

Südtirol quer: Von Lungiarü nach Matsch

Vom bleichen Osten in den wilden Westen Südtirols



Diese anspruchsvolle Mehrtagestour verbindet die 2 Südtiroler Bergsteigerdörfer Lungiarü im Gaderdental und Matsch im Obervinschgau.

Die Route verläuft durch 3 Gebirgsgruppen, 2 Naturparks und ruhige Seitentäler, über historische Jöcher, Wallfahrtswege und Waalwege, durch Lärchen-Zirben-Wälder, Almwiesen, vorbei an Naturschätzen wie Mooren, Bergseen und artenreichen Trockenhängen. Die 8-Etappentour punktet mit bedeutenden Kulturgütern wie Kloster Säben und Latzfonsen Kreuz, mit gemütlichen Einkehrmöglichkeiten und Übernachtungen auf Schutzhütten und in authentischen Gasthäusern.

Auf rund 118 Kilometern und 8 Etappen führt die Route vom ladinischen Bergsteigerdorf Lungiarü (1.380 m) im Osten durch das Herz Südtirols bis ins erste Bergsteigerdorf Südtirols, nach Matsch (1.684 m), im Westen. Dabei werden etwa 7.400 Höhenmeter im

Aufstieg und 6.000 im Abstieg bewältigt, bei durchschnittlich 5,5 Stunden Gehzeit pro Tag. Die Tour verlangt gute Kondition und Trittsicherheit, belohnt jedoch mit eindrucksvollen Landschaften und der besonderen Atmosphäre in den beiden Südtiroler Bergsteigerdörfern. Bewegung aus eigener Kraft und das Zurücklegen von 4 Teilstrecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterstreichen den nachhaltigen Charakter dieser Mehrtagestour.

Diese Mehrtagestour ist mehr als ein Wandererlebnis: Sie verbindet Gleichgesinnte, schärft den Blick für Natur, Kultur und Identität und lädt dazu ein, Südtirol in seiner ganzen Vielfalt bewusst zu entdecken.

Gemeinsamkeiten stärken

Ziel der Weitwanderung ist es, die kulturellen und landschaftlichen Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Südtiroler Bergsteigerdörfern aufzuzeigen und in Wert zu setzen. Entstanden ist die Idee zur Verbindung durch

eine Etappentour beim jährlichen Austausch zwischen den Ehrenamtlichen der lokalen Arbeitsgruppen von Matsch und Lungiarü. Christoph Alfreider aus Lungiarü lieferte dazu zuerst einen Entwurf am Reißbrett auf der Basis verschiedener Wanderkarten. Im Herbst 2025 wurden die Etappen begangen und dokumentiert. Beschrieben wird die Mehrtagestour im Uhrzeigersinn – sie kann jedoch ebenso gut in entgegengesetzter Richtung begangen werden.

Landschaftliche Vielfalt und markante Hausberge

Die Weitwanderung durchquert unterschiedlichste Lebensräume und Höhenstufen: von submontanen Flaumeichen-Mannaeschen-Hopfenbuchenwäldern über Bergmähder und die subalpinen Lärchen-Zirbenwälder bis hin zu alpinen Rasen, Block- und Schutthalden. Sie führt durch verschiedene Seitentäler wie das Val da Lunigiarü/Campiller Tal, das Penser Tal, das Pfelderer Tal, das Pfossental und das

← Lungiarü (dt. Campill): das ladinische Bergsteigerdorf in den Dolomiten.

Foto: Tourismusgenossenschaft San Vigilio San Martin, Alex Moling

↓ Matsch im Obervinschgau ist seit 2017 Bergsteigerdorf.

Foto: Ferienregion Obervinschgau, Benjamin Pfitscher

Matscher Tal und überschreitet historisch genutzte Übergänge wie das Kreuzjoch (2.390 m) oder das Langgrubjoch (3.017 m). Geologisch spannt sich ein weiter Bogen von den Dolomiten (Peitlerkofel-, Geisler- und Puezgruppe) rund um den markanten „Eckstein der Dolomiten“, den Pütia/Peitlerkofel (2.875 m), über die reizvollen Sarntaler Alpen bis zu den Öztaler Alpen mit der imposanten, „heimlichen Königin“, der Weißkugel (3.739 m).

