

Leo Brugger

Leichte Wanderungen und Spazierwege

Südtirol – Dolomiten

Die 50 schönsten Routen zwischen Vinschgau und Dolomiten

Neue und
erweiterte
Auflage



+ APP



Leo Brugger

Jahrgang 1950, über 30 Jahre lang Lehrkraft für Geographie an der Oberschule, aber nicht nur beruflich an Natur und Landschaft interessiert. Kommt über Klettersteige relativ spät zum Wandern und findet dort die Muße, in sich hinein zu hören und die Augen offen zu haben für Schönes, auch wenn es manchmal noch so klein sein mag. Leo Brugger mag's gemütlich, deshalb sind die angegebenen Gehzeiten durchaus „machbar“. Und nie hat er einen Berg „erobern“ oder „bezwingen“ wollen, sondern immer nur dessen Schönheit genossen – auch wenn ihn der eine oder andere „abgeworfen“ hat.

Kostenloser Download aller GPS-Tracks unter
www.sentres.com/de/buch/leichte-Wanderungen





VINSCHGAU

- 1 Die Umrundung des Haider Sees
- 2 Ackerwaal im Matscher Tal
- 3 Waalwegwanderung bei Schluderns
- 4 St. Ägidius oberhalb von Kortsch
- 5 Von Tschars nach Juval
- 6 Von Karthaus in Schnals nach Raindl

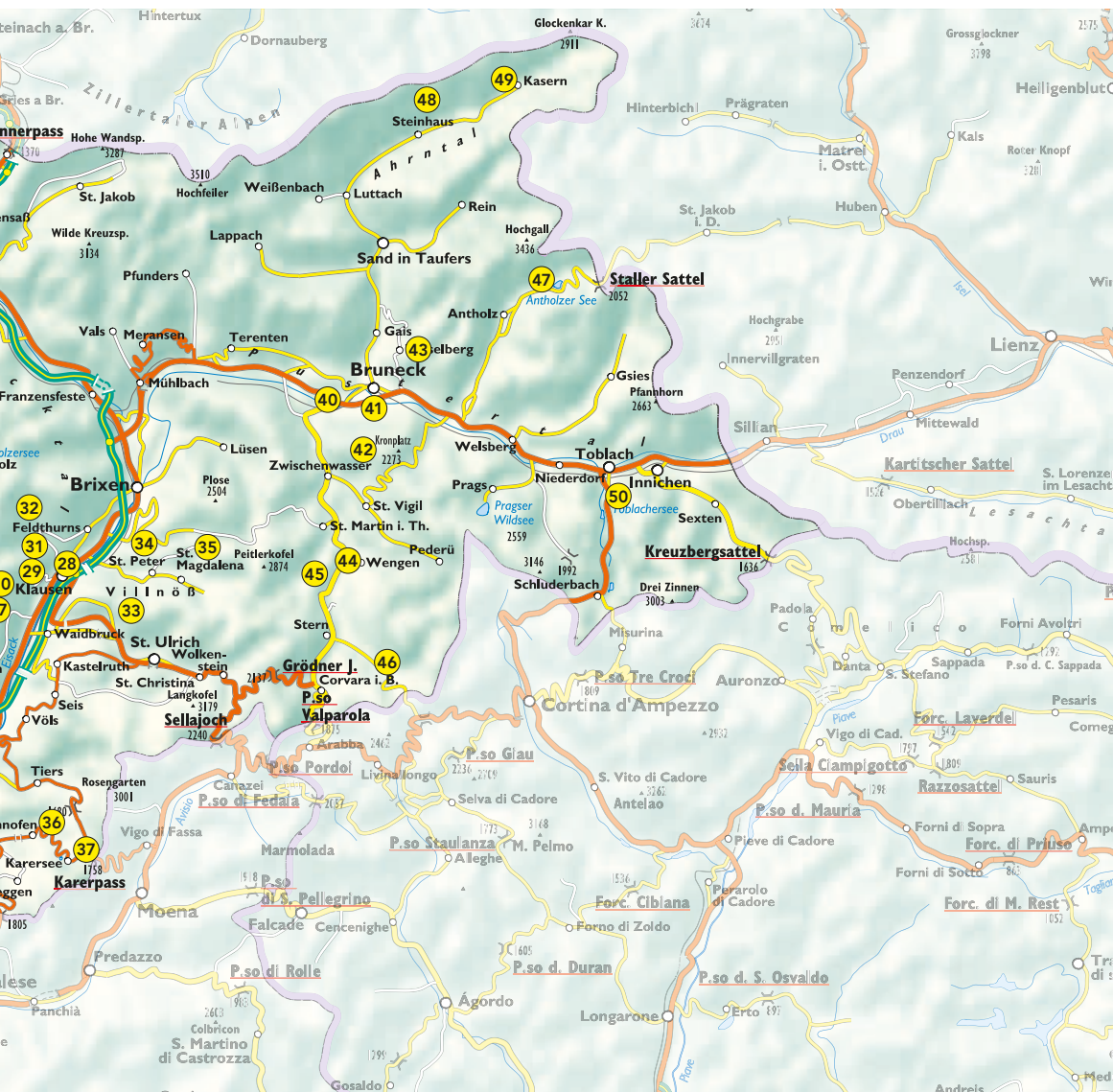
MERAN UND UMGEBUNG

- 7 Von Meran nach Schloss Thurnstein
- 8 Meraner-Promenaden-Runde und der Tappeinerweg
- 9 Der Sissi-Weg in Meran
- 10 Der Waalweg in Marling
- 11 Panoramarundwanderung im Talschluss von Ulten

