

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



Der Meraner Höhenweg

Der Meraner Höhenweg ist ein zusammenhängender Weg, der die Texelgruppe umrundet und in 4 bis 6 Tagen erwandert werden kann. Eine Begehung der Tagesetappen in die umgekehrte Richtung ist ebenfalls möglich. Zudem kann jede Einzeletappe als autonome Tageswanderung begangen werden.

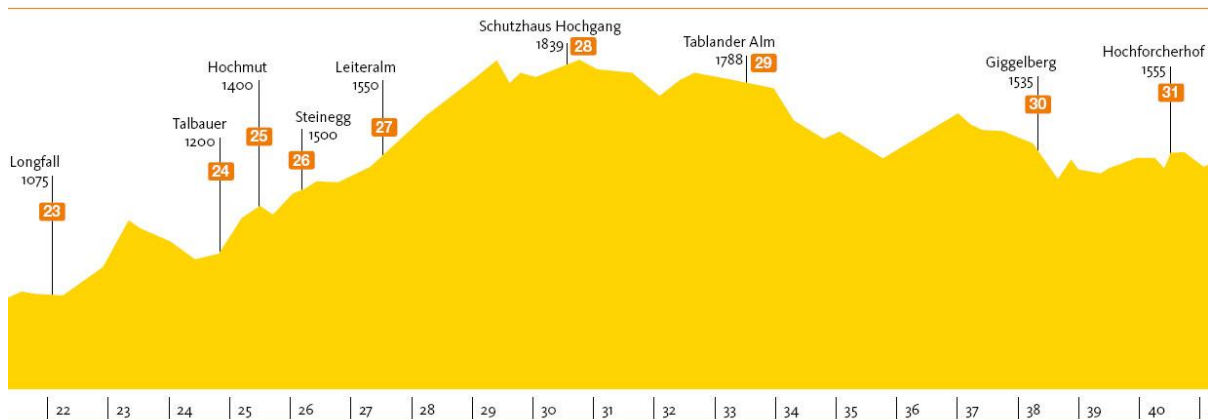
Entstehung des Meraner Höhenweges

1976 wurde der 33.430 Hektar große Naturpark Texelgruppe errichtet mit dem Ziel, eine einmalige Berglandschaft in ihrem Urzustand zu belassen und als Erholungsraum zu erhalten. Er umfasst das Gebiet zwischen dem Schnalstal im Westen, dem unteren Vinschgau im Süden, dem Passeiertal im Osten und den Ötztaler Alpen im Norden und erstreckt sich von den Talböden hinauf über Wälder und Almen bis zu den steilen Felsgipfeln und den Gletscherregionen.

Die Schönheiten dieses einmaligen Naturschutzgebietes erschließen sich dem Bergwanderer bei der Begehung des Meraner Höhenweges: Mit einer Länge von ca. 100 km umrundet er den zentralen Teil der Texelgruppe. Die Idee zu diesem grandiosen Höhenwanderweg hatte Helmuth Ellmenreich, von 1962 bis 1997 Erster Vorsitzender der AVS-Sektion Meran. Durch seine Tatkraft und seinen unermüdlichen Einsatz konnte der Meraner Höhenweg im Jahre 1985 seiner Bestimmung übergeben werden; er ist zu einem Freundschaftsband von Hof zu Hof, von Tal zu Tal geworden..

Die Teilstrecken

1. Teilstrecke – Von Hochmuth bis Giggelberg



Die erste Etappe startet beim Gasthof Hochmuth (1400 m) und führt auf dem Weg Nr. 24 über den Hans-Frieden-Weg zur Leiteralalm (1522 m). Von hier aus weiter zum Hochganghaus (1839 m). Ab Hochgang nimmt der Meraner Höhenweg erstmals alpinere Züge an. Der Weg wird zum Steig, nennt sich AVS Jugendweg und führt vorbei an der Tablander Alm hinunter zur Nassereithhütte (1523 m). Der Zielbach wird hier überquert und der Weg führt weiter zum Berggasthaus Giggelberg (1565 m).

