


Frischer Wind

Eine junge Generation bringt neue Ideen in den Vinschgau.
Für Wanderer bietet die Gegend beste Voraussetzungen für
einen abwechslungsreichen Aufenthalt.

Text: Franziska Haack

A full-page photograph of two hikers with backpacks crossing a simple wooden plank bridge over a fast-flowing, rocky river. The hiker on the left is wearing a blue shirt and shorts, while the one on the right is in a light blue shirt and dark pants. They are both carrying large backpacks. The landscape is a high-altitude valley with green grassy slopes and a prominent snow-capped mountain peak in the background under a clear blue sky with some wispy clouds. In the foreground, out of focus, are vibrant yellow and purple wildflowers.

Wildromatisch ist die Gegend
rund um die Sesevennahütte, wie
hier in der Nähe des
Schlinigpass.

*»Es ist schön, die Veränderung
von Jahr zu Jahr zu sehen und wie
schnell die Renaturierung geht.«*

Elisabeth Prugger bewirtschaftet
ihre Flächen bio-intensiv – mit speziellen
Kleingeräten statt großen Maschinen.



Das Bergsteigerdorf Matsch ist
ein guter Stützpunkt für einen
entspannten Wanderurlaub.



Wacholderbüsche, Berberitze und Zwergsträucher: An den Hängen des Vinschger Sonnenbergs, der sich über weite Teile der nördlichen Talseite des Vinschger Etschtals zieht, findet sich steppenartige Vegetation. Kein Wunder. Bei Unterschieden in der Bodentemperatur von 50 Grad zwischen Tag und Nacht überleben hier nur hartgesottene Gewächse. Zumal die Dreitausender rundherum den Vinschgau gegen Regenwolken abschotten: Mit 550 Millimetern Niederschlag im Jahr ist das Südtiroler Ost-West-Tal eine der trockensten Regionen der Alpen. Und trotzdem wird unten im Tal intensiv Land-



wirtschaft betrieben, insbesondere Obstbau. Wohin man in den tieferen Lagen auch schaut: Dicht an dicht stehen die Apfelbäume, stets an Gerüsten, oft unter Hagelschutz-Netzen. Je nach Ausrichtung schimmern die ordentlichen Reihen in einem anderen Grün, ein adrett gebürsteter Flickerteppich. Und ein saftiggrüner Kontrast zu den trockenen Hängen weiter oben.

Bei Elisabeth Prugger stehen die Obstbäume – hauptsächlich Marille (Aprikose) und eine lokale Birnensorte – auf einer bunten Streuobstwiese. Elisabeth stammt von einem typischen Vinschger Hof, macht aber alles ein bisschen anders. »Mein Vater war vor etwa 30 Jahren einer der ersten hier mit Obstbäumen. Die Region ist gut

dafür geeignet. Und heute bringt Obstbau am meisten Rendite pro Fläche«, erzählt die Gründerin des Bio-Betriebs Greiterhaus in Laas – einer Vielfaltsgärtnerei, wie sie es bezeichnet. Während der konventionelle Obstbau auf Pflanzenschutzmittel, Dünger und künstliche Bewässerung setzt – und angewiesen ist –, bewirtschaftet Elisabeth Prugger ihre Flächen sanfter. Sie hat sich dem Marktgärtnern (vom englischen market gardening) verschrieben. Bei dieser biointensiven Anbau-Methode wird dank verschiedener, teils eigens entwickelter Kleingeräte mit wenig Arbeitskräften viel Ertrag generiert.

Gezielter Humusaufbau verbessert gleichzeitig den Boden. Ihre Pflanzen sollen

sich aussuchen dürfen, was sie »essen«. Generell findet Elisabeth Prugger: »Wir wissen noch viel zu wenig über Zusammenarbeit von Mikroorganismen, Mycel und Pflanzen.« Die studierte Landschaftsplanerin ist nach dem Studium an der Universität für Bodenkultur in Wien zurück in den Obervinschgau gekommen. Zunächst unterrichtete sie an der Landwirtschaftsschule, dann gründete sie vor sechs Jahren nebenbei das Greiterhaus. Ihr Partner Simon Platter, der eigentlich Architekt ist, sie aber in Teilzeit unterstützt, kommt ebenfalls von einem Bauernhof. Beide haben Flächen von ihren Familien bekommen und noch etwas dazu gepachtet. Und sie sehen bereits Ergebnisse: »Unsere Böden sind