- 12 Rundwanderung am Vigilijoch
- 13 Zum Höhenkirchlein Sankt Hippolyt bei Tisens
- 14 Von Grissian nach St. Jakob und St. Apollonia
- 15 Rundwanderung zum Knottnkino

BOZEN UND UMGEBUNG

- 16 Von Jenesien über die Lärchenwiesen nach Langfenn
- 17 Der Rittner Themenweg
- 18 Die Freud-Promenade am Ritten
- 19 Die Oswaldpromenade
- 20 Drei-Burgen-Wanderung bei Eppan
- 21 Kaltern – Altenburg – Kaltern
- 22 Von Tramin über St. Jakob in Kastelaz nach Kurtatsch
- 23 Von Salurn auf die Haderburg
- 24 Nach Castelfeder



- 25 Der GEO-Weg von Radein in die Bletterbachschlucht
- 26 Der GEO-Weg vom GEOPARC Bletterbach ins Butterloch

EISACKTAL UND DOLOMITEN

- 27 Nach Bad Dreikirchen bei Barbian
- 28 Der Weinwanderweg in Klausen
- 29 Der Törggelleweg bei Klausen
- 30 Rundwanderung nach Kloster Säben
- 31 Panoramawanderung von Klausen nach Feldthurns
- 32 Zur Klausner Hütte auf der Latzfonsen Alm
- 33 Der Poststeig von Lajen nach St. Peter
- 34 Die Teiser-Kugel-Geopfade
- 35 Rundwanderung unter den Geislerspitzen
- 36 Panoramarunde Rosengarten
- 37 Rundwanderung am Karerpass

- 38 Die Erzstraße und das Bergbaumuseum Ridnaun
- 39 Panoramawanderung zur Prantner Alm

PUSTERTAL UND DOLOMITEN

- 40 Archäologischer Panoramaweg und Sagenweg – St. Lorenzen
- 41 MMM RIPa in Bruneck
- 42 Rundwanderung auf dem Kronplatz
- 43 Zum Mühlbacher Badl oberhalb von Gais
- 44 Tru di Pra – ein Highlight zu jeder Jahreszeit
- 45 Die Weiler Seres, Misci und das Mühlental
- 46 Zum Rifugio Scotoni und zum Lagazuoi-See
- 47 Der Franzosensteig in Antholz
- 48 Die Gesundheitswege in Weißenbach
- 49 Gesundheitsweg und Landesbergbaumuseum Prettau
- 50 Der Naturlehrpfad in Toblach

Leo Brugger

Leichte Wanderungen und Spazierwege

Die 50 schönsten Routen zwischen Vinschgau und Dolomiten



+APP

TAPPEINER.



Vorwort	4
Einleitung	5

Vinschgau

1 Die Umrundung des Haider Sees	12
2 Ackerwaal im Matscher Tal	15
3 Waalwegwanderung bei Schluderns	18
4 St. Ägidius oberhalb von Kortsch	21
5 Von Tschars nach Juval	24
6 Von Karthaus in Schnals nach Raindl	27

Meran und Umgebung

7 Von Meran nach Schloss Thurnstein	32
8 Meraner-Promenaden-Runde und der Tappeinerweg	35
9 Der Sissi-Weg in Meran	38
10 Der Waalweg in Marling	41
11 Panoramarundwanderung im Talschluss von Ulten	44
12 Rundwanderung am Vigiljoch	47
13 Zum Höhenkirchlein St. Hippolyt bei Tisens	50
14 Von Grissian nach St. Jakob und St. Apollonia	53
15 Rundwanderung zum Knottnkino	56

Bozen und Umgebung

16 Von Jenesien über die Lärchenwiesen nach Langfenn	60
17 Der Rittner Themenweg	63
18 Die Freud-Promenade am Ritten	66
19 Die Oswaldpromenade	68
20 Drei-Burgen-Wanderung bei Eppan	70
21 Kaltern – Altenburg – Kaltern	74
22 Von Tramin über St. Jakob in Kastelaz nach Kurtatsch	76
23 Von Salurn auf die Haderburg	80

24	Nach Castelfeder	83
25	Der GEO-Weg von Radein in die Bletterbachschlucht ..	86
26	Der GEO-Weg vom GEOPARC Bletterbach ins Butterloch	89

Eisacktal und Dolomiten

27	Nach Bad Dreikirchen bei Barbian	94
28	Der Weinwanderweg in Klausen	97
29	Der Törggелеweg bei Klausen	101
30	Rundwanderung nach Kloster Säben	104
31	Panoramawanderung von Klausen nach Feldthurns	107
32	Zur Klausner Hütte auf der Latzfonsen Alm	110
33	Der Poststeig von Lajen nach St. Peter	113
34	Die Teiser-Kugel-Geopfade	116
35	Rundwanderung unter den Geislerspitzen	119
36	Panoramarunde Rosengarten	122
37	Rundwanderung am Karerpass	125
38	Die Erzstraße und das Bergbaumuseum Ridnaun	128
39	Panoramawanderung zur Prantner Alm	131