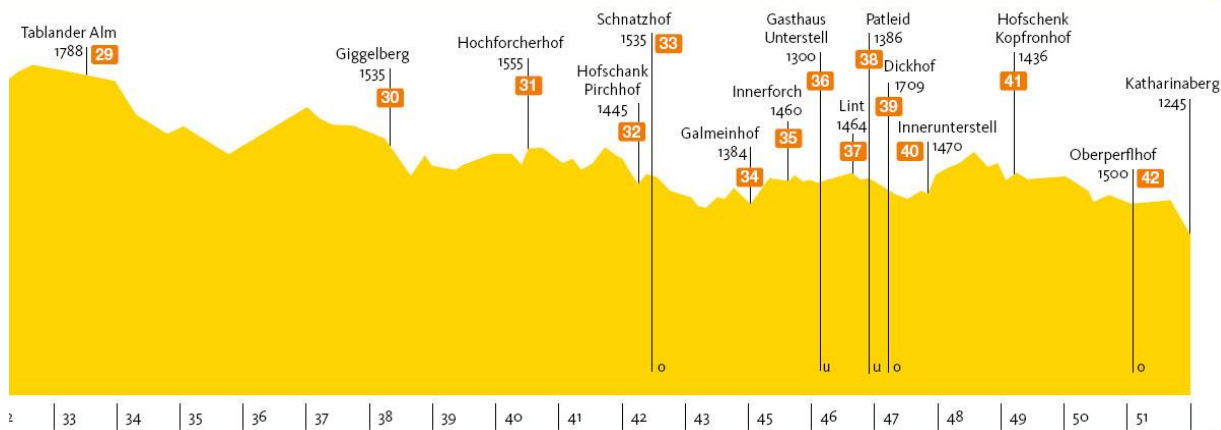
Gehzeiten:

Hochmuth–Leiteralalm	1 Std.
Leiteralalm–Hochganghaus	1,5 Std.
Hochganghaus–Nassereith	2,5 Std.
Nassereith–Giggelberg	1,5 Std.
Gesamtgezeit	ca. 6,5 Std.

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



2. Teilstrecke – Von Giggelberg nach Katharinaberg



Die Etappe beginnt recht gemütlich, aber bald schon gilt es, Taleinschnitte und Rinnen zu durchwandern, die zum Teil mit Treppen, Leitern und Sicherungen versehen sind. Immer wieder bieten sich Bergbauernhöfe zur Einkehr an. Ab dem Linthof schlängelt sich dann der Weg ins Schnalstal, vorbei an Reinhold Messners Schloss Juval, das auf der anderen Talseite liegt. Nach zwei Wegstunden erreicht man schließlich den Ort Katharinaberg (1245 m).

Gehzeiten

Giggelberg–Hochforch	1 Std.
Hochforch–Pirch-Grub	2 Std.
Grub-Gallmein–Innerforch-Lint	1 Std.
Lint-Unterperflhof–Katharinaberg	2 Std.
Gesamtgezeit	ca. 6 Std.

3. Teilstrecke – Von Katharinaberg zur Stettiner Hütte



Von Katharinaberg geht es durch das Pfosental, hinein in die Welt des Hochgebirges, vorbei an Vorderkaser bis zum Eishof, um dann den Talschluss zu erreichen. Majestätisch präsentieren sich die Gipfel der Texelgruppe. Die Hohe Weiße (3278 m) ist greifbar nahe. Der alte, gleichmäßig ansteigende Militärweg führt bis zum Eisjöchl in 2895 m. Von hier ist es nur mehr ein kurzes Stück zur Stettiner Hütte (2875 m).

