

# OUTDOOR

Wanderführer

Dr. Julian Gick



## Südtirol: Meraner Höhenweg



GPS-Tracks  
zum  
Download



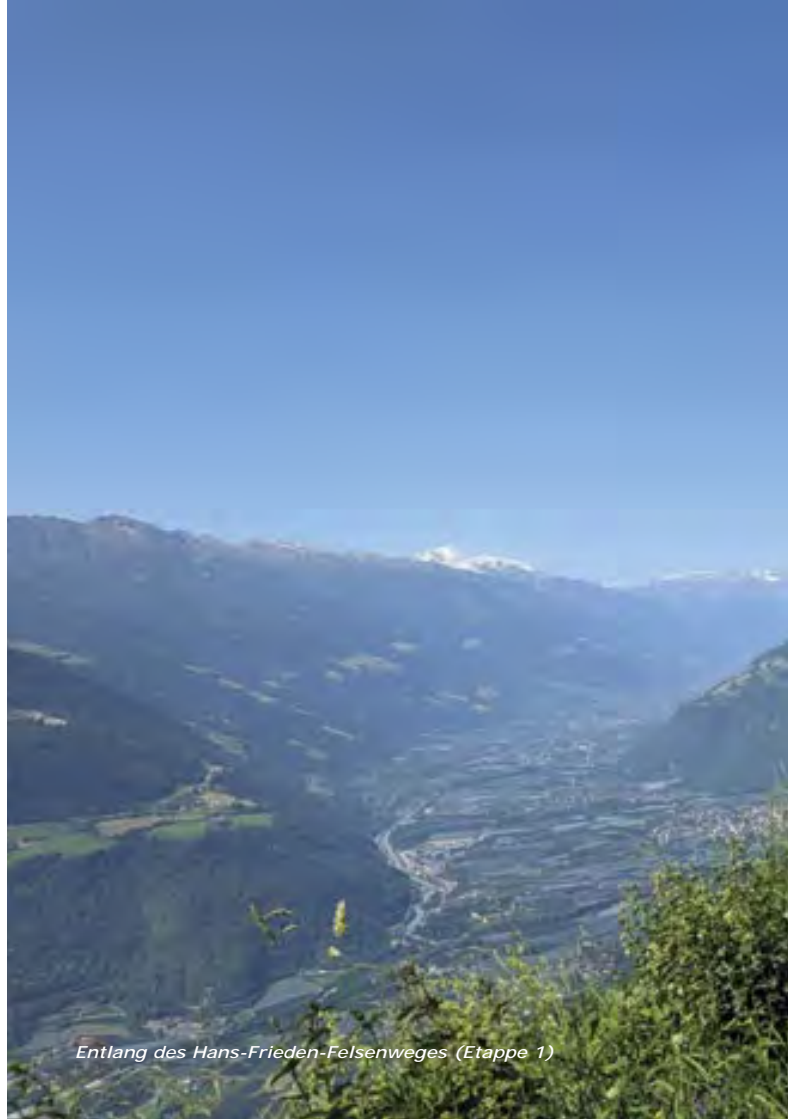
**Allgemeines zum Meraner Höhenweg  
Land und Leute**