Auf der Oberetteshütte sind die Gäste buntgemischt:
Familien, Mehrtageswanderer und Hochtourengeherinnen.
Für alle gibt es passende Touren – und tolles Essen.



schon viel lockerer. Es ist schön, die Veränderungen von Jahr zu Jahr zu sehen, und wie schnell die Renaturierung geht.« Ihr Gemüse verkaufen sie hauptsächlich als Abo-Kisten. Über eine Genossenschaft vermarkten sie auch Veredeltes wie Tomaten, Marillen und die Früchte der Palabirne, auch Apothekerbirne genannt. »Frisch schmeckt sie nicht so sonderlich, aber als Dicksaft, Mus oder Chutney ist sie sehr fein.« Zusätzlich bietet Elisabeth Prugger Catering für Events an – natürlich mit eigenem Gemüse.

Tradition & Moderne

Elisabeth und Simon gehören zu einer jungen, engagierten Generation von Einheimischen, die mit vielen Ideen und Veränderungswillen vom Studium im Ausland in ihre Heimat zurückgekommen sind und frischen Wind mitgebracht haben. Im na-

hegelegenen Glurns – ein beschaulicher Mittelalterort mit vollständig erhaltenen Stadtmauern und hübschen Laubengängen – macht der mehrfach ausgezeichnete Jung-Gastronom Thomas Ortler seit einiger Zeit von sich reden. Bereits parallel zu seinem Geschichtsstudium in Wien und Berlin sammelte er Erfahrung in verschiedenen (gehobenen) Küchen. 2018 eröffnete der gebürtige Bozener das Restaurant Flurin in Glurns, 2025 kam das Wirtshaus Steinbock dazu. In beiden gibt er traditionellen Südtiroler Gerichten seine eigene Handschrift. »Ich will keine Labels wie bio oder vegan, aber nachhaltiges Wirtschaften ist mir sehr wichtig. Dazu gehören Zutaten, die so regional wie möglich sein sollen, und die vollständige Verwendung von Tieren, von der Schnauze bis zum Schwanz«, erklärt er. Die Karten seiner Restaurants sind klein, saisonal und stets für eine Überraschung gut.

FOTOS: BENJAMIN PEITSCHER FOTOGRAF, THOMAS TRIBUS



Thomas Ortler jongliert nicht nur mit Pfannen, sondern vor allem mit regionalen Zutaten.

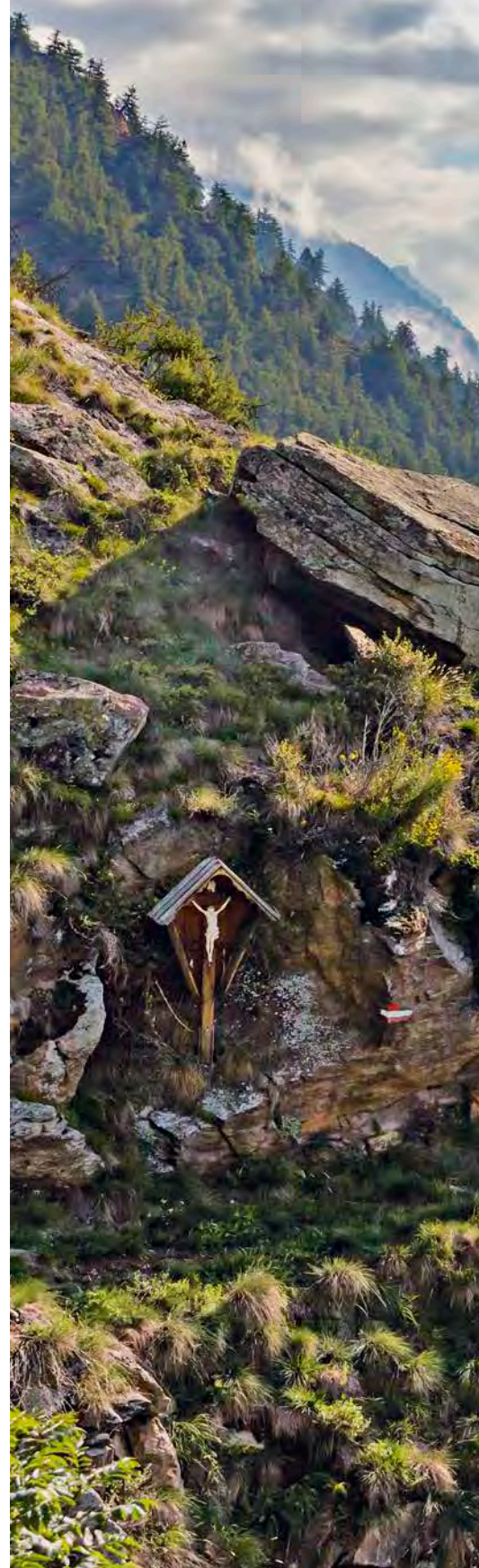
Einen weiteren besonderen Ort im Vinschgau haben auch Simon und Anna Messner geschaffen. Der Alpinist, Bergfilmproduzent und Sohn des wohl berühmtesten Bergsteigers Südtirols, bewirtschaftete einige Jahre mit seiner Frau den Oberortlhof bei Schloss Juval am Eingang des Schnalstals. Nebenbei haben die beiden liebevoll drei der fünf Ferienwohnungen renoviert und mit einer gelungenen Mischung aus traditionellen Elementen und Mitbringseln aus dem Himalaya gestaltet. Mittlerweile ist der Hof verpachtet. Nachdem Simon und Anna ein Kind bekommen hatten, war die mühsame Bergbauern-Arbeit zu zweit nicht mehr zu schaffen. Die jungen Pächter Lisa und Markus Götsch werden den Hof und die Ferienwohnungen weiterführen.

