

# Wandertipps



## Information:

TOURISMUSVEREIN KIENS  
Kiener Dorfweg 4 b

I - 39030 KIENS

T +39 0474 565 245

E-Mail: [info@kiens.bz](mailto:info@kiens.bz)

[www.kiens.bz](http://www.kiens.bz) | [www.tippthek.info/tvkiens](http://www.tippthek.info/tvkiens)

[www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com) | [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)



[www.tippthek.info/tvkiens](http://www.tippthek.info/tvkiens)



Giggo - WhatsApp Chatbot

Diese Symbole sollten Sie sich merken:



Information



Kulturdenkmal



Aussichtspunkt



Naturattraktion



Einkehr

## Benutzerhinweise

Alle Angaben in dieser Wanderbroschüre wurden vom Tourismusverein Kiens sorgfältig geprüft. Sollten Sie bei Ihren Wandertouren dennoch Ungenauigkeiten und Fehler bemerken, nimmt der Tourismusverein Kiens Ihre Hinweise gerne entgegen ([info@kiens.bz](mailto:info@kiens.bz)). Die Benutzung des Wanderführers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung kann für etwaige Unfälle und Schäden nicht übernommen werden.

## Impressum

Herausgeber: Tourismusverein Kiens, I-39030 KIENS

Texte und Konzept: MTM-Mandler Tourismusmanagement | [www.mtm1.at](http://www.mtm1.at)

Layout und Gestaltung: 2024 © AP+ artprintplus [www.artprint.bz.it](http://www.artprint.bz.it)

Karten und Wegprofile: TuGA GmbH | [www.tuga.it](http://www.tuga.it)

Bilder: Tourismusverein Kiens, G. Tauber, E. Krupp, H. Wisthaler,

M. Hinteregger, F. Gerdl

# AUS DEM INHALT

TOURENÜBERSICHT.....	4
<i>Alle Touren im Überblick</i>	
STILLE WEGE UND AUSSICHTSREICHE GIPFEL.....	6
<i>Von den Zillertaler Alpen bis zu den Dolomiten</i>	
AUF DEN SPUREN DER ALTEN RÖMER.....	8
<i>Spaziergang in die Geschichte</i>	
DER HÖFEWEG ZWISCHEN ST. SIGMUND UND KIENS.....	10
<i>Bäuerliche Tradition und landschaftliche Schönheit</i>	
DIE KULTURLANDSCHAFTSWANDERUNG IN PFALZEN.....	12
<i>Von der Grünbachschlucht über den Pfaffensteig zum Issinger Weiher</i>	
DER SCHMETTERLINGSWEG IN ST. SIGMUND.....	14
<i>Blühende Wiesen, Riesen und Findlinge</i>	
DIE ALMTOUR HOCH ÜBER TERENTEN.....	16
<i>Einblicke in das bäuerliche Sommerleben des Pustertales</i>	
GIPFELTOUR ZUR PUTZENHÖHE.....	18
<i>Auf dem Murmeltierweg zum Grünbachsee und Aussichtsgipfel</i>	
GIPFEL UND BERGSEEN AM PFUNDERER HÖHENWEG.....	20
<i>Panoramablicke hoch über dem Pustertal</i>	
SAGENHAFTE WANDERUNG AM KIENBERG.....	22
<i>Von versiegten Quellen und Wallfahrerwegen der Ahrntaler</i>	
DER BERGHÖFEWEG AM GETZENBERG.....	24
<i>Traditionen und Erinnerungen an die Besiedelung des Pustertales</i>	
INS ALMGEBIET DER RODENECKER- LÜSNER ALM.....	26
<i>Wanderbare Hochflächen zwischen Pustertal und Lüsen</i>	
DER PFUNDERER HÖHENWEG.....	28
<i>Der schönste Weitwanderweg von Sterzing nach Bruneck</i>	
WEITERE EMPFOHLENE WANDERUNGEN IN DER UMGEBUNG...	35





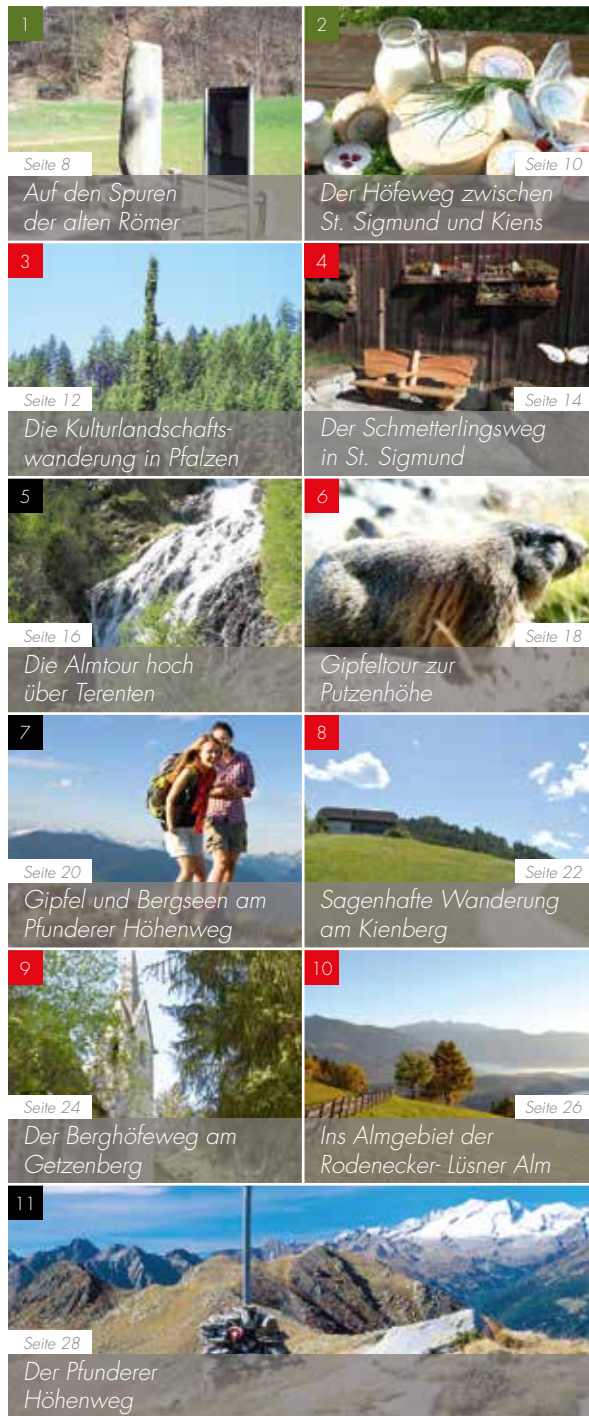
## Stille Wege und aussichtsreiche Gipfel zwischen Zillertaler Alpen und den berühmten Dolomiten