Gehzeiten

Katharinaberg–Vorderkaser	3,5 Std.
Vorderkaser–Eishof	2 Std.
Eishof–Eisjöchl–Stettiner Hütte	3 Std.
Gesamtgezeit	ca. 8,5 Std.

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



4. Teilstrecke – Von der Stettiner Hütte nach Matatz

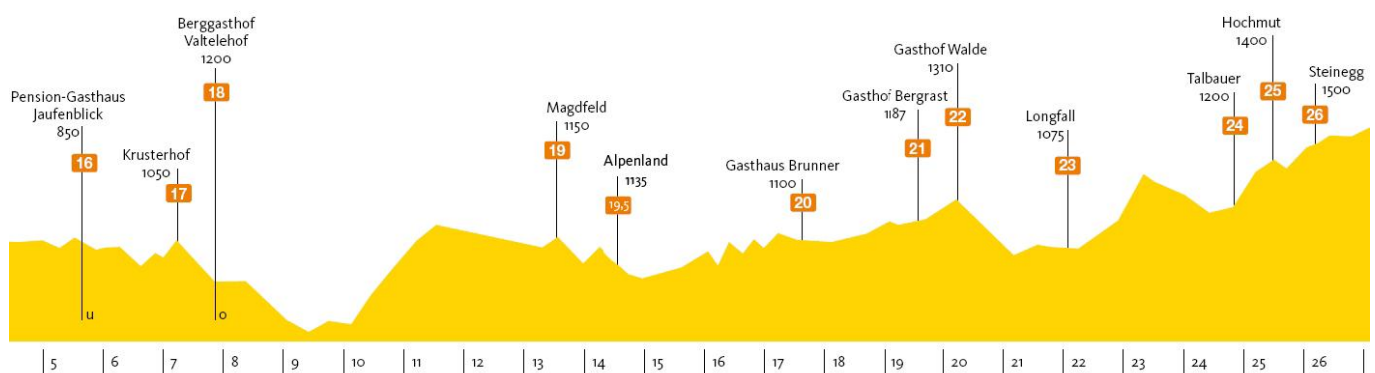


Von der Stettiner Hütte schlängelt sich der Weg in Serpentin hinunter zur Lazinser Alm. Durch die Ortschaft Pfelders (1622 m) geht es weiter bis nach Inner- und Ausserhütt. Im Auf und Ab geht es nach Christl, oberhalb von St. Leonhard im Passeiertal.

Gehzeiten

Stettiner Hütte – Pfelders	3 Std.	(4 Stunden im Aufstieg)
Pfelders–Innerhütt	1 Std.	
Innerhütt–Ulfas	1,5 Std.	
Ulfas–Christl	1,5 Std.	
Christl–Matatz	1 Std.	
Gesamtgezeit	ca. 8 Std.	

5. Teilstrecke – Von Matatz nach Hochmuth



Von Matatz geht es zum Kalbenbach, wo auf 820 Meter abgestiegen und das Tal gequert wird, um dann bei Magdfeld wieder aufzusteigen. Der Weg führt zum Longfallhof im Spronsertal, weiter zum Talbauer und schließlich wieder zum Ausgangspunkt, dem Gasthof Hochmuth.

Gehzeiten

Matatz–Magdfeld	1,75 Std.
Magdfeld–Vernuer	2 Std.
Vernuer–Gfeis	0,75 Std.
Gfeis–Longfall	1 Std.
Longfall–Hochmuth	1,5 Std.
Gesamtgezeit	ca. 7 Std.