Zeit, endlich selbst in die Berge zu gehen: In drei Tagen vollen wir aus den grü-

nen Tallagen bis hinauf in die Gletscherwelt und auf die Weißkugel, den zweithöchsten Berg der Öztaler Alpen, steigen. Zu Beginn erwandern wir uns ein Stück des Vinschger Höhenwegs, der auf über 100 Kilometern von der Etschquelle am Reschensee am Oberortlhof und Schloss Juval vorbei nach Staben führt. Unsere Variante von Etappe 2 des Höhenwegs – mit Gipfelabstecher – ist eine ungewöhnliche Wanderung, nicht nur wegen des drastischen Wechsels der Landschaft von feuchten, nordseitig ausgerichteten Wäldern zum trockenen Sonnenberg und der grandiosen Aussicht, sondern vor allem wegen der kleinen Dinge, die es am Wegesrand zu entdecken gibt.

Tiziana Scisci, die vor ihrer Ausbildung zur Bergwanderführerin und Mentaltrainerin als Bankkauffrau gearbeitet hat, legt Wert darauf, achtsam unterwegs zu

Auf dem Vinschger Höhenweg, hier südlich von St. Martin im Kofel, hat man stets einen guten Blick über das Tal.



Ein Bild aus Simon Messners Zeit als Bergbauer. Auch Esel, Schweine und Schafe gehörten zu seinem Hof.

*Der Vinschger Höhenweg
führt stets am Sonnenberg entlang mit
tollen Ausblicken Richtung Osten.*



*Die Saldurseen bilden Südtirols
höchstgelegenes Seenplateau. Es
wird auch Klein-Tibet genannt.*





Markantes Gipfelkreuz:
die Weißkugel



sein. Ihre Gäste sollen die Bergwelt mit anderen Augen sehen. Unterwegs vom Bergdorf Planeil ins Bergsteigerdorf Matsch bleibt sie immer wieder stehen, bückt sich und zeigt Besonderheiten am Wegesrand. »Das ist hier ist die Landkartenflechte«, sagt sie und deutet auf neongrün-gelbe, münzgroße Flechten auf einem Stein. »Bis sie diese Größe erreichen, dauert es etwa 80 Jahre. Sie sind also alle sehr alt und sie mögen die feuchte Umgebung hier im Wald, genauso wie der Baumbart.« *Usnea filipendula* ist eine weitere Flechtenart, die von den Zweigen der Nadelbäume hängt und dem Wald ein verwunschenes Aussehen

verleiht. Tiziana hebt einen Zirbenzapfen vom Boden auf. »Der Tannenhäher hat schon alle Kerne, die Pinienkernen ähneln, herausgepickt. Wenn man die Kerne früh genug erntet, kann man daraus Likör machen. Weil die Zapfen sehr harzig sind, schmilzt man in der Regel vorher im Holzofen das Harz heraus.«