Entdecken Sie auf ausgewählten Wanderwegen die Faszination und Schönheit der Südtiroler Natur- und Kulturlandschaft im Pustertal. Der Tourismusverein Kiens war für Sie auf der Suche nach den schönsten Touren für alle Ansprüche, nach herrlichen Aussichten und nach bäuerlichen Traditionen. Das Ergebnis ist dieser besondere Wander-Reiseführer, der Ihnen mit kurzen Beschreibungen, einfachen Wegskizzen und übersichtlichen Wegprofilen die Auswahl erleichtert.

Die Routenvorschläge sind ein Auszug aus dem vielfältigen und prächtigen Pustertaler Wanderangebot. Wie in einem großen Naturgarten führen die Wege zu den Kulturdenkmälern, entlang von Gebirgsbächen zu Wasserfällen und glasklaren Bergseen, zu blühenden Bergwiesen und bewirtschafteten Almen hoch über dem Pustertal.

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Urlaubstage und lassen Sie sich von den Geheimnissen dieser Naturlandschaft begeistern.

Wir – die Gastgeber von Kiens – wünschen Ihnen viel Spaß und Lust beim Wandern!



# AUF DEN SPUREN DER ALTEN RÖMER

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad: leicht

Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden

Ausgangspunkt: Ortszentrum Kiens

Länge: 4,2 km

Höhenunterschied: ca. 50 hm

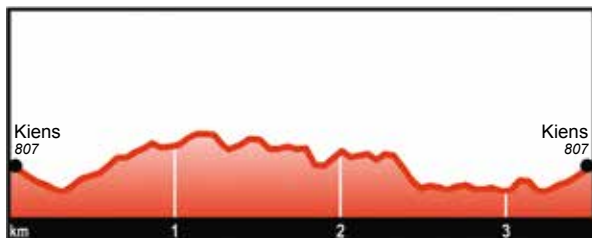
Einkehr: Riverhotel Post, Bistro Castel

## Spaziergang in die Geschichte



Römerstein

Vor mehr als 2000 Jahren kam das Pustertal unter die Verwaltungshoheit von Rom. Zeugen der frühen Geschichte der Provinz Noricum, die Teil des großen Keltensreiches war, findet man heute noch auf einer gemütlichen Rundwanderung im Ortsteil Ehrenburg. Einer der am besten erhaltenen Meilensteine aus der Römerzeit ist eine rund zwei Meter hohe Säule aus Quarzphyllit. Der **Römerstein** wurde unter der Regenschaft des römischen



Kaisers Lucius Septinus Severus errichtet und zeigt die Entfernung zur weiter östlich gelegenen Römerstadt Aguntum bei Lienz in Osttirol. Sehenswert ist auch die historische **Burganlage Ehrenburg**, die 1250 errichtet wurde. Einen besonderen Reiz verleihen auch die schönen Holzzäune und die alten Trockensteinmauern in Ehrenburg. Wer etwas Zeit zum Verweilen einplant, kann immer wieder die Blicke auf die nördlich gelegenen Almen und Gipfel der Pfundererberge werfen.



Schloss und Kirche Ehrenburg

# DER HÖFEWEG ZWISCHEN ST. SIGMUND UND KIENS

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	leicht
Gehzeit:	ca. 3 Stunden
Ausgangspunkt:	St. Sigmund / Gisse
Länge:	7,3 km
Höhenunterschied:	ca. 380 hm
Einkehr:	Hotel Gassenwirt, Gasthof Pizzeria Petra

## Bäuerliche Tradition und landschaftliche Schönheit



Käsesorten!

Die Wanderung, ausgehend vom Gisser Eck in St. Sigmund über die sonnseitigen Hänge, gibt einen vielfältigen Einblick in das bäuerliche Leben der Pustertaler Höfe.

Auf der rund 3-stündigen Rundwanderung führt der Weg von der Talsohle über den aus Granit aufgebauten Berghang hinauf zu den Höhenterrassen des Mittelgebirges. Dazwischen breiten sich die Wälder mit dichtem Föhrenbestand aus, die mit ihrem weitverzweigten und tiefreichenden



Wurzelwerk Halt auf den kargen Böden findet. In der vom Gletscher geformten Landschaft ragen sichtbar Quarzphyllitfelsen und Findlinge aus Granit hervor. Aussichtsplätze an den schönsten Plätzen laden den Wanderer zu einer längeren Rast ein. Die weit verstreuten Bauernhöfe erzählen mit ihren Hofnamen über die Traditionen der bäuerlichen Kultur- und Naturlandschaft wie z.B. der Decker-Hof (von Deckenmachen), der Perchner-Hof (von Birkenwald), Friesenbühel (von Frostbühel), Gatscher Hof (von schlechter Rodung), Hitthaler-Hof (von Hütental) oder Neller-Hof (von Cornelius). Von Kiens führt der Weg durch die bäuerliche Landschaft zurück nach St. Sigmund.



