

Südtirol um Meran und Bozen für Einsteiger, Familien und Senioren ([Panoramakarte](#))

Die [gpx-Dateien](#) zu den Vorschlägen kann man [hier](#) herunterladen, einige [hier](#) ansehen.

Details zu den oben beschriebenen Wanderungen in der "[Chronik](#)" und bei "[Bilder](#)"

1. **Algunder Waalweg - Tappeiner Promenade - Meraner Kurpromenade** (oben Tag 1 / [Chronik](#) 2. Tag) - ca. 7,5 oder 10 km
Diese Wege, fast eben, mit herrlicher Aussicht in und über das Etschtal, nach Schloß Tirol und über Meran sind ein Muss. Wenn man die Wanderung in Töll/ Algund beginnt, führt die halbe Strecke an schmalen Wasserläufen entlang (Waale, zur Bewässerung der Obstplantagen), immer leicht abwärts. ein großer Teil des Weges verläuft (auch unter Weinreben) im Schatten. An der gepflegten Tappeiner Promenade mit südländischem Flair gibt es einige Restaurants/ Cafes und auch dieses Stück Weg ist so gut wie eben. Dann geht es abwärts nach Meran zu Passer und Kurpark mit Sissi-Denkmal. Nach einem Eiskaffee an der Kurpromenade macht man gern noch einen Schlenker durch die aubengänge, bevor man zum Auto oder, sehr schön am Passer entlang, zum Bahnhof geht. Zum Startpunkt der Wanderung fährt man am besten mit dem Bus (z.B. ab Meran Bahnhof, Ticket vor Einstieg am Automat lösen) zur "Abzweigung Oberplars" ([unsere Strecke](#)). Will man nur 7,5 km laufen, steigt man schon an der Haltestelle "Algund, Waalweg" aus. (oder wie [hier](#)). Parken kann man in der Nähe des Bahnhofs oder in der Tiefgarage "Thermenparkplatz".
Einen Teil des Waalweges und die Tappeiner Promenade kann man auch mit [Dorf-/ Schloss Tirol](#) verbinden (11 km 350 Hm, s. u). (Powerwanderer fahren nicht mit dem Bus nach Töll/ Plars, sonder laufen auf dem [Marlinger Höhenweg](#) ab Meran > 12 km 500 Hm).
2. **Siegmund-Freud-Promenade - Erdpyramiden** (oben Tag 3 / [Chronik](#) 4. Tag) ([webcam Klobenstein](#))
Einer der [schönsten Wege](#) führt von Oberbozen nach Klobenstein (ca. 5,5 km, [gpx-download](#)). Man läuft auf bequemen Waldwegen ohne bemerkenswerte Höhenunterschiede, immer mit [herrlichem Blick](#) auf Latemar, Rosengarten, Schlern, Langkofel, usw. Von Klobenstein (1,3 km bis) [Lengmoos geht es weiter nach Maria Saal](#) ([Gasthaus](#)), vorbei an den [Erdpyramiden](#). Zurück nach Klobenstein sind es [ca. 3,5 km](#) (man kann ab Maria Saal auch einen Bus nehmen).
[Unser Weg](#) Oberbozen - Maria Saal (8 km) - Klobenstein ist 12.5 km lang. Ab Klobenstein geht es mit der [Schmalspurbahn](#) zurück nach Oberbozen gefahren, was natürlich für die Kleinen ein Erlebnis ist. Wer nicht Bahn fahren will, der findet im Internet auch Wanderwege von [Klobenstein](#) (oder schon ab Maria Saal) zurück nach Oberbozen. Nach Oberbozen fährt eine Gondel ab Bozen.
3. **Rittner Horn** ([webcam](#))
Für den Bergfan sicher der Höhepunkt: Hier kann er all das, was in der [Autonomen Provinz Bozen](#) Rang und Namen hat, "von oben" betrachten: Seceda, Tofana, Lagazuoi, Sella mit Piz Boe, Pordoi, Lang- und Plattkofel, Fedajapass, Seiser Alm, Marmolata, Schlern, Vajolettürme, Laurinswand, Rosengarten, Rotwand, Latemar. ([Bild links](#) / [Bild rechts](#) / [PanoramaKamera](#) - Bergnamen etwas verzögert). Unser Rundweg ([gpx download](#)) betrug 6,5 km mit 370 Hm. [Hier](#) ein kurzer- / im iNet gibt es weitere [Wandervorschläge](#). Man fährt mit Auto oder Bus bis Pemmern und mit der Gondel (auch [zu Fuß](#) geht es) zur Bergstation Schwarzseespitze. Es gibt auch einen [Rundweg mit Spielplatz & Erlebnisstellen](#) und einen [Panoramaweg](#).
4. **Montiggler Seen** ([Fotos](#) / [Wanderweg](#))
