

OUTDOOR

Regional

25 Wanderungen

Vinschgau



Tipps für
Wanderer mit
Kindern  und
Hund 





Rund um den Reschensee

Oberer Vinschgau - der Westen

Sulden

Oberer Vinschgau - der Osten

Unterer Vinschgau

Kreuzung mit Blick auf Ötztaler Alpen (Tour 10)

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Regional“, Band 381

ISBN 978-3-86686-503-7

1. Auflage 2016

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

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstraße 6, 59514 Welter, ...

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13,

✉ info@conrad-stein-verlag.de, 🌐 www.conrad-stein-verlag.de



Werden Sie unser Fan: 🌐 www.facebook.com/outdoorverlage

Text und Fotos: Wolfgang und Idhuna Barelds

Lektorat: Amrei Risse

Karten und Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase

Titelfoto: Wanderer im Matscher Tal (Tour 19)

Wir machen Bücher für

Abenteurer Geocacher Trekker
Wanderer Radfahrer Pilger
Kanufahrer Kreuzfahrer Camper
Globetrotter Schnee-Begeisterte
Träumer Entdeckungsreisende
Fremdspracher Naturverbundene
Wohnmobilmfahrer Genießer



kurzum ... für Aktive

Inhalt

Wanderparadies Vinschgau	6
Reise-Infos	7
Anreise	7
Standort & Unterkünfte	7
Pauschalreisen	8
Verkehrsmittel	8
Telefon	10
Klima & Reisezeit	10
Wanderinfrastruktur	11
Karten & GPS	12
Literatur	13
Updates	13
Rund um den Reschensee	16
➊ Wanderung zur Grauner Alm (12,7 km)	18
➔ Tour für Landschaftsgenießer und Gipfelstürmer	 
➋ Panoramawanderung oberhalb des Reschensees (7,9/6 km)	22
➔ Tour für Gipfelstürmer (auch als leichtere Variante möglich)	 
➌ Seewanderung vom Reschensee nach Mals (14,2 km)	28
➔ Tour für Landschaftsgenießer	  
➍ Alpine Wanderung vom Haidersee nach Burgeis (20,2 km)	34
➔ Tour für Landschaftsgenießer	 
Oberer Vinschgau – der Westen	39
➎ Gipfelwanderung von Taufers nach Schleis (17,3/19,9/14,2 km)	41
➔ Tour für Gipfelstürmer	 
➏ Vom Schlingital zum Sesennasee (12,1 km)	47
➔ Tour für Landschaftsgenießer	 
➐ Auf dem Waalweg in die kleinste Stadt der Alpen (8,3/5,7 km)	51
➔ Tour für Kulturfreunde und Landschaftsgenießer	  
➑ Klosterwanderung von Taufers nach Burgeis (17,2 km)	56
➔ Tour für Kulturfreunde und Landschaftsgenießer	 
➒ Wanderung durch das Stifiser Tal/am Agumser Bergwaal nach Glurns	65
➔ Tour für Landschaftsgenießer	  (13,7 km)
➓ Mit Ortlerblick über die Stifiser Alm (18,8 km)	74
➔ Tour für Landschaftsgenießer	 
Sulden	80
➑ Geschichts- und Kulturpromenade in Sulden (7,3 km)	82
➔ Rundgang für kulturell Interessierte	  

- 12 Rundwanderung bei Sulden zur Kälberalm (9,8 km) 87
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer  
- 13 Von Sulden nach Prad (13,8 km) 91
 → Tour für Landschaftsgenießer und Abwärtsgeher  

