



33 Wandertipps &  
4 Klettersteige

33 escursioni e  
4 vie ferrate

# Wanderfibel Guida escursioni

**DEUTSCHNOFEN – PETERSBERG**

Kirchsteig zur Urzeitsiedlung Enzbirch	4
Panorama Rundwanderung	5
Europäischer Fernwanderweg E5: Deutschnofen–Kohlern–Bozen	7
Zum Wallfahrtsort Maria Weissenstein	8
Zur Lieg Alm	9
Zur Laab Alm und zur Petersberger Leger Alm	10
Zum Kirchlein St. Agatha	11
Zur Bletterbachschlucht	12
Auf das Weißhorn	13
Almenrundwanderung am Jochgrimm	14

**OBEREGGEN – EGGEN**

Latemarium – Latemar.Panorama	16
Zur Pisa Hütte/Latemar Hütte	17
Zu den Eggentaler Almen	19
Wanderung über den Samberg	20
Über den Templweg zum Karer See	21

**WELSCHNOFEN – KARERSEE**

Von Welschnofen zum Karer See	22
Kaiserin Sissi Tour	23
Höfewanderung	24
Felslabyrinth des Latemar	25
Hirzelsteig	26
Rosengartenumrundung	27
Auf die Poppekanzel im Latemar	28
König Laurin Tour	29
In das Herz des Rosengartens – Vajolon	30
Zum Christomannos Denkmal	31
Zur Almhütte Messnerjoch	32
Schafsteig (Vial de le Feide)	33

**STEINEGG – GUMMER**

Rundwanderung am Taltbühl	34
Steinegger Höhenweg	35
Wiedenhof-Runde	36
Sternendorf-Rundwanderung	37
Planetenweg	38
Pyramidenweg	39

**KLETTERSTEIGE**

Santnerpass Klettersteig	41
Masarè Klettersteig	42
Rotwand Klettersteig	43
Latemartürme Klettersteig	44
Mountain Pass	46
10 Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen	48
Weniger Müll – mehr Natur	50
Wanderpass	51

Symbole:

			
Streckenlänge	gesamte Gehzeit	Höhenmeter Aufstieg	Einkehrmöglichkeit

**NOVA PONENTE – MONTE S. PIETRO**

Sentiero „Kirchsteig“ alla rupe preistorica Enzbirch	4
Escursione panoramica	5
Sentiero Europeo E5: Nova Ponente–Colle–Bolzano	7
Al Santuario Madonna di Pietralba	8
Alla Malga Costa	9
Alla Malga Laab e alla Malga Monte S. Pietro	10
Alla Chiesetta S. Agata	11
Alla gola Bletterbach	12
Sul Corno Bianco	13
Giro delle malghe al Passo Oclini	14

**OBereggen – EGA**

Latemarium – Latemar.Panorama	16
Al Rifugio Torre di Pisa	17
Alle malghe di Obereggen	19
Escursione sulla collina Sam	20
Sul sentiero “Templ” al Lago di Carezza	21

**NOVA LEVANTE – CAREZZA**

Da Nova Levante al Lago di Carezza	22
Sissi Tour	23
Giro dei masi	24
Labirinto del Latemar	25
Sentiero del Masarè	26
Giro del Catinaccio	27
Sul Pulpito nel Latemar	28
Re Laurin Tour	29
Nel cuore del Catinaccio – Vajolon	30
Al Monumento Christomannos	31
Alla Baita Messnerjoch	32
Vial de le Feide (Sentiero delle pecore)	33

**COLLEPIETRA – SAN VALENTINO IN CAMPO**

Sentiero del Montalto di Nova (Taltbühl)	34
Alta Via di Collepietra	35
Giro del Wiedenhof	36
Giro dell’Astrovillaggio	37
Sentiero dei pianeti	38
Sentiero delle piramidi	39

**VIE FERRATE**

Via ferrata Passo Santner	41
Via ferrata Masarè	42
Via ferrata Roda di Vael	43
Via ferrata Campanili del Latemar	45
Mountain Pass	47
10 regole per la sicurezza in montagna	49
Meno rifiuti – più natura	50
Pass escursionistico	51

Simboli:

			
lunghezza	tempo di percorrenza	dislivello salita	punto di ristoro

## KIRCHSTEIG ZUR URZEITSIEDLUNG ENZBIRCH

Urzeitsiedlung, bewachsene Kuppe mit Resten einer Wallburg und großartigem Aussichtspunkt auf das Etschtal.

**ROUTE:** Deutschnofen, Gibitzplatz (1357 m) – links Fahrstraße in Richtung Wölfl Hof – nach 500 m links ab, Kirchsteig K – über Wiesen und schönen Bauernhöfen – weiter auf Weg Nr. 10 zum Högger Hof (1 h) – Schadner Hof – Weg R – Felskuppe.

Rückweg: Weg Nr. 10 – Wölfl Hof – Weg E5 – Dorfzentrum (2 h).

**VARIANTE RÜCKWEG:** Högger Hof – Kirchsteig Weg K – Weg Nr. 11B – Wölfl Hof – Weg E5 – Dorfzentrum (2 h).



**mittelschwer | difficoltà media**



13 km



4h



500 m



Maso Högger Hof, Maso Lupicino | Wölfl Hof

## SENTIERO KIRCHSTEIG ALLA RUPE PREISTORICA ENZBIRCH

Gradevole escursione fino alla rupe preistorica con uno straordinario punto panoramico sulla Val d'Adige.

**ITINERARIO:** Nova Ponente, Piazza Gibitz (1357 m) – sinistra, strada statale in direzione Maso Lupicino – dopo 500 m a sinistra per il sentiero Kirchsteig K – prati e tipici masi – sul sentiero n. 10 al Maso Högger (1 h) – Maso Schadner – sentiero R – rupe.

Ritorno: sentiero n. 10 – Maso Lupicino – sentiero E5 – centro del paese (2 h).

**VARIANTE RITORNO:** Maso Högger – sentiero Kirchsteig K – sentiero n. 11B – Maso Lupicino – sentiero E5 – centro del paese (2 h).

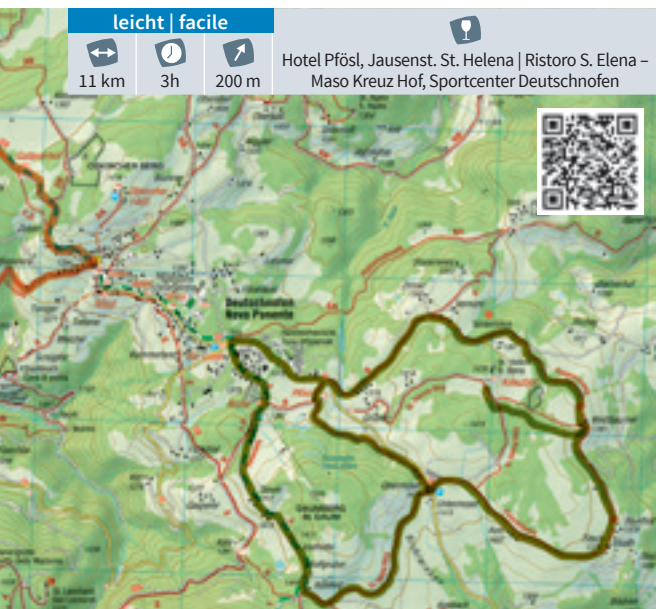
Stempel | timbro



## PANORAMA RUNDWANDERUNG

Leichte und landschaftlich beeindruckende Rundwanderung, mit herrlichen Ausblicken auf den Bergkranz der Dolomiten und Alpen.

**ROUTE:** Deutschnofen (1357 m) – zum Kreisverkehr am Ortseingang / Bar Luise – Ausfahrt in Richtung Bozen – Fahrstraße entlang zum Pfösl Kirchlein – erster Weg links hinab – Panoramaweg Nr. 6, P – nach 1 km rechts Weg P – Haus Schlernblick (schöner Ausblick) – Weißbamer Hof (Abzweigung nach St. Helena in 10 Min. möglich) – Weg P – Straße überqueren rechts und wieder Weg P – Hotel Pfösl (10 Min.) oder Weg H hinter dem Untermoser Hof auf Wiesenwegen zum Bühl Hof – Deutschnofen (1 h).



## ESCURSIONE PANORAMICA

Facile e bella escursione ad anello con spettacolare vista panoramica sulle Dolomiti e Alpi.

**ITINERARIO:** Nova Ponente (1357 m) – fino alla rotonda all'inizio del paese / Bar Luise – proseguire l'indicazione per Bolzano fino alla chiesetta Pfösl – scendere primo sentiero a sinistra – sentiero panoramico n. 6, P – dopo 1 km a destra – casa Schlernblick (punto panoramico) – prima a destra – sentiero P – Maso Weißbamer (da qui è possibile raggiungere in 10 minuti la chiesetta di S. Elena) – sentiero P – attraversare la strada – a destra sentiero P fino all'Hotel Pfösl (10 min.) oppure dietro il Maso Untermoser – sentiero H – Maso Bühl – Nova Ponente (1 h).





## EUROPÄISCHER FERNWANDERWEG E5: VON DEUTSCHNOFEN NACH KOHLERN UND BOZEN

Abwechslungsreiche Wanderung über die walddreiche Hochfläche.

**ROUTE:** Vom Dorfzentrum Deutschnofen(1357 m) auf Weg E5, Nr.1 zum Wölfl Hof(1h) – Waldsteig Nr.1 zum Toten Moos und zu den Aussichtspunkten Rotstein & Rotwand – Weg Nr. 1 Gasthaus Schneiderwiesen bis Bauernkohlern (2 h). Mit der Seilbahn nach Bozen (Fahrplan beachten!). Von der Talstation Kampill Stadtbussen alle 30 Min. ins Zentrum. Rückfahrt nach Deutschnofen mit Linienbus (Linie 181).



**mittelschwer | difficoltà media**



13 km



4h



500 m



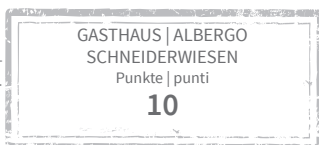
Gasthaus | Albergo Schneiderwiesen,  
Wölfl Hof | Maso Lupicino

## SENTIERO EUROPEO E5: DA NOVA PONENTE AL COLLE E BOLZANO

Escursione interessante per boschi e prati.

