



Hufeisentour

HÖHENWEG IN DEN SARNTALER ALPEN

Wichtige Hinweise:

Bei der Hufeisentour handelt es sich um einen 7-tägigen Höhen- und Weitwanderweg in den Sarntaler Alpen. Die Route verläuft im Herzen Südtirols über alpines Gelände, vorbei an satten Wiesen und Almen, über Gipfel und Jöcher und längs wenig begangener und naturbelassener Pfade. Dem Wanderer und Bergsteiger bietet sich ein traumhafter Blick zum Weltnaturerbe der UNESCO, den Dolomiten, zu den Zillertaler Alpen, Stubai Alpen, Ötztaler Alpen, sowie in das Ortlergebiet und in die Brenta-Gruppe.

Berge zum Genießen, Stauen und Erholen.

Die klassische Hufeisentour startet in den östlichen Sarntaler Alpen von Sarnthein aus und erstreckt sich über 7 bzw. 8 Etappen und verläuft gegen den Uhrzeigersinn. Die Route kann jedoch auch umgekehrt begangen werden. Außerdem kann die Hufeisentour von mehreren Orten aus bestiegen und bezwungen werden. Detaillierte Informationen zu den Zustiegen und interessanten Sehenswürdigkeiten entlang der Tour und etwas abseits davon entnehmen Sie bitte den beigefügten Detailkarten.

1. Tag Zustieg zum Rittner Horn Haus (2.259 m)

Möglich über: Sarnthein, Wangener Kreuzung, Bozen, Oberbozen, Klobenstein, Atzwang, Barbian, Villanders, Klausen

Wegbeschreibung und Informationen: siehe Detailkarten 1, 2 und 5

Weitere Anfahrts- und Zustiegsmöglichkeiten:

- von Bozen Zentrum zu Fuß auf das Rittner Horn, Weg Nr. 2, 6, 1
- von Bozen mit der Rittner Seilbahn, Rittner Bahn, Bus Pemmern, Kabinenbahn auf das Rittner Horn, Weg Nr. 19, 1
- von Bozen mit der Rittner Seilbahn, Rittner Bahn und anschließend zu Fuß auf das Rittner Horn, Weg Br. 24, 1B, 1A, 1
- von Bozen mit dem Bus und anschließend zu Fuß auf das Rittner Horn, Bus 165 bis Klobenstein, Weg Nr. 1, 27, 1A, 1
- von Atzwang auf das Rittner Horn, Weg Nr. 9, 1
- von Barbian, Parkplatz Huberkreuz auf das Rittner Horn, Weg Nr. 4
- von Villanders, Parkplatz Gasserhütte auf die Villanderer Alm, Weg Nr. 6
- von Latzfons, Parkplatz Kühnhof zum Latzfonsener Kreuz, Weg Nr. 1
- von Felthurns, Parkplatz Garner Wetterkreuz zum Latzfonsener Kreuz, Weg Nr. 10, 7, 5, 7
- von Brixen, Tils zum Latzfonsener Kreuz, Weg Nr. 8A, 8, 7, 5
- von Vahrn, Schalders auf die Flaggerscharten-Hüttenhütte, Weg Nr. 5, 4, 13
- von Franzensfeste, Mittewald auf die Flaggerscharten-Hüttenhütte, Weg Nr. 16
- von Höfe oberhalb Grasstein auf die Penser Joch-Alm, Weg Nr. 15, 14, 14A
- von Stilfes auf das Penser Joch, Kirchsteig
- von Sterzing (CAI) auf das Penser Joch, Weg Nr. 1A
- vom Piffinger Köpfl mit Bergbahn und anschließend zu Fuß zur Meraner Hütte, Weg Nr. 18A
- vom Piffinger Köpfl mit Bergbahn und anschließend zu Fuß auf das Missensteinjoch, Weg Nr. 3
- von Falzeben, Hafling, zur Meraner Hütte, Weg Nr. 14
- von Hafling auf das Kreuzjoch, Weg Nr. 2, 5, 5A
- von Vöran, Grüner Baum auf das Auener Joch (Stoanerne Mandln), Weg Nr. 16, 15, 38B, 11, 2, 23