Hofkäserei Gatscher

# DIE KULTURLANDSCHAFTS- WANDERUNG IN PFALZEN

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad: leicht–mittel

Gehzeit: ca. 3–4 Stunden

Ausgangspunkt: Ortszentrum Kiens

Länge: 11,4 km

Höhenunterschied: ca. 380 hm

Einkehr: Gasthof Schöneck, Issinger Weiher,  
Gasthof Irenberg, Sportbar Pfalzen,  
Hotel Gassenwirt

## Von der Grünbachschlucht über den Pfaffensteig zum Issinger Weiher



Säulenfichte am Grünbach

Diese genussvolle Landschaftswanderung führt durch die enge Schlucht des Grün-Baches hinauf zum **Schloss Schöneck**, das stolz auf einer Felsnase thront. Unweit davon steht eine äußerst seltene „Säulenfichte“, die zum Naturdenkmal erklärt worden ist und als schlanke Säule in den Himmel ragt. Vom Schlosshügel folgt man einem ehemaligen Pilgerweg zum gotischen Kirchlein



von Hasenried. Dort soll in früherer Zeit ein Quellheiligtum gewesen sein, das den Pilgern Hilfe bei Augenleiden schenkte. Weiter geht es über den **Pfaffensteig** quer durch die bäuerlichen Fluren bis nach Pfalzen. Die alten Steinmauern bilden eine natürliche Wegbegrenzung, fügen sich gut in das harmonische Landschaftsbild ein und laden zu stillen Pausen ein. Sie erinnern auch an die Handwerkskünste der ehemaligen Steinwerkstätten dieser Gegend. Heute findet man in Pfalzen auch noch eine kunstvolle Verarbeitung der schmucken Granitsteine. Vom **Ortszentrum** wandert man vorbei an der Sportzone und folgt dann dem Wanderweg in Richtung Irenberg und **Issinger Weiher**. Dieser idyllischer kleine See ist ein wahres Naturparadies, wo es sich lohnt, eine längere Pause einzuplanen. Unmittelbar dahinter liegt der Kräutergarten von Bergila, ein Schmuckstück besonderer Art. Auf dem letzten Stück dieser reizvollen Naturwanderung wartet noch die Latschenölbrennerei und als Belohnung ein kühler, duftender Rastplatz am Grünbach.



## DER SCHMETTERLINGSWEG IN ST. SIGMUND

### Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	leicht–mittel
Gehzeit:	ca. 2,5–3 Stunden
Ausgangspunkt:	St. Sigmund (Parkplatz bei der Kirche)
Länge:	8,9 km
Höhenunterschied:	ca. 415 hm
Einkehr:	Bistro Café zu Treyen

### Blühende Wiesen, Riesen und Findlinge



Kirche St. Sigmund

Die verstreuten Bauernhöfe auf den sonnseitigen Hängen zwischen St. Sigmund und Terentzen pflegen die Landschaft mit großer Sorgfalt. Blühende Wiesen, duftende Wälder und natürliche Vegetationsflächen bilden für Schmetterlinge einen optimalen Lebensraum. Sehenswert ist aber bereits am Ausgangspunkt die wunderschöne gotische Kirche von St. Sigmund. Die Pfarrkirche ist eine der schönsten Baudenkmäler Südtirols. 1363 erstmals erwähnt wurde der heutige Bau 1449 bis 1489 errichtet. Der Hochaltar (1440) ist einer der ältesten und bedeutendsten Flügelaltäre Südtirols.



Später auf der Wanderung begegnet man Zeitzeugen der Naturgeschichte, wie den Findlingen oder den Riesen von Ehrenburg, die mit großen Steinkugeln der Sage nach das Guggenschlöss'l zum Einsturz gebracht haben sollen. Heute erinnert eine Ruine an die wilden Zeiten. Auch die Ruine der Aschburg erzählt noch die Geschichte der einstigen Jagdherren von Schöneck, die sich hier auf ihr Jagdschloss zurückgezogen haben.



St. Sigmund

# DIE ALMENTOUR HOCH ÜBER TERENTEN

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	mittel-schwer
Gehzeit:	ca. 5 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz Winnebachtal (1425 m)
Länge:	12,6 km
Höhenunterschied:	ca. 1000 hm
Einkehr:	Tiefrastenhütte, Astnerberg Alm, Hof Alm

## Einblicke in das bäuerliche Sommerleben des Pustertales



Winnebach Wasserfall

Die Almwirtschaft des Pustertales bildet über viele Jahrhunderte die Grundlage des bäuerlichen Lebens. Um vom im Hofbereich geernteten Futter zu sparen, bringen die Bauern einen Teil der Kühe auf

die Alm. Das würzige Almgras schätzen auch die Kühe. Für Wanderer sind die Almwiesen am Südhang der Pfundererberge ein wahres Paradies. Gleich zu Beginn begegnet man einem schalenartigen „Hexenstein“, um den sich



Sagen ranken. Der Weg führt dann von Alm zu Alm hinauf in die vielfältige Gebirgsregion. Bei jeder Rast wie z.B. auf der **Astner Bergalm** (1610 m) locken die Ausblicke auf die grandiosen **Dolomitengipfel**.

Staunen erweckt beim Aufstieg der tosende **Winnebach-Wasserfall**, der mutig über die Felsen hinabstürzt.

Kurz vor der Tiefrastenalm auf 2028 m kommt man auf den Pfunderer Höhenweg, der zwischen Sterzing und Brixen die höchsten Gipfel verbindet. Nach einem weiteren Anstieg wartet mit der **Tiefrastenhütte** das Ziel (2312 m) der Almentour, die am glasklaren und frischen Tiefrastensee liegt. Der Rückweg macht einen Abstecher über den Pfunderer Höhenweg zur **Hofalm** (2107 m). Der schmale Steig erfordert hier Trittsicherheit, allerdings lohnt sich der kleine Umweg. Entlang des Winnebaches geht es zurück zum Ausgangspunkt.