**ITINERARIO:** Dalla piazza principale di Nova Ponente (1357 m) seguire il numero E5, n. 1 fino al Maso Lupicino (1 h) – sentiero n. 1 per il bosco fino alla Palude Morta e proseguire fino al ristoro Schneiderwiesen e Colle di Villa (2 h) – scendere con la funivia a Bolzano (vedi orario). Dalla stazione a valle collegamento con bus per il centro di Bolzano (ogni 30 min.) Ritorno con l'autobus di linea fino a Nova Ponente (linea 181).

Stempel | timbro



**mittelschwer** | **difficoltà media**



12 km

3-4 h

500 m

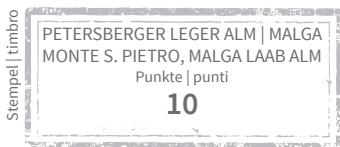
Petersberger Leger Alm | Malga Monte S. Pietro,  
Gasthaus Weissenstein | Albero Pietralba,  
Malga Laab Alm



## ZUM WALLFAHRTSORT MARIA WEISSENSTEIN

Schöne Wanderung durch Wiesen und Wald zum bekanntesten Wallfahrtsort Südtirols Maria Weissenstein.

**ROUTE:** Parkplatz Arche (Skilift) in Deutschnofen (1357 m) – Weg Nr. 1 zum Bühl Hof und weiter zur Laab Alm – Weg Nr. 1B zur Petersberger Leger Alm – Weg Nr. 2 nach Maria Weissenstein – Pilgerweg E5 zurück nach Deutschnofen.



## SANTUARIO MADONNA DI PIETRALBA

Bella escursione tra prati e boschi fino a Pietralba, il più famoso luogo di pellegrinaggio dell'Alto Adige.

**ITINERARIO:** Parcheggio Arche (skilift) a Nova Ponente (1357 m) – sentiero n. 1 al Maso Bühl e alla Malga Laab – sentiero n. 1B alla Malga Monte S. Pietro – sentiero n. 2 per Pietralba – sentiero di pellegrinaggio E5 fino a Nova Ponente.



## ZUR LIEG ALM

Die bewirtschaftete Lieg Alm kann auf drei verschiedenen Wegen erreicht werden, die anspruchsvollen Wanderern, als auch Familien einen erlebnisreichen Tag beschert.

**VARIANTE 1:** Auf der Straße nach Deutschnofen – Parkplatz zwischen Hotel Ganischgerhof und Hotel Schwarzenbach – Weg Nr. 9A bis Bajersäge – Weg Nr. 9 – Lieg Alm (1750 m) (2 h). **Rückweg:** gleicher Weg. **VARIANTE 2:** Vom Lavazè Pass – Weg Nr. 9 – Lieg Alm, leichter Weg, für Kinder geeignet (1 h). **VARIANTE 3:** Deutschnofen – Bar Luise – Weg Nr. 1 – Bühl Hof – Weg Nr. 8 nach links – kurz darauf Weg Nr. 9 nach rechts zum Eggel Hof – ab der Bajersäge Weg Nr. 9 – Lieg Alm (3 h). Rückweg: Weg Nr. 9 – Bajersäge – Deutschnofen.



## ALLA MALGA COSTA

**VARIANTE 1:** Sulla strada per Nova Ponente – parcheggio tra Hotel Ganischgerhof e Hotel Schwarzenbach – sentiero n. 9A fino alla segheria Bajerl – sentiero 9 – Malga Costa (1750 m) (2 h).

**Ritorno:** sullo stesso sentiero

**VARIANTE 2:** Dal Passo Lavazè – sentiero n. 9 – Malga Costa, facile, anche per bambini (1 h).

**VARIANTE 3:** Nova Ponente – Bar Luise – sentiero n. 1 – Maso Bühl – sentiero n. 8 verso sinistra – poco dopo sentiero n. 9 verso destra al Maso Eggel – dalla segheria Bajerl sentiero n. 9 – Malga Costa (3 h). Ritorno: sentiero n. 9 – segheria Bajerl – Nova Ponente.



**mittelschwer | difficoltà media**



16 km



4 h



600 m



Lieg Alm | Malga Costa, Hotel Ganischgerhof,  
Hotel Schwarzenbach

## ZUR LAAB ALM UND PETERSBERGER LEGER ALM

Herrliche Höhenwanderung von der Laab Alm aus mit drei traditionellen Almen als Einkehrmöglichkeit.

**ROUTE:** Anfahrt mit dem Auto bis zur Laab Alm. Von der Laab Alm (1629 m) ausgehend auf dem Forstweg Nr. 1 gemütlicher Spaziergang bis zur Neuhütt Alm (1791 m). Weiter geht es auf dem Weg Nr. 2 zur Petersberger Leger Alm (1529 m). Über den Weg Nr. 1B erfolgt die Rückkehr zur Laab Alm.



leicht | facile



6,8 km



2 h



314 m

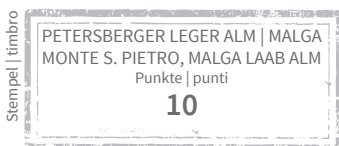


Malga Laab Alm, Petersberger Leger Alm | Malga Monte S. Pietro, Neuhütt Alm | Malga Capanna Nuova

## ALLA MALGA LAAB E ALLA MALGA MONTE S. PIETRO

Bellissima escursione attraverso boschi e prati a tre malghe tradizionali con ristoro.

**ITINERARIO:** Con l'auto si arriva fino alla Malga Laab (1649 m). Da lì si prende la strada forestale n. 1 e si prosegue comodamente fino alla Malga Capanna Nuova (1791 m). Si continua poi sul sentiero n. 2 fino alla Malga Monte San Pietro (1529 m). Al ritorno si prende il sentiero n. 1B fino alla Malga Laab.



## ZUM KIRCHLEIN ST. AGATHA

Etwa eine Wegstunde vom Ortszentrum Deutschnofen entfernt, erhebt sich in abgeschiedener Einsamkeit das Hügelnkirchlein St. Agatha.

**ROUTE:** Deutschnofen (1357 m), Dorfzentrum – Schloss-Thurn-Strasse – Weg Nr. 5 – Oberkoflhof – Weg Nr. A zum Kirchlein St. Agatha (1 h) – Unterkofl Hof – zurück nach Deutschnofen.

**VARIANTE:** Zurück zum Oberkofl Hof – Forststraße Nr.5 – Thaler Hof – Gasthof Kreuz in Birchabruck – Bushaltestelle – mit dem Bus nach Deutschnofen (Linie 181) zurück (2,5 h).



leicht | facile



7 km



2-2,5 h



300 m



Gasthof | Albergo Stern, Gasthof | Albergo Rössl,  
Gasthof | Albergo Kreuz, Feldhof Living Bar & Bistro

## ALLA CHIESETTA DI S. AGATA

**ITINERARIO:** Nova Ponente (1357 m), centro paese – via Castello Thurn – sentiero n. 5 – Maso Oberkofl – sentiero n. A alla chiesetta di S. Agata (1 h) – Maso Unterkofl – Nova Ponente

**VARIANTE:** Indietro fino al Maso Oberkofl – strada forestale n. 5 – Maso Thaler – Albergo Kreuz a Ponte Nova – fermata autobus – ritorno con bus (linea 181) fino a Nova Ponente (2,5 h).



## ZUR BLETTERBACHSCHLUCHT

Geologisch naturkundlich interessante Wanderung.

**ROUTE:** Maria Weissenstein (1520 m), Pilgerhaus – Weg Nr. 15 – E5 und Weg Nr. 3 zur Lahner Alm (1 h) – Geozentrum Bletterbach – hinab ins Bachbett und Schlucht – Gorzsteig – Geoweg zurück zum Geozentrum – Lahner Alm (1 h) – Weg Nr. 3 – Köser Tal – Weg E5 und Nr. 15 – Maria Weissenstein. (Helmpflicht)



**mittelschwer** | **difficoltà media**



12 km



5,5 h



500 m

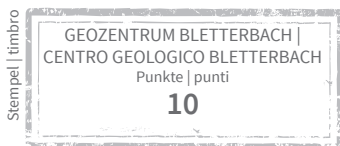


Gasthaus Weissenstein | Albergo Pietralba,  
Malga Lahner Alm, Malga Schmieder Alm

## ALLA GOLA DEL BLETTERBACH

Escursione avventurosa con discesa in una fantastica gola geologicamente interessante.

**ITINERARIO:** Santuario Madonna di Pietralba (1520 m) – sentiero n. 15 – E5 e sentiero n. 3 alla Malga Lahner (1 h) – centro geologico Bletterbach – scendere nella gola del rio – sentiero Gorz – sentiero geologico fino al centro geologico – Malga Lahner (1 h) – sentiero n. 3 – valle Köser – sentieri E5 e n. 15 – Pietralba. (Casco obbligatorio)



## AUF DAS WEISSHORN

Gipfeltour mit einmalig schöner 360° Rundschau auf Rosengarten, Latemar, Zanggen und das Etschtal.

**ROUTE:** Maria Weissenstein (1520 m), Pilgerhaus – Weg Nr. 15 zur Pichlwies – Weg E5 über das Köser Tal – Weg Nr. 5 auf den Gipfel des Weißhorn (2317 m) (3 h).

**RÜCKWEG:** Jochgrimm – Weg Nr. 1 zur Neuhütt Alm (1791 m) – Weg Nr. 2A und E5 durch das Köser Tal nach Maria Weissenstein (3 h) zurück.



anspruchsvoll | per esperti



17 km



6 h



800 m



Gasthaus Weissenstein | Albergo Pietralba,  
Neuhütt Alm | Malga Capanna Nuova

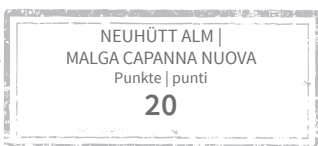
## SUL CORNO BIANCO

Escursione impegnativa sul Corno con vista panoramica a 360° su Catinaccio, Latemar, Pala di Santa e la Val d'Adige.

**ITINERARIO:** Santuario Madonna di Pietralba (1520 m) – sentiero n. 15 fino ai prati Pichl – sentiero E5 attraverso la valle Köser – sentiero n. 5 fino in cima del Corno Bianco (2317 m) (3 h).

**RITORNO:** Passo Oclini – sentiero n. 1 alla Malga Capanna Nuova (1791 m) – sentiero n. 2A e E5 attraverso la valle Köser – Pietralba (3 h).

Stempel | timbro



## ALMENRUNDWANDERUNG AM JOCHGRIMM

Gemütliche und landschaftlich beeindruckende Rundwanderung, mit schönen Ausblicken.