- von Vöran, Grüner Baum auf das Kreuzjoch, Weg Nr. 16, 15, 38B, 11, 11A, 2, 5, 5A
- von Sarnthein auf das Rittner Horn, Weg Nr. 3, 1, 7, E10
- von Sarnthein auf das Auener Joch, Weg Nr. 2

1. Tag (klassische Route) Sarnthein (962 m) Rittner Horn Haus (2.259 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 1742 m im Abstieg ca. 412 Hm (inkl. Variante Gipfelkreuz Sarner Scharte),
Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 5,5-6 Stunden ab Sarnthein und 4,5-5 Stunden ab Wanderparkplatz Riedlerhof/Riedelsberg.

Einkehrmöglichkeiten: Almschank Tengler (Öffnungszeiten: 13.30 bis 19.30 Uhr)

Übernachtung und Verpflegung: Rittner Horn Haus

Besonderheiten: Abstecher zum Gipfelkreuz der Sarner Scharte, dem Sarner Hausberg mit dem einmaligen 360° Panoramablick. Wasserquelle und Rastplatz „Brunnleit Brünndl“ über Variante Weg Nr. 3B und 3A zu erreichen.

Wegverlauf: Sarnthein (962 m) – Weg Nr. 3 oder alternativ mit Taxi/Kleinbus/Wanderbus zum Wanderparkplatz Riedlerhof (1.503 m) – dann weiter Weg Nr. 3 über Sarner Scharten Biwak (2.381 m) zum Gasteiger Sattel (2.056 m) – Weg Nr. 1,3,7 (= E10) zum Rittner-Horn-Haus (2.259 m).

Gipfelvariante Sarner Scharte: Abstecher vom Scharten Biwak zum Gipfelkreuz der Sarner Scharte (2.468 m). Vom Sarner Schartl (2.381 m) links auf Weg Nr. 2 zum Gipfel der Sarner Scharte (2468 m). Zurück zum Schartbiwak.

2. Tag Rittner-Horn-Haus (2.259 m) Schutzhaus Latzfonser Kreuz (2.311 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 929 Hm, im Abstieg ca. 874 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 5 bis 5,30 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: Pfroder Alm und Stöffl Hütte (ca. 30 Min.)

Übernachtung und Verpflegung: Schutzhaus Latzfonser Kreuz

Besonderheiten: das Totenkirchlein, Latzfonser Kreuz (höchste Wallfahrtskirche Europas), die Hochmoore der Villanderer Alm, der atemberaubende Panoramablick auf die nahen Dolomiten

Wegverlauf: vom Rittner Horn Haus über den Weg Nr. 1 zum Gasteiger Sattel. Von hier aus weiter auf Weg Nr. 1 bis zum Rittner Bildstock. Dann links weiter über Weg Nr. 2 bis zur Ochsenlucke. Dann weiter über Weg Nr. 2A vorbei am Totensee bis zum Totenkirchlein. Ab hier zuerst über den Totenrücken immer auf Weg Nr. 16 zum Prackfiederer Jöchel weiter bis zur Stöffelhütte. Ab hier auf Weg Nr. 15A über die Gfohleralm und ab Jocherer Alm wieder weiter auf Weg Nr. 1 bis zum Latzfonser Kreuz.