**Reise-Infos von A bis Z**

**Meraner Höhenweg**

**Index**

*Katharinaberg liegt fotogen auf dem steil abfallenden Bergsporn  
(Etappe 2)*



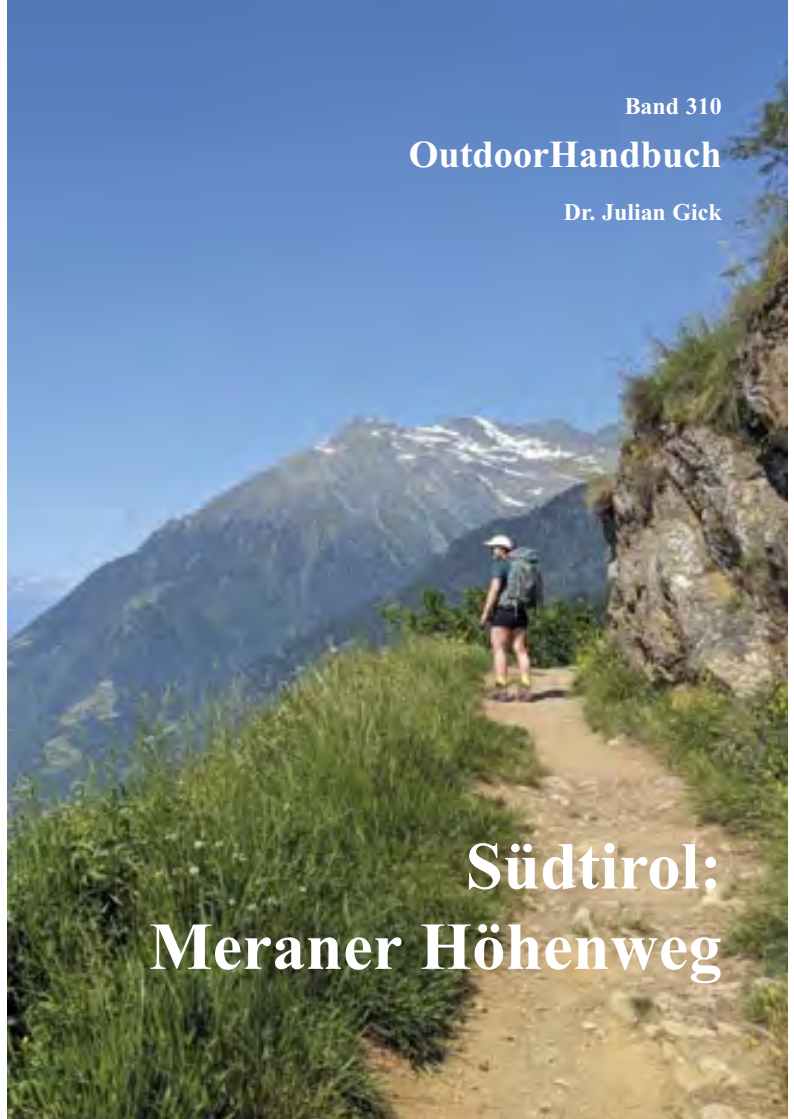
*Entlang des Hans-Frieden-Felsenweges (Etappe 1)*

**Band 310**

# **OutdoorHandbuch**

**Dr. Julian Gick**

## **Südtirol: Meraner Höhenweg**



# Südtirol: Meraner Höhenweg

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH  
Am Markt 22, 59514 Welver

☎ 023 84/96 39 12

✉ [info@conrad-stein-verlag.de](mailto:info@conrad-stein-verlag.de)

💻 [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)

📘 [www.facebook.com/outdoorverlag](https://www.facebook.com/outdoorverlag)

📷 [www.instagram.com/outdoorverlag](https://www.instagram.com/outdoorverlag)

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/10351-2511010

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter [www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com) Informationen zu der eingesparten CO<sub>2</sub>-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 310

ISBN 978-3-86686-878-6 1. Auflage 2026

Text und Fotos: Dr. Julian Gick

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Karten und Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 44 farbigen Abbildungen sowie 14 farbigen Karten im Maßstab 1:65.000, 9 farbigen Höhenprofilen, einen farbigen Stadtplan und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

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, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an [info@conrad-stein-verlag.de](mailto:info@conrad-stein-verlag.de) oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

