

# SÜDTIROL UND DIE DOLOMITEN

Unterwegs zu Fuß, mit dem Fahrrad und auf Skiern



Udo Bernhart · Karin Bernhart

STÜRTZ PANORAMA



## SÜDTIROL UND DIE DOLOMITEN

Unterwegs zu Fuß, mit dem Fahrrad und auf Skiern

Der Tag, an dem der liebe Gott Südtirol erschaffen hat, muss ein Sonntag gewesen sein. Auf der Südseite der Alpen gelegen, ist das Land von mächtigen, eindrucksvollen Bergen umgeben. Seinen ganz eigenen, unwiderstehlichen Charme bezieht die Region aus den Kontrasten, die im Grunde so gegensätzlich sind, dass sie unvereinbar scheinen, und die sich hier doch so perfekt ineinanderfügen: Gletscher und Palmen, Berggipfel und Badeseen, einsame Almen und sprühendes städtisches Leben, unversehrte Natur und kostbare Kulturschätze, mittelalterliche Burgen und moderne Architektur, Trachten und Alta Moda, Knödelsuppe und Gourmetküche. Und natürlich relaxen oder eben aktiv sein. Das alles und noch viel mehr liegt hier oft nur einen Schritt weit auseinander oder befindet sich im fließenden Übergang.

ISBN 978-3-8003-4869-5



9 783800 348695

STÜRTZ PANORAMA  
www.verlagshaus.com



Entdecken  
Sie die  
ganze Welt  
in Büchern!





# Inhalt

**9** \_\_ Willkommen in Südtirol!

**17** \_\_ Vinschgau –  
der wilde Westen Südtirols

**55** \_\_ Im Herzen Südtirols –  
das Etschtal zwischen Bozen  
und Meran

**89** \_\_ Südtirols Süden –  
Überetsch und Unterland

**115** \_\_ Verkannte Schönheit –  
das Eisacktal

**135** \_\_ Die Krone Südtirols –  
die Dolomiten

**159** \_\_ Sportlich unterwegs –  
das Pustertal

**184** \_\_ Tipps und Vorschläge

**186** \_\_ Register

**187** \_\_ Karte

**188** \_\_ Impressum

*Links:*

Die meisten Skitouren in den Dolomiten führen nicht auf Gipfel, sondern auf Scharten und Übergänge. Hier genießt man die Schneewelt des ladinisch-sprachigen Fassatales im Rosengarten.

*Seite 5:*

Luftige Kletterei an der Kleinen Cirspitze nördlich des Grödner Joches, im Hintergrund der Langkofel. Die Berggruppe der Cirspitzen wird der Puezgruppe in den Dolomiten zugerechnet.



## Willkommen in Südtirol!

Wer über Südtirol schreibt, begibt sich auf dünnes Eis. Das Risiko ist groß, einzubrechen und zu versinken in einem Meer aus Kitsch und Klischees. Es ist aber auch fast zu verflucht schön, um wahr zu sein.

Beginnen wir vorsichtig mit einer nüchternen Analyse der Tatsachen. Schon der Name „Südtirol“ ist ein Glücksgriff, der jeden Marketing-Strategen fröhlich stimmen würde. Die Assoziationen sind klar. „Tirol“, das bedeutet erhabene Berggipfel im Sonnenuntergang, geraniengeschmückte Wegkreuze an einsamen Wanderwegen und bodenständige Bauern, die an Glaube und Brauchtum festhalten. Das „Süd-“ ist fast schon als Steigerung zu sehen und bringt das Element charmanter Leichtigkeit mit ins Spiel: mehr Sonne, mehr Süden, mehr Lebenslust.

Der Tag, an dem der liebe Gott Südtirol erschaffen hat, muss ein Sonntag gewesen sein. Auf der Südseite der Alpen gelegen, ist das Land von mächtigen, eindrucksvollen Bergen umgeben. Nicht umsonst wurden die Dolomiten zum UNESCO-Weltnaturerbe

erklärt. Das Klima ist weder hart noch rau, sondern meist trocken, sonnig und fast mediterran. An den fruchtbaren Hängen gedeihen wunderbare Weine, und jeder

durch die Palmenzweige in den blauen Himmel blinzelt, erblickt dahinter schneebedeckte Berggipfel der Texelgruppe und der Sarntaler Alpen.



Oben: Gut ausgeschildert ist das Wegenetz in den Pustertaler Dolomiten. So muss man sich nicht nur auf moderne Hilfsmittel verlassen.

Linke Seite: Zustieg zur Via Ferrata delle Trincee mit Blick auf die 3343 Meter hohe Marmolada. Die Klettersteigtour mit den herrlichen Aussichten ist nicht für Anfänger geeignet.

zehnte Apfel, der in Europa gegessen wird, ist in Südtirol gewachsen. Exotische Pflanzen bestimmen das Stadtbild von Meran. Wer beim genüsslichen Bummel über die elegante Kurpromenade

einander oder befindet sich im fließenden Übergang.