Tiefrastenhütte

## GIPFELTOUR ZUR PUTZENHÖHE

### Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	mittel-schwer
Gehzeit:	ca. 5–6 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz Gelenke (1610 m)
Länge:	5,7 km
Höhenunterschied:	ca. 980 hm
Einkehr:	Moarhof-Alm

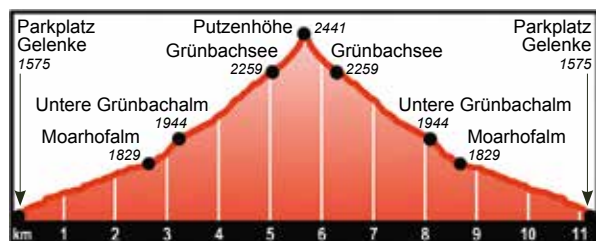
### Auf dem Murmeltierweg zum Grünbachsee und Aussichtsgipfel



Murmeltierweg

Diese genussvolle Bergwanderung lässt für den Naturfreund keine Wünsche offen. Die Tour beginnt auf rund 1600 m knapp unterhalb der Waldgrenze und erreicht nach ca. einer Stunde

Gehzeit die bewirtschaftete **Moarhof-Alm** 🏠. Nach einer kurzen Rast führt uns der Weg in die Weidebereiche der unteren Grünbachalm. Alpenrosen, Wacholder, Moorbeeren, Preiselbeersträucher und eng an die Felsblöcke geschmiegte Alpenazaleen erfreuen die Blicke der Wanderer. In einer



sarften Mulde eingebettet liegt still und einsam der idyllische **Grünbachsee** 🌊. Hier lohnt sich eine ausgiebige Ruhepause, ehe man den Aufstieg auf die **Putzenhöhe** 📍 in Angriff nimmt. Am Gipfel angekommen öffnet sich ein fantastischer Panoramablick, der die schneebedeckten Gipfel der Zillertaler Alpen im Norden, die Bergspitzen der Rieserferner und Hohen Tauern im Osten zeigt. Der Blick nach Süden lässt die Dolomiten erkennen und weit im Westen ragen die Gipfel der Ortlergruppe empor.

Je länger der Blick durch die Landschaft schweift umso mehr Bergtäler und Details tun sich auf.

Beim Abstieg begleiten die Wanderer dann auch noch die Murmeltiere mit den schrillen Warnpfeifen, ehe sie in den zahlreichen Murmeltierbauten für kurze Zeit verschwinden.



Grünbachsee auf 2259 m Seehöhe

# GIPFEL UND BERGSEEN AM PFUNDERER HÖHENWEG

## Die Tour im Überblick

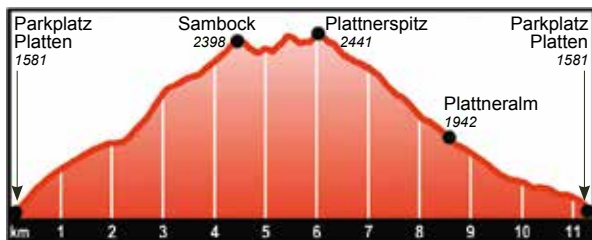
Schwierigkeitsgrad:	mittel-schwer
Gehzeit:	ca. 4–5 Stunden
Ausgangspunkt:	Tierstaller-Hof, oberhalb von Platten
Länge:	11,0 km
Höhenunterschied:	ca. 900 hm
Einkehr:	Plattner Alm

## Panoramablicke hoch über dem Pustertal



Der Pfunderer Höhenweg durchquert die Pfundererberge von Sterzing bis Bruneck und verbindet das Eisacktal mit dem Ahrntal hoch über dem Pustertal. Auch wenn die

Gipfel entlang dieses wenig bekannten Höhenweges im Schatten der firnglänzenden Häuptern der Zillertaler Alpen und den schroffen Trutzburgen der Dolomiten liegen, sind sie als hochalpine Ausflugziele eine Tour wert. Einen guten Wandertag braucht es, um von Pfalzen die Gipfel des Sambock oder Plattner Spitze, zu erreichen.



Ausgehend von Platten führt der Weg zunächst durch den Wald und dann zu den Bergwiesen des Stockfarrer. Wenig später folgt man der Markierung des Pfunderer Höhenweges auf dem breiten Höhenrücken in Richtung Sambock (2398 m). Der überwältigende **Ausblick** auf die fantastische Bergwelt der südlichen Alpen lässt das Herz des Bergwanderers höher schlagen. Das felsige Gelände erfordert nun Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, hin und wieder auch den festen Zugriff mit der Hand. Auf dem Gipfel der Plattner Spitze (2439 m) zeigen sich die schon bekannten Bergriesen der Zillertaler-Ötztaler- und Stubaier Alpen, die markanten Felstürme der Dolomiten und ganz im Westen die schneebedeckten Gipfel der Ortlergruppe.

Der Abstieg bietet mit den **Plattner Seen** nochmals ein eindrucksvolles Naturidyll, 2250 Meter über dem Meeresspiegel. Alpenrosen und andere Almb Blumen sind wahre Genüsse, für die man sich noch ausreichend Zeit nehmen sollte. Den Ausklang dieser eindrucksvollen Rundwanderung macht der abschüssige Waldweg, ehe man den Parkplatz beim Tierstaller-Hof wieder erreicht hat.



