

— SÜDTIROL —

— SÜDTIROL —

# Aussicht & Genuss

Weite, offene Täler, sanfte Hügel und majestätische Berge – dazu glitzernde Seen, rauschende Flüsse, malerische Dörfer und historische Stätten. Wer in die Kulturregion Vinschgau in Südtirol reist, tut dies nicht zuletzt wegen seiner hervorragenden kulinarischen Köstlichkeiten und erlesenen Weine.

Die „Kelle“ ist eine der drei spektakulären Aussichtsstationen auf dem Plima-Erlebnisweg im Martelltal.

# V

Von Latsch im Vinschgau erstreckt sich auf 25 Kilometer das Martelltal Richtung Südwesten. Zwischen Sonnen- und Nörderberg, zu Füßen des Nationalparks Stilfserjoch, findet man eines der abwechslungsreichsten Wandergebiete des Alpenraums. Alpinisten schätzen die attraktiven Bergtouren – hier locken klangvolle Gipfel wie Cevedale, Zufallspitze und Veneziaspitze. Aber auch Familien und Genusswanderer finden im Martelltal genug Ziele: abwechslungsreiche Waalwege, lehrreiche Themenwanderungen und familienfreundliche Rundtouren.

Wer bei Kelle, Kanzel und Sichel an Handwerksmaterial denkt, der irrt gewaltig: Gemeint sind die drei ersten Aussichtspunkte des neuen Plima-Schluchtenwegs im Martelltal. Fast senkrecht stürzen hier die blank geschliffenen Flanken der Schlucht in die Tiefe. Über Jahrtausende hat sich das Eiswasser des Cevedale seinen Weg tief ins Gestein geschnitten und eine eindrucksvolle Schlucht hinterlassen, die nun durch den neu angelegten Wanderweg hautnah erlebt werden kann.

Vom Parkplatz Hintermartell wandert man durch lichten Zirbenwald und vorbei an Alpenrosen- und Blaubeersträuchern zu den vier imposanten, aber dennoch dezent der Natur angepassten Schluchten-Erlebnis-Stationen „Kelle in der Klamm“, „Panoramasichel“, Aussichtskanzel und Hängebrücke.

Über besagte Brücke hoch über der rauschenden Plima muss man gehen, um die Zufallhütte zu erreichen – eine der vielen Einkehrmöglichkeiten im Nationalpark Stilfserjoch. Das Schutzgebiet rund um das Ortler-Massiv bietet nicht nur hohe Gipfel, eine atemberaubende Aussicht auf das 3000er-Panorama und viele Sonnenstunden, sondern sorgt mit einer Vielzahl an Schutz- und Almhütten auch für das leibliche Wohl der Wande-

rer und Berggeher. Besonders zu empfehlen sind die Lyfi Alm und die Marteller Hütte hoch über dem hinteren Ende des Martelltals. In diesen Hütten werden Besucher mit typischer Südtiroler Küche verwöhnt. Doch auch die Almen im Wandergebiet Tarscher Alm stehen in Sachen Kulinarik und Genuss ganz oben.

## 360° OBERVINSCHGAU

Am nördlichen Ende des Etschtals, eingebettet zwischen der Silvrettagruppe und den Ausläufern der Ötztaler Alpen, lockt der Obervinschgau mit naturbelassenen Tälern und uralten Bergdörfern. Wer die Region im Westen Südtirols erkunden will, begibt sich am besten auf den neu

errichteten Erlebnis Rundwanderweg „360° Obervinschgau“. Auf 110 Kilometern, aufgeteilt in neun Etappen, führt er Wanderer durch die einmalige und bezaubernde Landschaft des Obervinschgaus mit seinen kulturellen und landwirtschaftlichen Höhepunkten. Entlang des Weges erwarten Wanderer immer wieder interaktive Naturinstallationen: Auf einer vier Meter hohen Holzschaukel erlebt man einen sagenhaften Ausblick auf die umliegende Bergwelt, mit dem Holz-Xylophon entlockt man dem Wald ein wunderbares Echo und mit dem Läuten des Kuhglockenspiels durchbricht man die sonst so wunderbare Stille. Ruhe und Erholung findet man in der XXL-Hänge-



Entspannt wandern im blumenreichen Matscher Tal, der Blick schweift zu den Gletscherbergen.

Genuss wird in Südtirol großgeschrieben. Traditionelle Gerichte und einheimische Produkte wie Speck, Käse und Schüttelbrot findet man auf jeder Alm.



