

OUTDOOR

Regional

Nordwestliche Dolomiten

30 Wanderungen
zu Gipfeln und Hütten



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





Eisacktal und Grödnertal

Gadertal

Seiser Alm

Eggental

*Auf dem Adolf-Munkel Weg,
Tour 2 (1b)*

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 FERNWEH SCHMÖKER 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: gutenberg 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



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 Gipfelfrunde an den Lüsner Almen (12,6 km)	14
U Tour für Liebhaber von Almen und frischem Käse	       
2 Über den Adolf-Munkel-Weg (9,1 km)	19
U Tour für Liebhaber von großartiger Naturkulisse	       
3 Überschreitung der Plose (10,7 km)	24
U Tour für Liebhaber von Panoramawegen	   
4 Umrundung des Peitlerkofels (16,1 km)	29
U Tour für Liebhaber von markanten Bergmassiven	  
5 Der Raschötz Höhenweg über dem Grödner Tal (10,9 km)	35
→ Tour für Liebhaber von einfachen Aussichtswegen	      
6 Panoramawege zur Regensburger Hütte (9,7 km)	41
U Tour für Liebhaber von schönen Almlandschaften	       
7 Zur Steviahütte oberhalb von Wolkenstein (6,7 km)	46
U Tour für Liebhaber aussichtsreicher Hütten	  
8 Rund um den Plattkofel (12,8 km)	50
→ Tour für Liebhaber von lieblichen und wilden Landschaften	  

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

20	Vom Campolungopass zur Franz-Kostner-Hütte (8,6 km)	107
↔	Tour für Liebhaber von Panoramen     	
Seiser Alm		111
21	Über die Puflatschhochfläche 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 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.

Die Tourismusregionen haben eigene Internetseiten:

- ▷ Eisacktal  www.eisacktal.com
- ▷ Villnösstal:  www.villnoess.com
- ▷ Grödner Tal:  www.valgardena.it
- ▷ Gadertal:  www.altabadia.info
- ▷ Seiser Alm:  www.seiseralm.it
- ▷ Eggental:  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 steep slope with patches of snow and rocky terrain. In the foreground, there are several green evergreen trees and a dirt path.

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 Almwiesen, 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 schmäler, 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.
-  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 Schwaiger Böden könnten Sie direkt auf kurzem Weg in einer Stunde zur gern besuchten Kreuzwiesenalm wandern. Die kurze Wanderung auf leichtem Weg ist auch für Kinder sehr gut geeignet.

Wir empfehlen aber die Tour zu einer Gipfelrunde auszubauen. Dabei besteigen Sie mit dem Astjoch und dem Campill die beiden höchsten Gipfel der Lüsener Alpen. 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 Lüssen 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