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



Zustiege:

- » Meran -> Dorf Tirol -> Seilbahn Hochmuth -> Hochmuth
- » Algund -> Sessellift Algund-Vellau -> Korblift Leiteralp
- » Partschins -> Texelbahn-Giggelberg
- » Naturns -> Seilbahn Unterstell
- » Naturns -> Schnalstal -> Katharinaberg (Linienbus)
- » St. Leonhard -> Pfelders (Linienbus)
- » St. Leonhard -> Christl oder Matatz

Parkplätze

Schnalstal: in Katharinaberg im Ort, kostenlos, unbewacht

beim Gasthof Jägerrast (Pfossental), kostenpflichtig (einmalig 2,80 €), bewacht durch Bauernhofbesitzer

Naturns: bei der Seilbahn Unterstell, Talstation, kostenlos, unbewacht

Partschins: bei der Talstation der Texelbahn, kostenlos, unbewacht beim Friedhof Partschins, kostenlos, unbewacht

Algund: bei der Talstation Sessellift Vellau, kostenlos, unbewacht in Vellau, Bergstation Sessellift, kostenlos, unbewacht

Dorf Tirol: bei der Talstation der Seilbahn Hochmuth, für Tagesparker kostenlos (Dauerparker 4,00 €/Tag), unbewacht

Passeiertal: in Pfelders, kostenlos, unbewacht in Ulfas, kostenlos, unbewacht

Seilbahnen/Öffentliche Verkehrsmittel

- » Seilbahn Dorf Tirol-Hochmuth · Tel. 0473 923 480: Ostern bis Mitte November 7.30–18.00 Uhr, jede halbe Stunde, von 12.00–13.00 Uhr Mittagspause; ab 20. Juni bis 30. September bis 19.00 Uhr
- » Sessellift Algund/Plars-Vellau · Tel. 0473 448 532: Ende März bis Mitte Juni: 9.00–12.30 und 13.40–17.15 Uhr
- » Mitte Juni bis Ende Oktober: 8.30–12.00 und 13.40–18.15 Uhr - Ende Oktober bis Anfang November: Reduzierte Betriebszeiten
- » Korblift Vellau-Leiteralp · Tel. 0473 448 532: Ende März bis Mitte Juni: 9.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr - Mitte Juni bis Mitte Juli: 8.30–12.00 und 13.00–18.00 Uhr - Mitte Juli bis Ende Oktober: 8.00–12.00 und 13.00–18.00 Uhr - Ende Oktober bis Anfang November: Reduzierte Betriebszeiten
- » Seilbahn Naturns-Unterstell · Tel. 0473 668 418: Ostern bis Anfang November 8.00–19.00 Uhr, jede halbe Stunde –
- » Seilbahn Partschins-Giggelberg „Texelbahn“ · Tel. 0473 968 295: Mitte März bis Anfang November 8.00–18.00 Uhr, jede halbe Stunde - Juni–September: bis 19.00 Uhr + Do und So erste Fahrt um 7.00 Uhr

Öffentliche Verkehrsmittel in Meran und Umgebung

- » Info: www.sii.bz.it, www.sasabz.it und Grüne Nummer 840 000 471
- » Mit der MobilCard oder BusCard unterwegs: Infos: Tel. 0473 200 443 oder www.meranerland.com/de/verkehrsmittel

Taxis und Wanderbusse

- » Taxi Helmut, Naturns, Pfossental Handy 348 498 4756
- » Taxi Spechtenhauser Hansi, Naturns Handy 335 692 0692
- » Taxi Lido Partschins Handy 347 750 4876
- » Taxi Richard's Shuttle Partschins Handy 338 792 8309
- » Shuttle Andreas, Pfossental Tel. 0473 679 230 oder Handy 333 286 8374
- » Silke Shuttle, Katharinaberg Handy 335 522 8700
- » Taxi Gufler, Rabenstein i. P. Handy 348 355 3008
- » Taxi Gufler Tours, St. Martin i. P. Handy 335 621 1616
- » Taxi Lampe, St. Martin i. P. Handy 348 762 1149
- » Taxi Plankl, St. Leonhard i. P. Tel. 0473 656 290
- » Taxi Georg Gufler, Moos i. P. Handy 348 564 3389
- » Wanderbus Passeiertal: Juni bis Oktober, dienstags nach Magdfeld, donnerstags nach Ulfas – Vormerkung bis um 17.00 Uhr des Vortages im Tourismusverein Passeiertal, Tel. 0473 656 188