Verständlich, dass dieser privilegierte, fast mystische Ort die Menschen schon immer fasziniert und angezogen hat. Nicht

### Ineinandergefügte Kontraste

Seinen ganz eigenen, unwiderstehlichen Charme bezieht Südtirol aus den Kontrasten, die im Grunde so gegensätzlich sind, dass sie unvereinbar scheinen, und die sich hier doch so perfekt ineinander fügen: Gletscher und Palmen, Berggipfel und Badeseen, einsame Almen und sprühendes städtisches Leben, unversehrte Natur und kostbare Kulturschätze, mittelalterliche Burgen und moderne Architektur, Trachten und Alta Moda, Knödelsuppe und Gourmetküche. Und natürlich relaxen oder eben aktiv sein. Das alles und noch viel mehr liegt hier oft nur einen Schritt weit aus-



Kurze Rast unterhalb des 2929 Meter hohen Vermoi in den südlichen Öztaler Alpen mit Blick ins Martelltal mit den schneebedeckten Zufallspitzen.



Die Bergstation der Seilbahn von Latsch aus nach St. Martin im Kofel am Sonnenberg. Der Ort auf 1700 Metern Höhe ist beliebter Ausgangspunkt für Wanderungen.



Aufstieg zur Vorderen Rotspitze, eine der schönsten Touren im Hinteren Martelltal. Der Panoramagipfel erreicht eine Höhe von 3033 Metern.



Oben:  
Der Obervinschgau ist ein Eldorado für Skitouren-  
geher. Vom Südtiroler Schlinig aus führt die Tour zum  
Piz Sesvenna, dem mit 3204 Metern höchstem Gipfel  
der Sesvennagruppe knapp westlich der Grenze auf  
Schweizer Gebiet.



Oben:  
Skitour im schönen Rojental. Dieses Seitental des  
Vinschgaus führt am Reschensee in südwestlicher  
Richtung in die Berge der Sesvennagruppe hinein.

Rechte Seite:  
Für den Gipfelanstieg auf den Piz Sesvenna muss  
man ein Skidepot einrichten. Den höchsten Punkt  
erreicht man nur zu Fuß.





Das Weindorf St. Pauls im Überetsch wird dominiert von dem über 80 Meter hohen Turm mit Zwiebelkuppel der Pfarrkirche St. Pauli Bekehrung, die auch „Dom auf dem Lande“ genannt wird.



Ganz oben:  
Hier lagern die edlen Tropfen: Die Kellerei St. Michael in Eppan wurde 1907 gegründet.

Oben:  
Einmal im Jahr führt die „Gastliche Tafel“ durch die historischen Gassen von St. Pauls. Sie gilt als Höhepunkt der Weinkulturwochen.



Oben:  
Radfahrer im historischen Dorfkern von St. Michael, im Zentrum des Gemeindegebietes von Eppan.



*Linke Seite:*  
Weinterrassen über dem Weingut Tiefenbrunner in Entklar, einer Fraktion der Gemeinde Kurtatsch an der Südtiroler Weinstraße.

*Oben:*  
Das Weingut Tiefenbrunner – Schlosskellerei Turmhof in Entklar gehört zu den ältesten in Südtirol und betreibt auch eine Jausenstation.



*Oben:*  
Der Eingang zur traditionsreichen Schlosskellerei Tiefenbrunner, die 1848 ins Handelsregister eingetragen wurde.



*Links:*  
St. Peter ist der Hauptort der Gemeinde Villnöß, ungefähr in der Mitte des Villnößtales. Die Pfarrkirche St. Peter und Paul wurde Ende des 18. Jahrhunderts errichtet.

*Oben:*  
Das fotogene Ranuikirchlein vor den Geislerspitzen wird auch Johanneskapelle genannt. Das laut einer Inschrift 1744 erbaute Gotteshaus ist dem Heiligen Johannes Nepomuk gewidmet.



*Links:*  
Klettern an der Kleinen Cirspitze vor der  
grandiosen Kulisse des Grödner Jochs und des  
mächtigen Sellastocks.

*Oben:*  
Zwischen Himmel und Erde: Sonnenaufgang  
am Gipfel der Kleinen Cirspitze.