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

Titelfoto: Auf dem Weg zum Eisjöchl (4. Etappe)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Allgemeines zum Meraner Höhenweg</b>	<b>9</b>
Etappenübersicht	11
<b>Land und Leute</b>	<b>13</b>
Historische Entwicklung	14
Geologie	15
Natur	16
Geschichte des Meraner Höhenweges	17
<b>Reise-Infos von A bis Z</b>	<b>18</b>
An- und Abreise	19
Ausrüstung	21
Einkaufen	24
Elektrizität	25
Essen und Trinken	25
Geld	27
Gesundheit	28
Information	28
Klima- und Reisezeit	30
Markierungen	30
Naturgefahren	31
Naturschutz	32
Notruf	32
Landkarten und GPS	33
Literaturtipps	33
Radfahren	34
Telefon und Internet	35
Schwierigkeit	35
Sprache	36
Übernachtungen	36
Updates	38
Verkehrsmittel am Weg	39

Wandern mit Hund	40
Wandern mit Kind	41
<b>Meraner Höhenweg</b>	<b>42</b>
Etappe 0: Meran – Meraner Höhenweg (Hochmuth-Bergstation)	9,0 km 43
Etappe 1: Hochmuth-Bergstation – Schutzhütte Nasereit	10,8 km 53
Etappe 2: Schutzhütte Nasereit – Katharinaberg	16,4 km 60
Etappe 3: Katharinaberg – Eishof	12,2 km 72
Etappe 4: Eishof – Pfelders	16,0 km 81
Etappe 5: Pfelders – Christl	16,5 km 90
<i>Extraetappe 5. I: Rundtour durch Passerschluft und St. Leonhard</i>	15,8 km 100
Etappe 6: Christl – Hochmuthbahn	22,2 km 108
<i>Extraetappe 6. I: Von der Hochmuth-Bergstation über die Mutspitze und Spronser Seen nach Tirol</i>	16,5 km 117
<b>Index</b>	<b>124</b>



Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.



# Reise-Infos von A bis Z

*24 auf rot-weißem Grund*

## An- und Abreise



### Anreise mit der Bahn

Dadurch, dass der Meraner Höhenweg als Rundwanderweg angelegt ist, können Sie **hervorragend mit der Bahn nach Meran** anreisen. Von Deutschland aus kommt in aller Regel die Anreise über München am einfachsten. Von dort besteht die komfortable Möglichkeit, mit dem Railjet 89 der Österreichischen Bundesbahnen in Richtung Verona zu fahren. In Bozen wechseln Sie in die Regionalbahn nach Meran. Die Bahnen verkehren bequem mehrmals am Tage. Eine alternative Route verkehrt von München nach Innsbruck und von dort aus mit der S-Bahn zum Brenner. Am Brenner können Sie in eine Regionalbahn umsteigen, die direkt nach Meran führt. Wer aus dem Südwesten Deutschlands anreist, nimmt die An- und Abreise über Zürich und weiter nach Innsbruck. Auch aus Wien müssen Sie über Innsbruck anreisen und von dort in Richtung Brenner weiterfahren.



Traumhaftschön ist die Durchquerung Österreichs sowie die Fahrt über den Brenner zwar auch mit dem Auto, man kann sie aber aus der Bahn heraus so richtig genießen.

Von Meran aus lässt sich der Meraner Höhenweg in wenigen Kilometern Fußweg erreichen (👉 Etappe 0, Seite 43).