**ROUTE:** Fahrt mit dem Auto bis zur Auerleger Alm (1872 m) (Lavazè Pass/Jochgrimm, 1989 m) – Parkplatz – Weg Nr. 2 zum Jochgrimm – weiter zur Gurndin Alm – Weg Nr. 12A zur Isi Hütte – Weg Nr. 7 – Jochgrimm – zurück zur Auerleger Alm.



leicht | facile



8 km



2-2,5 h



300 m

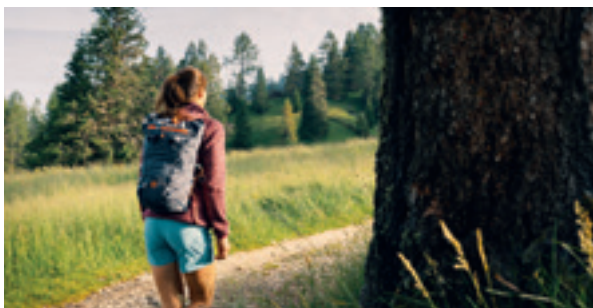


Auerleger Alm | Malga Ora, Malga Gurndin Alm, Malga Isi Hütte

## GIRO DELLE MALGHE AL PASSO OCLINI

Passeggiata non molto impegnativa ma panoramica con una splendida vista sulle montagne circostanti.

**ITINERARIO:** In macchina fino alla Malga Ora (1872 m) (Passo Lavazè/Passo Oclini, 1989 m) – parcheggio – sentiero nr. 2 al Passo Oclini – Malga Gurndin – sentiero nr. 12A alla Malga Isi – sentiero nr. 7 – Passo Oclini – ritorno alla Malga Ora.





**latemar.ium**  
DOLOMITES WORLD HERITAGE



### **WILLKOMMEN IM ERLEBNISREICH LATEMARIUM!**

Im Dolomiten Welterbe bildet der Latemar-Gebirgsstock den atemberaubenden Rahmen für das **Latemarium**, mit interaktiven Themenwegen, Abenteuer-Hörspielen und spektakulären Aussichtsplattformen.

### **BENVENUTI A LATEMARIUM, REGNO DI EMOZIONI!**

Il massiccio del Latemar, Dolomiti Patrimonio Mondiale, costituisce la meravigliosa cornice del **Latemarium**: sentieri tematici, audio giochi interattivi e piattaforme panoramiche.

**Panorama-Sessellift | Seggiovia panoramica**

Obereggen-Oberholz: 08.06. - 06.10.2024, 8:30 - 18:00

**Kabinenbahn | Cabinovia**

Obereggen-Ochsenweide: 15.06. - 15.09.2024, 8:30 - 18:00

[www.latemarium.com](http://www.latemarium.com)



Latemar.Adventure



Spielplätze-Aree giochi



Mindful.Latemar

## LATEMARIUM – LATEMAR.PANORAMA

Faszinierender Wanderweg direkt unter den Latemar-Wänden, mit einzigartigem Panorama und nebenbei erfährt man lehrreiche und informative Geschichten über die Region.

**ROUTE:** Obereggen (1550 m) – Auffahrt Sessellift Oberholz (2096 m) – Weg Nr. 18 – Aussichtsplattform 360° – Weg Nr. 22 – Feudo Pass (2175 m) – Weg Nr. 504/505 – Reiterjoch – Weg Nr. 9 – Epircher Laner Alm – Obereggen.



**mittelschwer** | **difficoltà media**



7,5 km



3 h



510 m

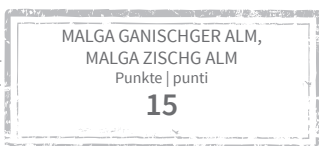
Berghütte | Rifugio Oberholz, Malga Zischg Alm, Malga Ganischger Alm, Malga Epircher Laner Alm, Platzl Mountain Lounge, Loox

## LATEMARIUM – LATEMAR.PANORAMA

Il sentiero scorre direttamente sotto le pareti del Latemar e offre un susseguirsi continuo di punti panoramici, da cui scoprire le storie e le favole di questi luoghi.

**ITINERARIO:** Obereggen (1550 m) – salita in seggiovia Oberholz (2096 m) – sentiero n. 18 – piattaforma panoramica 360° – sentiero n. 22 – Passo Feudo (2175 m) – sentiero n. 504 e n. 505 – Passo di Pampeago – sentiero delle malghe n. 9 – Malga Epircher Laner – Obereggen.

Stempel | timbro





## ZUR PISA HÜTTE/LATEMAR HÜTTE

Anspruchsvolle Berg- und Felswanderung auf den Latemar, über die Gamsstallscharte zur Pisa Hütte/Latemar Hütte.

**ROUTE:** Obereggen (1550 m) – Auffahrt Sessellift zur Berghütte Oberholz (2096 m) – Aufstieg auf Weg Nr. 18 – Gamsstallscharte (2560m) – Weg Nr. 516 – Pisa Hütte/Latemar Hütte (2671 m).

Abstieg Weg Nr. 516 und Nr. 22 zur Mayrl Alm – Weg Nr. 23 20 min. zur Bergstation des Sesselliftes Oberholz – Rückfahrt mit dem Sessellift nach Obereggen.

**VARIANTE:** Abstieg auf Weg Nr. 516 zum Passo Feudo, Weg Nr. 504 zur Zischg Alm und Ganischger Alm – auf Weg Nr. 505 und Nr. 9 zurück nach Obereggen.



anspruchsvoll   per esperti			
9 km	5 h	750 m	Pisa Hütte/Latemar Hütte   Rif. Torre di Pisa, Malga Mayrl Alm, Malga Ganischger Alm, Malga Zischg Alm, Malga Epircher Laner Alm, Berghütte   Rifugio Oberholz, Platzl Mountain Lounge, Loox

## AL RIFUGIO TORRE DI PISA

Escursione impegnativa e molto panoramica fino in cima al Latemar, attraverso la Forcella dei Camosci al Rifugio Torre di Pisa.

**ITINERARIO:** Obereggen (1550 m) – salita in seggiovia fino al Rif. Oberholz (2096 m) – sentiero n. 18 – Forcella dei Camosci (2560 m) – sentiero n. 516 – Rif. Torre di Pisa (2671 m). Discesa: sentiero n. 516 e n. 22 fino alla Malga Mayrl (2037 m) – sentiero n. 23 20 min. alla stazione a monte della seggiovia Oberholz e scendere a Obereggen.

**VARIANTE:** Discesa sul sentiero n. 516 al Passo Feudo – sentiero n. 504 alla Malga Zischg e alla Malga Ganischger – sentiero n. 505 e sentiero delle malghe n. 9 fino a Obereggen.





**mittelschwer | difficoltà media**



9 km



2-4h



500 m

Malga Epircher Laner Alm, Malga Ganischger Alm, Malga Zischg Alm, Malga Mayrl Alm, Berghütte | Rifugio Oberholz, Platzl Mountain Lounge, Loox

## ZU DEN EGGENTALER ALMEN

Aussichtsreiche Wanderung über Almwiesen am FuÙe der beeindruckenden Bergkulissen des Latemar und Zanggen.

**ROUTE:** Obereggen (1550 m) – oberer Parkplatz – Almweg Nr. 9 – Epircher Laner Alm (40 Min.) – Almweg Nr. 9 nach 1 km Abzweigung nach links auf Weg N. 23 zur Mayrl Alm (30 Min.) oder weiter zum Reiterjoch (1996 m) – dann Weg Nr. 505 zur Ganischger Alm und Zischg Alm (30 Min.) Rückweg: zur Mayrl Alm – auf Weg Nr. 23 in 20 Min. zur Bergstation des Sesselliftes Oberholz (50 Min. ab Zischg Alm) oder Weg Nr. 9 zurück zum Ausgangspunkt



## ALLE MALGHE DI OBEREKGEN

Passeggiata panoramica attraverso i prati ai piedi del Latemar e della Pala di Santa.

**ITINERARIO:** Obereggen (1550 m) – parcheggio alto – sentiero n. 9 – Malga Epircher Laner (40 min.) – sentiero n. 9 dopo 1 km girare a sinistra sul sentiero n. 23 per Malga Mayrl (30 min.) o proseguire sul sentiero n. 9 – Passo di Pampeago (1996 m) – Malga Ganischger e Malga Zischg (30 min.). Ritorno: Malga Mayrl – sul sentiero n. 23 in 20 min. alla stazione a monte della seggiovia Oberholz (50 min. dalla Malga Zischg) oppure ritornare sul sentiero delle malghe n. 9 fino a Obereggen.

## WANDERUNG ÜBER DEN SAMBERG

Etwas anstrengende, aber lohnende Waldwanderung mit vielen Rundblicken.

**ROUTE:** Eggen (1120 m), Dorfplatz – Weg Nr. 7 – Grott Hof – Weg S – Almgasthaus Häusler Sam (3 h).

**RÜCKWEG:** Weg Nr. 8 zum Bewaller Hof – Nr. 8B – Städtlweg Nr. 10 bis Eggen.



**mittelschwer | difficoltà media**



10 km



3-4h



500 m



Almgasthaus | Baita Häusler Sam, Gasthof | Albergo Gasserhof, Hotel Moar am Latemar, Hotel Marica

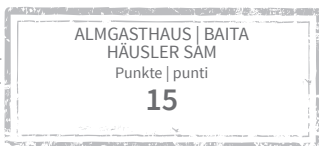
## ESCURSIONE SULLA COLLINA SAM

Escursione interessante in mezzo al bosco con un panorama meraviglioso.

**ITINERARIO:** Ega (1120 m), centro paese – sentiero n. 7 – Maso Grott – sentiero S – Baita Häusler Sam (3 h).

**RITORNO:** Sentiero n. 8 fino al Maso Bewaller – sentiero n. 8B – sentiero Städtl n. 10 fino a Ega.






Stempel | timbro



## ÜBER DEN TEMPLWEG ZUM KARER SEE

Dieser ideale Familienwanderweg führt Sie von Obereggen durch den Karerwald zum sagenumwobenen Karer See. Die Wanderung kann auch von Eggen oder in umgekehrter Richtung vom Karer See begangen werden.

**ROUTE:** Obereggen (1550 m), oberer Parkplatz – Weg Nr. 9 – Bewaller Hof – Templweg Nr. 8 – Abstecher auf Weg S zum Almgasthaus Häusler Sam oder weiter vorne über Weg Nr. 25A und 25 zur Stadl Alm – zurück zum Weg Nr. 8 und weiter bis zum Karer See. Rückweg auf Weg Nr. 8. **VARIANTE:** Von Eggen Dorfplatz – Weg Nr. 10 – dann Weg Nr. 8B und weiter wie oben beschrieben.