Die Montiggler Seen liegen in einem Naturschutzgebiet inmitten eines herrlichen Mischwaldes. Obwohl er zu den beliebtesten Ausflugszielen gehört, sind die Wege nicht überlaufen und man findet immer ein Plätzchen am Ufer, von dem man dann auch ins sehr saubere Wasser kommt. Allerdings: einen Sandstrand gibt es nicht, aber ein Schwimmbad, einen Kiosk, ein Hotel und ein Cafe. Die Straße zum See ist nicht leicht zu finden: Navi, google-maps und ein Tankwart schickten uns auf die SP62, neben der A22 an Eisack/ Etsch entlang. Dort gibt es zwar deutlich günstigere Tankstellen und Restaurants als im Etschtal, aber keine Verbindung zu den Seen. Richtig fährt man entweder in Girlan die Via Lamm direkt nach Süden, oder auf der SS42 weiter Richtung Kaltern. In St. Michael am Kreisverkehr ist links ein Hinweisschild in den St. Antonius-Weg/ Montiggler Straße. Im Schwimmbad-Cafe am Kalterer See kann man in angenehmer Umgebung einen [Eisbecher](#) genießen (Eintritt frei).
5. **Sigmundskron** gehört natürlich zum Pflichtprogramm (oben Tag 3 / [Chronik](#) 6. Tag)
Das Schloss ist der Hauptsitz von Reinhold Messners 6 Museen. Man hat immer eine gute Chance den berühmten Erstbesteiger des höchsten Berges der Welt ohne Flaschensauerstoff und Erstbezwinger aller 14 Achttausender [persönlich kennenzulernen](#). In vielen Höfen, Türmen und Räumen kann man die imposanten Mitbringsel aus dem Himalaya bestaunen. Aber auch Informationen zur umgebenden Landschaft, der Historie der Burg und vor allem der Südtirols fesselten uns: „Südtirol ist nicht Italien“ – dieser Eindruck wird durch Wort und Bilder des Freiheitskampfes der Südtiroler deutlich vermittelt. Es gibt ein Restaurant im Schlosshof. Wir sind [4 km von Girlan](#) (von Sigmundskron mit [Bus](#) zu erreichen) auf einem sehr schönen Weg zur Burg gelaufen (waren anschließend im [Ötzi-Museum](#) und am Waltherplatz (P) in Bozen). Man kann auch einen Rundweg [Girlan-Sigmundskron](#) gehen.
7. **Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff** / [Video](#) (oben Tag 4 / [Chronik](#) 5. Tag)
Schon wieder ein "Muss", zumindest für Gartenliebhaber und Sissi-Fans. Hier erstrecken sich auf einer Fläche von 12 Hektar bei beeindruckender Perspektive exotische Gartenlandschaften bei atemberaubenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt und die Kurstadt Meran. Und Sissi? Zwei ihrer insgesamt vier Kuraufenthalte in Meran verbrachte die Kaiserin auf Schloss Trauttmansdorff. Heute beheimatet das Schloss das Touriseum, das Südtiroler Landesmuseum für Tourismus. Ein Cafe gibt es auch.
6. **Seiser Alm** ([Panorama-Karte](#) / [webcam](#))
Die wohl bekannteste Alm im deutschsprachigen Raum wartet auf mit unzähligen schönen (Rad- und) Wanderwegen durch leicht hügelige Bilderbuch-Landschaften mit einem faszinierenden [Panorama](#) der Gipfel, Pässe und Hänge, die auch schon viele Skifahrer beeindruckt haben: Seceda, Dantercepies, Ciampinoi, Sellagruppe, Lang- und Plattkofel, Rosengarten und Schlern. Wir sind von Seis am Schlern mit der Bahn hochgefahren und einen 7 km Rundweg ([download](#)) gelaufen. [Hier](#) die fast gleiche die Tour für Frühaufsteher, die mit dem Auto hochfahren möchten (tagsüber gesperrt), Start am P unterhalb der Bergstation.
8. **Völs am Schlern** (oben Tag 2 / [Chronik](#) 3. Tag)
Auf dieser etwas anstrengenderen Tour, zumindest, wenn man die ganze Strecke [ab Völs](#) bis zum Hofer Alpl geht ([12 km. >530 Hm](#)), ist man dem sagenumwobenen Wahrzeichen Südtirols, dem Schlern, ganz nah und auf der [Tuffalm](#) sieht es genau so aus, wie man sich eine Alm vorstellt - Heidi lässt grüßen; Und man hat einen herrlichen [Rundumblick](#), ist den [Höhenzügen Österreichs](#) ganz nah. Der Rundweg ab Völs zur Tuffalm ist ca. 8 km lang, >400 Hm. Sparen könnte man den etwas anstrengenden Anstieg Völs - [Völser Weiher](#), ca. 2*1,8 km (Auto oder mit dem Bus nur hoch, denn der Abstieg ist schön).
Geht man von der Tuff Alm zum Hofer Alpl, [blickt man](#) bis zu den Schweizer Bergen hinter dem Ortler: ges. 4,3 km, >150 Hm.
9. **Mendelpass - Halbweghütte - Roen Alm** (oben Tag 6 / [Chronik](#) 7. Tag)
Auch hier kann man sich auspowern, zumindest wenn man von der Roen Alm weiter läuft zum Roen selbst (hin 8,2km, 800Hm). Die Tour beginnt an der Talstation der Mendelbahn, der ersten elektrisch betriebenen Bahn Tirols, mit 64% Steigung die steilste und