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



Unterkünfte am Meraner Höhenweg Nord



1 Hotel am Fels
1245 m · Fam. Gamper
Katharinaberg 61 · Schnalstal
Tel. + Fax 0473 679 139 · Fax 0473 679 262
info@hotel-amfels.it · www.hotel-amfels.it
= 50 X nur für Hausgäste
März bis Nov. geöffnet · Hunde auf Anfrage



2 Untervernatschhof | 1500 m · Fam. Mair
Katharinaberg 17 · Schnalstal
Tel. 0473 679 241 · Fax 0473 677 284
info@untervernatsch.com Handy 335 677 3218
www.untervernatsch.com
= 20 = 5 X nur für Hausgäste
ganzjährig geöffnet · Hunde auf Anfrage



3 Montfert
1500 m · Fam. Ilmer
Katharinaberg 14 · Schnalstal
Tel. 0473 679 236
montferthof@rolmail.net · www.montferthof.it
= 12 X nur für Hausgäste
ganzjährig geöffnet · Hunde auf Anfrage



4 Nassreidhof
1535 m · Fam. Margit Gurschler
Pfossental 9 · Schnalstal
Tel. + Fax 0473 679 233
info@nassreidhof.it · www.nassreidhof.it
= 20 X nur für Hausgäste
ganzjährig geöffnet



5 Mitterkaser Alm
1954 m · Fam. Angelika Rainer
Pfossental 4 · Schnalstal
Tel. 0473 420473 · Handy 333 599 0800
= 14 Bettenlager
X Mai bis November geöffnet



6 Rableid Alm
2004 m · Fam. Rechenmacher
Pfossental 2 · Schnalstal
Tel. 0473 420631
Handy 335 366 766
info@rableidalm.com · www.rableidalm.com
= 23 X Mai bis November geöffnet



7 Eishof
2069 m · Fam. Pöder
Pfossental 1 · Schnalstal
Tel. 0473 229 947 (Winter) · 0473 420 524 (Sommer)
Fax 0473 229 954 · Handy 335 654 3300
laimger.gerhard@rolmail.net · www.eishof.com
= 28 = 10 X Mai bis November geöffnet



8 Stettiner Hütte | 2875 m · Fam. Fontana
Dorf 91/ A · Pfelders/Moos i. P.
Tel. 0473 646 789 (Hütte) · 0473 643 630 (Privat)
Handy 347 874 2805 (Privat)
stettiner@13h.de · www.13h.de
= 80 = 20 X 1. Juli bis 30. September geöffnet
Hunde nicht erlaubt



9 Lazinser Alm
1858 m · Fam. Anna Ilmer
Pfelders/Moos i. P.
Tel. 0473 646 800 · Handy 347 946 7722
X Anfang Juni bis 15. Oktober geöffnet



10 Lazinser Hof
1782 m · Fam. Pixner
Pfelders 16 · Pfelders/Moos i. P.
Tel. 0473 646 777
X Ganzjährig geöffnet (November + nach
Ostern für zwei Wochen geschlossen)
Montag Ruhetag



11 Gasthaus Zeppichl
1680 m · Fam. Schweigl
Pfelders 15 · Pfelders/Moos i. P.
Tel. + Fax 0473 646 720 · Handy 334 181 0705
info@zeppichl.com · www.zeppichl.com
= 35 X Ganzjährig geöffnet
(zwischen den Saisons kurz geschlossen)



12 Pfeldererhof | 1622 m · Fam. Guffler
Pfelders 29 · Pfelders/Moos i. P.
Tel. 0473 646 706 · Fax 0473 646 200
pfeldererhof@rolmail.net
www.pfelders-pfeldererhof.it
= 30-40 = 10 X Mai bis Oktober geöffnet
Dienstag Ruhetag · Hunde auf Anfrage