Schatten & Sonne

Dann kommen wir auf das offene Plateau der Spitzigen Lun, die überhaupt nicht spitz ist. Rundum eröffnet sich ein toller Blick: unter uns der Obervinschger Talkessel mit den Orten Mals und Glurns. Auf der anderen Seite des Tals erheben sich die Ortler-Alpen und die



JOSEF NANNI / PFT / PHOTOGRAPHY

Sesvenna, ebenfalls ein wunderbares Wander- (und Skitouren-)gebiet mit der gemütlichen Sesvennahütte mittendrin, die insbesondere für ihre hervorragende Küche bekannt war. Ja, war, leider. Im Sommer 2025 ist die Hütte wegen umfassender Sanierungsmaßnahmen geschlossen, anschließend wird die Pacht neu vergeben.

Vom Nachbargipfel der Spitzigen Lun steigen wir ein Stück ab und bekommen einen guten Eindruck vom Sonnenberg. In sanftem Auf und Ab führt der Pfad nach Nordosten ins Matscher Tal hinein. Die Vegetation hat sich merklich verändert, viele prächtige Silberdisteln sind zu sehen. »Das

Innere, der Blütenboden, ist essbar und erinnert an Artischocken«, erzählt Tiziana. »Früher waren die Distelherzen sehr beliebt bei den Hirten, die sie auf ihr Butterbrot gelegt haben. Eine willkommene Ergänzung zu ihrer sonst sehr einfachen Kost.« Mittlerweile ist die Distel geschützt. Ein anderes Exemplar der alten Küchenschule können wir wenig später kosten: Erdbeerspinat. An langen Stielen hängen feingezackte Blätter und knallrote Früchte, die optisch eher an Himbeeren erinnern. Der recht fade Geschmack hat aber tatsächlich etwas von zu früh geernteten Supermarkt-Erdbeeren und passt nicht so recht zum extravaganten Aussehen. An einer Alm lädt uns ein Kind auf einen Holersaft ein, gegen eine kleine Spende. Es ist eine willkommene Erfrischung, denn längst brennt die Sonne unerbittlich vom Himmel.

Die Etappe endet im ersten Bergsteigerdorf Südtirols. Von Matsch aus ließen sich unzählige Wanderungen unternehmen, aber wir wollen am nächsten Tag weiter hinauf in die Ötztaler Alpen und zur Oberetteshütte. Nicht auf dem direkten Zustieg, sondern mit Umweg über die Saldurseen, Südtirols höchstgelegenes Seenplateau, auch Klein-Tibet genannt. Inmitten beeindruckender, aber sehr karger Bergkulisse liegen die farbenprächtigen Seen, manche rötlich, manche strahlend blau. Eine unerschrockene Familie geht baden. Uns reicht der Anblick.

Einfach & gut

Über einen teils etwas erodierten Weg geht es schließlich einen steilen Hang entlang zur Oberetteshütte. Bei Apfelstrudel und Kaffee auf der sonnigen Hüttenterrasse werden wir uns wenig später fragen, ob wir wirklich dort entlangelaufen sind. Zum Abendessen gibt es Spinatnocken und Polenta mit Tomatensoße – für alle. Auch auf der Tageskarte finden sich mehr vegetarische Gerichte als solche mit Fleisch. »Weil es besser für die Umwelt und auch für uns Menschen ist, haben wir 2023 angefangen, weniger Fleisch zu kochen«, erklärt Hüttenwirtin Karin Heinisch, die auch Teil der Arbeitsgruppe Bergsteigerdorf ist. Die Nachfrage nach vegetarischem Essen war zuvor gestiegen. »Und eigentlich sind die Leute oft ganz froh, wenn es nicht jeden Tag Fleisch gibt. Viele unserer Gäste bleiben etliche Tage – eine Familie ist aktuell schon seit über einer Woche da.« Weitere Vorteile: weniger Aufwand in der Küche,

wenn nur ein Gericht gekocht werden muss. Und es bleibt weniger übrig. Auch Karin und Edwin setzen auf Regionalität und nutzen bevorzugt Bio-Produkte. Vom Bachsaibling über das Gemüse bis zum Ziegenquark kommt vieles aus dem Matscher Tal.

Seit 16 Jahren bewirtschaften Karin und ihr Mann die Oberetteshütte. Als sie sie übernommen hatten, war das Schutzhaus nach häufigem Pächterwechsel ziemlich heruntergewirtschaftet und es war insgesamt wenig los. Das hat sich längst geändert. Das Berghaus ist beliebt bei Familien und als alpiner Stützpunkt. Die Paradetour führt zur Weißkugel, Grenzberg zwischen Italien und Österreich und zweithöchster Gipfel der Ötztaler Alpen.