3. Tag Latzfonser Kreuz (2.311 m) Marburger Hütte (Flaggerscharten-Hütte - 2.481 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 450 Hm, im Abstieg ca. 150 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 5 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: keine Einkehrmöglichkeiten auf der Strecke

Übernachtung und Verpflegung: Flaggerscharten-Hütte

Besonderheiten: Abstecher zur Jakobsspitze oder zum Tagewaldhorn, zwei der höchsten Gipfel der Sarntaler Alpen

Wegverlauf: vom Latzfonser Kreuz entlang Weg Nr. 7 bis zur Fortschellscharte, (2.299 m) absteigen. Dann auf dem Weg Nr. 5, später auf Nr. 13 zum Tellerjoch (2.520 m), von dort zur Flaggerscharten-Hütte (Wegmarkierung Nr. 13).

4. Tag Marburger Hütte (Flaggerscharten-Hütte - 2.481 m) Alpenrosenhof/Penser Joch (2.215 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 350 Hm, im Abstieg ca. 650 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 6 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: keine Einkehrmöglichkeiten auf der Strecke

Übernachtung und Verpflegung: Alpenrosenhof/Penser Joch

Besonderheiten: wunderbare Aussichtspunkte auf die im Norden gelegenen Bergketten

Wegverlauf: von der Flaggarscharten-Hütte auf Steig Nr. 13, am rechten Seeufer vorbei, hinab in eine Rinne (anfänglich etwas ausgesetzt; Seilsicherung), um dann zur Hörflaner Scharte (2.603 m) anzusteigen. Weiter auf Steig Nr. 13 bis zur Abzweigung Tramintal (Asten). Dann weiter auf Weg Nr. 13A bis zum Niedereck (2.304 m). Von dort Markierung 14 A bis Penser Joch Alm (2.158 m) folgen und dann kurz über die Straße zum Alpenrosenhof am Penser Joch ansteigen.

5. Tag

Alpenrosenhof/Penser Joch (2.215 m)

Hirzerhütte (1.983 m)

Wichtig: Königsetappe: sehr anspruchsvoll (nur für geübte Bergwanderer)

Diese Etappe kann auch auf zwei Tage aufgeteilt werden: erster Teil bis zur Ebenbergalm und am nächsten Tag den zweiten Teil bis zur Hirzerhütte

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 950 Hm, im Abstieg ca. 930 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 10 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: Ebenbergalm (evtl. auch Lagerplätze)

Übernachtung und Verpflegung: Ebenbergalm, Hirzerhütte

Besonderheiten: die mächtige Pyramide des Weißhorns, auch „Sarnen Matterhorn“ genannt, die Steinwandseen, deren unterirdischer Abfluss den Ursprung der Talfer bildet

Wegverlauf:

Erster Teil: vom Alpenrosenhof auf dem Weg Nr. 12A Richtung Westen, vorbei am Penser Joch See zum Grölljoch, (2.557 m). Direkt über dem Joch erhebt sich das Weißhorn, ein äußerst lohnender Abstecher für den schwindelfreien, trittsicheren Wanderer (Seilsicherung, Auf- und Abstieg ungefähr 1 Stunde). Vom Grölljoch auf dem Weg Nr. 9 zum Teil steil über Schrofen und Geröll zur Oberbergalm absteigen. Durch das Oberbergtal hinunter, dann rechts abbiegen und der Markierung Nr. 27 bis zur Ebenbergalm folgen. PUNKT

Zweiter Teil: von der Ebenbergalm weiter dem Fahrweg bis zur Apler Alm folgen. Dann entlang der punktierten Markierung (schwieriger ausgesetzter Steig) bis zur Apler Nieder, weiter bis zum Weg Nr. 2B unterhalb Aplerspitze. Dem Weg Nr. 2B folgend über Pfandljoch und Grünangerjoch. Hier ist Schwindelfreiheit und Trittsicherheit Voraussetzung. Abstieg über Weg 2B bis zur Hirzerhütte.