Reich an Natur- und Kulturschätzen

Besonders eindrucksvoll ist die Vielfalt an Schutzgebieten und Naturdenkmälern: von den Naturparks Puez-Geisler und Texelgruppe bis hin zu Trockenrasen, Mooren und uralten Zirbenbeständen. Gleichzeitig erzählt die Route von jahrhundertealter Kulturlandschaft – geprägt durch Almwirtschaft, Bergmähder, Bewässerungssystemen wie dem Ackerwaal in Matsch und traditionellen Siedlungsformen wie den Viles in Lungiarü.

Kulturell reich ist die Mehrtagestour an sakralen Baudenkmälern wie Kirchen, Kapellen und Wallfahrtsorten wie Säben, das Latzfonsen Kreuz oder Unser Frau in Schnals und zeugt von tiefer Verwurzelung und gelebtem Brauchtum wie z. B. den noch heute praktizierten

Bittgängen wie die Männerwallfahrt der Ladiner nach Säben. Archäologische Funde entlang der Strecke reichen bis in die Mittelsteinzeit zurück. Parallelen in der Alpingeschichte wie die frühen Hüttenbauten der alpinen Vereine (Karlsbader Hütte in Matsch um 1883, Bau der Ütia de Pöz/Puezhütte 1887 im Gebiet um Lungiarü) und Erstbesteigungen verbinden die beiden Bergsteigerdörfer ebenso wie der Einfluss des Rätoromanischen auf ihre sprachliche Identität und die noch heute gebräuchlichen Flurnamen.

Genießen und Verweilen

Am Ende jeder Etappe bieten bewirtschaftete Schutzhütten oder Gasthöfe eine Unterkunft – authentisch und herzlich. Die Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten ist aufgrund der Kleinstrukturiertheit der Bergdörfer, in denen man zu Besuch ist, überschaubar, aber empfehlenswert und daher auch namentlich bei den Etappen genannt. Eine rechtzeitige Reservierung ist empfehlenswert. Besonders zu erwähnen ist die AVS-Oberetteshütte in Matsch, die einen wichtigen alpinen Stützpunkt für die Besteigung der Weißkugel (3.729 m) darstellt. Die langjährigen Pächter aus Matsch setzen auf Regionalität, Saisonalität und eine nachhaltige Hüttenbewirtschaftung.

Die Route kann flexibel angepasst, verkürzt oder durch Gipfelbesteigungen erweitert werden. Gerne laden wir auch dazu ein, mehr Zeit in den beiden Bergsteigerdörfern Matsch und Lungiarü einzuplanen. Bergsteigerdörfer-Partnerbetriebe sind bestens auf Wanderer:innen vorbereitet und laden zum Genießen und Verweilen ein.



Foto: Christoph Alfreider

Diese Mehrtagestour konnte dank der beiden begeisterten Wanderleiter:innen Nadja Anstein aus Schluderns und Christoph Alfreider aus Lungiarü erstellt werden. Ebenso danken wir der Tourismusgenossenschaft Obervinschgau sowie der AVS-Sektion Ladinia für die finanzielle Unterstützung und der Tourismusgenossenschaft San Vigilio & San Martin für die ideale Unterstützung dieser Initiative.

Anna Pichler, Projektkoordinatorin Bergsteigerdörfer Südtirol beim Alpenverein Südtirol

BERGSTEIGERDÖRFER ...

... sind kleine, ruhige Orte im Alpenraum mit hoher Natur- und Kulturlandschaftsqualität. Als Initiative der Alpenvereine fördern sie nachhaltigen, umweltverträglichen Tourismus im Sinne der Alpenkonvention. Sie zeichnen sich durch Alpinkompetenz, ein sehr gutes Wege- und Schutzhüttennetz, intakte Nahversorgung, gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie vielfältige Bergsportmöglichkeiten aus und setzen auf regionale Kreisläufe und Eigenverantwortung. Derzeit besteht das Netzwerk aus 43 Orten in 5 Ländern (Deutschland, Österreich, Slowenien, Italien, Schweiz) und wird von 6 Alpenvereinen (DAV, ÖAV, PZS, CAI, AVS und SAC) getragen.