13 Bergkristall
1566 m · Fam. Buchschwenter
Pfelders 103 · Pfelders/Moos i. P.
Handy 348 293 6711 oder 338 917 5213
X Ganzjährig geöffnet
Montag Ruhetag



14 Gasthof Innerhütt
1420 m · Fam. Mair
Pfeldererstr. 99 · Pfelders/Moos i. P.
Tel. + Fax 0473 646 818
info@innerhuett.com · www.innerhuett.com
= 24 X Ganzjährig geöffnet außer November
Montag Ruhetag · Hunde auf Anfrage

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



Unterkünfte am Meraner Höhenweg Süd



15 Unterchristhof
1132 m · Josef Ennemoser
Christhof Nr. 5 · St. Martin i. P.
Tel. + Fax 0473 656 246 · Handy 347 042 4563
≡ 12 ≡ 10 (ganzjährig)
✕ Ostern bis Ende Oktober
Hunde auf Anfrage



Moarhof | 850 m
Fam. Gufler · Flon-Matz-Str. 7 · St. Martin i. P.
Tel. + Fax 0473 641 155
info@moarhof.bz.it
www.moarhof.bz.it
≡ 15 ✕ Ostern bis Anfang November
Hunde auf Anfrage



16 Pension-Gasthaus Jaufenblick | 850 m
Fam. Gufler · Flon-Matz-Str. 5 · St. Martin i. P.
Tel. + Fax 0473 641 027 · Handy 349 329 9905
gasthausjaufenblick@dnet.it
www.gasthausjaufenblick.com
≡ 22 ✕ Ostern bis 31. Oktober geöffnet
Hunde auf Anfrage



17 Krusterhof | 1050 m · Fam. Bortolotti
Flon-Matz-Str. 36 · St. Martin i. P.
Tel. + Fax 0473 641 335
krusterhof@hotmail.de · www.krusterhof.com
≡ 17 ✕ nur für Hausgäste · Ostern bis
1. November geöffnet
Hunde gegen Aufpreis (3,00 €)



18 Berggasthof Valtehof
1200 m · Fam. Marth
Flon-Matz-Str. 34 · St. Martin i. P.
Tel. + Fax 0473 641 329
valtehof@passeiertal.it
≡ 12 ≡ 10 ✕ Ostern bis Mitte November
geöffnet · Hunde nicht erlaubt



19 Magdfeld
1150 m · Fam. Ilmer
Magdfeld 2 · Riffian
Tel. + Fax 0473 641 249
gasthof-magdfeld@hotmail.de
≡ 12 ✕ Ostern bis Ende Oktober geöffnet
Montag Ruhetag



19a Hofschänke Alpenland
1135 m · Fam. Ilmer
Kalmalerstrass 21 · St. Martin
Tel. 348 776 82 96
www.hofschänke-alpenland.com
≡ 5 ✕ Ostern bis Allerheiligen



20 Gasthaus Brunner
1100 m · Fam. Hofer
Vernuer/Riffian 13 · Vernuer/Riffian
Tel. 0473 241 036
gasthaus-brunner@rolmail.net
≡ 11 ✕ Ostern bis November geöffnet
Hunde auf Anfrage



21 Gasthof Berggrast
1187 m · Fam. Unterthurner
Vernuerstraße 21 · Gfeis/Riffian
Tel. 0473 241 137 · Fax 0473 240 013
✕ Mitte März bis Mitte November geöffnet



22 Gasthof Walde | 1310 m · Fam. Prünster
Vernuerstraße 24 · Gfeis/Riffian
Tel. + Fax 0473 241 198 · Handy 333 452 2267
info@gasthof-walde.com
www.gasthof-walde.com
≡ 16 ≡ 14 ✕ Ostern bis November geöffnet
Hunde auf Anfrage