# SAGENHAFTE WANDERUNG AM KIENBERG

## Die Tour im Überblick

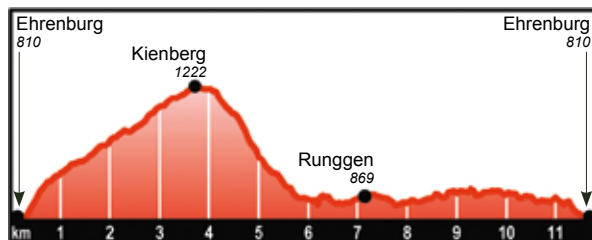
Schwierigkeitsgrad:	leicht–mittel
Gehzeit:	ca. 3–4 Stunden
Ausgangspunkt:	Ehrenburg (Parkplatz neben Koflerhof)
Länge:	11,8 km
Höhenunterschied:	ca. 550 hm
Einkehr:	Bistro Castel, Wirtshaushotel Alpenrose / Montal, Restaurant Lerchner's / Runggen

## Von versiegten Quellen und Wallfahrerwegen der Ahrntaler



Kienberg

Wie eine Insel erhebt sich der Kienberg (1222 m). Als Plutonit entstand diese Erhebung zur Zeit der Alpenbildung. Gletscher haben dann die ehemaligen Magmamassen aus dem Erdinneren in tausenden von Jahren abgeschliffen. Heute ist der Kienberg ein breiter, abgerundeter Rücken, um den sich alte Sagen und Mythen ranken. Auf der Wanderung des Kienbergweges von Ehrenburg nach Montal kommt der Wanderer beim



Plattnerhof vorbei. Der Sage nach soll dort ein hartherziger Besitzer gewohnt haben, der einen hungrigen Bettler mit Schimpf und Schande davon gejagt haben soll. Daraufhin hätte der Bettler den Kienberg verflucht, sodass alle Quellen versiegten. Mit 1222 Metern erreicht der Kienberg seine höchste **Erhebung**. Nach einer Rast im kleinen Weiler Montal führt die Wanderung entlang des alten Kreuzweges zurück nach Ehrenburg. Hierher kommen auch alljährlich die Wallfahrer von Prettau aus dem Ahrntal und erbitten bei der „Kornmutter“ um günstige Witterung und Segen für Haus und Stall. Wer Ruhe und abgeschiedene Wege liebt, ist auf der sagenhaften Wanderung am Kienberg gut aufgehoben.





Kienberg Bauernhof



# DER BERGHÖFEWEG AM GETZENBERG

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	mittel
Gehzeit:	ca. 4–5 Stunden
Ausgangspunkt:	St. Sigmund (Parkplatz bei der Kirche)
Länge:	15,4 km
Höhenunterschied:	ca. 600 hm
Einkehr:	Jausenstation Hofer Hof, Bistro Café zu Treyen



gibt aber gute Einblicke in die mühevollen Arbeit der Bergbauern. Oft bezeichnen die alten Hausnamen die Tätigkeiten der Besitzer, wie z.B. der Hofname „Vögler“, die an die alte Tiroler Tradition des Vogelfanges erinnert. Zur Einkehr ladet auf halber Strecke der Berggasthof „Hofer Hof“   auf 1112 m Seehöhe ein.

Im weiteren Verlauf erinnert noch eine kleine, restaurierte Kapelle  an eine einstige Einsiedelei, die in der Nähe des Getzenberger Hofes gestanden haben soll. Auch der Name des „Kustoler Hofes“ lässt sich auf die romanische Besiedlung zurückführen, was so viel wie „befestigter Platz“ bedeutet. Der Römerstein  am westlichen Ortsrand von Ehrenburg ist ein weiterer Zeitzeuge der sehr alten Siedlungsgeschichte von Kiens.



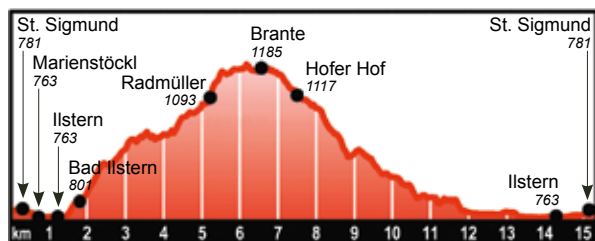
Kapelle Ilstern

Die bäuerlichen Gehöfte auf der Südseite des Pustertales stammen z.T. aus der Zeit der romanischen Besiedlung. Vom ehemaligen Heilbad Ilstern, von dem seinerzeit Menschen Linderung durch das heilbringende Wasser erhofft haben, ist nicht mehr viel übrig. Die kleine

Kirche ganz in der Nähe hat die Jahrhunderte besser überstanden und wird heute von den Bewohnern über den Besinungsweg erreicht. Die Wanderung über den Getzenberg



Berggasthof Hofer Hof



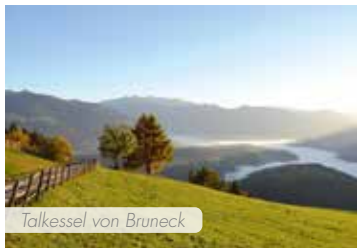
# INS ALMGEBIET DER RODENECKER- LÜSNER ALMEN

10

## Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	mittel
Gehzeit:	ca. 4–5 Stunden
Ausgangspunkt:	Weiler Ellen, Parkplatz Kreuzner (1481 m)
Länge:	10,6 km
Höhenunterschied:	ca. 680 hm
Einkehr:	Berggasthof Häusler, Starkenfeldhütte, Rastnerhütte, Walderalm

## Wanderbare Hochflächen zwischen Pustertal und Lüsneralm



Talkessel von Bruneck

Das Gebiet des Lüsner Kammes ist weitläufig und die hochgelegenen Almen bieten vielfältige Wandermöglichkeiten. Eine herrliche Tour mit prächtigen Panoramablicken führt vom Weiler Ellen hinauf zum Astjoch (2147 m). Der gut einstündige Aufstieg vom Parkplatz beim Kreuznerhof (1481 m) durch die Waldzonen führt über die