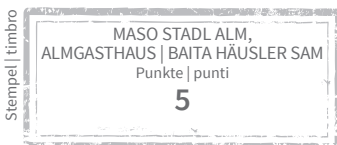
leicht   facile			
 12-14 km	 3-4h	 150 m	
Maso Stadl Alm, Almgasthaus   Baita Häusler Sam			
			



## SUL SENTIERO “TEMPL” AL LAGO DI CAREZZA

Questa passeggiata adatta per tutta la famiglia parte da Obereggen e passa attraverso il bosco del Latemar fino al legendario Lago di Carezza. Si può partire anche da Ega oppure fare il percorso al contrario.

**ITINERARIO:** Obereggen (1550 m), parcheggio alto – sentiero n. 9 – Maso Bewaller – sentiero n. 8 – possibile bivio sul sentiero S per la Baita Häusler Sam o più avanti sul sentiero n. 25A e 25 per Maso Stadl Alm – sul sentiero n. 8. fino al Lago di Carezza. Ritorno come andata sul sentiero n. 8. **VARIANTE:** Dalla piazza della chiesa di Ega – sentiero n. 10 e poi sul n. 8B come spiegato sopra.



Welschnofen | Nova Levante  
Tel. 339 861 3931 - [www.stadlalm.it](http://www.stadlalm.it)



**Stadl Alm**  
\*\*\*\*\*

Am Templweg zwischen Karer See und Obereggen gelegen. Hochstark mit Südtiroler Küche, hausgemachte Säfte und Kuchen. Donnerstag Ruhetag.  
Situato tra il Lago di Carezza e Obereggen. Agriturismo con cucina tirolese, succhi e dolci fatti in casa. Giovedì giorno di riposo.

## VON WELSCHNOFEN ZUM KARER SEE

Der Karer See gilt als einer der prächtigsten Alpenseen und ist vor allem für sein tiefgrünes Wasser und die schöne Bergkulisse im Hintergrund bekannt.

**ROUTE:** Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen (1182 m) – entlang der Hauptstraße 500 m runter zum Zivilschutzzentrum Welschnofen – Weg Nr. 10A – Hotel Adler – Weg Nr. 10A – Karer See (1520 m) – Weg Nr. 10A – Hotel Adler – Weg Nr. 7A – Weg Nr. 7 – Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen.

**VARIANTE:** Ab Hotel Adler – Weg Nr. 27 oder Weg Nr. 25 – Stadl Alm – Weg Nr. 27 – Zivilschutzzentrum – Hauptstraße zurück zum Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen. Dauer: 5 h; Aufstieg: 675 m; Länge: 14,6 km.



leicht - mittel | facile - medio



10 km



3,5 h



515 m



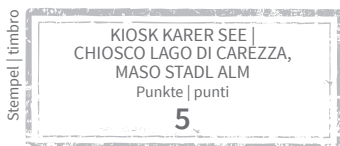
Hotel Adler Carezza,  
Maso Stadl Alm

## DA NOVA LEVANTE AL LAGO DI CAREZZA

Il Lago di Carezza è noto per i suoi meravigliosi colori particolari e viene anche chiamato “Lech de l’ercaboan”.

**ITINERARIO:** Parcheggio cabinovia Nova Levante (1182 m) – lungo la strada principale per 500 m in direzione Bolzano fino al centro di protezione civile Nova Levante – sentiero n. 10A – Hotel Adler – sentiero n. 10A – Lago di Carezza (1520 m) – sentiero n. 10A – Hotel Adler – sentiero n. 7A – sentiero n. 7 – parcheggio cabinovia Nova Levante.

**VARIANTE:** Dall’Hotel Adler – sentiero n. 27 o n. 25 – Maso Stadl Alm – sentiero n. 27 – centro di protezione civile Nova Levante – strada principale fino al parcheggio cabinovia Nova Levante. Durata: 5 h; Dislivello salita: 675 m; Lunghezza: 14,6 km.



## KAISERIN SISSI TOUR

Kaiserin Elisabeth von Österreich (Sissi) verbrachte 1897 ihren Sommerurlaub im Grand Hotel Karersee. Ihr Lieblingsspaziergang erhielt den Namen „Elisabeth Promenade“, auf welcher auch eine kleine Gedenktafel angebracht wurde.

**ROUTE:** Karer See (1520 m) – Hängebrücke – Weg Nr. 6 – Getreidemühle – Weg Nr. 6 – Gasthof Meierei – Ladritscher Hof – Weg Nr. 3 – Elisabeth Denkmal (1566 m) – zurück bis Abzw. – Weg Nr. 6 – Weg Nr. 16 bis zum Sessellift Tschein – Weg Nr. 6 – Hängebrücke – Karer See.

**VARIANTE:** Ab Elisabeth Denkmal – Weg Nr. 3 – Weg Nr. 3A – Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen. (Dauer: 2 h; Aufstieg: 68 m; Länge: 6,5 km.)



leicht - mittel | facile - medio



9,9 km



3 h



357 m



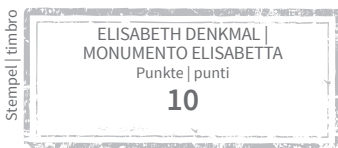
Gasthof | Albergo Meierei,  
Maso Ladritscher Hof

## SISSI TOUR

La meta prefissa è il Monumento all'Imperatrice Elisabetta (Sissi) d'Austria (consorte di Franz Josef I). L'Imperatrice soggiornò nel 1897 nel Grand Hotel Carezza. Si faceva accompagnare spesso da una guida locale, lungo il sentiero n. 6, che era la sua passeggiata preferita.

**ITINERARIO:** Lago di Carezza (1520 m) – ponte sospeso – sentiero n. 6 – mulino – sentiero n. 6 – Albergo Meierei – Maso Ladritscher – sentiero n. 3 – Monumento all'Imperatrice Elisabetta (1566 m) – indietro fino al bivio – sentiero n. 6 – sentiero n. 16 alla seggiovia Tschein – sentiero n. 6 – ponte sospeso – Lago di Carezza.

**VARIANTE:** Dal Monumento all'Imperatrice Elisabetta – sentiero n. 3 – sentiero n. 3A – parcheggio cabinovia Nova Levante. (Durata: 2 h; Dislivello salita: 68 m; Lunghezza: 6,5 km.)



## HÖFEWANDERUNG

Mit dem sagenhaften Ausblick auf die Dolomitenberge Rosengarten und Latemar ist diese Wanderung ein absolutes Must-Do im Eggental. **ROUTE:** Kirchplatz Welschnofen (1182 m) – Weg Nr. 5 – Wallfahrtskapelle Lengeria – Wolfsgrube – Weg Nr. 1 – Schiller Hof (1555 m) – Weg Nr. 4A – Hagner Alm (1550 m) – Weg Nr. 4B – Weg Nr. 15A – Weg Nr. 15 – Weg Nr. 5 – Kirchplatz.

**VARIANTE:** Welschnofen – Auffahrt Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Weg Nr. 1A – Nigerpass – Weg Nr. 1 – Weg Nr. 4A – Hagner Alm – Weg Nr. 4A nach Welschnofen (Dauer: 3,5 h; Aufstieg: 37 m; Länge: 12,5 km) oder zurück auf Weg Nr. 1 – Schiller Hof – Weg Nr. 1 und Nr. 5 zurück nach Welschnofen (Dauer: 3 h; Aufstieg: 36 m; Länge: 11 km).



mittelschwer | difficoltà media



11 km



3,5 h



445 m



Maso Schiller Hof, Malga Hagner Alm,  
Malga Frommer Alm

## GIRO DEI MASI

Con la favolosa vista sulle montagne delle Dolomiti, Catinaccio e Latemar, questa escursione è un Must Do nella Val d'Ega.

**ITINERARIO:** Piazza della Chiesa Nova Levante (1182 m) – sentiero n. 5 – Cappella di pellegrinaggio Lengeria – Fossa del Lupo – sentiero n. 1 – Maso Schiller (1555 m) – sentiero n. 4A – Malga Hagner (1550 m) – sentiero n. 4B – sentiero n. 15A – sentiero n. 15 – sentiero n. 5 – Piazza della Chiesa. **VARIANTE:** Nova Levante – salita in cabinovia Laurin I – Malga Frommer – sentiero n. 1A – Passo Nigra – sentiero n. 1 – sentiero n. 4A – Malga Hagner – sentiero n. 4A fino a Nova Levante (Durata: 3,5 h; Dislivello salita: 37 m; Lunghezza: 12,5 km) o ritornare su sentiero n. 1 – Maso Schiller – sentiero n. 1 e n. 5 fino a Nova Levante (Durata: 3 h; Dislivello salita: 36 m; Lunghezza: 11 km).





## FELSLABYRINTH DES LATEMAR

Im Karer Wald wächst die Haselfichte, die besonders zur Herstellung von Streichinstrumenten geeignet ist. Deshalb wird deren Holz auch Klangholz genannt. Vom Karer Wald aus gelangen Sie ins beliebte Felslabyrinth, welches seinen Namen von den haushohen Felsbrocken erhalten hat, die von einem riesigen Bergsturz vom Latemar vor langer Zeit stammen.

**ROUTE:** Karerpass (1752 m), Bushaltestelle – Weg Nr. 21 zum Mitterleger (1839 m) – Labyrinthsteig Weg Nr. 20 – links auf Weg Nr. 18 – dann rechts auf Weg Nr. 21 – Karerpass.



**mittelschwer | difficoltà media**



8,7 km



3 h



220 m

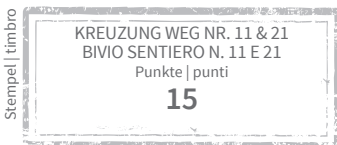


Restaurant Pizzeria Antermont

## LABIRINTO DEL LATEMAR

Nel bosco di Carezza crescono meravigliosi abeti. Ancora oggi il legno di abete di questo bosco è molto pregiato; particolarmente ricercato è quello di abete nocciola. Esso è denominato legno armonico, poiché è specificatamente adatto alla creazione di strumenti ad arco. Dal bosco di Carezza si raggiunge il noto labirinto del Latemar, che ha preso il suo nome dai enormi blocchi di roccia, che provengono da un'enorme frana del Latemar molto tempo fa.

**ITINERARIO:** Passo di Costalunga (1752 m), fermata autobus – sentiero n. 21 verso Radura di Mezzo (1839 m) – sentiero del labirinto n. 20 – a sinistra sul sentiero n. 18 – poi a destra sul sentiero n. 21 – Passo di Costalunga.