längste durchgehenden Standseilbahn Europas. Oben (1363 m) hat man einenm schönen Blick ins Etschtal und den Kalterer See. Die Wanderung [zur Halbweg-Hütte](#) (und zurück ca. 7 km, 200 Hm, s. [hier](#)) ist leicht zu bewältigen. Auch der weitere Weg zur Roen-alm ist kein Problem, aber in der Summe sind es dann schon gut 12 km, >500 Hm (s. [hier](#)).

"[Bergtour](#)" empfiehlt sogar die Tour bis auf den [Roen](#) als leicht (ges. 16,4 km, >800 Hm) und preist die die [herrliche Aussicht](#). Als Abschluss empfiehlt sich (wieder?) ein [Eisbecher](#) im Schwimmbad-Cafe am Kalterer See (Eintritt frei).

10. [Dorf- und Schloss Tirol](#) (oben Tag 4 / [Chronik](#) 5. Tag)

Die [schöne aber anstrengende Wanderung](#) beinhaltet auch einen Teil des Algunder Waalweges: ca. [8 km und >280 Hm](#) ([unsere Wanderung](#)). Wir sind mit dem Auto durch sehr enge Straßen gefahren und haben am Ende des Dorfes (Alter Marktplatz) ein Parkhaus gefunden. Wir starten am Schlossweg (und essen nach der Rückkehr im Biergarten am Schlossberg) und haben von hier einen schönen Blick auf Schloss Tirol, die Brunnenburg und die dahinter liegende Bergwelt. Im Schloss gibt es ein Museum und am Burghügel kann man einer Greifvogel-Flugschau beiwohnen. Dahinter geht es weiter über den Ochsentodweg und den Algunder Waalweg zum Gnadweg. Ersterer und letzterer tragen ihren Namen zurecht!