5. Tag

Family Variante

Alpenrosenhof/Penser Joch (2.215 m)

Weißbach (1.335 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 350 Hm, im Abstieg ca. 1.200 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 5,30 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: keine Einkehrmöglichkeiten auf der Strecke

Übernachtung und Verpflegung: Hotel Murrerhof in Weißbach, Hotel Feldrand

Besonderheiten: die mächtige Pyramide des Weißhorns, auch „Sarnen Matterhorn“ genannt, die Steinwandseen, deren unterirdischer Abfluss den Ursprung der Talfer bildet

Wegverlauf: vom Alpenrosenhof auf dem Weg Nr. 12A Richtung Westen, vorbei am Penser Joch See zum Grölljoch, (2.557 m). Direkt über dem Joch erhebt sich das Weißhorn, ein äußerst lohnender Abstecher für den schwindelfreien, trittsicheren Wanderer (Seilsicherung, Auf- und Abstieg ungefähr 1 Stunde). Vom Grölljoch auf dem Weg Nr. 9 zum Teil steil über Schrofen und Geröll zur Oberbergalm absteigen. Durch das Oberbergtal auf Weg 9 bzw. 27 hinaus in die Ortschaft Weißbach. Einkehr und Übernachtung in Weißbach beim Hotel Murrerhof oder Hotel Feldrand.

6. Tag

Hirzerhütte, 1.983 m

Meraner Hütte, 1.960 m

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 1.020 Hm, im Abstieg ca. 820 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 6 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: Kirchsteigeralm, Kesselberghütte und Mittagshütte (evt. Variante),

Übernachtung und Verpflegung: Meraner Hütte

Besonderheiten: etwas oberhalb der Oberen Scharte befindet sich der Gipfel des Hirzers, der höchsten Erhebung der Sarntaler Alpen. Hier lohnt sich ein Abstecher. Auf dieser Etappe über den Gebirgsjägersteig befindet sich auch der idyllische Kratzbergersee. Hartgesottene können sich hier ein Bad gönnen.

Wegverlauf: von der Hirzerhütte entlang der Markierung E5 bis zur Oberen Scharte. Hier sollten alle einen Abstecher zum 2.781 m hohen Hirzer machen. Dann folgt ein langer Abstieg der Markierung E5 bzw. 4 folgend bis oberhalb der Anteranalm. Immer der Markierung 4 folgen vorbei am Kratzbergersee bis zum Missensteinerjöchl. Weiter auf Weg Nr. 4 zur Kirchsteigeralm und zur Meraner Hütte.

Als Variante bietet sich der Aufstieg über Weg Nr. 13 bis zur Kesselberghütte und weiter über 13A zur Mittagerrhütte an. Dann führt Weg Nr. 13A steil hinunter zur Meraner Hütte (1.960 m). Zusätzliche Gehzeit von 1,30 h berechnen.

: 6. Tag

Family Variante Weißenbach (1.335 m) Meraner Hütte (1.960 m)

Höhenunterschied: im Aufstieg ca. 850 Hm, im Abstieg 200 Hm

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 4 bis 4,30 Stunden

Einkehrmöglichkeiten: Durralm, Kesselberghütte und Mittagerrhütte (evt. Variante)

Übernachtung und Verpflegung: Meraner Hütte

Besonderheiten: diese Teilstrecke gibt Einblick in das harte Alltagsdasein der Bergbauern, zeigt die Wildheit des kaum zähmbaren Sagbaches, der bei Unwetter immer noch Angst und Schrecken einflößt. Zudem zeigt sich dem Wanderer die Almenwelt der Durr- und Kaserwiesalm im Talkessel des Sagbachtals.

Wegverlauf: ab Weißenbach Hotel Murrerhof über Weg Nr. 26 bis Hotel Feldrand, dann weiter auf dem Radweg bis Rabensteinerhof. Ab dort auf dem Weg mit der Markierung Nr. 13 am kleinen Stausee vorbei bis in die Fraktion Aberstückl. Immer weiter auf der Nr. 13 schließlich durch eine Schlucht über den Sagenweg zur Durralm im Sagbachtal und über die Kaserwiesalm zum Missensteiner Joch (2.128 m). Von dort direkt über den Weg Nr. 4 absteigen zur Meraner Hütte (vom Missensteiner Joch gut einsehbar). Als Variante bietet sich der Aufstieg über Weg Nr. 13 bis zur Kesselberghütte und weiter über 13A zur Mittagerrhütte an. Dann führt Weg Nr. 13A steil hinunter zur Meraner Hütte (1.960 m). Zusätzliche Gehzeit von 1,30 h berechnen.