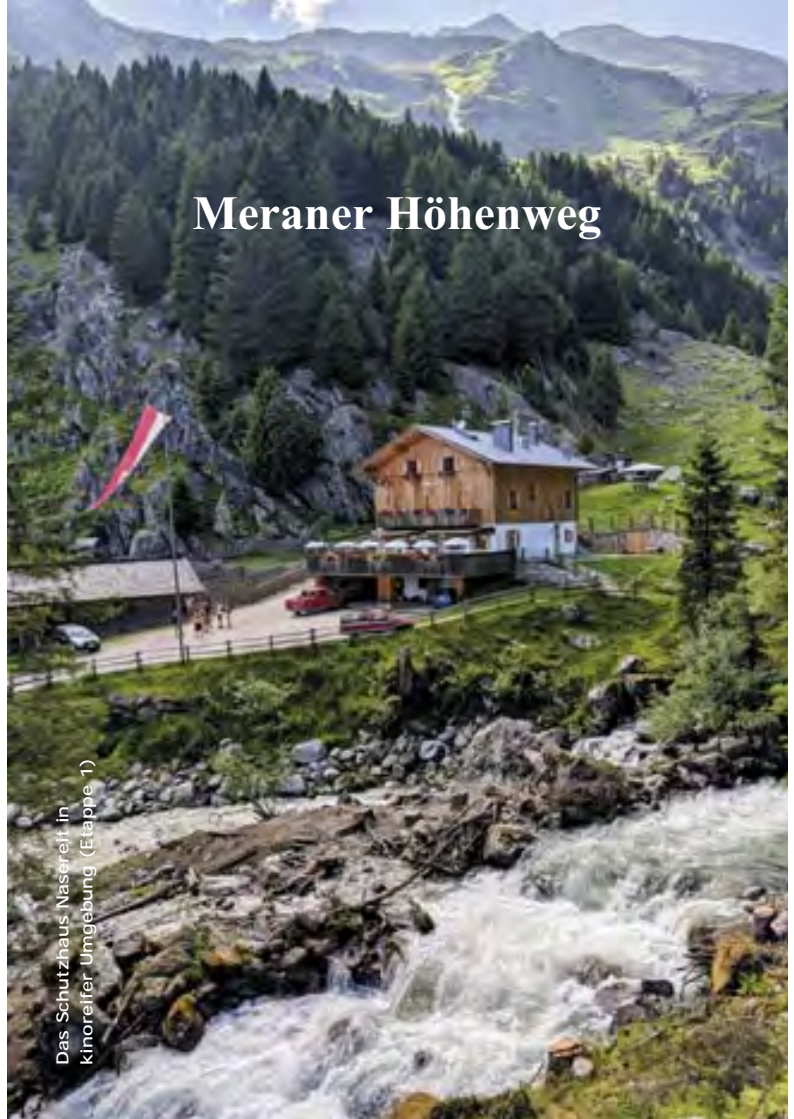
Wer Meran nicht zu Fuß durchqueren möchte, kann sich mit dem Bus zum Dorf Tirol, weiter mit der Seilbahn und damit direkt an den Höhenweg fahren lassen. Mehrmals täglich fahren auch Busse in die Orte Katharinaberg und Pfellers, durch die der Meraner Höhenweg verläuft. Wer meiner Empfehlung durch die sehenswerte Passerschlucht folgt, kann auch mit dem Bus nach St. Leonhard in Passeier fahren und dort einsteigen. Die Busse stehen direkt vor dem Bahnhofsgebäude in Meran bereit. Die jeweiligen Fahrtrichtungen der Busse sind zweisprachig vermerkt, sodass Sie sich schnell zurechtfinden.



Planen Sie die Anreise rechtzeitig im Voraus, können Sie von den Frühbucherangeboten der Deutschen Bahn profitieren. Zur Reiseplanung empfiehlt sich der DB Navigator als App oder die App der ÖBB für das Smartphone oder die Homepages der beiden Bahngesellschaften. Züge über die Schweiz müssen in Teilen über die Homepage der ÖBB gebucht werden. Aufgrund der preislichen, aber auch organisatorischen Situation mit den Bahnen über Landesgrenzen

# Meraner Höhenweg

Das Schutzhaus Naserer in  
kinoreifer Umgebung (Etappe 1)



## Etappe 1: Von der Hochmuth-Bergstation zur Schutzhütte Nasereit

📏 10,8 km, ⌚ 4 Std., ⬆️ 668 m, ⬇️ 519 m, ⬆️ 1.394 - 1.877m

0,0 km	⬆️ 1.335 m	Bergstation Hochmuthbahn 🚠 ⚡ 🏠
2,2 km	⬆️ 1.550 m	Leiter Alm ⚡ ⚡
2,8 km	⬆️ 1.654 m	↪️ Abzweig Taufenscharte
5,2 km	⬆️ 1.845 m	Schutzhaus Hochgang 🚠 ⚡ / Abzweig Hochgangscharte
8,5 km	⬆️ 1.794 m	Tablander Alm ⚡
10,8 km	⬆️ 1.527 m	Schutzhütte Nasereit 🚠 ⚡