## HIRZELSTEIG

Dieser Panoramaweg führt Sie zum Christomannos Denkmal – einem Bronzeadler, der an Theodor Christomannos erinnert. Sein Lebenswerk war der Ausbau der bekannten Dolomitenstraße von Welschnofen nach Cortina. **ROUTE:** Bergstation Sessellift Paolina (2125 m) – Weg Nr. 539 – Christomannos Denkmal (2349 m) – Weg Nr. 549 – Kölner Hütte (2337 m) – Weg Nr. 549 und 552 – Sessellift Paolina. **VARIANTE:** Welschnofen – Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Kabinenbahn König Laurin I & II – Kölner Hütte und obige Route andersrum begehen.



**mittelschwer | difficoltà media**



8 km



3 h



282 m



Rif. Paolina Hütte,  
Rif. Fronza alle Coronelle | Kölner Hütte,  
Laurins Lounge, Malga Frommer Alm

## SENTIERO DEL MASARÈ

Ai piedi della punta Masarè incontrate l'aquila di bronzo a ricordo di Theodor Christomannos che fu il precursore dello sviluppo turistico in questa zona. **ITINERARIO:** Stazione a monte seggiovia Paolina (2125 m) – sentiero n. 539 – Monumento Christomannos (2349 m) – sentiero n. 549 – Rif. Fronza alle Coronelle (2337 m) – sentiero n. 549 e 552 – seggiovia Paolina.

**VARIANTE:** Nova Levante – cabinovia Laurin I – Malga Frommer – cabinovia König Laurin I & II – Rif. Fronza alle Coronelle e percorrere itinerario sopra indicato al contrario.

Stempel | timbro

HIRZELSTEIG NR. 549 (BEIM GROSSEN  
STEIN KREUZUNG VAJOLONPASS) |  
SENTIERO MASARÈ N. 549 (PRESSO  
LA ROCCIA BIVIO PASSO VAJOLON)

Punkte | punti

10

RIFUGIO A. FRONZA ALLE CORONELLE  
KÖLNER HÜTTE - 2.337M



Tel. +39 0471 612022 (rifugio)  
MobilCell. +39 346 343 2962  
www.rifugiofronza.com - info@rifugiofronza.com

Am Fuße des Rosengartens in traumhafter  
Panoramalage. Ein wahres Paradies für alle  
Wander- und Gebirgsbergsteiger.  
Gemütliche Zimmer mit 2-4-6-8 Plätze.  
Fam. Trotter verwöhnt Sie mit gastronomi-  
schen Köstlichkeiten. Seien Sie begeistert  
wenn der Sommerbergweg den Rosengarten  
in rot hält. Geöffnet: 1. Juni - 10. Oktober

Situato ai piedi del Catinaccio in posizione  
panoramica da incollato. Vero e proprio  
paradiso per gli amanti della passeggiata,  
arrampicate e via ferrata. Dispone di Camere  
conforevoli da 2-4-6-8 posti. La Fam. Trotter  
vi aspetta per gustare i sapori della gastrono-  
mia locale e per emozionarsi al tramonto sul  
Catinaccio. Apertura 1 giugno - 10 ottobre

## ROSENGARTENUMRUNDUNG

Die Rosengartenumrundung ist eine wunderschöne Wanderung für Bergerfahrene mit fantastischer Aussicht auf die umliegende Bergwelt.

**ROUTE:** Welschnofen (1182 m) – Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm (1743 m) – Kabinenbahn König Laurin I & II – Kölner Hütte (2337 m) – Weg Nr. 550 – Tschagerjoch (2630 m) – Weg Nr. 541 – Cigolade Pass (2550 m) – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte (2283 m), Pederiva Hütte (2275 m) – Weg Nr. 549 – Weg Nr. 539 – Paolina Hütte (2125 m) – Weg Nr. 552 – Weg Nr. 549 – Kölner Hütte. **VARIANTE:** Ab Paolina Hütte – obige Route andersrum begehen. Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich.



anspruchsvoll | per esperti

11,5 km



5 h



780 m



Malga Frommer Alm, Rif. Fronza alle Coronelle | Kölner Hütte, Laurins Lounge, Rif. Roda di Vael | Rotwand Hütte, Baita Pederiva Hütte, Rif. Paolina Hütte

## GIRO DEL CATINACCIO

Un'escursione che offre una fantastica vista sulle montagne circostanti per tutti coloro che amano camminare e sono esperti di montagna.

**ITINERARIO:** Nova Levante (1182 m) – cabinovia Laurin I – Malga Frommer (1743 m) – cabinovia König Laurin I e II – Rif. Fronza alle Coronelle (2337 m) – sentiero n. 550 – Passo delle Coronelle (2630 m) – sentiero n. 541 – Passo Cigolade (2550 m) – sentiero n. 541 – Rif. Roda di Vael (2283 m), Baita Pederiva (2275 m) – sentiero n. 549 – sentiero n. 539 – Rif. Paolina (2125 m) – sentiero n. 552 – sentiero n. 549 – Rif. Fronza alle Coronelle. **VARIANTE:** Dal Rif. Paolina – percorrere itinerario sopra indicato al contrario.

Non soffrire di vertigini; è richiesto un buon equipaggiamento.

Stempel | timbro



## AUF DIE POPPEKANZEL IM LATEMAR

Ein einmaliger Ausblick auf die Palagruppe, Marmolata, Sellastock, Langkofel, Rosengarten, Öztaler Alpen und Ortler entschädigen den steilen Aufstieg.

**ROUTE:** Karerpass (1752 m) – Weg Nr. 17 – Eggentaler Bergkino – Poppekanzel (2328 m) – zurück auf dem gleichen Weg.  
Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich.



anspruchsvoll | per esperti



7 km



3 h



565 m



Restaurant Pizzeria  
Antermont

## SUL PULPITO NEL LATEMAR

Le fatiche dell'ascesa sono ripagate dalla splendida vista sul gruppo Pala, il ghiacciaio della Marmolada, il massiccio del Sella, il Sassolungo, il Catinaccio e le Alpi Venoste.

**ITINERARIO:** Passo di Costalunga (1752 m) – sentiero n. 17 – cinema di montagna – Pulpito (2328 m) – rientro come andata.  
Non soffrire di vertigini, è richiesto un buon equipaggiamento.



*Bar • Restaurant • Pizzeria*

# Antermont

Karerpass - Passo Costalunga

B & B  
Rooms

Restaurant

11:30 - 14:30 &  
18:00 - 21:00

Pizzeria

11:30 - 21:30

T +39 0471 618530   info@antermont.it   www.antermont.it

## KÖNIG LAURIN TOUR

Diese Wanderung führt Sie zu den Highlights zwischen Latemar und Rosengarten.

**ROUTE:** Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen (1182 m) – Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Kabinenbahn König Laurin I & II – Kölner Hütte (2337 m) – Hirzelsteig Weg Nr. 549 – Weg Nr. 552 – Paolina Hütte (2125 m) – Abfahrt mit Sessellift Paolina – Weg Nr. 6 – Weg Nr. 10 – Karer See (1520 m) – Hängebrücke – Weg Nr. 6 – Weg Nr. 16 – Sessellift Tschein – Abfahrt mit Kabinenbahn König Laurin I und Kabinenbahn Laurin I nach Welschnofen.



leicht | facile



7,5 km



3,5 h



100 m



Malga Frommer Alm,  
Rif. Fronza alle Coronelle | Kölner Hütte,  
Laurins Lounge, Rif. Paolina Hütte

## RE LAURIN TOUR

Questa escursione vi porta agli highlights tra Latemar e Catinaccio.

**ITINERARIO:** Parcheggio cabinovia Nova Levante (1182 m) – cabinovia Laurin I – Malga Frommer – cabinovia König Laurin I e II – Rif. Fronza alle Coronelle (2337 m) – sentiero Masarè n. 549 – sentiero n. 552 – Rifugio Paolina (2125 m) – discesa con la seggiovia Paolina – sentiero n. 6 – sentiero n. 10 – Lago di Carezza (1520 m) – ponte sospeso – sentiero n. 6 – sentiero n. 16 – seggiovia Tschein – discesa con la cabinovia König Laurin I e la cabinovia Laurin I a Nova Levante.

Stempel | timbro



## IN DAS HERZ DES ROSENGARTENS – VAJOLON

Attraktive Wanderung rund um das Herzstück des Rosengartens – die Rotwand. Diese Tour ist kaum an Reizen zu überbieten und gewährt herrliche Ausblicke in die umliegende Bergwelt.

**ROUTE:** Karerpass (1752 m) – Weg Nr. 552 – Hirzelsteig – Weg Nr. 9 – Vajolonpass (2560 m) – Weg Nr. 551 – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte (2283 m), Pederiva Hütte (2275 m) – Weg Nr. 548 – Karerpass. Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich.



anspruchsvoll | per esperti



13 km



5,5 h



1100 m



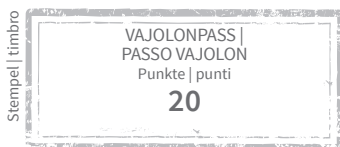
Rif. Roda di Vael | Rotwand Hütte,  
Baita Pederiva Hütte, Rif. Paolina Hütte

## NEL CUORE DEL CATINACCIO – VAJOLON

Escursione attorno “al cuore” del Catinaccio – la Roda di Vael. Questa camminata affascinante offre magnifiche prospettive delle montagne circostanti.

**ITINERARIO:** Passo di Costalunga (1752 m) – sentiero n. 552 – sentiero del Masarè – sentiero n. 9 – Passo Vajolon (2560 m) – sentiero n. 551 – sentiero n. 541 – Rif. Roda di Vael (2283 m), Baita Pederiva (2275 m) – sentiero n. 548 – Passo di Costalunga.

Non soffrire di vertigini, è richiesto un buon equipaggiamento.



Rifugio



### Paolina Hütte

(2125 m)

Bergstation Sessellift Paolina /  
Stazione a monte seggiovia Paolina

Tel. + 39 0471 612008  
Mobil/Cell. +39 347 9489641





[info@paolina.huette.com](mailto:info@paolina.huette.com) – [www.paolina-huette.com](http://www.paolina-huette.com)

## ZUM CHRISTOMANNOS DENKMAL

Genießen Sie einen herrlichen Weitblick auf die umliegenden Berge.

**ROUTE:** Parkplatz Kaiserstein (1744 m) – Weg Nr. 1A – Weg Nr. 548 – Pederiva Hütte (2275 m), Rotwand Hütte (2283 m) – Weg Nr. 549 – Christomannos Denkmal (2349 m) – Weg Nr. 539 – Paolina Hütte (2125 m) – Weg Nr. 552 – Weg Nr. 6A – Masarè Hütte – Forstweg – Weg Nr. 1A – Parkplatz Kaiserstein.