# Register

Ahrntal	158, 159, 161, 171-175
Aldein	103, 185
Algund	57
Alta Badia	136
Altenburg	99
Altrei	111
Antholzer Tal	161, 170
Auer	101
<b>Bad Dreikirchen</b>	116
Barbian	116
Becher	13, 114, 116, 130, 131
Bletterbachschlucht	90, 91, 103
Bozen	10, 12, 13, 55, 56, 59, 89, 91, 117
Brenner	10-12, 89, 115, 117, 128
Brixen	13, 115, 117, 126, 127
Bruneck	13, 159, 161-163
Burgeis	19
<b>Campolongo-Pass</b>	136
Castelfeder	104/105
Cevedale	38
Cirspitzen	5, 135, 140, 141
<b>Drei Zinnen</b>	10, 14/15, 135, 136, 154-157, 159, 161
<b>Eisacktal</b>	55, 115-117, 135
Eisjöchl	27
Ellerspitze	48
Entklar	106, 107
Eppan	91-93, 95
Etschtal	10, 12, 55, 57, 70, 110, 135
<b>Fanes</b>	136-139
Fassatal	6, 7
Fennberg	88, 91, 108, 109
Finalspitze	29
<b>Gadertal</b>	159, 168/169
Gais	171
Gantkofel	55, 90, 96, 97
Geislerspitzen	123
Getrumspitze	65
Giggberg	76/77
Girland	97
Gleckspitze	70, 71
Gossensaß	115
Grödner Joch	136
Grieser Tal	161, 178
<b>Heiligkreuzkofel</b>	136
Hirzer	82, 83, 86
Hohe Wilde	29
Hoher Angelus	18, 40
<b>Hinger</b>	57, 83
<b>Jaufenpass</b>	87
Jenesien	56
Jennwand	36

<b>Kalern</b>	90, 100
Kasern	172
Kassianspitze	120, 121
Kastelbell	30, 31
Kirchbachspitze	21
Klausberg	158, 173
Klausen	115-118
Klopperspitze	49
Königspitze	19, 41
Kreuzkofel	168/169, 184
Kronplatz	161, 166, 167
<b>Lana</b>	55, 70
Langkofel	135-137, 142, 143, 145
Latemar	56, 93, 135
Latzföner Kreuz	115-117, 121
Laugenspitze	68, 69
Lüsner Tal	117
<b>Marmolada</b>	8, 135
Martelltal	18, 19, 34
Mazon	110
Mendel	89, 91, 100
Meran	9, 10, 12, 13, 17-19, 55-57, 74, 75, 160, 89, 101
Mitterberg	89, 101
Monte Piava	155
Montigg	98
Mühlbacher Klause	129
<b>Naturns</b>	19, 22
Natz-Schabs	117
Neumarkt	111
Neustift, Kloster	117, 124, 125
Niederdorf	11, 160, 161
Niederjöchl	29
Nörderberg	17
<b>Obereggen</b>	56
Ortler	17, 19, 41, 116
<b>Passeiertal</b>	12, 55-57, 84, 85, 188
Paternkofel	155
Penser Weißhorn	55
Pfelders	57, 85
Pfötscher Tal	116
Pflerschtal	115, 132, 133
Pichlberg	54
Pirchhof	16, 20
Plattkofel	134, 135, 137, 145
Pordoijoch	136, 149
Prad	19
Prettau	159
Puezspitzen	144
Pustertal	9-12, 55, 135, 159-161, 164, 179
<b>Ranui</b>	123
Ratschingstal	116
Reinswald	64
Reschen	10-12, 17, 19, 48, 52, 53, 89
Ridnauntal	115, 116
Ritten	56
Rojental	50
Rosengarten	7, 56, 93, 135, 136, 150-153
Roskopf	128

<b>Saben, Kloster</b>	117, 119
Salurn	12, 91, 111-113
Samtal	55, 56, 64, 65
Sattler	57
Schlern	12, 56, 61, 119
Schlingtal	18
Schluderbach	161
Schnalstal	18, 19, 25, 26
Schnatzhof	17, 21
Schneeberg	115, 116
Seceda	143
Seelenkogel	133
Seiser Alm	12, 56, 134, 137, 145
Sella	135-137, 142, 148
Sesvenna	12, 18, 50, 51
Sextner Dolomiten	182/183
Similaun	18
Sonnenberg	16, 17, 20
Speikboden	161, 174
Spieser	55, 73
Spitzkofel	109
St. Gertraud	70
St. Josef	100
St. Leonhard	188
St. Lorenzen	159, 165
St. Magdalena	58, 60, 179
St. Martin im Kofel	35, 37
St. Michael	95
St. Pauls	94, 95
St. Peter	122
St. Vigil	160
Staller Sattel	159, 175, 177
Sterzing	10, 115-117, 128
Stilfser Joch	19, 46, 47
Sulden	19, 42, 43
<b>Terlan</b>	55, 66
Texelgruppe	9, 13, 17, 18, 57
Toblach	161, 180
Trumser Spitze	33
Tschermis	67
Tschigat	18, 78, 79
<b>Ultental</b>	56, 57, 70, 72
Umbraillpass	46
Unterinn	61
<b>Vermoi</b>	34
Vernagt	25
Vigiljoch	55
Villnoßtal	117, 122
Völs	119
Voran	55
Vordere Rotspitze	19, 35
<b>Waidbruck</b>	116
Weißhorn	91, 102
Weißkogel	28
Wilder Freiger	116, 130
Wipptal	115
<b>Zaytal</b>	44
Zermaidjoch	85
Zerminger	39
Zielspitze	18
Zieltal	18
Zillertaler Alpen	158, 159