Bergführer Josef Plangger aus dem Langtaufener Tal nordöstlich der Weißkugel wird uns begleiten – und biegt gleich zu Anfang vom überschwänglich markierten offiziellen Weg ab. Denn er kennt eine angenehmer zu gehende Alternative auf Schafsteigen. Rötliches Gestein und kleine Gletscherseen prägen den Weg zum Matscher Ferner, wo wir die Steigeisen anlegen. »In diesem Jahr liegt noch ungewöhnlich viel Schnee«, sagt Josef und packt das Seil aus. Nur im untersten Teil ist das Eis blank, bald ist guter Stapfschnee erreicht.

Am Hintereis-Joch zeigt Josef auf den Weg, der von der Schönen Aussicht Hütte heraufkommt, ein sehr beliebter Anstieg, auch als Skitour. Nach der unberührten Natur, durch die lediglich eine schmale Trittspur führte, wartet am Wintergipfel – »bei den meisten endet die Skitour hier« – eine unschöne Überraschung: Eierschalen und Pflirsichkerne, Gutti-Papierl und Alufolien-Fetzen, Kabelbinder und sonstige Plastikreste liegen überall auf dem blanken Eis herum. Ein bisschen Plastik sammeln und schnell weiter zum Gipfel. In einfacher Kletterei gelangen wir zum modern-künstlerisch gestalteten Kreuz. Aufziehende Wolken verdecken den Blick ins Tal. Sie umspielen die Felsen und sorgen für noch alpineres Ambiente. Außer uns ist keine Menschenseele weit und breit. In drei Tagen vom hübschen Glurns hierauf in die alpine Einöde: so viele Kontraste in so kurzer Zeit, das gibt es nicht an vielen Orten.

Unterwegs in »Klein-Tibet«: Beim Übergang zur Oberetteshütte lohnt sich ein Blick zurück auf die Saldurseen.



Vor einigen Jahren entdeckte **Franziska Haack** in der Kraut-Hauptstadt Laas etwas Besonderes: Sauerkraut-Gorgonzola-Pizza.

Für weitere Tipps bitte umblättern →

Vielfältige Wege im Vinschgau

Ob Klettersteig, Hochtour oder sanfte Wanderung: Im Vinschgau gibt es verschiedenste Möglichkeiten, in die Berge zu gehen.



1/ Hoachwool Klettersteig

⚡ schwierig (D) ⌚ **4 ½ Std.**
 ↗ **670 Hm** ↗ **630 km**

Charakter: Der lange und sehr anspruchsvolle Klettersteig gegenüber von Schloss Juval führt im Mittelteil entlang des bis 1910 betriebenen Waalwegs Hoachwool, der in beeindruckend steile Felswände gebaut wurde. Im obersten Teil gibt es mit der Plattenpanzer-Variante die Möglichkeit eine E/F-Stelle zu bewältigen, sonst D. Ein vorzeitiger Ausstieg ist nur zu Anfang an der Alten Talstraße möglich.

Start/Ende: Parkplatz Unterstell-Seilbahn, Naturns (550 m)

Route: Parkplatz – Schnalser Bach – Einstieg Klettersteig – Bachquerung – Alte Talstraße (Notausstieg) – über steilere Stücke und einfachere Passagen im Wechsel hinauf – Rast-Bankerl – Plattenpanzer-Variante/Alternative – Riesenleiter/Variante – Klettersteigende an Zaun – am Zaun entlang Richtung Bergstation – Abstieg oder Fahrt mit Bahn

2/ Vinschger Höhenweg

👤 mittel ⌚ **5 Tage**
 ↗ **4830 Hm** ↗ **5780 Hm**
 ↗ **106 km**

Charakter: Abwechslungsreicher Höhenweg mit langen Etappen, der in den Tallagen am Reschensee startet und immer am Sonnenberg entlang nach Osten führt

Start: Reschen (1500 m)

Ende: Staben (550 m)