Oberer Vinschgau – der Osten 95

- 14 Spaziergang durch das Biotop bei Schluderns (6 km) 97
 ↻ Tour für Naturfreunde   
- 15 Rundwanderung durch das Saldurbachtal am Bergwaal (7,5 km) 101
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer und Wasserfreunde   
- 16 Auf dem Sonnensteig von Mals nach Schluderns (9,2 km) 107
 → Tour für Landschaftsgenießer und Kulturfreunde   
- 17 Über die Spitzige Lun von Mals nach Schluderns (20,1 km) 113
 → Tour für Gipfelstürmer  
- 18 Panoramarundwanderung von Matsch auf die Spitzige Lun (15,2 km) 118
 ↻ Tour für Gipfelstürmer  
- 19 Rundwanderung bei Matsch (14,9 km) 122
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer  
- 20 Auf dem Gschneirerwaalweg von Schluderns nach Laas (17 km) 126
 → Tour für Landschaftsgenießer  

Unterer Vinschgau 134

- 21 Waalwanderung bei Kortsch/Schlanders über den Zaal- und den Ilsaal 136
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer    (6,5 km)
- 22 Rundwanderung bei Schlanders (10 km) 141
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer  
- 23 Panoramarundwanderung bei St. Martin (6,2 km) 144
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer  
- 24 Waalwanderung zu Messners Schloss Juval (13 km) 148
 → Tour für Landschaftsgenießer  
- 25 Rundwanderung auf dem Wallburgweg oberhalb von Naturns (6,4 km) 156
 ↻ Tour für Landschaftsgenießer   

Wanderparadies Vinschgau

Mit dem Vinschgau assoziieren viele zuerst die bekannten Brötchen, *Vinschger Paarl* genannt. In dieser Südtiroler Region lässt es sich prima wandern: Den zwischen dem Dreiländereck Italien-Schweiz-Österreich bzw. Reschensee und Naturns gelegenen Vinschgau schätzen viele Wanderer wegen der großen Auswahl an Wanderwegen unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrades. Hinzu kommt, dass die Region gut durch den öffentlichen Nahverkehr erschlossen ist, wodurch viele Streckenwanderungen möglich sind.

Der Obervinschgau beginnt am Reschenpass an der österreichischen Grenze und zieht sich abwärts entlang der Etsch nach Prad. Viele Seitentäler locken zu Wanderungen, etwa das eher ruhige Saldurbachtal oder das Münstertal Richtung Schweiz.

An Prad fließt die großteils kanalisierte Etsch abwärts vorbei, mit Apfelplantagen an beiden Seiten. Am Talrand verlaufen mehrere Waalwege – ehemalige Wartungswege der am Hang angelegten kleinen Wasserkanäle, die ein erholsames Wandern ohne viele Höhenmeter erlauben.

Wer es höher mag, findet mit oder ohne Aufstiegshilfe viele Möglichkeiten auf den Almen und in Bergwäldern oberhalb des Etschtals. Auch für Kulturfreunde gibt es viele lohnende Ziele im Vinschgau und Umgebung: neben den alten Bergdörfern etwa das bekannte Kloster Burgeis, das UNESCO-geschützte Kloster in Müstair gleich hinter der schweizerischen Grenze oder das markant am Eingang des Schnalstals aufragende Schloss Juval von Reinhold Messner.

In diesem Buch beschreiben die Autoren 25 Tageswanderungen im Vinschgau, möglichst ausgewogen bezüglich Region, Höhenlage und Schwierigkeitsgrad. Natürlich sind viele weitere Wanderungen möglich, etliche Abkürzungen und Verlängerungen sind zudem bei den einzelnen Touren beschrieben.

Bei der Tourenauswahl haben die Autoren bewusst auf Vielfalt geachtet: Mal stehen kulturelle Highlights im Vordergrund, mal landschaftliche Schönheiten oder einfach nur meditative Ruhe und Entspannung.

Die Wanderungen sind überwiegend als Streckentouren beschrieben, was sich angesichts der guten und preiswerten öffentlichen Verkehrsverbindungen im Vinschgau anbietet. Vor jeder Wanderung finden Sie wichtige Infos zur Tourenplanung und den Transfers.

Wie bei der Reihe „Outdoor Regional“ üblich gibt es bei jeder Tour Hinweise, inwieweit die Wanderungen für Familien bzw. Kinder sowie für Hunde geeignet sind. Für alle Wanderungen stehen auf den Websites des Verlags und der Autoren GPS-Daten mit Tracks und Wegpunkten zur Verfügung.