**KURZE VARIANTE:** Bergstation Sessellift Paolina, Paolina Hütte – Weg Nr. 539 – Christomannos Denkmal – Weg Nr. 549 – Pederiva Hütte, Rotwand Hütte – selber Rückweg. Dauer: 1,5 h; Aufstieg: 153 m; Länge: 3,8 km.

leicht   facile		
		
9,7 km	3,5 h	616 m
 Rif. Pederiva Hütte, Rif. Roda di Vael   Rotwand Hütte, Rif. Paolina Hütte, Baita Masarè Hütte		

## AL MONUMENTO CHRISTOMANNOS

Dal sentiero di montagna godrete una vista meravigliosa sulle montagne circostanti.

**ITINERARIO:** Parcheggio Kaiserstein (1744 m) – sentiero n. 1A – sentiero n. 548 – Baita Pederiva (2275 m), Rif. Roda di Vael (2283 m) – sentiero n. 549 – Monumento Christomannos (2349 m) – sentiero n. 539 – Rifugio Paolina (2125 m) – sentiero n. 552 – sentiero n. 6A – Baita Masarè – strada forestale – sentiero n. 1A – parcheggio Kaiserstein.

**VARIANTE BREVE:** Stazione a monte seggiovia Paolina, Rif. Paolina – sentiero n. 539 – Monumento Christomannos – sentiero n. 549 – Baita Pederiva, Rif. Roda di Vael – stesso ritorno. Durata: 1,5 h; Dislivello salita: 153 m; Lunghezza: 3,8 km.



## ZUR ALMHÜTTE MESSNERJOCH

Wanderung für Jedermann mit atemberaubender Aussicht auf der Almhütte Messnerjoch.

**ROUTE:** Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen (1182 m) – Weg Nr. 3A – Nigertalweg – Nigerpass (1688 m) – Weg Nr. 1 – Messnerjoch (1930 m) – zurück auf dem gleichen Weg oder über Weg Nr. 1B, Nr. 15, Nigertalweg und Nr. 3A.

**KURZE VARIANTE:** Welschnofen – Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Weg Nr. 15 und Nr. 1B – zurück auf dem gleichen Weg. Dauer: 1,5 h; Aufstieg: 200 m; Länge: 3,4 km.



mittelschwer | difficoltà media



16,4 km



5,5 h



950 m



Almhütte | Baita Messnerjoch,  
Malga Frommer Alm

## ALLA BAITA MESSNERJOCH

Escursione per tutti con vista spettacolare.

**ITINERARIO:** Parcheggio cabinovia Nova Levante (1182 m) – sentiero n. 3A – sentiero Valle Nigra – Passo Nigra (1688 m) – sentiero n. 1 – Baita Messnerjoch (1930 m) – rientro come andata oppure sul sentiero n. 1B, n. 15, Valle Nigra e n. 3A.

**VARIANTE BREVE:** Nova Levante – cabinovia Laurin I – Malga Frommer – sentiero n. 15 e n. 1B – rientro come andata. Durata: 1,5 h; Dislivello salita: 200 m; Lunghezza: 3,4 km.



**Messnerjoch** 1930m  
Rosengarten

Am Fuße des Rosengartens bei einzigartigem Panorama hausgemachte Spezialitäten genießen. Meta escursionistica ai piedi del Catinaccio con vista panoramica e specialità tipiche fatte in casa.

[www.messnerjoch.com](http://www.messnerjoch.com) Tel. +39 340 4734652



## SCHAFSTEIG (VIAL DE LE FEIDE)

Aussichtsreiche Höhenwanderung über den schmalen Schafsteig unterhalb des Rosengarten.

**ROUTE:** Mit dem Linienbus von Welschnofen nach Vigo di Fassa (Linie 180) – Seilbahn Ciampedie – Ciampedie (2000 m) – Schafsteig – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte (2283 m), Pederiva Hütte (2275 m) – Weg Nr. 549 – Weg Nr. 539 – Paolina Hütte (2125 m) – Abfahrt Sessellift Paolina – Rückfahrt mit dem Linienbus nach Welschnofen.



mittelschwer | difficoltà media



5,8 km



3 h



361 m



Rif. Roda di Vael | Rotwand Hütte, Baita Pederiva Hütte, Rif. Paolina Hütte

## VIAL DE LE FEIDE (SENTIERO DELLE PECORE)

Alta via nel cuore delle Dolomiti con un panorama mozzafiato.

**ITINERARIO:** Con l'autobus di linea da Nova Levante a Vigo di Fassa (linea 180) – funivia Ciampedie – Ciampedie (2000 m) – sentiero Vial de le Feide – sentiero n. 541 – Rif. Roda di Vael (2283 m), Baita Pederiva (2275 m) – sentiero n. 549 – sentiero n. 539 – Rif. Paolina (2125 m) – discesa con seggiovia Paolina – ritorno con l'autobus di linea fino a Nova Levante.

Stempel | timbro



## RUNDWANDERUNG AM TALTBÜHL

Aussichtsreiche Rundwanderung über das romantisch gelegene Totmoos bis zur letzten Wolfsgrube der Gegend. Der Weg führt Richtung Nigerpäss und Rosengarten.

**ROUTE:** Bushaltestelle Obergummer oder Parkplatz vor Lärchenwald (1350 m) – Weg Nr. 3 – bei Kreuzung Hof Weggut links Nr. 22 – Totmoos (1625 m) – Weg Nr. 22 – Wolfsgrube (1506 m) – Weg Nr. 1 – Schiller Hof (1555 m).

**RÜCKWEG:** Weg Nr. 1 – Parkplatz vor Lärchenwald oder Bushaltestelle Obergummer.



leicht - mittel | facile - medio



12,2 km



3,5 h



452 m



Maso Schiller Hof

## SENTIERO DEL MONTALTO DI NOVA (TALTBÜHL)

Percorso circolare panoramico attraverso il romantico Totmoos fino all'ultima fossa del lupo della zona. Il sentiero porta in direzione Passo Nigra e Catinaccio.

**ITINERARIO:** Fermata pullman San Valentino di Sopra o parcheggio davanti al Lärchenwald (1350 m) – sentiero n. 3 – all'incrocio maso Weggut sinistra n. 22 – Totmoos (1625 m) – sentiero n. 22 – Fossa del Lupo (1506 m) – sentiero n. 1 – Maso Schiller (1555 m).

**RITORNO:** Sentiero n. 1 – parcheggio Lärchenwald o fermata pullman San Valentino di Sopra.

Stempel | timbro



## STEINEGGER HÖHENWEG

Wunderschöner Rundweg mit atemberaubendem Panorama.

**ROUTE:** Bushaltestelle oder Parkplatz Egger Moos (1250 m) – Markierung gelber Schuh und Weg Nr. 5 – Kaserer Bild (1278 m) – Weg Nr. 5 – Lärchhof (1310 m) – Jausenstation Oberölgart (1201 m) – Weg Nr. 6 – Forststraße mit Markierung gelber Schuh folgen (nicht Abbiegen nach Steinegg) - Parkplatz Soluck – Sportzone Steinegg – Weg Nr. 3 – Bushaltestelle oder Parkplatz Egger Moos



mittelschwer | difficoltà media



13 km



5 h



291 m



Jausenstation | Ristoro Oberölgart

## ALTA VIA DI COLLEPIETRA

Bellissima escursione ad anello con panorama meraviglioso.

**ITINERARIO:** Fermata pullman o parcheggio Egger Moos (1250 m) – segnaletica con scarpa gialla e sentiero n. 5 – Kaserer Bild (1278 m) – sentiero n. 5 – Maso Lärch (1310 m) – Ristoro Oberölgart (1201 m) – sentiero n. 6 – rimanere sul sentiero forestale con scarpa gialla (non svoltare per Collepietra) – parcheggio Soluck – zona sportiva Collepietra – sentiero n. 3 – fermata dell'autobus o parcheggio Egger Moos.

Stempel | timbro



## WIEDENHOF - RUNDE

Wunderschöne Wanderung mit tollem Ausblick auf Steinegg, dem Schlern und den Bozner Talkessel.

**ROUTE:** Steinegg (820 m) – Weg Nr. 3 – Weg Nr. 6 (Kummer Hof) – Abstecher Spitzköfele (935 m) – Weg Nr. 7 (ober Spitzköfele) – Ölgartner Bild (1102 m) – rechts Weg Nr. 6 – rechts Weg Nr. 8B – Hofschank Wiedenhof (920 m) – Weg Nr. 8 – Steinegg



**mittelschwer** | **difficoltà media**



10 km



3,5 h



525 m



Hofschank | Ristoro Wiedenhof,  
Hotel Berghang/Astra, Gasthof Unterwirt,  
Hotel Oberwirt

## GIRO DEL WIEDENHOF

Bellissima escursione con vista panoramica su Collepietra, lo Sciliar e la conca di Bolzano.

**ITINERARIO:** Collepietra (820 m) – sentiero n. 3 – sentiero n. 6 (maso Kummer) – puntatina al Spitzköfele (935 m) – sentiero n. 7 (sopra il Spitzköfele) – Ölgartner Bild (1102 m) – a destra sentiero n. 6 – a destra sentiero n. 8B – Ristoro Wiedenhof (920 m) – sentiero n. 8 – Collepietra.



## STERNENDORF-RUNDWANDERUNG

Jede Menge Highlights des Sternendorfes Steinegg auf einer abwechslungsreichen Wanderung entdecken. Es begleitet euch das Maskottchen „Luxi“.

**ROUTE:** Steinegg (820 m) – Weg Nr. 2B über Pstosser Bühl (Freiluftausstellung & Bergkino) – Kapelle „Weißes Bild“ – Weg Nr. 2 – Katzenbachschlucht – Weg Nr. 2 (Erdpyramiden) – Dosser Kreuz (970 m) – rechts Weg Nr. 2A – Kummer Hof (950 m) – Weg Nr. 2A (Raketenbaumhaus) – rechts Weg Nr. 2 – Steinegg.

**TIPP:** Abstecher zu Ruine Steinegg (vom Zentrum Steinegg aus 20 Minuten den Tafeln mit Ruinensymbol folgen)



leicht | facile



6,5 km



2 h



300 m



Hotel Oberwirt, Hotel Steineggerhof,  
Gasthof Unterwirt

## GIRO DELL'ASTROVILLAGGIO

Scoprire tanti highlights dell'Astrovillaggio Collepietra in un'escursione varia. Sarete accompagnati dalla mascotte "Luxi".