← Die Dorfkirche Heiliger Florinus im Matscher Tal, am Horizont leuchtet der Ortler.

matte, auf der Holzliege und dem Riesenrodel. Für Familien und Genusswanderer gelten die Etappen als Tipp für Tageswanderungen, die bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und dem Wandertaxi erreichbar sind. Die dritte Etappe des Rundwanderweges führt Wanderer nach Matsch – Südtirols erstem Bergsteigerdorf am Fuße der mächtigen Weißkugel (3739 m), dem zweithöchsten Gipfel der Ötztaler Alpen. Das kleine Dörfchen im versteckten Matscher Tal gilt immer noch als Geheimtipp unter Südtirol-Urlaubern. Auf 1580 Metern schmiegte sich das Dorf an die Südhänge des Tals. In diesem Tal, das eines der sonnenverwöhntesten Täler der Alpen ist, findet man Pflanzen aus dem zentralasiatischen und mediterranen Raum sowie seltene Vögel und zahlreiche Schmetterlinge. Die terrassenförmigen „Matscher Wiesen“ umrahmen die Hänge des Dorfes. Die Oberetteshütte auf 2670 Metern ist ein wichtiger Stützpunkt für zahlreiche Bergtouren. Der Matscherjochsee auf 3188 Metern gilt als höchster Bergsee der Alpen, die Saldurseen als höchstgelegenes Seenplateau Südtirols.

### DAS URSPRÜNGLICHE SCHNALSTAL

Vom Matscher Tal gelangt man über das Bildstockjöchel ins weiter östlich gelegene Schnalstal. Noch heute wandern die Matscher traditionell zu Maria Himmelfahrt am 15. August nach Schnals zum Kirchweihfest. Das Schnalstal, eines der ursprünglichsten Täler Südtirols, rückte 1991 mit dem Fund der Gletschermumie Ötzi in den Fokus der weltweiten Öffentlichkeit. Im archäologischen Freilichtmuseum Archeoparc in Unser Frau erfahren Besucher, wie der Steinzeitmensch Ötzi vor 5300 Jahren gelebt, gejagt und gewohnt hat. Begehbare Häuserkonstruktionen der Jungsteinzeit, ein Pflanzenlehrpfad und zahlreiche Workshops wie Brotbacken, Feuermachen, Bogenschießen und eine Einführung in alte Handwerkstechniken bringen Erwachsenen und Kindern die Lebensweise der Menschen in der Steinzeit näher.

Wer Bergsteigen mit Geschichte verbinden will, kann dienstags an der geführten Gletscherwanderungen zur Ötzi-fundstelle nahe des 3210 Meter hohen Tisenjochs teilnehmen. Ein Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird. ▲



↑ Am Hauslabjoch auf dem Schnalstaler Gletscher steht das bekannte Ötzi-Denkmal mit Gedenktafel und Gebetsfahnen.

↑ Im Kinofilm „Der Mann aus dem Eis“ spielt Jürgen Vogel den Steinzeitmenschen Ötzi. Gedreht wurde u. a. im Schnalstal.

## TOUREN & INFO

### NATUR & KULTUR

In der Kulturregion Vinschgau zeigt sich die besondere Vielfalt Südtirols: von der anspruchsvollen Hochtour über eine geschichtsträchtige Gletscherwanderung bis zur abwechslungsreichen Genusswanderung – hier findet garantiert jeder etwas für seine Kondition und seinen Geschmack.

#### 360° Obervinschgau, 110 Kilometer

##### 1. Etappe, 12 Kilometer

⌚ 4½ Std. ↗ 380 Hm ↘ 640 Hm

**ROUTE** Von Prämajur führt der Wanderweg an der bewirtschafteten Brugger Alm vorbei nach St. Valentin auf der Haide.

**HIGHLIGHT:** Ein Fernrohr, das Wanderern den Blick auf die umliegenden Berggipfel freigibt.

##### 2. Etappe, 10 Kilometer

⌚ 4 Std. ↗ 520 Hm ↘ 400 Hm

**ROUTE** Von St. Valentin auf der Haide geht es oberhalb vom „Dörfli“ zum kleinen Weiler Plawenn. Von dort weiter ins idyllische Vinschger Bergdorf Planeil mit seinen ursprünglichen Bergbauernhöfen.

**HIGHLIGHT:** Eine XXL-Hängematte aus Lärchenholz und Hanfseilen zum Verweilen.

##### 3. Etappe, 14,5 Kilometer

⌚ 5½ Std. ↗ 690 Hm ↘ 700 Hm

**ROUTE** Von Planeil startet die Wanderung zum Hochplateau Malettes. Von dort führt die Wanderung nach Matsch, dem ersten Bergsteigerdorf Südtirols.

**HIGHLIGHT:** Eine vier Meter hohe Schaukel, die Groß wie Klein Schweben mit Talblick ermöglicht.

##### 4. Etappe, 7 Kilometer

⌚ 3 Std. ↗ 100 Hm ↘ 760 Hm

**ROUTE** An der Schloßruine Matsch und der Waaler Hütte vorbei führt die Wanderung auf den bekannten Leitenwaal – vorbei an der Ausgrabungsstätte Ganglegg. Weiter geht es nach Schluderns.

**HIGHLIGHT:** Ein überdimensionierter Naturbilderrahmen, der einen anderen Blickwinkel auf die umliegende Bergwelt eröffnet.

##### 5. Etappe, 11 Kilometer

⌚ 3½ Std. ↗ 370 Hm ↘ 380 Hm

**ROUTE** Von Schluderns aus geht es zur beeindruckenden Churburg, eine der besterhaltenen Burgen Südtirols. Dem vegetationsreichen Sonnenberg entlang führt der Wanderweg in den Weiler

Spondinig und weiter nach Prad am Stilfserjoch.