Pustertal und Dolomiten

40	Archäologischer Panoramaweg und Sagenweg – St. Lorenzen	136
41	MMM RIPA in Bruneck	139
42	Rundwanderung auf dem Kronplatz	142
43	Zum Mühlbacher Badl oberhalb von Gais	145
44	Tru di Pra – ein Highlight zu jeder Jahreszeit	148
45	Die Weiler Seres, Misci und das Mühlental	152
46	Zum Rifugio Scotoni und zum Lagazuoi-See	155
47	Der Franzosensteig in Antholz	158
48	Die Gesundheitswege in Weißenbach	160
49	Gesundheitsweg und Landesbergbaumuseum Prettau ..	162
50	Der Naturlehrpfad in Toblach	165





Vorwort

In diesem Büchlein werden durchwegs leichte Wanderungen und Spazierwege beschrieben, da wird kein Gipfel „erobert“. (Warum eigentlich erobern? Das gilt doch für feindliches Gelände, oder für etwas, was man sich aneignen will, obwohl es einem gar nicht gehört.) Wir hingegen wollen erleben, schauen, uns freuen an der Bewegung und am Schönen. In der engen Verquickung von Natur- und Kulturlandschaft, von Kunst und Kultur, von Land und Mensch entdecken Sie hoffentlich ein bisschen von der „Seele“ Südtirols.

Zwischen den Spazierwegen in der Talsohle und einigen einfachen Wanderungen bis in die Almregionen begegnet den Interessierten eigentlich alles, was den Reiz Südtirols ausmacht: auch wenn die Auswahl schwierig ist und naturgemäß nicht erschöpfend sein kann. Üppige Obst und Weinanlagen im Tal, reizvolle Mischwälder auf den Mittelgebirgsterrassen, schattige Hochwälder, „dazu“ behäbige Dörfer, „trotzige“ Einzelgehöfte, einsame Hügelpfändlein und „stolze“ Burgen ...

Zu jeder Wanderung habe ich etwas zu erzählen, ich befasse mich mit einem Thema, das bei der betreffenden Wanderung aktuell ist. Auch dies kann aus Platzgründen keineswegs erschöpfend geschehen, aber vielleicht ist es eine Anregung, sich mit dem Thema intensiver zu befassen, vielleicht öffnen sich sogar neue Gesichtspunkte.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen intensives Erleben und viel Freude beim Gehen, beim Schauen und vielleicht auch beim Schmökern.

Leo Brugger



Einleitung

Die vorgeschlagenen Wanderungen und Spaziergänge sind technisch durchwegs einfach und auch für weniger erprobte Wanderer oder mit Kindern leicht zu bewältigen. Ein Tipp fürs Wandern mit Kindern: „Alleine“ ist oft langweilig, da hilft dann eine (wahre oder erfundene) Geschichte, oder man nimmt einfach den Freund/die Freundin mit, dann löst sich das Problem von selbst.

Alle Wege sind bestens gekennzeichnet bzw. beschildert, so dass es bestimmt keine Orientierungsschwierigkeiten gibt. Die meisten Ausgangs- und Endpunkte sind auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, was durchaus der Grundidee dieses Büchleins zum sanften Tourismus entspricht. Und alle Spaziergänge und Wanderungen lassen Zeit fürs Genießen: fürs Auge, für die Seele, aber auch für den Gaumen.

Einige Hinweise zu **Gehzeiten** und **Ausrüstung** und andere Informationen: Die Gehzeiten sind Richtwerte und entsprechen einer mittleren Gehleistung ohne Rastpausen; die Höhenunterschiede sind, sofern nicht anders angegeben, im Aufstieg zu bewältigen; bequeme Kleidung und leichte Wanderschuhe sind auch bei kurzen Wanderungen angebracht; in einem kleinen Rucksack finden



HikeSüdtirol

Die kostenlose APP zum Buch

works with



- > HikeSüdtirol-APP **kostenlos** downloaden
- > alle Features der App **kostenlos** und **offline** nutzen
- > **keine Roaming-Gebühren**

APP inklusive aller Wanderungen

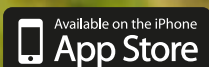
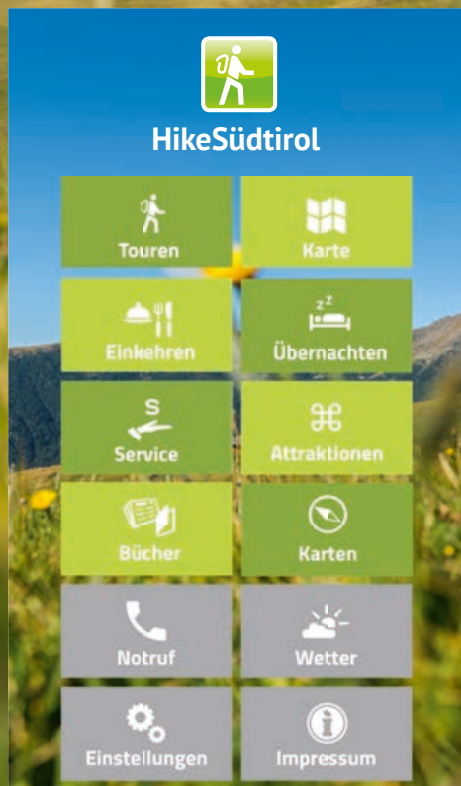
Technische Daten