*Ein toller offizieller Einstieg in eine ereignisreiche Wanderung. Direkt zu Beginn lockt der Hans-Frieden-Felsenweg, der sich hinter dem Gasthaus Steinegg mit seiner Panoramaaussicht kilometerlang in den steilen Hang schmiegt. Mit nur wenig Trittsicherheit lassen sich die schmalen und nur selten wirklich ausgesetzten Pfade voll genießen. Es zieht Sie über einsame Almen von Kuhglockengeläut begleitet, vorbei an wildem Thymian und Eidechsen, die in den schroffen Steinen zuhauf Unterschlupf finden. Nachdem das Schutzhaus Hochgang zur Rast geladen hat, bekommen Sie auf der exponierten Aussicht Hohe Wiege einen Eindruck vom zurückgelegten Weg. Nicht mehr weit und das Schutzhaus Nasereit wartet direkt am laut rauschenden Zielbach. Herrliche Bergsichten und erste 3.000er umringen das in einer Sackgasse gelegene Schutzhaus.*

😊 Genug Einkehrmöglichkeiten hält die Etappe bereit, wer möchte benötigt also keine Verpflegung. Auch Wasserzugang gibt es reichlich.

Starten Sie an der Bergstation Hochmuthbahn und halten Sie sich die Treppe seitlich des Oberhochmuthhofes hinauf. Die steinigen, sonnenverwöhnten Serpentin führen am Gasthaus Steinegg vorbei. Auffällig ist das moderne 🏠 Aussichtsplattform mit dem Fernglas. Links des Gasthauses beginnt der populäre **Hans-Frieden-Felsenweg** – ein wunderbarer, in den steilen Hang gelegter Pfad.

😊 Der Weg ist sicher eines der Highlights des Meraner Höhenweges, aufgrund der nahen Seilbahnen wird er aber auch gerne von Tagestouristinnen und -touristen begangen, die für Gegenverkehr sorgen: lieber etwas früher in den Tag starten. Ein wenig Trittsicherheit sollten Sie zwar schon mitbringen, da es

zahlreiche Steilkanten gibt, im Grunde besteht aber keine wirkliche Gefahr. Ausgesetzte Stellen sind zudem stahlseilgesichert. Bei Schnee oder Starkregen sollte der Weg jedoch nicht begangen werden (📷 👉 S. 2-3).

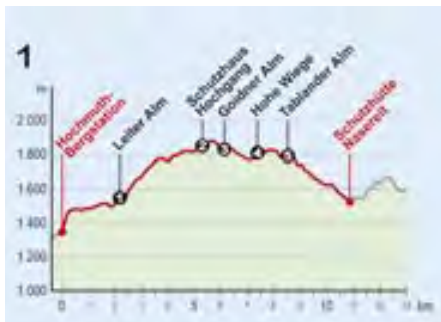
Verlaufen können Sie sich an diesem langen Hangweg nicht, daher können Sie sich ganz der Aussicht widmen. Einige toll gelegene 🪑 Bänke laden zwischendrin zum Genuss der atemberaubenden Aussicht auf das Etschtal. Hier und da werden Sie durch kleine Bächlein waten und sich auch an dem ein oder anderen Miniwasserfall oder Kaskaden erfrischen können. Bald schon gelangen Sie zum offiziellen Startportal des Meraner Höhenweges. Nach rund 2,2 km steigen Sie runter zur **Leiter Alm ①**, die zu einem frischen Kaffee lädt.

