

# 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 Leiteralml (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–Leiteralml	1 Std.
Leiteralml–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.
Gesamtgehzeit	ca. 6 Std.

## 3. Teilstrecke – Von Katharinaberg zur Stettiner Hütte

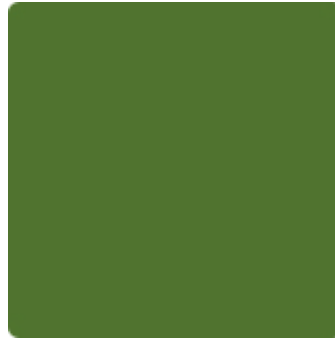


Von Katharinaberg geht es durch das Pfosental, hinein in die Welt des Hochgebirges, vorbei an Vorderkaser bis zum Eishof, um dann den Talschluss zu erreichen. Majestätisch präsentieren sich die Gipfel der Texelgruppe. Die Hohe Weiße (3278 m) ist greifbar nahe. Der alte, gleichmäßig ansteigende Militärweg 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.
Gesamtgehzeit	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 Serpentina 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.	
Gesamtgehzeit	ca. 8 Std.	

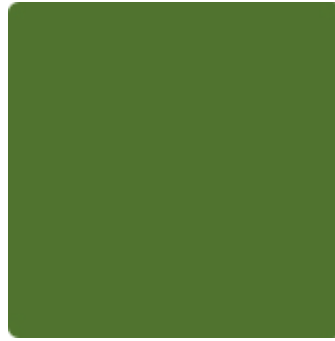
## 5. Teilstrecke – Von Matatz nach Hochmuth



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.	
Gesamtgehzeit	ca. 7 Std.	

# Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



## Zustiege:

- » Meran -> Dorf Tirol -> Seilbahn Hochmuth Hochmuth
- » Algund -> Sessellift Algund-Vellau -> Korblift Leiteralm
- » 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, kostenpflichtig (ca. 3,00 €/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-Leiteralm · 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

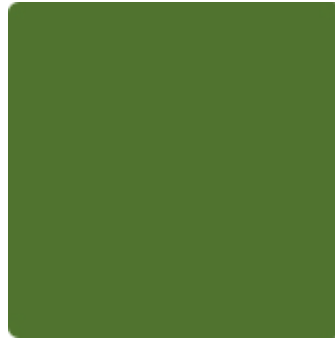
## Öffentliche Verkehrsmittel in Meran und Umgebung

- » Info: [www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it), [www.sasabz.it](http://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](http://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 335 577 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 679 234 · Handy 333 599 0800  
= 14 Bettenlager  
X Mai bis November geöffnet



**6 Rableid Alm**  
2004 m · Fam. Rechenmacher  
Pfossental 2 · Schnalstal  
Tel. + Fax 0473 667 229 (Naturns)  
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  
laimmer.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 Saisonen kurz geschlossen)



**12 Pfeldererhof** | 1622 m · Fam. Guller  
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

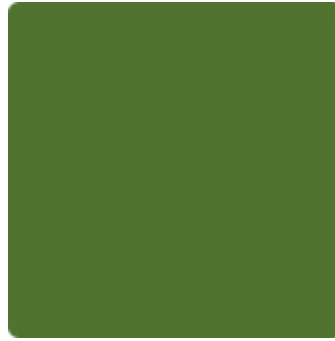


**13 Bergkristall**  
1566 m · Fam. Buchschwenter  
Pfelders 103 · Pfelders/Moos i. P.  
Handy 348 293 6711 oder 338 917 5213  
X Ganzjährig geöffnet  
Montag Ruhetag



**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



**16 Pension-Gasthaus Jaufenblick** | 850 m  
Fam. Gufler · Flon-Mataz-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-Mataz-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 Valtelehof**  
1200 m · Fam. Marth  
Flon-Mataz-Str. 34 · St. Martin i. P.  
Tel. + Fax 0473 641 329  
valtelehof@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



**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 Bergrast**  
1187 m · Fam. Unterthurner  
Vernuerstraße 21 · Gfais/Riffian  
Tel. 0473 241 137 · Fax 0473 240 013  
✗ Mitte März bis Mitte November geöffnet




**22 Gasthof Walde** | 1310 m · Fam. Prünster  
Vernuerstraße 24 · Gfais/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 Leiteralp**  
1550 m · Fam. Innerhofer  
Vellau/Algund  
Handy 333 625 5903  
k.innerhofer@libero.it · www.leiteralp.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

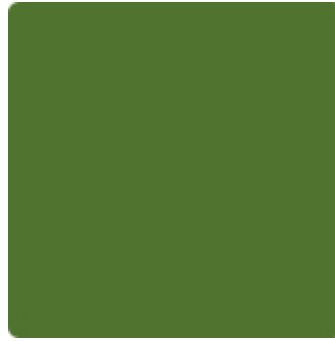


**29 Tablander Alm**  
1788 m · Fam. Pircher  
Partschins  
Handy 347 065 1553  
Anfang Mai bis Ende Oktober geöffnet



**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

# Der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe



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



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



**83 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



**84 Galmeinhof**  
1384 m · Fam. Tumler  
Sonnenberg 41 · Naturns  
Tel. 0473 668 117 · Handy 349 720 5566  
☒ 4  
☒ Ostern bis November geöffnet



**85 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



**86 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



**42 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



**57 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



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



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

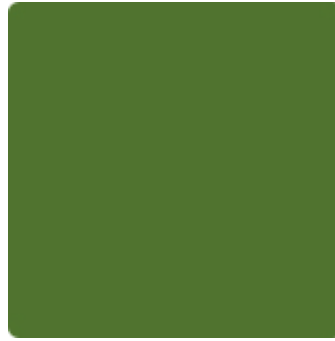


**40 Innerunterstell**  
1470 m · Fam. Müller  
Sonnenberg 54 · Naturns  
Tel. + Fax 0473 679 166 · Handy 335 800 8882  
☒ Ostern bis 10. November geöffnet  
2010 wegen Umbau geschlossen



**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](http://www.alpine-auskunft.it)
- » Wetterauskunft • Tel. 0471 271 177 • [www.provinz.bz.it/wetter](http://www.provinz.bz.it/wetter)
- » Bergsteigerschule MeranAlpin • Handy 348 260 0813 • [www.meranalpin.com](http://www.meranalpin.com)
- » Bergführervereinigung Passeier/Schnals • Handy 338 561 4461 • [www.bergfuehrer-passeier-schnals.com](http://www.bergfuehrer-passeier-schnals.com)
- » Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer • Tel. 0471 976 357 • [www.bergfuehrer-suedtirol.it](http://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. Könner 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)