Walder-Alm zum **Gipfel des Burgstall auf 2194 m** 📍. Dort öffnet sich ein grandioser Rundblick auf den Talkessel von Bruneck, die weiß glänzenden Gipfel der Rieserfernergruppe im Norden und die wanderbaren Hochflächen der Lüsner Alm. Auf nahezu ebenen Wegen genießt der Wanderer hier die herrliche **Almlandschaft** 🌄 mit den malerischen Seeaugen, die sich zwischen Burgstall und **Rastnerhütte** 🏠 ausbreiten. Die Almbauern pflegen die Jahrhunderte alte Tradition der Viehwirtschaft und bieten heute auch gemütliche Einkehrstationen. Diese Plätze wurden aber schon viel früher von mittelsteinzeitlichen Jägergruppen aufgesucht wie Funde von Feuersteingeräten beweisen. Die weiten, reizvollen Almfächen laden zum Staunen und Verweilen ein. Für eine ausgiebige Rast lohnen sich die komfortablen **Almhütten auf der Starkenfeldalm oder die Rastnerhütte** 🏠.

Auf dem Rückweg über die Lofa-Alm und Moas-Alm quert der Wanderweg die Schlucht des **Burger-Baches** 🌊, ehe der Wanderer auf dem Forstweg zum Ausgangspunkt in Ellen zurückkommt.



Lüsner Alm

# 11

## DER PFUNDERER HÖHENWEG

### Die Tour im Überblick

Schwierigkeitsgrad:	mittel-schwer (Trittsicherheit, gute Kondition, Schwindelfreiheit)
Gehzeit:	5–6 Tage
Ausgangspunkt:	Wiesen bei Sterzing / Eisacktal
Zielpunkt:	St. Georgen bei Bruneck oder Kiens / Pustertal
Länge:	68,0 km
Höhenunterschied:	ca. 5600 hm
Wanderhotels am Fuße der Strecke:	Valserhof, Tratterhof, Taubers Vitalhotel, Drumlerhof

### Der schönste Weitwanderweg von Sterzing nach Bruneck

Die hochalpine Supertour ist ein einzigartiger Weg durch fast unberührte, raue Natur mit großartigem Bilderbuchpanorama. Von vielen alpinen Weitwanderern wird der Pfunderer Höhenweg als einer der schönsten Routen zwischen Eisacktal und Ahrtal bezeichnet.



Putzenhöhe



Pfunderer Höhenweg

Was der Meraner Höhenweg für den Westen Südtirols ist, ist der fast 70 km lange Pfunderer Höhenweg im Pustertal. Stolze 5600 Höhenmeter sind auf der rund 6 Tage dauernden Weitwanderung einzuplanen. Trittsicherheit und ausreichend Kondition muss der Bergwanderer schon mitbringen, will er die einsamen Berggipfel, Grate und Joche überwinden. Als schwierigste Passage gilt die gesicherte Gaisscharte, der höchste Punkt wird am Rauhtaljoch mit 2808 m Seehöhe erreicht.



Frühlingsenzian

Auch wenn es unterwegs Übernachtungsmöglichkeiten und ausreichend einfache Einkehrstationen und Schutzhütten gibt, braucht es doch gute Ausrüstung und viel Ausdauer. Ausgangspunkt ist das Dorf Wiesen im Westen von Sterzing. Südlich des Pfitschertales erfolgt der Anstieg am ersten Tag bis zur **Simile Mahdt Alm** 🏠, wo das erste Mal genächtigt wird.

Die 2. Etappe hält mit der Wilden Kreuzspitze (3132 m) schon den ersten Dreitausender parat. Die **Brixner Hütte** 🏠 bietet dann wieder Gelegenheit zur Rast und Übernachtung. Da die Pfunderer Berge zwischen den firn-glänzenden Häuptern der Zillertaler Alpen und den Trutzburger der Dolomiten eingeklemmt sind, stehen sie etwas im Schatten der berühmten Gipfel. So gelten sie oft als Geheimtipps, deren Routen mehr als Traumpfade und sich nicht unbedingt als Trampelpfade für Massen eignen. Schon das Brenniger-Biwaklager mit Schlafplätzen für 8 Personen lässt eine große Schar von Wanderern nicht zu und hier muss am Ende der dritten Etappe auch jeder für seinen Proviant selber sorgen.



Pfunderer Höhenweg

## GUT ZU WISSEN

### 5 Tage - 5 Etappen für gestandene Bergwanderer am Pfunderer Höhenweg

Am vierten Tag erreicht der Pfunderer Höhenweg dann seine höchsten Routenpunkte, zeigen doch die Gletscherfelder des Hochfeiler, ein südlicher Ausläufer der Zillertaler Alpen die hochalpinen Gesichter. Auch wenn der Weg über Weißsteinkar und die Gaisscharte (2700 m) anstrengend ist, am Ende wartet mit der **Edelrauthütte** 🏠 wieder eine gute Küche, die alle Mühen belohnt.

Der 6. Wandertag führt uns auf einer langen Wegstrecke vom Eisbruggjoch über die Pfunderer Hochalmen zur **Tiefrastenhütte** 🏠. Auf oft schmalen Pfaden quer durch steile Berghänge und über das Blockwerk unterhalb der Hochsägescharte lohnt sich ein Blick auf die mächtige Kulisse der Zillertaler Alpen. Zwischendurch kann man in der **Grüpa-Alm** 🏠 oder **Gampishütte** 🏠 seine Energien auftanken.

Die Nacht verbringt der Weitwanderer in der Tiefrastenhütte, hoch über dem Pustertal mit fantastischem Blick auf die Lüsner Alm und die schroffen Berggipfel der Dolomiten.