Die Autoren freuen sich über Rückmeldungen von Lesern an den Verlag, der auf seiner Internetseite auch Updates zum Buch bzw. zu den Touren bereitstellt.

Reise-Infos

Anreise

Der Vinschgau ist sowohl per Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln in wenigen Stunden von Deutschland aus erreichbar:

 Mit dem Auto ist die Anreise über den Reschenpass am günstigsten. Dabei fällt als Maut nur die österreichische Pauschale für Autobahnen an. Dieses sogenannte „Pickerl“ (offiziell: Vignette) kostet für bis zu 10 Tage € 8,80 und für 2 Monate € 25,70 (2016).

Eine Alternative ist die Fahrt über den Brenner, dabei fallen allerdings zusätzlich zur Vignette Gebühren für (italienische) Autobahnen sowie den Brenner an: pro Strecke etwa € 20. Außerdem ist an Wochenenden die Staugefahr recht hoch.

  Ab München fahren im 2-Std.-Takt EC-Züge nach Norditalien, mit Halt in Bozen. Infos und Fahrkarten zu diesen Zügen gibt es nicht an italienischen Bahnschaltern, aber bei vielen Reisebüros. Außerdem betreiben ÖBB und DB einen gemeinsamen Fahrkartenschalter am Bahnhof Bozen.

Von dort geht es nach Meran, wo Sie in die Vinschgerbahn Richtung Mals umsteigen. Einige (wenige) Züge der Vinschgerbahn fahren auch direkt durch.

Eine Alternative – mit oft schnelleren Verbindungen in den Oberen Vinschgau – ist die Fahrt durch das Oberinntal statt über den Brenner. Dabei fahren Sie bis zum österreichischen Bahnhof Landeck-Zams und von dort per Bus über Nauders nach Mals.

 www.bahn.de

Standort & Unterkünfte

Wegen des gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehrs spielt der Standort der Unterkunft keine große Rolle. Da die meisten der hier vorgeschlagenen Wanderungen im Oberen Vinschgau angesiedelt sind, bietet es sich an, dort auch die Unterkunft zu buchen, etwa im Bereich zwischen Mals und Prad. Bei der Wahl der Unterkunft sollte man allerdings darauf achten, dass diese nicht zu dicht an

Rund um den Reschensee



Reschensee

Der Reschenpass bildet die natürliche Grenze zwischen Südtirol und damit Italien und Österreich. Südlich unterhalb vom Reschenpass erstreckt sich der Reschensee, der 1950 in seiner heutigen Form zur Gewinnung von Elektrizität angelegt wurde. Dazu wurden der frühere Reschen- und Mittersee zu einem See verbunden und mit einem 22 m langen Damm aufgestaut. Ein Wasserkraftwerk bzw. einen Generator sucht man vergeblich, dieser liegt 12 km südlich beim Ort Schluderns, wohin das Wasser durch einen unterirdischen Druckstollen geleitet wird.

Der Reschensee geht auf einen natürlichen Vorläufersee zurück, der durch den größten Schuttkegel Europas – die Malser Haide – aufgestaut wurde. Der jetzige Stausee fasst bei einer Länge von 6 km ein Wasservolumen von 120 Millionen m³, das entspricht einem Würfel mit der Kantenlänge von 500 m!

Rund um den Reschensee sind prächtige Wanderungen möglich, die tolle Ausblicke auf die umliegenden Berge bieten – ein Panorama, das durch den blauen Farbtupfer des Sees aufgelockert wird.



*Der Grauner Kirchturm -
Wahrzeichen des Reschensees*

 Tourismusverein Reschenpass, Hauptstraße 61, 39027 Graun, ☎ 04 73 63 31 01,
 www.reschenpass.it

 Zu erreichen ist der Reschensee stündlich mit der Buslinie 273 aus Mals sowie dem österreichischen Nauders,  www.sii.bz.it.