Man kann die Wanderung auch mit einem [Teil Algunder Waalweg plus Tappeiner Promenade](#) (11 km 350 Hm) verbinden (s.o.).

Wer eine längere Strecke wandern will und Algunder Waalweg/ Tappeiner Promenade separat, der startet in Meran ([ähnlich wie hier](#), die richtige gpx-Datei der 17 km Tour ist im [download](#)-Paket, es gibt immer wieder Bushaltestellen), oder er läuft zusätzlich zu unserer 8 km-Tirol Tour die auch anstrengenden 8 km, 450 Hm von [Dorf Tirol nach Kuens u. z.](#)

11. [Meran 2000, Sommerrodelbahn und Hafling](#) ([Panorama-Wanderkarte](#))

Neben der Seiseralm als DAS Senioren- und Familienwandergebiet, bietet auch Meran 2000 ein imposantes [Panorama](#) und eine "grossartige Kombination aus [Wanderwegen](#), Berggipfeln, Skipisten, [Rodelbahnen](#) und vorzüglich bewirtschafteten Hütten".

Hoch auf die 1937 m des Pfiffinger Köpfl kommt man mit einer [Seilbahn](#), oder von Hafling/ Falzeben mit einer [Umlaufbahn](#).

An der Bergstation sind [Wege](#) für jeden Wanderbedarf ausgeschildert. Unsere Tour, 6,5 km 300 Hm, ist im [download](#).

Spannend, nicht nur für Kinder, ist der [Alpin-Bob](#) (1,1 km ~200 m) und ein Abstecher nach Hafling ([Pfiffing - Hafling](#) 5,7 km ~600 m). Da sieht man die [Haflinger](#) überall [in freier Natur](#) (auch am [Erlebnisweg Nr. 3](#) / [Link](#)). Fährt man mit dem Bob, dann sind es noch ~ 4 km 400 m abwärts bis Hafling, ab der Umlaufbahn Talstation Falzeben sind es noch ~ 3,3 km 350 Hm. (Der Laufweg [Bob - Falzeben](#) beträgt ~ 1,5 km 160 Hm).

Zur Kirche St. Kathrein sind es nochmal ca. 1 Std auf Weg 14 oder Waldweg 15. Zurück läuft man bis Falzeben oder ganz hoch, oder fährt mit Bus 225 zur Seilbahn-Talstation oder bis Meran/ mit 204 bis Bozen.

Zur Talstation kommt man ([zur](#)) ab Kirche St. Kathrein in ca. 2 Std auch über den [Weg 2B](#); man kreuzt 2x die Autostraße und folgt dem Hinweis Talstation/ Abzweig Hotel Prinz Rudolf/ Einsiedler- ([Bergfex](#) zeigt einen "leichten" Abstieg als Teil einer längeren Tour (gpx-[download](#) (kein offizieller Wanderweg: vorher im Verkehrsamt nachfragen). "Geübte" laufen über die "Katzenleiter", [Weg 55](#) in ca. 2 Std. zur Talstation, oder ab Falzeben Weg 40 in ~1 Std zur Mittelstation über Gasthof Gsteir. Bei beiden sollte man schwindelfrei sein, es gibt Stellen mit Stufen und Seilen. Von der Mittelstation führt der "normale" Weg Nr. 3 in ca. 1 Std zur Talstation.

12. [Last but not least: Rosengarten, Latemar und Karersee](#)

Der Rosengarten darf natürlich nicht fehlen; seit [König Laurin](#) (die [Sage](#)) im [Kino](#) lief ist das Leuchten des Rosengartens (die [Sage](#)) auch für die Kleineren ein Begriff! (mehr [Sagen](#))

Eine [Familientour](#), ca. 2 km 250 Hm, mit schönem Blick zum Latemar und ins Fassatal beginnt in Karersee, an der Bergstation des Poalina-Lift: Von der Poalina Hütte geht es auf dem E539 Richtung [Hirzelsteig](#) zur Rotwandhütte, vorbei am [Christomannos Denkmal](#). Wer will läuft hinter der Hütte weiter (ca. gleiche Höhe und/ oder am Rückweg über die [Pederiva Hütte](#). Von dort kann man in ca. 1 1/4 Std auch [zur Poalina-Talstation](#) zurückgehen.