**HIGHLIGHT:** Die Klänge des Kuhglockenspiels bringen eine akustische Abwechslung zur sonst so wunderbaren Stille dieser Wanderetappe.

##### 6. Etappe, 12 Kilometer

⌚ 4 Std. ↗ 420 Hm ↘ 410 Hm

**ROUTE** Der Weg führt von Prad am Stilfserjoch den Frauwaalweg entlang, dann über den Gumperleweg, an der Schlossruine Lichtenberg vorbei bis nach Glurns.

**HIGHLIGHT:** Eine Liege aus Lärchenholz lädt zum Entspannen und Rasten ein.

##### 7. Etappe, 11,5 Kilometer

⌚ 4 Std. ↗ 510 Hm ↘ 180 Hm

**ROUTE** Der Weg führt über den Mitterwaal, dem Urfrichtenweg nach Taufers im Münstertal, bekannt für seinen 8-Kirchen-Wanderweg.

**HIGHLIGHT:** Wie das leise Plätschern des Waals muten die Töne des Holz-Xylophones an.

##### 8. Etappe, 17,5 Kilometer

⌚ 7½ Std. ↗ 1420 Hm ↘ 950 Hm

**ROUTE** Von Taufers im Münstertal steigt die Wanderung hinauf zum Egghof und weiter auf das Tellajoch. Weiter geht es zur Laatscher- und Schleiseralm und anschließend westlich vom Monerodes über den Grat bis ins Dorf Schlingin.

**HIGHLIGHT:** Eine Aussichtsplattform bietet einen 360°-Rundumblick und betitelt das Bergpanorama.

##### 9. Etappe, 14,5 Kilometer

⌚ 5½ Std. ↗ 630 Hm ↘ 630 Hm

**ROUTE** Von Schlingin an der Schlingiger Alm vorbei zur AVS-Schutzhütte Sesvenna, 2256 m. Weiter über den Höhenweg zur Plantapatschhütte und über den Almenweg zum Weiler Prämajur.

**HIGHLIGHT:** Der große 360°-Schriftzug und die vielen Steinmännchen am Weg.

#### Plimaschlucht

🏞️ **Wanderung, leicht**

⌚ 2 Std. ↗ 250 Hm ↘ 250 Hm

**Die Plimaschlucht hat sich über Jahrtausende hinweg tief ins Gestein eingeschnitten und dabei fast senkrechte Felsflanken blank geschliffen.**

**BESTE ZEIT** Juli bis September.

**TALORT** Martell, 1300 m.

**AUSGANGSPUNKT** Hintermartell, 2067 m.

**ROUTE** Vom Parkplatz Hintermartell kurz nach dem Gasthof Enzian wandert man am Fahrweg geradeaus, überquert eine Brücke und hält sich bei einem kleinen Teich rechts. Nun taleinwärts zum ersten Erlebnispunkt „Kelle in der Klamm“. Weiter geht es zum zweiten Erlebnispunkt „Panorama-

SÜDTIROL



sichel“. Von dieser zum Erlebnispunkt „Aussichtskanzel“ und weiter zur Hängebrücke über die Plima. Am selben Weg retour, danach folgt man rechts der Beschilderung „Panoramaweg Nr. 40“ und weiter taleinwärts zum sogenannten „Bau“. Zurück über die Zufallhütte: Auf der Staumauer zur anderen Talseite und weiter zur Zufallhütte (2256 m), von hier zurück zum Parkplatz.



↑ Spannend! Die Ötzi-Glacier-Tour.

#### Ötzi-Glacier-Tour, 3210 m

🏞️ **Hochtour, mittel**

⌚ 7 - 8 Std. ↗ 500 Hm ↘ 1900 Hm

**Die Ötzi-Glacier-Tour ist eine geführte Gletschertour über den Hochjochferner zum Tisenjoch, der Fundstelle des Steinzeitmenschen.**

**BESTE ZEIT** Juli bis Oktober (Hochtour), Oktober bis April (Skitour).

**TALORT** Kurzras, 2011 m.

**AUSGANGSPUNKT** Talstation Gletscherbahn, 2011 m.

**ROUTE** Von der Bergstation der Gletscherbahn auf 3212 Metern über den Hochjochferner zur Schwarzen Wand und zum Hauslabjoch (3280 m). Von dort steigt man zum Tisenjoch, der Ötzi-fundstelle, ab. Abstieg über die Similaunhütte durch das Tisental nach Vernagt.

#### SCHNALSTALER BERÜHMTHEIT

Es war eine Sensation, als 1991 ein deutsches Ehepaar auf ihrer Tour zur Finailspitze am Hauslabjoch auf die Gletschermumie stieß. Schnell war klar, dass es sich um den wohl bedeutendsten Gletscherfund der Welt handeln musste: Unter dem Namen Ötzi erlangte die 5000 Jahre alte Feucht-Mumie Weltruhm und wurde 2017 als „Mann aus dem Eis“ sogar zum Kinohit.

**WEITERE INFOS UNTER**  
ferienregion-obervinschgau.it  
latsch-martell.it  
schnalstal.it  
suedtirol.info