Wesentlich gemütlicher, aber immer noch in den alpinen Zonen, verläuft der letzte Abschnitt des sehr abwechslungsreichen Pfunderer Höhenweges. Nur am Sambock-Nordgrad und an der Bärenentaler Spitze wird es nochmals felsig, ansonsten wandert man auf den grasigen Bergkämmen dem Ende bei Bruneck zu. Hier führt der Abstieg auf leichten Almwegen in Richtung Tal, noch einmal über blumenbefleckte Almwiesen, ehe man entweder beim Kofler-Bauer am Kofl nach Pfalzen oder in Richtung St. Georgen die lange Tour beendet.



Ausführliche Tourenbeschreibungen:  
[www.sentres.com/de/bergtour/pfunderer-hoehenweg-gesamtstrecke](http://www.sentres.com/de/bergtour/pfunderer-hoehenweg-gesamtstrecke)  
[www.suedtirol.com/bergsport/hoehenwege/pfunderer-hoehenweg](http://www.suedtirol.com/bergsport/hoehenwege/pfunderer-hoehenweg)

Karten: Tabacco 1:25.000, Blätter 038, 037, 033  
Buchtipp: „Südtiroler Weitwanderwege“ von Mark Zahel, Athesia-Verlag

#### Tag 1: Wiesen (964 m) – Simile Mahdalm (2011 m)

Höchster Punkt: Treenser Joch (2205 m)  
Länge: 12,3 km | Gehzeit: ca. 6 Std.  
Aufstieg: 1450 Hm | Abstieg: 400 Hm  
Übernachtung: Simile Mahdalm  
T +39 0472 647 162

#### Tag 2: Simile Mahdalm (2011 m) – Brixner Hütte (2344 m)

Höchster Punkt: Rauhtaljoch (2808 m)  
Länge: 8,8 km | Gehzeit: ca. 4 Std.  
Aufstieg: 800 Hm | Abstieg: 470 Hm  
Übernachtung: Brixner Hütte  
T +39 0472 547 131

#### Tag 3: Brixner Hütte (2344 m) – Edelrauthütte (2545 m)

Höchster Punkt: Gaisscharte (2700 m)  
Länge: 14,6 km | Gehzeit: ca. 8 ½ Std.  
Aufstieg: 1400 Hm | Abstieg: 1200 Hm  
Übernachtung: Edelrauthütte  
T +39 0474 653 230, M +39 340 660 47 38

#### Tag 4: Edelrauthütte (2545 m) – Tiefrastenhütte (2312 m)

Höchster Punkt: Hochsägescharte (2650 m)  
Länge: 13,6 km | Gehzeit: ca. 6 ½ Std.  
Aufstieg: 920 Hm | Abstieg: 1150 Hm  
Übernachtung: Tiefrastenhütte  
M +39 334 989 63 70

#### Tag 5: Tiefrastenhütte (2312 m) – St. Georgen (823 m)

Höchster Punkt: Bärenentaler Spitze (2450 m)  
Länge: 18,6 km | Gehzeit: ca. 8 Std.  
Aufstieg: 880 Hm | Abstieg: 2370 Hm  
Übernachtung: Haus Kofler am Kofl T +39 0474 528 161  
oder in Hotels in Kiens

*Alle Wandertouren in der  
Ferienregion Kronplatz auf einen Blick*



[www.kronplatz.com/de/aktivitaeten/wandern-ferienregion](http://www.kronplatz.com/de/aktivitaeten/wandern-ferienregion)



## WEITERE EMPFOHLENE WANDERUNGEN IN DER UMGEBUNG

### 1 *Pfunderer Höfeweg* *Pfunders*

[www.gitschberg-jochtal.com/ferienorte/pfunderertal/hoefeweg](http://www.gitschberg-jochtal.com/ferienorte/pfunderertal/hoefeweg)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Distanz: 6 km

Dauer: 2 h

Höhenunterschied: 250 m



### 2 *Archäologischer Panoramaweg* *St. Lorenzen*

[www.bruneck.com/de/activity/arch-ologischer-panoramaweg\\_4939](http://www.bruneck.com/de/activity/arch-ologischer-panoramaweg_4939)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Distanz: 5 km

Dauer: 1 h 45 min

Höhenunterschied: 65 m



### 3 *Wanderung Antermoia–Alfarëi–Lüsner Joch*

[www.sanvigilio.com/de/activity/sommerwanderung-antermoia-alfar-i-l-sner-joch-maurerberg-antermoia\\_5042](http://www.sanvigilio.com/de/activity/sommerwanderung-antermoia-alfar-i-l-sner-joch-maurerberg-antermoia_5042)

Schwierigkeitsgrad: mittel–schwer

Distanz: 11,4 km

Dauer: 4 h

Höhenunterschied: 842 m



### 4 *Wanderung auf die Ritwiesen* *St. Vigil in Enneberg*

[www.sanvigilio.com/de/activity/sommerwanderung-auf-die-ritwiesen\\_5113](http://www.sanvigilio.com/de/activity/sommerwanderung-auf-die-ritwiesen_5113)

Schwierigkeitsgrad: mittel–schwer

Distanz: 13,3 km

Dauer: 4 h 17 min

Höhenunterschied: 762 m



### 5 *Wanderung zu den Erdpyramiden*

*(inklusive derselbe Rückweg)* *Percha/Oberwielenbach*

[www.bruneck.com/de/activity/wanderung-zu-den-erdpyramiden\\_4942](http://www.bruneck.com/de/activity/wanderung-zu-den-erdpyramiden_4942)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Distanz: 3,2 km

Dauer: 1 h 10 min

Höhenunterschied: 140 m



**6** *Bergtour auf die Geige in Tesselberg* Gais  
[www.bruneck.com/de/activity/bergtour-auf-die-geige-in-tesselberg\\_5119](http://www.bruneck.com/de/activity/bergtour-auf-die-geige-in-tesselberg_5119)

Schwierigkeitsgrad: schwer  
Distanz: 9,4 km  
Dauer: 4 h 30 min  
Höhenunterschied: 810 m