7. Tag

Meraner Hütte (1.960 m) Stoanerne Mandln (2.003 m) und Abstieg

Höhenunterschied: je nach Abstiegsroute

Zeitempfehlung ohne Ruhepausen: 2 Stunden bis Stoanerne Mandln und dann je nach Abstiegsroute

Einkehrmöglichkeiten (Abstieg über Möltner Kaser): Möltner Kaser, Langfenn

Einkehrmöglichkeiten (Abstieg nach Sarnthein): Sarnner Skihütte, Hotel Auenerhof

Besonderheiten: hier wandert man gemächlich über einen langgezogenen Rücken, wo sich dem Wanderer ein atemberaubendes 360°-Panorama eröffnet. Der Endpunkt der Tour, die sagenumwobenen „Stoanernden Mandln“, sind sehr sehenswert und sollten unbedingt besichtigt werden

Wegverlauf: von der Meraner Hütte immer dem Weg Nr. 4 folgen über das Kreuzjöchel, Kreuzjoch bis zum Auener Joch. Dann entlang der Markierung Nr. 23 und Nr.23C zu den „Stoanernden Mandln“ auf 2.003 m. Der Weg zur letzten Stempelstelle (Möltner Kaser) erfolgt dann entweder über den Weg 23A und 28 zur Möltner Kaser und von dort zu den Ortschaften Mölten, Jenesien, Bozen (Details siehe Zustiege auf den Karten Nr. 1 und 4).

Klassische Hufeisentour: Vom Auener-Joch-Weg Nr. 2 über Auener Alm, Sarnner Skihütte Abstieg nach Sarnthein (Details siehe Zustieg auf Karte Nr. 5).

Weitere Anfahrts- und Zustiegsmöglichkeiten:

von Bozen mit der Rittner Seilbahn, Rittner Bahn und anschließend zu Fuß auf das Rittner Horn, Weg Nr. 24, 1B, 1A, 1

Stempelstellen

Unterkünfte & Stempelstellen Hufeisentour – Höhenweg in den Sarntaler Alpen

| | | |
|---|--------------------|--|
| Rittner-Horn-Haus (2261 m) Helmut Ramoser | Tel. 340 37 55 700 | |
| Latzfonser-Kreuz-Hütte (2302 m) Hansjörg Lunger | Tel. 0472 545 017 | info@latzfonserkreuz.com |
| Flaggerscharten-Hütte (2481 m) Elisabeth Illmer | Tel. 0471 625 251 | info@flaggerschartenuette.com |
| Alpenrosenhof/Penser Joch (2211 m) Fam. Leitner | Tel. 0472 647 170 | post@penserjoch.com |
| Gasthof Murrerhof (1320 m) Fam. Alois Tobanelli | Tel. 0471 627121 | info@murrerhof.com |
| Hotel Feldrand (1.200 m) Fam. Norbert Rungger | Tel. 0471 627101 | info@feldrand.com |
| Hirzerhütte (1983 m) Fam. Franz Kofler | Tel. 330 51 59 00 | info@hirzerhuetten.com |
| Meraner Hütte (1940 m) Fam. Klaus Unterthurner | Tel. 0473 279 405 | info@meranerhuetten.it |
| Möltner Kaser (1763) Fam. Gerhard Gruber | Tel. 349 12 90 780 | gruber.gerhard@romail.net |

Information:
Tourismusverein



Kirchplatz 9
39058 Sarnthein
Tel. +39 0471 623 091
info@sarntal.com