**ITINERARIO:** Collepietra (820 m) – sentiero n. 2B via Pstosser Bühl (mostra all'aperto e cinema di montagna) – chiesetta "Weißes Bild" – sentiero n. 2 – gola del rio Katzenbach – sentiero n. 2 (piramidi di terra) – Croce Dosser (970 m) – a destra sentiero n. 2A – maso Kummer (950 m) – sentiero n. 2A (razzo sull'albero) – a destra sentiero n. 2 – Collepietra.

**CONSIGLIO:** Puntatina alla rovina di Collepietra (dal centro di Collepietra, seguire le indicazioni con il simbolo della rovina per 20 minuti)

Stempel | timbro







## PLANETENWEG

Vor der Kulisse von Latemar und Rosengarten ist es möglich die Planeten unseres Sonnensystems im Verhältnis von 1:1 Milliarde abzuwandern - innerhalb von drei Stunden von Merkur zum Jupiter und weiter bis zum Pluto.

**ROUTE:** Sternwarte (1315 m), Restaurant Unteregger – Weg Nr. 5 – Biotop – Planetenwegschild – Weg Nr. 3 – Lärchenwald (1350 m) – Weg Nr. 1 – Planetenwegschild – Schenkenparkplatz (1300 m) – Weg Nr. 5A – Learn Weiher – Planetenwegschild – Weg Nr. 5 – Tschigg Hof (1332 m) – Planetenwegschild – Sternwarte.



leicht   facile			 Restaurant Unteregger
 9 km	 3 h	 262 m	

## SENTIERO DEI PIANETI

Sullo scenario del Latemar e del Catinaccio, è possibile percorrere i pianeti del nostro sistema solare in un rapporto di 1:1 miliardo - in tre ore da Mercurio a Giove e fino a Plutone.

**ITINERARIO:** Osservatorio astronomico (1315 m), Ristorante Unteregger – sentiero n. 5 – biotopo – segnaletica pianeti – sentiero n. 3 – Lärchenwald (1350 m) – sentiero n.1 – segnaletica pianeti – parcheggio Schenk (1300 m) – sentiero n. 5A – laghetto Learn – segnaletica pianeti – sentiero n. 5 – Maso Tschigg (1332 m) – segnaletica pianeti – Osservatorio astronomico.



## PYRAMIDENWEG

Romantische Wanderung durch Wälder, Wiesen und Schluchten mit Blick auf die mächtigen Pyramiden, einem Überbleibsel aus der Eiszeit.

**ROUTE:** Steinegg (820 m) – Weg Nr. 2 / 3 – Kapelle „Weißes Bild“ (895 m) – links den Holzpyramiden mit Stein folgen – Katzenbachschlucht – Raffener Hof (840 m) – rechts Weg Nr. 10 – rechts Weg Nr. 2 – Dosser Hof (855 m) – Dosser Kreuz – rechts Weg Nr. 2 – Erdpyramiden – Glirger Hof – Weg Nr. 2 – Weißes Bild – Steinegg.



mittelschwer | difficoltà media



5,4 km



2 h



282 m

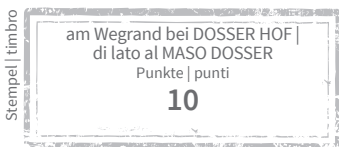


Hotel Oberwirt, Hotel Berghang/Astra,  
Hotel Steineggerhof, Gasthof Unterwirt

## SENTIERO DELLE PIRAMIDI

Escursione romantica tra boschi, prati e gole con vista panoramica sulle maestose piramidi di terra, rimanenze del periodo glaciale.

**ITINERARIO:** Collepietra (820 m) – sentiero n. 2 / 3 – chiesetta “Weißes Bild” (895 m) – a sinistra seguire le piramidi di legno con la pietra – gola del rio Katzenbach – Maso Raffener (840 m) – a destra sentiero n. 10 – a destra sentiero n. 2 – Maso Dosser (855 m) – Croce Dosser – a destra sentiero n. 2 – piramidi di terra – Maso Glirger – sentiero n. 2 – Weißes Bild – Collepietra.







## SANTNERPASS KLETTERSTEIG

Ein Klassiker in den Dolomiten umrahmt von schroffen Wänden und Türmen mit herrlichen Ausblicken. Relativ kurzer Klettersteig mit schwierigen alpinen Passagen, die Bergerfahrung verlangen.

**ROUTE:** Bergstation Kabinenbahn König Laurin II (2337 m), Kölner Hütte – Weg Nr. 542 bis zum Beginn des Klettersteiges – gesicherter Aufstieg (300 m) – schwierigste Stelle Eisrinne (Schlucht – Achtung im Frühsommer eisig) – Santnerpass Hütte (2734 m).

**ABSTIEG:** Steig Nr. 542 – Gartl Hütte (2621 m) – Vajolet Hütte (2243 m) – Weg Nr. 541 und Nr. 550 übers Tschagerjoch zurück zum Ausgangspunkt.

Mittelschwer (B/C) – nur mit Kletterausrüstung, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt.

**mittelschwer | difficoltà media**



7,7 km



5 h



1078 m



Rif. Fronza alle Coronelle |  
Kölner Hütte, Laurins Lounge,  
Rif. Santnerpass Hütte

## VIA FERRATA PASSO SANTNER

Una classicissima nelle Dolomiti abbracciata da ripide rocce e guglie con vista panoramica mozzafiato. Ferrata breve, ma con passaggi difficili che richiedono esperienza in montagna.

**ITINERARIO:** Stazione a monte cabinovia König Laurin II (2337 m), Rif. Fronza alle Coronelle – sentiero n. 542 fino all’inizio della ferrata – salita attrezzata con cavi e scalette (300 m) – punto più difficile “gola di ghiaccio” (attenzione alla presenza di ghiaccio all’inizio dell’estate) – Rif. Passo Santner (2734 m).

**DISCESA:** Sentiero n. 542 – Rif. Re Alberto (2621 m) – Rif. Vajolet (2243 m) – sentiero n. 541 e n. 550 attraverso Passo delle Coronelle al punto di partenza.

Medio-difficile (B/C) – solo con attrezzatura da ferrata, per escursionisti esperti.

**SPORT LUCY**

NOLEGGIO ATTREZZATURA  
PER SPORT ESTIVI  
VERLEIH VON KLETTER  
UND WANDERAUSRÜSTUNG

PASSO CAREZZA • KARERPASS

+39 0471 612162 [www.sportlucy.it](http://www.sportlucy.it)

## MASARÈ KLETTERSTEIG

Schöner, abwechslungsreicher Klettersteig im südlichen Rosengarten mit fantastischen Ausblicken auf die Dolomiten.

**ROUTE:** Bergstation des Sesselliftes Paolina (2125 m), Paolina Hütte – über Weg Nr. 539 – Christomannos Denkmal (2349 m) – weiter über Weg Nr. 549 zur Rotwand Hütte (2283 m), Pederiva Hütte (2275 m) – links steil hinauf bis zum Beginn des Klettersteiges – Aufstieg über Kamine und Felsmauern bis zur Masarè Spitze (2585 m).

**ABSTIEG:** Auf Steig über Grashang – Richtung Fensterleturm ansteigen – direkt an der Felskante beschilterter Abstieg zur Rotwand Hütte und zur Pederiva Hütte (Drahtseile, Leiter) und zurück zum Ausgangspunkt.

**VARIANTE:** Weiter über Rotwand Klettersteig – Vajolonpass (2560 m) – zurück zur Paolina Hütte.

Schwer (C) – nur mit Kletterausrüstung und Helm, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt.



schwer | difficile

6,3 km

5 h

690 m



Rif. Roda di Vael | Rotwand Hütte,  
Baita Pederiva Hütte,  
Rif. Paolina Hütte

## VIA FERRATA MASARÈ

Via ferrata bella e varia nel Catinaccio meridionale con fantastico panorama sulle Dolomiti.

**ITINERARIO:** Stazione a monte seggiovia Paolina (2125 m), Rif. Paolina – sentiero n. 539 – Monumento Christomannos (2349 m) – sentiero n. 549 – Rifugio Roda di Vael (2283 m), Baita Pederiva (2275 m) – a sinistra ripida salita fino alla partenza della Via ferrata – salita attraverso camini e muri di roccia fino alla Punta Masarè (2585 m).

**DISCESA:** Salire sul sentiero attraverso i prati in direzione Torre Finestra e poi scendere sul sentiero segnalato fino al Rif. Roda di Vael e alla Baita Pederiva (funi metalliche, scala) e tornare al punto di partenza.

**VARIANTE:** Proseguire sulla Via ferrata Roda di Vael fino al Passo Vajolon e poi Rif. Paolina.

Difficile (C) – solo con attrezzatura da ferrata e casco, per escursionisti esperti.

## ROTWAND KLETTERSTEIG

Technisch wenig anspruchsvoller Klettersteig mit einzelnen schwierigen Passagen, berühmt für die schöne Kulisse und das überwältigende Panorama.

**ROUTE:** Bergstation des Sesselliftes Paolina (2125 m), Paolina Hütte – Hirzelsteig Nr. 552 – dann Weg Nr. 9 zum Vajolonpass – Beginn des Klettersteiges zum Gipfelkreuz der Rotwand (2806 m).

**ABSTIEG:** Weiter über Klettersteig – Fensterleturm – Teufelswand – Rotwand Hütte (2283 m), Pederiva Hütte (2275 m) – Weg Nr. 549 und Nr. 539 zurück zum Ausgangspunkt. Ungeübte nehmen ab dem Rotwand-Gipfelkreuz die Aufstiegsroute für den Abstieg.

Mittelschwer (B/C) – nur mit Kletterausrüstung und Helm, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt.



mittelschwer | difficoltà media

↔  
6,4 km

🕒  
5 h

⬆️  
985 m



Rif. Roda di Vael | Rotwand Hütte,  
Baita Pederiva Hütte,  
Rif. Paolina Hütte

## VIA FERRATA RODA DI VAEI

Ferrata tecnicamente poco impegnativa con alcuni passaggi difficili, famosa per la bellissima vista panoramica e l'ambiente circostante.

**ITINERARIO:** Stazione a monte seggiovia Paolina (2125 m), Rif. Paolina – sentiero Masarè n. 552 – dopo sentiero n. 9 fino al Passo Vajolon – partenza via ferrata fino alla Cima della Roda di Vael (2806 m).