Grauner Kirchturm – Wahrzeichen des Reschensees

Beim Anlegen des Reschensees in den 1950er-Jahren wurde der Ort Graun ebenso umgesiedelt wie weitere in diesem Tal: 107 Häuser mussten aufgegeben werden. Der Kirchturm blieb als Mahnmal im See stehen und wurde 2009 restauriert, wozu das Wasser des Stausees teilweise abgelassen wurde.

1 Wanderung zur Grauner Alm



Tour für Landschaftsgenießer und Gipfelstürmer



Diese Wanderung führt Sie östlich des Reschensees vom Langtaufferer Tal über das Scharl mit Abstecher auf den Endkopf, der einen phänomenalen Blick hinunter auf den Reschensee bietet. Abwärts geht es zur Grauner Alm und von dort weiter über Almwiesen und durch Wald nach Graun, bekannt durch den aus dem Wasser ragenden Kirchturm.

- ➔ Start: Abzweigung nach Malsau, GPS N 46°48.677' E 010°34.194';
Ziel: Graun am Reschensee, GPS N 46°48.483' E 010°32.435'
- 🔄 12,7 km
- 🕒 4 Std. 30 Min.
- ⬆️⬆️ 1.070 m/1.175 m. An-/Abstieg überwiegend am Stück
- ⬆️ 1.495-2.645 m
- 📌 gute Markierung/Beschilderung: rot-weiß und 10 sowie 10B
- 🚫 unterwegs keine Rastplätze
- 🚶👤 Einkehrgelegenheiten am Ziel in Graun
- 🛒 kleine Läden am Ziel (sowie bei der Anreise) in Graun
- 👨👩👧 für Kinder nur bedingt geeignet wegen des steilen und langen Anstiegs
- 🐕 für Buggys nicht geeignet
- 🐕 Hunde können mit, sollten im Bereich der Alm aber angeleint sein, wenn es dort Weidetiere gibt.
- P** mehrere Parkplätze in Graun: am nördlichen Ortsrand nahe dem versunkenen Kirchturm, am Südende bei der Mündung des Karlinbaches sowie am Eingang zum Langtaufferer Tal (von Graun dann weiter mit dem Bus zum Start)
- 🚌 Bushaltestelle Abzw. Malsau an der Buslinie 276 von Graun am Reschensee Richtung Melag im Langtaufferer Tal. Der Bus verkehrt täglich 9 x in jede Richtung (z. B. ab Graun 8:33, 10:33). Die Fahrt zur Abzweigung nach Malsau dauert 8 Min.

Nachdem Sie den Bus an der Abzweigung nach Malsau vor der Holzbrücke verlassen haben, wandern Sie zunächst in Fahrtrichtung des Busses, nach 80 m rechts über die Brücke (10B) und nach 200 m links aufwärts auf dem rot-weiß markierten Schotterweg (10B Endkopf). Bei einer nach 50 m folgenden Gabelung nehmen Sie rechts den aufwärtsführenden Waldweg. Nach 350 m gehen Sie bei einer Kreuzung gradeaus aufwärts (km 0,7, ⬆️ 1.700 m) und folgen dem Pfad hinauf durch Wald. Nach 800 m ignorieren Sie den links nach Kapron führenden Weg (12) und gehen gradeaus (10B), genauso bei der nach 400 m kurz nach



einem Rechtsknick folgen- den Abzweigung (km 1,9, $\hat{u}$ 1.940 m). Nach etwa 20 Min. führt der Weg im Bereich der Baumgrenze an ein Seitental mit Bach heran und links von ihm aufwärts. Nach rund 30 Min. queren Sie den Bach (km 3,7, $\hat{u}$ 2.290 m) nach rechts und folgen dem Weg auf der anderen Seite aufwärts.

Nach zuletzt recht steilem Anstieg erreichen Sie nach etwa 15 Min. den Sattel namens Scharfl (km 4,7, $\hat{u}$ 2.536 m, GPS N 46°47.547' E 010°34.325').