Route: Etappe 1: Reschen – Uferpromenade – St. Valentin – Plawenn – Alsack – Ulten – Planeil (956 Hm auf, 920 Hm ab, 21 km, 6 ½ Std.) Etappe 2: Planeil – Muntetschinig – oder über Spitzige Lun – Gonda Alm – Matscher Alm – Matsch, Glieshof (1260 Hm, 1030 Hm ab, 25 km, 8 ½ Std., mit Abstecher über Spitzige Lun etwas mehr Höhenmeter, aber weniger Strecke) Etappe 3: Glieshof – Runhöfe – Gschneier Waalweg – Gschneierhöfe – (Abstecher Jausenstation Birkenhof) – Unterfrinig – Tanas (780 Hm auf, 1060 Hm ab, 22 km, 6 Std.) Etappe 4: Tanas

– Rimpfhöfe – Schlanderser Sonnenberg – Schloss Schlandersberg – Hofschank Egg (Einkehr) – St. Martin im Kofel (1360 Hm auf, 1120 Hm ab, 25 km, 8 ½ Std.) Etappe 5: St. Martin im Kofel – Trumsberg – Ansitz Kasten – Galsau – Tschars – Waalweg nach Schloss Juval – Staben (290 Hm auf, 1400 Hm ab, 13 km, 4 ½ Std.)

3/ Spitzige Lun (1972 m)

👤 mittel ⌚ **7 ½ Std.**
 ↗ **1230 Hm** ↗ **17 km**

Charakter: Kurzweilige Tour auf einen aussichtsreichen Gipfel, auf den verschiedene Wege führen. Dieser Anstieg lässt sich auch mit der Variante von Etappe 2 des Vinschger Höhenwegs zu einer Überschreitung kombinieren, wahlweise ins Bergsteigerdorf Matsch oder nach Planeil.

Start/Ende: Bushaltestelle Mals, Hauptplatz (1090 m)

Route: Bushaltestelle – teils auf Kühlrastweg, teils auf Steigen Richtung Malettes – Richtung Westen –

Spitzige Lun – retour auf demselben Weg oder Varianten

Einkehr: unterwegs keine

→ Tourenkarten 1 in der Heftmitte

4/ Über die Saldurseen zur Oberetteshütte (2670 m)

👤 mittel ⌚ **7 ½ Std.**
 ↗ **1260 Hm** ↗ **9 km**

Charakter: Eine landschaftlich sehr schöne Alternative zum normalen Hüttenzustieg. Die zwischen kargen Bergen gelegenen Saldurseen bieten sich für eine ausgiebige Pause an. Trittsicherheit erforderlich, kurz versichert. Wer auf der Hütte übernachtet (sehr empfehlenswert), hat am ersten Tag nur 400 Hm im Abstieg.

Start/Ende: Matsch, Glieshof (1820 m)

Route: Glieshof – auf Vinschger Höhenweg zur Inneren Matscher Alm – rechts auf Weg Nr. 4 – Saldurseen – Übergang auf 3010 m – Abstieg zur Oberetteshütte – über normalen Hüttenzustieg zurück zur Inneren Matscher Alm

Einkehr: Oberetteshütte (2670 m), von Mitte Juni bis Ende September/Anfang Oktober geöffnet, Tel. 00 39/04 73 83 02 80

→ Tourenkarte 2 in der Heftmitte

5/ Weißkugel (3739 m)

👤 mittel ⌚ **7 Std.**
 ↗ **1260 Hm** ↗ **5,5 km**

Charakter: Klassische Hochtour auf den zweithöchsten Gipfel der Ötztaler Alpen. Es sind steilere Gletscher-

Insgesamt sieben Seen gehören zu den Saldurseen über dem Vinschgauer Matschertal.





Der Vinschger Höhenweg ist bestens markiert und beschil-
dert – mit einem Fußsymbol.

passagen und kurz einfache Kraxelei zu bewältigen. Hochtouren Erfahrung und -ausrüstung (und/oder ein Bergführer) sind nötig, der Gletscher hat durchaus Spalten.

Start/Ende: Oberetteshütte (2670 m)

Route: Oberetteshütte – an Gabelung kurz nach der Hütte links – bald rechts auf Weg Nr. 5 – kleiner Sattel – leicht absteigend zu Matscher Ferner – Hintereisjoch (3469 m) – Matscher Wandl (steil!) – Gipfelgrat – Weißkugel (3739 m) – retour

Einkehr: Oberetteshütte (2670 m)
→ Tourenkarte 3 in der Heftmitte

6 / Sesvennahütte (2262 m) & Sesvonnasee (2634 m)

mittel ⌚ 6 ½ Std.
⚡ 1100 Hm ⚡ 17 km

Charakter: Schöne, sonnseitige Wanderung ins landschaftlich tolle Grenzgebiet Südtirol-Schweiz mit hohen Bergen und einem imposanten Wasserfall. Die Sesvennahütte ist aktuell wegen Sanierung geschlossen, die Wiedereröffnung ist für 2026 geplant.