Tourenbeschreibungen

Tourenverläufe auf Offline-Karten

Einkehrmöglichkeiten

Insider-Tipps





Vinschgau



3 Waalwegwanderung bei Schluderns



Schluderns mit der Churburg

TECHNISCHE DATEN

Gehzeit

1 Std. 50 Min.

Höhenunterschied

220 m

Beste Jahreszeit

Juni bis Oktober

Kartenmaterial

Tappeiner 114, Sesvenna und Umgebung, 1:25.000; 115, Münsertal und Umgebung, 1:35.000

Ausgangspunkt

Parkplatz hinter dem Vintschger Museum

Anfahrt

Durch den Vinschgau nach Schluderns. Zufahrt auch mit Linienbus und Vinschger Bahn

Wegverlauf

Vom Parkplatz am Vintschger Museum kurz den alten Burgweg hinauf bis zur Churburg und auf Markierung Nr. 20 weiter bis zum Hof Vernol. Dort auf Markierung Nr. 17 links hinunter zum Saldurbach und diesen entlang zurück nach Schluderns.

Länger (plus gut 1 Stunde, 180 Höhenmeter mehr), aber sehr viel lohnender ist die Fortsetzung von Vernol über den Bergwaal (Mark. Nr. 20) hinein in die Saldurschlucht und über den Leitenwaal wieder aus dem Tobel hinaus: Wohl eine der schönsten Waalwanderungen im gesamten Vinschgau. Von Ganglegg steigt man auf Markierung Nr. 18A ab zum Griggwaal und kehrt auf diesem Waalweg zurück ins Dorf.

Geschichte und Waalwege bei Schluderns

Dominant steht die Churburg über Schluderns. Der Churer Bischof Heinrich IV. von Montfort, zu dessen Bistum das Tal damals gehörte, ließ den ursprünglichen Bau errichten, als „Gengengewicht“ zu den aufsässigen Herren von Matsch, gleichzeitig

Vögte und unter vielen Aspekten auch ein bisschen Raubritter. Wen wundert's, dass die Burg nach nur 40 Jahren den Besitzer wechselte, die Burgen Ober- und Untermatsch waren im Vergleich ja auch nur Rabennester. 1505 ging die Churburg an die Grafen von Trapp und ist heute noch in deren Besitz (wenn die Fahne am Mast flattert, ist die gräfliche Familie anwesend). Unter ihnen wurde aus der Burg ein prächtiges Renaissanceschloss, das „geführt“ besichtigt werden kann. Man wäre nicht im Vinschgau mit seinem trockenen (manchmal unfreiwilligen) Humor: „Ende gut, alles gut. Jesus sei ihm gnädig“ steht auf einem Marterle (Gedenktafel) entlang des Weges zur Churburg zu lesen; zum Gedenken an ein Opfer eines Böllerschießens. Ob das Opfer wohl auch dieser Meinung war?

Die etwas längere Rundwanderung führt zum urgeschichtlich besiedelten Hügel Ganglegg mit seinen archäologischen Grabungen. Mehrere ausgezeichnet erhaltenen Befestigungsanlagen und Gebäude sind restauriert und überdacht, einiges wurde nachgebaut, das Gelände kann auf einem Rundweg mit informativen Schautafeln besichtigt werden. Die spektakulärsten

VINTSCHGER MUSEUM



Es erwarten Sie verschiedene Dauer- ausstellungen: Schwabekinder, WaWo – s'Wosser zum Wassern und Archaischer Vinschgau; mehrere Sonderausstellungen und Veranstaltungen werden laufend organisiert. Direkt vom Museum aus können Sie den archäologischen Park Ganglegg sowie den Lehrwaal Quairwaal erwandern.

Meraner Straße 1
I-39020 Schluderns (BZ)
Tel. +39 0473 615590
vintschgermuseum@rolmail.net
www.vintschgermuseum.com
Geöffnet: 20. März bis 30. Oktober
Montag Ruhetag



Funde sind im Vintschger Museum ausgestellt. Und eben dieses ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Drei Dauerausstellungen widmen sich den Themen „Schwabenkinder“, „WaWo – s'Wosser zum Wassern“ und „Archaischer Vinschgau“. Dazu kommen viele Sonderausstellungen und Veranstaltungen. Schwabenkinder nennt man jene Kinder und Jugendliche, die über mehrere Jahrhunderte im Sommer aus dem Vinschgau in das Schwabenland wanderten und mit ihrer Arbeit – oft unter schlimmsten Bedingungen – zum Überleben der Familie beitrugen. „WaWo“ widmet sich umfassend dem Thema Bewässerung: von den uralten Bewässerungssystemen bis zur modernen Sprinkleranlage. Auch uralte Bräuche, die mit Bewässerung und Jahreszeiten zusammenhingen und zum Teil noch bestehen, werden dargestellt. Und lohnend ist wohl auch ein Abstecher zum daneben befindlichen Vinschger Dorflohn (Dorfgeschäft) mit seinen vielen typischen regionalen und Bioprodukten. Vor dem Geschäft gibt's Sitzgelegenheiten zum gemütlichen Verkosten.