23 Longfall
1075 m · Fam. Wopfner
Spronserweg 1 · Dorf Tirol
Tel. 0473 923 674
✕ Ganzjährig geöffnet
Freitag Ruhetag



24 Talbauer | 1200 m · Fam. Gamper
Muthöfe 3 · Dorf Tirol
Tel. 0473 229 941 · Fax 0473 447 199
info@talbauer.it · www.talbauer.it
≡ 12 ✕ Mitte März bis Dezember geöffnet,
Sams. Ruhetag · Aug., Sept., Okt. kein Ruhetag
Hunde nicht erlaubt



25 Hochmuth | 1400 m · Fam. Pircher
Muthöfeweg 8 · Dorf Tirol
Handy 333 266 8484
info@hochmuth.it · www.hochmuth.it
≡ 19 (Zimmer mit Du/WC)
✕ Mitte März bis Mitte November geöffnet
Hunde nicht erlaubt



26 Steinegg
1500 m · Fam. Pircher
Muthöfeweg 10 · Dorf Tirol
Tel. + Fax 0473 229 940
info@steinegg.it · www.steinegg.it
✕ 15. März bis 31. Dezember geöffnet



27 Leiteralml
1550 m · Fam. Innerhofer
Vellau/Algund
Handy 333 625 5903
kinnerhofer@libero.it · www.leiteralml.com
≡ 6
✕ März bis Anfang November geöffnet



28 Schutzhaus Hochgang
1839 m · Fam. Erlacher · Partschins
Tel. 0473 443 310 · 0473 449 015 (Winter)
Fax 0473 449 015 · erlacher@hochganghaus.it
www.hochganghaus.it
≡ 4 ≡ 32 ✕ Juni bis Oktober geöffnet
Hunde bei Übernachtung nicht erlaubt



29 Tablander Alm
1788 m · Fam. Pircher
Partschins
Handy 347 065 1553
Anfang Mai bis Ende Oktober geöffnet

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe




30 Giggelberg
1535 m · Fam. Pichler
Sonnenberg 65 · Partschins
Tel. + Fax 0473 967 566 · Handy 335 675 4710
info@giggelberg.com
www.giggelberg.com
☞ 6 ☒ März bis November geöffnet



31 Hochforchhof
1555 m · Fam. Pircher
Sonnenberg 72 · Naturns
Tel. + Fax 0473 667 748
hochforch@yahoo.it
☒ ☒ Ostern bis Mitte November geöffnet



32 Hofschank Pirschhof
1445 m · Fam. Müller
Sonnenberg 77/a · Naturns
Tel. + Fax 0473 667 812 · Handy 348 801 414
info@pirschhof.it · www.pirschhof.it
☞ 2 ☒ 13
☒ ☒ Mitte April bis Mitte November geöffnet



33 Schnatzhof
1535 m · Fam. Ladurner
Sonnenberg 78 · Naturns
Tel. + Fax 0473 667 744
Handy 348 063 0823
info@schnatzhof.it · www.schnatzhof.it
☞ 6 ☒ ☒ Ganzjährig geöffnet



34 Galmeinhof
1384 m · Fam. Tümler
Sonnenberg 41 · Naturns
Tel. 0473 668 117 · Handy 349 720 5566
☞ 4
☒ ☒ Ostern bis November geöffnet



35 Innerforch
1460 m · Berta Hillebrand
Sonnenberg 44 · Naturns
Handy 333 312 8693
☒ ☒ 1 Woche vor Ostern bis November geöffnet
Donnerstag Ruhetag · Mitte August bis Ende
November kein Ruhetag



36 Gasthaus Unterstell
1300 m · Fam. Götsch
Sonnenberg 46 · Naturns
Tel. 0473 667 747 · Fax 0473 668 418
info@unterstellhof.com
www.unterstellhof.com
☒ ☒ Ganzjährig geöffnet