✂ Leiter Alm, 39022 Algdud, ☎ 03 38/317 24 84, ✉ info@leiteralm.com,   
 🌐 www.leiteralm.com, 🕒 Mo-So ab 9:00, entgegen einiger Literatur keine Übernachtungen mehr

🚡 Korblift, 39022 Algdud, ☎ 04 73/44 85 32, ✉ info@gasteiger.it,   
 🌐 www.gasteiger.it, 🕒 Öffnungszeiten variieren stark je nach Witterung und Monat, am besten anrufen oder auf der Homepage erkundigen. Der Korblift endet auf halber Strecke in Vellau. Anschließend geht es mit dem zeitlich abgestimmten Sessellift weiter herab nach Mitterplars/Algdud.


Westlich der Leiter Alm führt der Höhenweg kurz über die Wiese. Nun werden Sie auch weniger von Gegenverkehr überrascht, denn die meisten Tagestouristinnen und -touristen werden wohl mit dem nostalgischen Korblift unterhalb der Leiter Alm von Mitterplars/Algdud nach Vellau gekommen sein.



Sie steigen durch ein Gatter und kommen zu einer schön gelegenen 🪑 Bank, ehe Sie weiter in den dahinterliegenden Fichtenwald









wandern. Dort führt Sie der Weg nach oben. Bei km 2,8 bringt Sie der Meraner Höhenweg geradeaus an der  Bank vorbei.

 Folgen Sie hier der Abzweigung nach rechts, gelangen Sie in ca. 850 m zur weiter oben gelegenen  Gampen-Kuhalm. Dafür halten Sie sich an der ersten Abzweigung links und können die Alm wenige Minuten später bereits sehen (GPS-Track „Zubringer Gampen-Kuhalm“).

 Gampen-Kuhalm, 39022 Algund, ☎ 03 49/60 17 987,  wetterbedingt geöffnet

Oder Sie gelangen in 1,6 km zur populären **Taufenscharte**, die weiter in 2,7 km zur Mutspitze führt. Beide Ziele sind vor Ort gut beschildert. Sollten Sie an dieser Stelle mit einem Rundweg zurück zur Hochmuthbahn planen, benötigen Sie über die Taufenscharte und Mutspitze einen gesamten Tag dorthin zurück. Zwar sind es nur 6,8 km für den Rundweg, aber die Abstiegsmeter liegen bei

# Index





*Entlang des Famazonbaches (Etappe 5)*



1.000-Stufen-Schlucht	12, 65	Gesundheit	24, 28
3.000er-Bergkette	79	Gletscher	85
		Gletschermumie Ötzi	16
<b>A</b>		Gögele-Hof	101
Algund	54, 91, 120	Goidner Alm	58
Almhütten	37	GPS-Tracks	33
Anreise	19	Gruberhöfe	111
Außenraicher Hof	110	Grubhof	68
Außerhütt	95	Grünbodenexpress	87, 89
<b>B</b>		<b>H</b>	
Bad Sand	103	Hans-Frieden-Felsenweg	2, 53
Berggasthaus Mutkopf	118	Herz-Jesu-Feuer	63
Berggasthof Walde	115	Hochforch	64
Berghütten	37	Hochganghaus	57, 92
Bockerhütte	91	Hochgangscharte	57, 92
Breiteben	99, 102	Hochmuthbahn	11, 51, 92, 116
		Hochwilde	16, 79
<b>C</b>		Hof Kopfron	71
Christl	98	Hofschank Pirschhof	67
Christlhof	98	Hofschank Wald	70
		Hohe Weiße	16
<b>D/E</b>		Hohe Wilden	85
Dorf Tirol	11, 48, 116	Hohe Wiege	58
Eishof	79	Hunde	40
Eisjöchl	12, 84		
<b>F</b>		<b>I</b>	
Faglsalm	112	Information	28
Famazonbach	12, 95	Innerhütt	94
Fuxensteg	93	Internet	35
<b>G</b>		<b>J</b>	
Galmein-Hof	68	Jaufenblick	99
Gasthaus Giggelberg	63	Johannesscharte	83
Gasthaus Longfall	115	<b>K</b>	
Gasthof Jägerrast Vorderkas	77	Kaserlacke	121
Gefahren	31	Katharinaberg	1, 12, 71

