um 15:30.



Vom **P** Parkplatz Schwäger Böden könnten Sie direkt auf kurzem Weg in einer Stunde zur gern besuchten Kreuzwiesental wandern. Die kurze Wanderung auf leichtem Weg ist auch für Kinder sehr gut geeignet.

Wir empfehlen aber die Tour zu einer Gipfelrunde auszubauen. Dabei bestiegen Sie mit dem Astjoch und dem Campill die beiden höchsten Gipfel der Lüsener Almen. Beide Gipfel sind eher herrliche Wiesenkuppen über dem weitläufigen

Almgelände und liegen in Sichtweite zu felsigen Dolomitengipfeln. Absolut lohnenswert ist ein Besuch der beiden Gipfel aufgrund der grandiosen Aussicht: Dolomiten, Sarntaler Alpen, Zillertaler Alpen, Rieserfernergruppe und die Hohen Tauern wollen ausgiebig bestaunt werden.


Vom **P** Parkplatz Schwaiger Böden gehen Sie ein kurzes Stück auf dem breiten Schotterweg, bis nach rechts eine Abkürzung abzweigt. Auf dieser kürzen Sie die Schotterstraße ab, die Sie wenig später wieder erreichen.

Anschließend wandern Sie auf dem aussichtsreichen Schotterweg bis zur unbewirtschafteten **Großkanaider Alm** **1**.

### **Mit dem Kinderwagen**

Der Schmalzhaussteig eignet sich nicht für die Wanderung mit dem Kinderwagen. Sie bleiben stattdessen auf dem Schotterweg und folgen diesem bis zu einer Wegkreuzung. Hier gehen Sie nicht geradeaus weiter in Richtung Jakobsstöckl, sondern biegen nach links ab und folgen der Straße bis zur Kreuzwiesenalm.

Hier an der Wegteilung an der Alm folgen Sie der Beschilderung zum Jakobsstöckl. Von den drei Wegen wählen Sie den mittleren hinauf zum Sattel im Kamm.

Zunächst bleibt der Weg recht breit, schließlich schnürt er sich zu einem schmalen Pfad zusammen. Wenn Sie sich umdrehen, können Sie einen großartigen Blick auf die Geislergruppe genießen. Sie wandern auf dem Steig weiter bergauf in den **Sattel** **2** zwischen Jakobskopf und Campill. Hier steht etwas versteckt das  Jakobsstöckl, eine kleine Kapelle. Das Jakobsstöckl steht dort schon recht lange

und begrüßt die Wanderer, die aus dem Pustertal herüber nach Lüsen kommen.

Hier treffen Sie auch wieder auf einen breiten Weg. Sie gehen kurz auf dem breiten Schotterweg bergab, biegen dann aber wieder nach links ab. Über einen breiten Rücken wandern Sie bergauf bis kurz unterhalb des Campillgipfels.

*Blick zum Peitlerkofel*







## Nordwestliche Dolomiten von Janina und Markus Meier

30 Wanderungen in  
4 Regionen:

- Eisacktal und Grödner Tal
- Gadertal
- Seiser Alm
- Eggental

- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausklappbare Legende mit einprägsamen Symbolen
- ▷ Ausklappbare, farbige Übersichtskarte
- ▷ 30 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:50.000
- ▷ 30 farbige Höhenprofile
- ▷ 68 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier



1. Auflage 2021  
OutdoorHandbuch Band 446  
ISBN 978-3-86686-634-8  
€ 12,90 [D]