Die Churburg





Meran und Umgebung

13 Zum Höhenkirchlein St. Hippolyt bei Tisens



St. Hippolyt

TECHNISCHE DATEN

Gehzeit

1 Std. 30 Min.

Höhenunterschied

220 m

Beste Jahreszeit

Frühling bis Herbst; besonders reizvoll auch zur Zeit der Apfelblüte und im Herbst, wenn sich die Kastanienbäume färben

Kartenmaterial

Tappeiner 107, Lana und Umgebung, 1:35.000

Ausgangspunkt

Parkplatz nach dem Tunnel an der Straße von Lana zum Gampenpass

Anfahrt

Von Lana Richtung Gampenpass

Wegverlauf

Kurz nach dem Tunnel an der Staatsstraße von Lana zum Gampenpass befindet sich der kleine Parkplatz; eine Haltestelle der Busverbindungen von Lana nach Tisens bzw. zum Gampenpass befindet sich nur rund 150 Meter weiter bergwärts. Vom Parkplatz wandert man auf der Markierung Nr. 5 über gestuftes Gelände durch schütterten Buschwald hinauf zum Hügelkirchlein St. Hippolyt. Kurz zurück auf den Wanderweg und nun abwärts in die Senke, in welcher der hübsche Narauner Weiher liegt (kurzer, lohnender Abstecher). Aus der Senke steigt man in sanfter Steigung auf Markierung Nr. 7 auf, bis bei einer Hütte nach dem Hof Obermoar die Markierung Nr. 8B nach links abzweigt. Durch Wiesen gelangt man zum Wanderweg mit der Markierung Nr. 4, diesem folgt man nach links und erreicht schon bald den Hofschank Hofstätter. Dieser bereits 1357 urkundlich erwähnte Hof lockt nicht nur mit seiner originalen, urigen Stube, sondern auch mit einer großen Sonnenterrasse mit prächtiger Fernsicht. Vom Hof gelangt man in gut zehn Minuten auf die Staatsstraße, der man abwärts zur Bushaltestelle oder zum Parkplatz folgt.

Die Königsloge des Burggrafenamtes

... so wird die Felskuppe genannt, auf der sich das Kirchlein befindet. Zu Recht, denn das Etschtal liegt dem Betrachter zu Füßen, weit schweift der Blick über den Tschöggberg bis zu Ifinger, Hirzer und Jaufenkamm, der das Passeiertal abzuschließen scheint, und gegen Westen hin reihen sich die Gipfel der Texelgruppe aneinander. Ein fleißiger Mensch hat sich die Mühe gemacht und gezählt: 20 Ortschaften und 40 Schlösser und Ruinen sind zu sehen. (Hätte man Adleraugen oder einen sehr guten Feldstecher zur Verfügung, könnte man an den Hängen des Jaufen das kirchliche „Gegenstück“ des Kirchleins mit dem seltenen Namenspatron entdecken: St. Hippolyt auf Glaiten.) Auffallend ist der gestufte, eher sanfte Aufstieg zum Kirchhügel, der nach Norden und Osten doch recht steil abfällt. Und auffallend sind auch die tiefen „Kratzspuren“ vor dem Kirchlein. Diese morphologischen Besonderheiten sind auf die letzte Eiszeit zurück zu führen, es handelt sich um einen glazialen Rundhöcker und bei den zum Teil recht tiefen Rillen um „Kratzspuren“, hervorgerufen durch Gesteinsbrocken am Grunde des

BUSCHENSCHANK HOFSTÄTTERHOF



Verfeinerte, saisonale Tiroler Küche mit Produkten aus der Region, eigenem Gemüse und Kräutern aus dem Garten. Auf der großen Sonnenterrasse mit Panoramablick und in den Stuben aus dem 13. Jh. werden in der Törggellezeit eigene Kastanien, Suser sowie Eigenbauwein serviert.

Naraun 29
I-39010 Tisens
Tel. +39 0473 920767
www.hofstaetterhof.it
info@hofstaetterhof.it

Geöffnet: April bis Juni und August
bis November; Dienstag Ruhetag



Eises. Das heutige Kirchlein stammt aus dem 14. Jahrhundert, der Hügel ist aber mit Sicherheit ein frühgeschichtlicher Siedlungs- und Kultplatz (siehe dazu auch das Kirchlein St. Apollonia). Jungsteinzeitliche Pfeilspitzen, Klingen und Schaber, Schalensteine sowie Funde aus der Bronze- und Eisenzeit sind Belege dafür. Möglicherweise befand sich hier das im Jahr 590 belegte langobardische Kastell „Tesana“. Wegen der Nähe zur Pfarrkirche Tisens verfügte das Kirchlein nie über einen eigenen Geistlichen, wohl aber hängt hier die älteste Glocke von Tisens, sie stammt aus dem Jahr 1556. Seit 1566 gab es das Amt des Mesners, dessen Hauptaufgabe darin bestand, bei drohenden Unwettern die Kirchenglocke zu läuten – das bekannte „Wetterläuten“. Genützt hat es nicht immer. Wegen der exponierten Lage kam es während des Läutens öfters zu Blitzeinschlägen: Im Sterberegister der Pfarrei sind sechs Todesfälle durch Blitzschlag vermerkt.