Kinder	41	<b>O</b>	
Kirchbach	68	Oberkaser Alm	91, 121
Kirchbachspitz	67	Obervernatschhof	73
Klettersteig Knott	68	Orenknott	11, 61, 63
Krusterhof	110	Ötzi	77
Kuens	115		
		<b>P</b>	
<b>L</b>		Partschinser Waalweg	60
Lahnbach-Hängebrücke	66	Passer	104
Landkarten	33	Passerpromenade	47
Laubengasse	47	Passerschluft	12, 19, 103
Lazins	87	Pfelderer Bach	12
Lazinser Alm	86	Pfelders	89
Leiter Alm	54, 120	Pfitscher Joch	110
Linteregg	68	Pfitschlacke	91, 121
Linthof	68	Pfossental	12
		Pfossentalbach	77
		Platt	102
<b>M</b>		<b>R</b>	
Magdfeld	112	Rableid Alm	78
Mair-Alm	12, 61, 69	Reisezeit	30
Markierungen	30	Rötel	120
Matatzer Waalweg	98	Rotheck	16
Meran	11, 44	Rucksack	21
Mitterkaser Alm	77		
Mitterplars	54, 91, 120	<b>S</b>	
Mitterthaler-Hof	110	Schnatzhof	67
Moarhof	99	Schutzhaus Bockerhütte	121
Montferthof	74	Schutzhaus Hochgang	57
Muthöfeweg	50	Schutzhütte Nasereit	59
Mutkopf	116	Sefnar	94
Mutspitze	12, 120	Sprache	36
		Spronser Seen	12
<b>N</b>		Spronser Seenplatte	90
Nassreidhof	76	Spronser Tal	121
Naturschutz	32	Spronser Wasserfall	123
Nolp	118		
Notruf	32		

St. Leonhard	12	Unterstell-Hof	68
St. Leonhard in Passeier	106	Unterthurnerhof	115
St. Martin in Passeier	110	Untervernatschhof	73
Steinschlaggefahr	72, 74	Updates	38
Stettiner Hütte	17, 84		
Stieber Wasserfall	103	<b>V</b>	
Südtirol Guest Pass	39	Valteleshof	110
		Verkehrsmittel	39
		Vernuer	114
<b>T</b>			
Tablander Alm	59		
Tappeiner-Promenade	47	<b>W</b>	
Taufenscharte	55, 91, 120	Waalerrhütte	98
Texelbahn	63	Waalwege	12, 97
Tiroler Höhenweg	92, 118	Wandhof	71
Tiroler Kreuz	91, 123	Wasser	24
Tumlhof	74	Wasserfall Kuens	91, 122
		Wasserfall Partschins	59
<b>U</b>			
Ulfas	102	<b>Z</b>	
Ulfaser Waalweg	96	Zeppichl	87
Ulfaseralm	97	Zielbach	59
Unterperfl	71	Zornhof	99

**Werde Fan bei Facebook und Instagram!**



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

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



- ▷ 6 Etappen, ca. 95 km
- ▷ Mit Zuweg ab Meran, 9 km, und 2 Extraetappen, ca. 32 km
- ▷ Südtirols Rundwanderung der europäischen Spitzenklasse
- ▷ Auf Wegen mit pittoresker Alpenromantik, über steile Felspfade, durch Schluchten und über Waalwege
- ▷ Almhütten-Runde mit selbst hergestellten Produkten und heimeliger Gemütlichkeit
- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 14 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:65.000
- ▷ 9 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

[ClimatePartner.com/109512511-1012](https://climatepartner.com/109512511-1012)



1. Auflage 2026

OutdoorHandbuch Band 310

ISBN 978-3-86686-878-6

€ 14,00 [D]



9 783866 868786