37 Oberperflhof
1500 m · Fam. Nischler
Katharinaberg 20 · Schnalstal
Tel. + Fax 0473 679 243
info@oberperflhof.it · www.oberperflhof.it
☒ ☒ 16 ☒ ☒ nur für Hausgäste
Ganzjährig geöffnet · Hunde auf Anfrage



37 Lint
1464 m · Fam. Fliri
Sonnenberg 48 · Naturns
Tel. 0473 667 884
info@linthof.com · www.linthof.com
☞ 8 ☒ ☒ Ostern bis Mitte November geöffnet
Hunde nicht erlaubt



38 Patleid | 1386 m · Fam. Oberhofer
Sonnenberg 47 · Naturns
Tel. + Fax 0473 667 767 · Handy 348 592 0622
info@patleidhof.it · www.patleidhof.it
☞ 8 ☒ ☒ 8 Ostern bis Mitte November
☒ ☒ Ganzjährig geöffnet
Montag Ruhetag · Hunde auf Anfrage



39 Dickhof
1709 m · Fam. Brunner
Sonnenberg 50 · Naturns
Tel. + Fax 0473 679 192
☒ ☒ Ganzjährig geöffnet



40 Innerunterstell
1470 m · Fam. Müller
Sonnenberg 54 · Naturns
Tel. + Fax 0473 679 166 · Handy 335 800 8882
☒ ☒ Ostern bis 10. November geöffnet
2010 wegen Umbau geschlossen



41 Hofschank Kopfronhof
1436 m · Fam. Gamper
Sonnenberg 52 · Naturns
Tel. + Fax 0473 679 180
☒ ☒ Ostern bis Mitte November geöffnet
Samstag Ruhetag

Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen

1. Planen Sie Ihre Wanderungen: Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.
2. Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale Wettersituation.
3. Schätzen Sie Ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.
4. Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.
5. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte.
6. Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.
7. Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche (siehe Rucksack-Check).
8. Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.
9. Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.
10. Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

(Quelle: Autonome Provinz Bozen-Südtirol, Assessorat für Tourismus)

Wichtige Telefonnummern

- » Vorwahl Italien 0039
- » Notrufnummer 118
- » Alpine Auskunft • Tel. 0471 999 955 • www.alpine-auskunft.it
- » Wetterauskunft • Tel. 0471 271 177 • www.provinz.bz.it/wetter
- » Bergsteigerschule MeranAlpin • Handy 348 260 0813 • www.meranalpin.com
- » Bergführervereinigung Passeier/Schnals • Handy 338 561 4461 • www.bergfuehrer-passeier-schnals.com
- » Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer • Tel. 0471 976 357 • www.bergfuehrer-suedtirol.it

Rucksack-Check

So viel wie notwendig – so wenig wie möglich

- » Diese Liste ist eine Hilfe, damit nichts Wichtiges vergessen wird. Reduktion ist sinnvoll, damit der Rucksack inklusive Proviant und Getränke das Gewicht von 12–14 kg nie überschreitet. Könnern kommen mit ca. 8 kg aus.
- » Wanderbekleidung inklusive Unterwäsche
- » Wind- und wasserdichte Wanderjacke
- » mindestens 1-Liter-Trinkflasche mit Getränk
- » Proviant; Müsliriegel oder Traubenzucker
- » kleines Erste-Hilfe-Set
- » Handy
- » Taschenlampe
- » Toilettenpapier
- » Taschentücher, Uhr, Taschenmesser
- » Vereinsausweis DAV, SAV, AVS, Naturfreunde etc.
- » Sonnenschutz: Hut, Brille, Creme, Lippenpflege
- » Hüttenschlafsack
- » Trainingsanzug, Haus- oder Hüttenschuhe
- » Funktionshandtuch, Seife, Zahnbürste und -pasta, Tubenwaschmittel, Deo
- » Notwendige Medikamente (z. B. gegen Allergien)