Unten: Das Hippolytkirchlein wird über einen klassischen Urweg erreicht

Rechte Seite: St. Jakob (links) und St. Apollonia





Bozen und Umgebung



Spazierweg am Ritten

TECHNISCHE DATEN

Gehzeit

1 Std. 30 Min.

Höhenunterschied

150 m

Beste Jahreszeit

Mai bis Oktober

Kartenmaterial

Tappeiner 123, Bozen und Umgebung, 1:25.000

Ausgangspunkt

Parkplatz am Hotel Bemelmans
Post in Klobenstein, Bushaltestelle im Dorf

Anfahrt

Von Bozen Richtung Brenner, kurz nach dem Ortsteil Rentsch links ab auf den Ritten; Busverbindung vom Busbahnhof

Wegverlauf

Vom Parkplatz sind's nur wenige Schritte zum Bahnhof der Schmalspurbahn, wo die Promenade beginnt. Nun folgt man immer der Markierung Nr. 35, auch „Freudpromenade“, durch Wiesen und Wald bis zum Bahnhof Oberbozen. Der Weg ist kinderwagentauglich. Rückweg: gemächlich mit der Schmalspurbahn; eine Fahrt damit ist auch ein kleines Erlebnis.

Der Ritten ... alte Traditionen top aktuell

Ein Ferienhaus (Sommerfrischhaus) am Ritten gehört bekanntlich zu den acht Bozner Seligkeiten, aber nicht nur Bozner Bürger wussten die Vorzüge des Sommers auf dem Ritten zu schätzen; frische Luft, Kühle, ein Prachtblick auf die Dolomiten, ausgedehnte Wälder ... Auch zahlreiche mehr oder weniger bekannte Persönlichkeiten haben sich dort oben aufgehalten und das Leben genossen. Der berühmteste Gast war wohl Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, der übrigens viele Jahre lang mit seiner Familie im Bemelmans Post logierte. Im Sommer 1911 verfasste er dort sein Werk „Totem und Tabu“ und im Septem-

ber darauf feierte er dort seine Silberhochzeit. Vom Ritten aus unterhielt er auch regen Kontakt zu seinem Fachkollegen Carl Gustav Jung, dem er eine Karte schrieb mit den Worten: „... Hier auf dem Ritten ist es göttlich schön und behaglich. Ich habe eine unerschöpfliche Lust zum Nichtstun ...“

Aber zurück zum Ritten und zu seiner Landschaft. Gerade bei einer Fahrt mit dem historischen „Rittner Bahn“, der Schmalspurbahn aus dem Jahr 1907, erlebt man noch den Charme der „guten alten Zeit“ mit den alten Herren- und Bauernhäusern; vor allem die aristokratischen Jugendstil-Villen zeugen von der Tradition der Städter. Das Rittner Bahn fuhr übrigens von ihrem Bau bis zum Jahr 1966 von Bozen ab. Die Steilstrecke über die rund 900 Höhenmeter wurde mittels Zahnradantrieb bewältigt. Man erzählte sich lachend, dass man auf der Bergfahrt unterwegs aussteigen, ein paar Blumen pflücken und nach der nächsten Kehre der Strecke wieder zusteigen könne. Seit der Wiederinstandsetzung – vielleicht auch im Zuge der Nostalgiewelle – erfreut sich das Bahn auf der Hochfläche des Rittens ungebremster Beliebtheit.





Eisacktal und Dolomiten



Dreikirchen

TECHNISCHE DATEN

Gehzeit

3 Std. 30 Min.

Höhenunterschied

600 m

Beste Jahreszeit

Frühling bis Herbst

Kartenmaterial

Tabacco 034, Bozen – Ritten – Salten, 1:25.000

Ausgangspunkt

Barbian, Dorfzentrum

Anfahrt

Staatsstraße Bozen–Brixen,
von Waidbruck nach Barbian

Wegverlauf

Startpunkt ist das Dorfzentrum von Barbian. Hierher gelangt man mit dem PKW oder dem Bus von Waidbruck herauf. Von der Kirche mit ihrem auffallend schiefen Turm folgt man der Straße etwa 300 Meter nach Süden, biegt bei einem Wegkreuz scharf nach rechts und erreicht den Wasserfallweg. Auf diesem setzt man nach links fort. Zunächst durch Wiesen, dann durch Wald gelangt man zunächst zum Unteren und etwas anstrengender in Serpentine zum Oberen Wasserfall. Besonders zur Zeit der Schneeschmelze sind sie ausgesprochen spektakulär, stürzen sie doch über insgesamt 200 Meter in die Tiefe. Kurz nach dem Oberen Fall hält man sich auf Markierung Nr. 34 rechts; in der Wiese unterhalb eines einsamen Gehöftes setzt man nun auf Markierung Nr. 27 geradeaus fort (immer wieder prächtiger Blick auf die gegenüberliegenden Dolomiten) und gelangt in kurzer Zeit zu einer wirklichen „Überraschung“: zum architektonisch höchst in-