**7** *Panoramaweg: Niederrasen-Redensberg-Raut* Antholzertal  
[www.antholzertal.com/de/activity/panoramaweg-niederrasen-redensberg-raut\\_4954](http://www.antholzertal.com/de/activity/panoramaweg-niederrasen-redensberg-raut_4954)

Schwierigkeitsgrad: mittel  
Distanz: 9,6 km  
Dauer: 3 h  
Höhenunterschied: 426 m



**8** *Dolomitenblickrunde* Rasen/Olang  
[www.olang.com/de/activity/dolomitenblickrunde\\_4955](http://www.olang.com/de/activity/dolomitenblickrunde_4955)

Schwierigkeitsgrad: mittel  
Distanz: 9 km  
Dauer: 3 h  
Höhenunterschied: 555 m



**9** *Familienwanderung Oberolang-Angerer Alm* Olang  
[www.olang.com/de/activity/familienwanderung-oberolang-angerer-alm\\_5016](http://www.olang.com/de/activity/familienwanderung-oberolang-angerer-alm_5016)

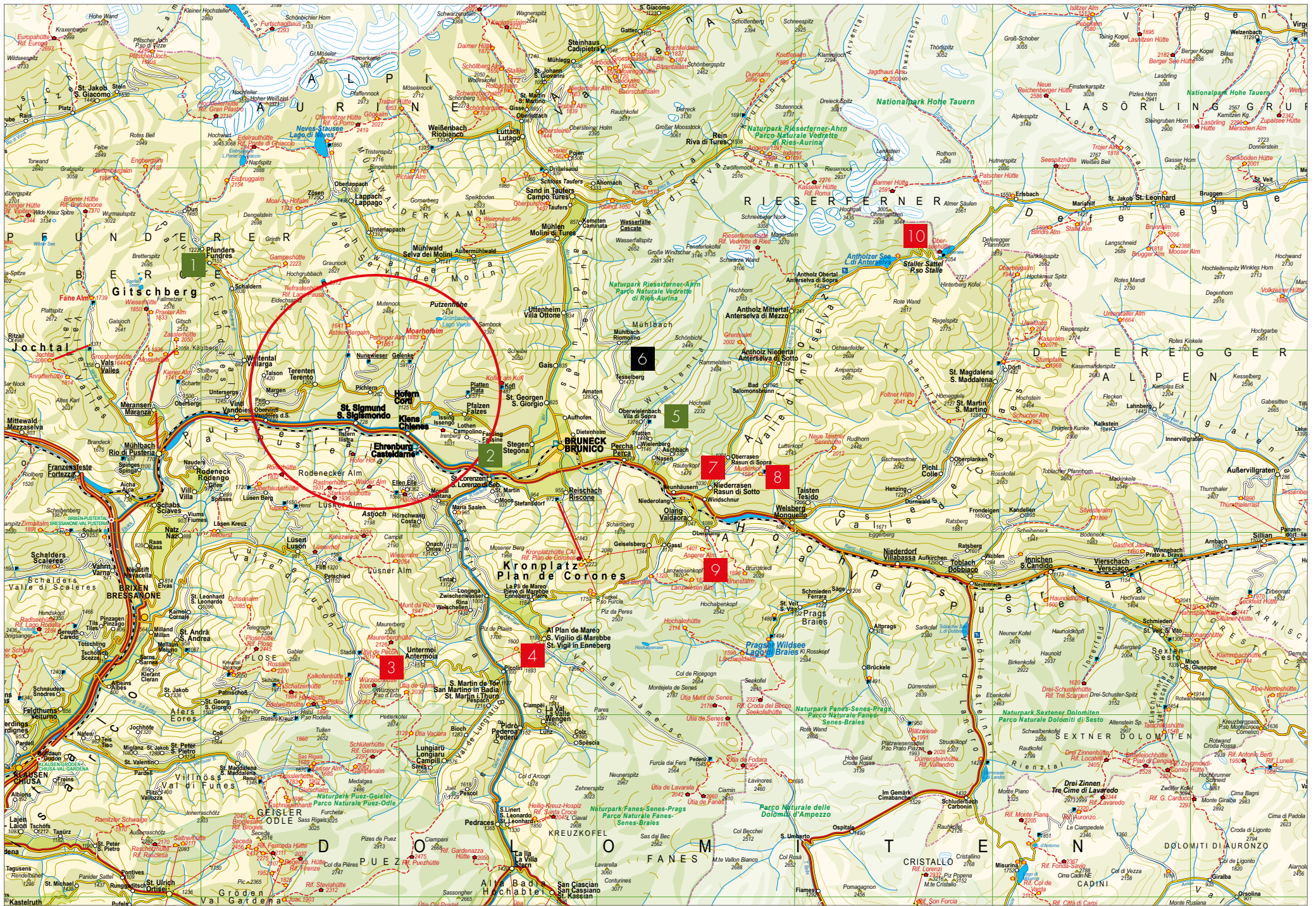
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Distanz: 4 km  
Dauer: 2 h  
Höhenunterschied: 304 m



**10** *2-Seen-Blick-Wanderung* Antholzertal  
[www.antholzertal.com/de/activity/2-seen-blick-wanderung\\_5232?document%5B\\_\\_pimcore\\_cache\\_item\\_%5D=document\\_1474](http://www.antholzertal.com/de/activity/2-seen-blick-wanderung_5232?document%5B__pimcore_cache_item_%5D=document_1474)

Schwierigkeitsgrad: mittel  
Distanz: 11,2 km  
Dauer: 3 h 40 min  
Höhenunterschied: 678 m







DOLOMITES · ITALY  
**Kronplatz**  
PUSTERTAL | PLAN DE CORONES

TOURISMUSVEREIN KIENS  
Kiener Dorfweg 4b | I-39030 Kiens

T +39 0474 565 245

info@kiens.bz



**kiens.bz**



**kronplatz.com**