(Ein beliebter, aber anspruchsvollerer [Weg zur Rotwandhütte](#) beginnt am Parkplatz ([zum](#)) Kaiserstein: 10 km 600 Hm 4 Std.)

An [Reizen kaum zu überbieten](#) ist [diese Tour](#) für erfahrene Bergwanderer ins Herz des Rosengartens. Startet man an der Poalina-Hütte und geht ab Rotwandhütte zurück den [Hirzelweg](#), dann sind es [so ca. 8km, 400 Hm 3,5 Std](#) ([hier](#) sieht man auch Teile der Strecke), und nach der Rosen-Vajolon.gpx im [download](#) sind es ca. 6 km 350 Hm, etwa 3 Std. Trittsicher und schwindelfrei sollte man dennoch sein, auch wenn die kritischen Passagen mit Seilen versehen und die Abhänge nicht sehr tief sind.

Ist man in Karersee sollte natürlich DER Karersee nicht fehlen: [Umrundung 5 km](#) oder ein [leichter Spaziergang 1,1 km](#) um den See.

Schön ist die leichte Wanderung zu [Karersee und Mittersee](#), vor der Kulisse des Latemar: ca. 6 km 125 Hm 2 Std.

Natürlich hat Sissi ihre Spuren auch hier hinterlassen: Man kann ihnen auf ca. [12,5 km 250 Hm](#) in gut 3 Std folgen.

Ein weiterer angenehm zu gehender Rundweg führt ebenfalls von [Karersee zur Wurzenalm](#): 8 km 250 Hm 2,5 Std

Auch im Latemar gibt es spannende, familienfreundliche Wanderungen: u.a. auch [für Kinder](#), der [Agatha-Christie-Weg](#) 9 km 430 Hm 3,5 Std ([Link](#)), der den Karersee und den Mittersee mit einschliesst (und entsprechend abgekürzt werden kann); und ab Karerpass der [Labyrinthsteig](#), mit ca.9 km >300 Hm.

Cam & Karte: [im Video: PaolinoTal+LaurinTal+LaurinBerg+Carezza](#) / PaolinoTal: [Video](#) / [Bilder 11-14](#))

Allg. Infos:

- [Sentres: Karte & Touren](#) / Meraner Land: [Spazier- und Wanderwege](#) / interaktive Karten: [Algund.info](#) und [merano-südtirol](#)

- Südtiroler [Verkehrsmittel](#)

- Wir übernachten auch gern in der [Pension Grünwald](#) in Andrian (mit großem schattigen Garten und Schwimmbad). Von den Ost- und Süd-Balkonen hat man abends einen herrlichen Blick über [Bozen und Sigmundskron](#) zum [leuchtenden Rosengarten](#).

- Für die Angaben übernehme ich natürlich keine Garantie. Am besten erkundigen Sie sich dazu z.B. am Fremdenverkehrsamt.

Kombinationen für Frühaufsteher oder Power-Wanderer:

- Markttag in Meran plus Algunder Waalweg - Tappeiner Promenade und Rundgang in Meran (gpx-[download](#))

oder Algunder Waalweg - Tappeiner Promenade plus Dorf-/ Schloss Tirol

- Sigmundskron und Montiggler Seen

- Rittner Horn und Bozen mit Ötzi-Museum, Rundgang und Waltherplatz (Tiefgarage) / oder Rittner Horn und Sigmundskron

- Mendelpss und Montiggler Seen

- Dorf Tirol und Schloss Trauttmansdorff

- Meran 2000 und Schloss Trauttmansdorff

- Rosengarten: Palomino-Rotwandhütte und Latemar: Agatha-Christie-Weg /

oder Karersee-Palomino - Palomino-Hütte - Rotwandhütte - Karerpass - Labyrinthweg - Karersee