interessanten Hotel-Gasthof Briol. Der Maler Hubert Lanzinger hat hier die ehemalige Dependence des Hotels Bad Dreikirchen nach bester Bauhausmanier zu einem Gesamtkunstwerk gestaltet, wobei er vom Geschirr über die Einrichtung bis zur Farbgestaltung alles aufeinander abgestimmt hat. Durch schütterten Wald geht es nun auf Markierung Nr. 4 (Rundweg Dreikirchen) hinunter zum eigentlichen Tagesziel. Nach verdienter Rast und Stärkung steigt man auf Markierung Nr. 11 durch Wald ab und gelangt, vorbei an der Sportzone, zurück ins Zentrum von Barbian.

Dreikirchen, ein uraltes Quellheiligtum ...

Es ist schon ein besonderes Plätzchen, dieses Dreikirchen, ein Geheimtipp fast, vermutlich ein uraltes Quellheiligtum, ein mittelalterliches Bauernheiligtum, das man mit keinem anderen vergleichen kann. Zunächst am auffallendsten: Hierher gelangt man nur zu Fuß oder mit dem Geländetaxi, Autolärm gibt es keinen. Dann sind da vor allem die drei namensgebenden Kapellen zu St. Gertraud, St. Nikolaus und St. Magdalena, eng aneinander gebaut,



beinahe verschachtelt. Ursprünglich standen sie alle drei in einer Reihe, aber eine Mure hat das Antonius-Kirchlein zerstört, dafür wurde das Magdalenen-Kirchlein dahinter neu erbaut.

St. Gertraud und St. Nikolaus zeigen reichen Freskenschmuck, der überlebensgroße Christophorus an der Außenwand des untersten Kirchleins ist ein sicheres Zeichen dafür, dass hier früher einmal viele Wanderer vorbeikamen – ein alter vielbegangener Übergang vom Eisacktal zum Ritten führte hier vorbei. Die sehenswerten Kirchlein sind meist verschlossen, der Schlüssel ist aber im nahe gelegenen Messnerhof erhältlich (und die Kinder freuen sich bestimmt über ein kleines Trinkgeld).

Etwas Besonderes ist auch das frühere Badgasthaus, der Gasthof Bad Dreikirchen, dessen Grundmauern bereits im Jahr 1315 verbürgt sind. Sigmund Freud und der Dichter Christian Morgenstern haben hier bereits ihre Sommerfrische verbracht, Morgenstern hat hier sogar seine spätere Frau kennen und lieben gelernt. Sellastock, Langkofel und Trabanten präsentieren sich am Horizont, tief unten liegt Klausen ... Das ungemein heimelige Gasthaus und einige der umliegenden Ferienhäuschen sind seit über hundert Jahren in Familienbesitz.

Der Kirchturm von Barbian





Pustertal und Dolomiten



Die Sonnenburg

TECHNISCHE DATEN

Gehzeit

Archäologische Wanderung: 2 Std.
Sagenweg: 1 Std.

Höhenunterschied

Archäologische Wanderung: 180 m
Sagenweg: 110 m

Beste Jahreszeit

Frühsommer bis Herbst

Kartenmaterial

Tappeiner 130, Bruneck und Umgebung, 1:25.000

Ausgangspunkt

Parkplätze/Bushaltestelle/Bahnhof in St. Lorenzen

Anfahrt

Durch das Pustertal bis St. Lorenzen. Im Dorf befindet sich ein größerer Parkplatz am östlichen Dorfeingang.

Wegverlauf

Für die Begehung des **Archäologischen Panoramaweges** wandert man vom Parkplatz Zugbahnhof bzw. Dorfzentrum an der Rienz aufwärts bis zur sogenannten Peintner Brücke, unterquert diese und gelangt über eine Fußgängerbrücke bis zum Beginn des Panoramaweges. Man folgt der Markierung Nr. 5 bis zur Abzweigung „Archäologischer Panoramaweg“. Immer dem Hinweis „ARCHEO“ folgend gelangt man zuerst auf einen etwas steilen, kurzen Pfad, dann flach und schließlich leicht aufwärts bis zum Sonnenburger Kopf, dem höchsten Punkt der Wanderung. Entlang verschiedener Schautafeln geht es immer der Beschilderung **ARCHEO** folgend großteils durch Wald abwärts Richtung Sonnenburg. Schließlich erreicht man die Fassinger Straße. Hier trifft man auf die Markierung Nr. 17, die zum Ausgangspunkt ins Dorfzentrum zurückführt.