Webseite Bergsteigerdörfer:
Infos zu den Bergsteigerdörfern, Tourentipps, Bergsteigerdörfer, Partnerbetriebe



Die 8 Etappen im Überblick:

Etappe Nr.	Etappenverlauf	Unterwegs	Kenndaten	Teilstrecke mit Bus
1	Bergsteigerdorf Lungiarü – Villnösstal – Kloster Säben – Verdings	Lungiarü: Pfarrkirche St. Lucia, Viles, Kalkbrennofen, Freinademetzkapelle, Dolomiten, Pütia/Peitlerkofel, Forcela de Furcia /Kreuzjoch, Villnösser Geisler, Kloster Säben, St. Valentin Verdings	Distanz: 19,3 km Gehzeit: 7.20 Std. Aufstieg: 1.312 m Abstieg: 1.037 m	Bus von Ranui nach Klausen
2	Verdings – Latzfonser Kreuz	Naturdenkmal Trockenrasen Kirchbühel Verdings, Kassi-anspitze, Wallfahrtsort und Schutzhaus Latzfonser Kreuz	Distanz: 10,2 km Gehzeit: 4.50 h Std. Aufstieg: 1.350 m	
3	Latzfonser Kreuz – Sarntaler Alpen – Pens	Markstein Mitte Tirols, Sarntaler Alpen, Tellerjoch, Flag-gerschartenhütte mit Naturdenkmal Flaggersee, 1000-jährige Zirben im Tramintal	Distanz: 17,8 km Gehzeit: 6.55 Std. Aufstieg: 738 m Abstieg: 1.546 m	Bus von Asten nach Pens
4	Pens – Sieben Schupfen – Oberbergtal – Walten	St. Johann im Walde, Sieben Schupfen, Oberbergtal, Sarntaler Weißhorn, Wannser Joch und Naturdenkmal Wannsermoos, Wannser Kirchlein	Distanz: 17,3 km Gehzeit: 6.25 Std. Aufstieg: 952 m Abstieg: 1.037 m	
5	Walten/Pfelders – Lazinser Alm – Stettiner Hütte – Eishof	Autofreies Pfelders, Pfelderer Tal, Lazins, Eisjöchl, Texel-gruppe, Öztaler Alpen, Stettiner Hütte, Eisjöchl, Hohe Wilde, Hohe Weiße, Eishof	Distanz: 16,6 km Gehzeit 6.35 Std. Aufstieg: 1.260 m Abstieg: 836 m	Bus von Walten nach Pfelders
6	Eishof – Pfossental – Gurschlerberg – Unser Frau in Schnals	Pfossental mit Almen, Klammwaal, Gurschlerberg, Gfall-hof, Wallfahrtskirche Unser Frau in Schnals	Distanz: 14,2 km Gehzeit: 5.40 Std. Aufstieg: 755 m Abstieg: 1.304 m	
7	Unser Frau/Kurzras – Langgrubjoch – AVS-Oberetteshütte – Matscher Tal	Langgrubental, Langgrubjoch, Bildstöckljoch, Saldurseen, Öztaler Alpen, AVS-Schutzhütte Oberettes, Matscher Tal	Distanz: 9 km Gehzeit: 4.35 Std. Aufstieg: 1.086 m Abstieg: 414 m	Bus von Unser Frau nach Kurzras
8	AVS-Oberetteshütte – Matscher Tal – Bergsteigerdorf Matsch	Saldurbach, Ackerwaal, Naturdenkmal Trockenhang Matsch, Landschaftsschutzgebiet Matscher Wiesen, Matsch: Gemeindeturm, Pfarrkirche St. Florin	Distanz: 14,2 km Gehzeit: 4.00 Std. Abstieg: 1.104 m	