Start/Ende: Schlinig (1730 m)

Route: Schlinig – Weg Nr. 1A – Hirtenhütte – Weg Nr. 8A – Sesvennahütte – Weg Nr. 5 – Sesvonnasee (auch Föllasee genannt) – Sesvennahütte – Schliniger Alm – Schlinig

Einkehr: Schliniger Alm (1872 m), von Ende Mai bis Anfang November täglich 9-15 Uhr geöffnet, www.schlinigeralm.com

7 / Über die Uinaschlucht ins Engadin

mittel ⌚ 5 ½ Std.
⚡ 630 Hm ⚡ 1230 Hm
⚡ 19 km

Charakter: Über den sanften Schlinigpass gelangt man in die beeindruckende Uinaschlucht mit tosendem Wasser und hohen Felswänden. Stücke sind seilversichert.

Schwindelfreiheit nötig

Start: Schlinig (1730 m)

Ende: Sur En (1120 m), zurück in den Vinschgau mit dem Postbus

Route: Schlinig – Sesvennahütte – Schlinigpass – Uinaschlucht – Bergbauernhof Uina Dadaint – Sur En (Engadin)

Einkehr: Uina Dadaint (1780 m), im Sommer bewirtschaftet

TIPPS & ADRESSEN / Urlaubsparadies im Nordwesten Südtirols

Lage & Anreise: Der Vinschgau liegt im Nordwesten Südtirols an der Grenze zu Tirol und Engadin. Der Obervinschgau umfasst die Ortler- und Ötztaler Alpen sowie die Sesvenna-Gruppe. Die öffentliche Anreise ist sowohl über den Brenner und Meran mit dem Zug oder über den Reschenpass mit dem Bus ab Landeck-Zams möglich.

Übernachten: Ob einfache Pension, Berghütte, Alm- oder Luxushotel: Im Vinschgau gibt es Unterkünfte für jeden Gusto und Geldbeutel. **1** *Almhotel Glieshof* (1824 m), gehobene, aber auf Wandertouristen ausge- richtete Unterkunft im Matscher Tal, www.glieshof.it **2** *Oberetteshütte* (2670 m), von Mitte Juni bis Ende September/Anfang Oktober geöffnet, 46 Zimmerbetten, 43 Matrazenlager, Umweltgütesiegel, »Mit Kindern auf Hütten«, »So schmecken die Berge«, Tel. 00 39/04 73 83 02 80, www.oberettes.it **3** Die Ferienwohnungen des *Oberorthofs* bei Schloss Juval haben Simon und Anna Messner teils mit Schätzen aus dem Himalaya eingerichtet: www.oberorthof-juval.com

Mehr erfahren: **1** Ferienregion Obervinschgau, St. Benediktstraße 1, I-39024 Mals, Tel. 00 39/04 73/83 1190, www.ferienregion-obervinschgau.it

2 Markus & Janina Meier »Zeit zum Wandern. Vinschgau«, Bruckmann Verlag **3** Karten: Tobacco 1:25 000, Nr. 043 »Vinschg. Oberland« & Nr. 044 »Vinschgau, Mals, Sesvenna« & Nr. 045 »Latsch, Martell, Schlanders«

Essen: **1** Im Bistro *Vinterra* der Sozialgenossenschaft gibt es hausgemachte Köstlichkeiten aus regionalen Bio-Zutaten: Tagesgerichte, Knödel- und Teigtaschen, ein buntes Salatbuffet und Kuchen. Dienstags Ruhetag, www.vinterra.it **2** Das *Steinbock* in Glurns ist das zweite Restaurant von Thomas Ortler. Südtiroler Klassiker mit besonderem Dreh in sympathischer Wirtshausatmosphäre. Mittwoch und Donnerstag Ruhetag, www.steinbock.it (sic!)

Nicht versäumen: Ein Spaziergang durch Glurns, einzige Stadt im Vinschgau und mit 930 Einwohnern eine der kleinsten Städte der Alpen. Sehenswert ist auch die Ausstellung zur Stadtgeschichte im Schludernser Torturm.