Der **Sagenweg** ist ein hübscher Spaziergang durch weitgehend freies Gelände, der nur einmal eine etwas steilere Stelle aufweist. Man beginnt die Begehung am Bahnhof von St. Lorenzen; wenn

man mit dem PKW anreist, wählt man am besten den großen Parkplatz bei der Markthalle. Man folgt zunächst der Markierung Nr. 1A entlang der Eisenbahn Richtung Bruneck und dann über einen Feldweg bis zur Unterführung der Süd-Umfahrung von Bruneck. Nun biegt man nach rechts auf Markierung Nr. 12 ab. Durch Wald geht es kurz hinauf zum höchsten Punkt und dann wieder hinunter ins freie Gelände. Auf der alten Stefansdorfer Straße (Mark. Nr. 4) geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Ein Dorf atmet Geschichte

St. Lorenzen und Umgebung sind geschichtsträchtige Orte und wohl der archäologisch weitaus bedeutendste Platz des Pustertales. Beim Rundgang auf dem Panoramaweg am Sonnenburger Kopf trifft man auf Spuren aus Eisen- und Römerzeit. 16 Schau- und Informationstafeln entlang des Weges erläutern die verschiedenen Grabungen, ganz lebendiger und informativer Geschichtsunterricht, wenn man so will. Gleichzeitig erlebt man ein Stück unberührter Natur und Landschaft sowie weite

MUSEUM MANSIO SEBATUM



Auf 3 Stockwerken reist man in die Vergangenheit, vor allem in die Zeit des 1. Jahrhunderts n. Chr., als sich hier die römische Raststation „Mansio Sebaturum“ entwickelte. Davon zeugen die Funde, die es im Museum zu entdecken gilt. Multimediale und interaktive Installationen erleichtern den Einstieg in die Welt vor 2000 Jahren.

J.-Renzler-Str. 9
I-39030 St. Lorenzen
Tel. +39 0474 538196
info@mansio-sebaturum.it
www.mansio-sebaturum.it

Ganzjährig geöffnet; Sonntag Ruhetag



Panoramaausblicke auf den eigens geschaffenen Rastplätzen. Nach der Wanderung empfiehlt sich unbedingt ein Besuch im Museum Mansio Sebatum, wo viele Grabungsfundstücke ausgestellt sind und ein umfassender Einblick in die Jahrtausende alte Geschichte des Ortes geboten wird.

Seit Sommer 2017 ist Sankt Lorenzen um einen attraktiven Rundgang reicher, den Sagenweg. Die Schülerinnen und Schüler einer Grundschulklasse aus St. Lorenzen haben eine Idee von Peter Ausserdorfer – derzeit Leiter des Museums Mansio Sebatum – umgesetzt; zehn Sagen, die in St. Lorenzen spielen, wurden in Bilder umgesetzt. In einer dreimonatigen Projektarbeit haben sie sich mit den Sagen befasst und diese dann in Bilder „gebannt“ und mit Texten versehen, die dem Inhalt der jeweiligen Sage entsprechen. Zum Teil ganz erstaunliche Arbeiten, die man sich anschauen sollte.



Hinweis: Alle Angaben in diesem Wanderführer wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Sollten Sie bei Ihren Touren dennoch Unstimmigkeiten bemerken, nimmt der Verlag Ihre Hinweise gerne entgegen (buchverlag@athesia.it). Die Benutzung dieses Führers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird weder vom Autor noch vom Verlag übernommen.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelbild: Marlinger Waalweg (Alex Filz)

Bildnachweis: Athesia-Tappeiner Verlag, Gianni Bodini, Alex Filz, Wolfgang Gafriller, Monika Fieg, Oskar Gassebner, Christian Gufler, Andreas Marini, MMMCorones/Kronplatz – Zaha Hadid, Marion Lafogler, Hannes Niederkofler, Helmut Rier, Hannes Rinner, Michael Schwarzer, Hartmann Seeber, Toni Seppi, Kaltern/eppan.com, Werbefoto SEPPI/Gärten von Schloss Trauttmansdorff, Sirio, Südtiroler Bergbaumuseum, TV Ahrntal, TVB Eisacktal, TV Jenesien, Caroline Renzler, Erlebnisbergwerk Villanders, Matthias Wodenegg sowie Bilder aus dem Privatbesitz der Inserenten.

2018 · Zweite, erweiterte und überarbeitete Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen (2014)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Kartografie: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-7073-899-5

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

TAPPEINER



designed + produced
IN SÜDTIROL

Leichte Wanderungen und Spazierwege Südtirol – Dolomiten

Dieser Wanderführer eignet sich für alle Naturfreunde, die es gemütlich angehen wollen: 50 einfache und leichte Wanderungen sowie Spazierwege in ganz Südtirol: Jede Tour hat zusätzlich ein bestimmtes Thema kultureller oder geschichtlicher Art, um neben dem Wanderaspekt auch Besonderheiten dieser herrlichen Wanderregion zu erfahren! Neben einer topografischen Wanderkarte erhalten Sie eine detaillierte Wegbeschreibung sowie genaue technische Details zur jeweiligen Tour. Ob Groß oder Klein, ob Alt oder Jung, jeder findet hier eine gemütliche Alternative zur anstrengenden Bergtour!

NEU: Die APP ermöglicht das Navigieren in sämtlichen Touren!



+APP

24,90 € (I/D/A)

ISBN 978-38-7073-889-5



athesia-tappeiner.com