**DISCESA:** Si prosegue su via ferrata – Torre Finestra – Roda del Diavolo – Rif. Roda di Vael (2283 m), Baita Pederiva (2275 m) – sentiero n. 549 e n. 539 fino al punto di partenza. Escursionisti meno esperti prendono la via di salita per la discesa.

Medio-difficile (B/C) – solo con attrezzatura da ferrata e casco, per escursionisti esperti.

## LATEMARTÜRME KLETTERSTEIG

Lange und panoramareiche Bergtour mit mittelschwerem Klettersteig zwischen den Latemartürmen und Aufstieg zum Diamantiditurm, dem höchsten Punkt des Latemar.

**ROUTE:** Obereggen (1550 m) – Bergstation Sessellift Oberholz (2096 m) – Weg Nr. 18 zur Gamsstallscharte (2590 m) – dann Weg Nr. 516 – Erzlahnscharte – zum Einstieg des Klettersteiges – Weg Nr. 511 mit Drahtseil zum Gipfel des Diamantiditurm (2842 m) – zurück auf Weg Nr. 511 – nach Osten zum Bivak M. Rigatti – rechts Weg Nr. 18 bis zur Gamsstallscharte – Weg Nr. 516 zu Pisa Hütte/Latemar Hütte.

**ABSTIEG:** Über Weg Nr. 516 und Nr. 22 zur Mayrl Alm und Sessellift Oberholz.

Mittelschwer (A-C) – nur mit Kletterausrüstung und Helm, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt.



mittelschwer | difficoltà media



8 h



900 m



Berghütte | Rifugio Oberholz,  
Pisa Hütte/Latemar Hütte | Rif. Torre  
di Pisa, Malga Mayrl Alm, Platzl  
Mountain Lounge, Loox

Berg- und Skiführer  
Guida alpina e sciistica

**HANSJÖRG WELSCHER**

Tel. +39 348 7 960 499  
www.welscher-hansjoerg.com

**Abenteuer Berg  
Avventura montagna**

Alpinzentrum / Centro d'alpinismo **OBereggen**

## VIA FERRATA CAMPANILI DEL LATEMAR

Lunga e panoramica escursione con una via ferrata di media difficoltà tra le Torri del Latemar e salita alla Torre Diamantidi, il punto più alto del Latemar.

**ITINERARIO:** Obereggen (1550 m) – stazione a monte Seggiovia Oberholz (2096 m) – sentiero n. 18 fino alla Forcella dei Camosci (2590 m) – sentiero n. 516 – Forcellone del Latemar – inizio Via ferrata – sentiero n. 511 con cavi d'acciaio fino alla Cima della Torre Diamantidi (2842 m).

**DISCESA:** Sul sentiero n. 511 verso est al bivacco M. Rigatti – destra sentiero n. 18 fino alla Forcella dei Camosci – sentiero n. 516 al Rif. Torre di Pisa – discesa sul sentiero n. 516 e n. 22 fino alla Malga Mayrl e Seggiovia Oberholz.

Medio-difficile (A-C) – solo con attrezzatura da ferrata e casco, per escursionisti esperti.



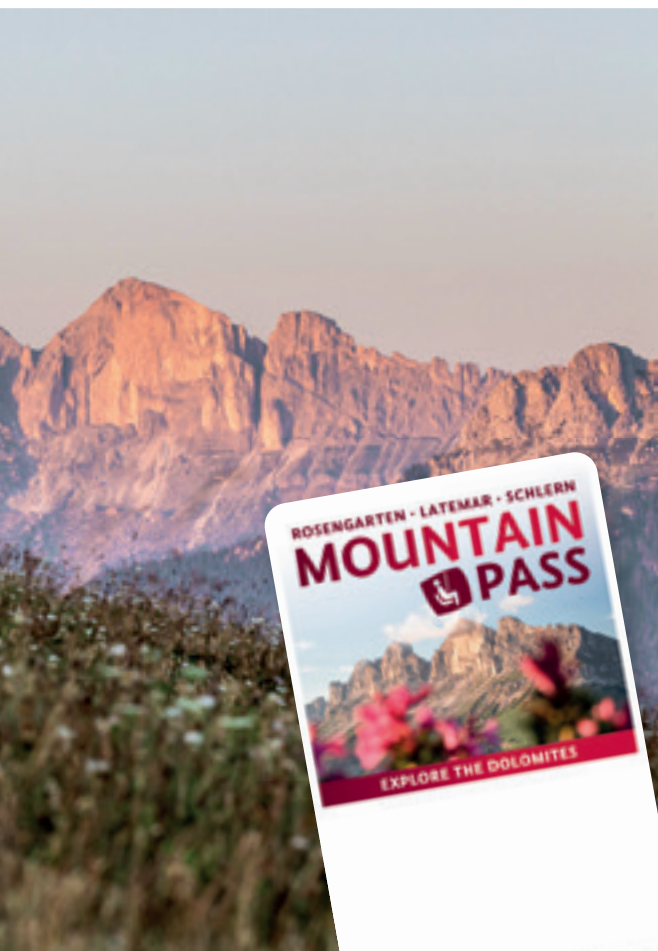


## MOUNTAIN PASS

### 1 Ticket - 17 Aufstiegsanlagen - 3 Dolomitenberge

Fahre an 3 Tagen innerhalb 7 oder an 5 Tagen innerhalb 7 (ab Erstentwertung) uneingeschränkt mit 17 Aufstiegsanlagen im Herzen der Dolomiten UNESCO Welterbe auf den Rosengarten, Latemar und auf den Schlern!

Mehr Infos und Preise beim Gastgeber, in den Tourismusbüros unter Tel. +39 0471 619 500 oder unter [eggental.com/mountain-pass](http://eggental.com/mountain-pass)



## MOUNTAIN PASS

### 1 tessera - 17 impianti di risalita - 3 montagne

Utilizza 17 impianti di risalita nel cuore delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO sul Catinaccio, Latemar e sullo Sciliar durante 3 giorni a scelta all' interno di 7, oppure 5 giorni a scelta all'interno di 7 consecutivi dal primo giorno d'utilizzo!

Più informazioni e prezzi presso l'alloggio, negli uffici turistici al numero tel. +39 0471 619 500 o su [eggental.com/it/mountainpass](http://eggental.com/it/mountainpass)

## 10 TIPPS ZUM SICHEREN WANDERN UND BERGSTEIGEN

1. Plane deine Wanderungen sorgfältig: Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informiere deine Angehörigen bzw. deinen Gastgeber oder Hüttenwirt über dein Ziel.
2. Konsultiere vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalte die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale, kleinräumige Wettersituation.
3. Schätze deine Kondition objektiv ein und wähle eine entsprechende Tour aus. Starte frühmorgens und plane eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.
4. Wähle ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Lege genügend Pausen ein, insbesondere wenn du mit Kinder wanderst.
5. Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natur-säfte. Als Proviant eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Nüsse, u. ä.
6. Achte auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.
7. Wähle leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche. Vergiss nie, Kälte- und Regenschutzkleidung in den Rucksack zu packen. Auch ein Erste- Hilfe-Set sollte nie fehlen.
8. Nimm stets Rücksicht auf Schwächere in deiner Gruppe. Weise andere Wanderer auf eventuelle Gefahren hin und leiste im Notfall Erste Hilfe.
9. Begegne der Natur mit Respekt: Vermeide Lärm, lass keine Abfälle liegen und schade die Vegetation. Beachte unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.
10. Folge stets der Markierung und bleib auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultiere von Zeit zu Zeit deine Wanderkarte und kehre im Zweifelsfall rechtzeitig um.

**Notruf: 112**

**Wetterbericht:**

wetter.provinz.bz.it  
oder Tel.

+39 0471 270 555



## 10 REGOLE PER LA SICUREZZA IN MONTAGNA

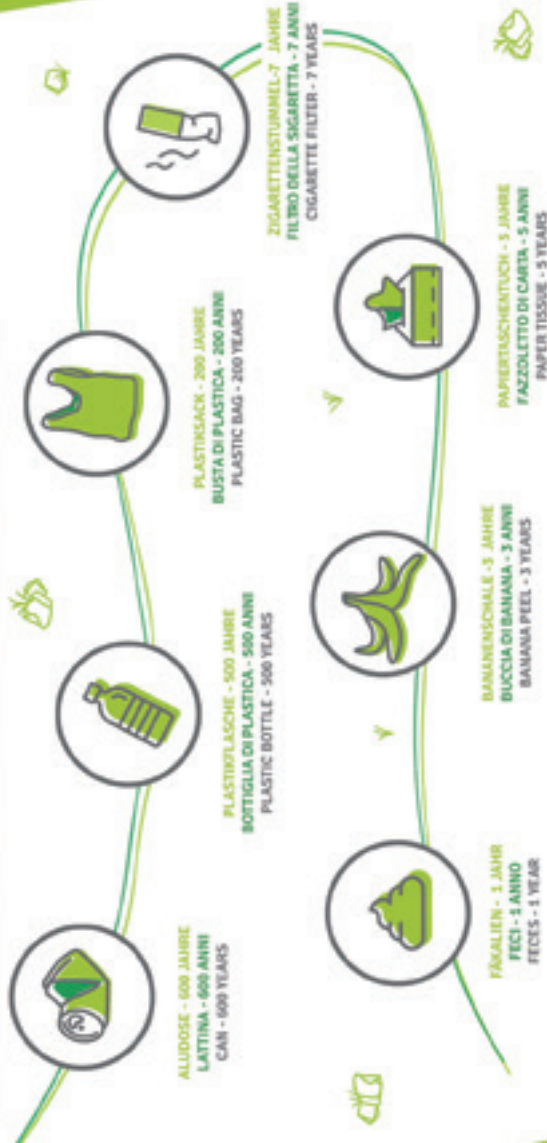
1. Pianifica la tua gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informa qualcuno sulla tua meta.
2. Informati bene sulle previsioni del tempo: consulta il bollettino meteo e osserva attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a dare delle informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.
3. Valuta oggettivamente la tua forma fisica e scegli un'escursione adeguata. Parti di primo mattino e calcola un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.
4. Scegli una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedi parecchie pause, specialmente quando fai delle escursioni con bambini.
5. Bevi abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come per esempio pane integrale, frutta secca, noci ecc.
6. Scegli l'attrezzatura adeguata – specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.
7. Metti dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimentica mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.
8. Abbia riguardo dei più deboli del tuo gruppo. Informa altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, presta il primo soccorso.
9. Rispetta la natura: evita i rumori, non abbandonare i rifiuti e proteggi la vegetazione. Rispetta le specie protette.
10. Segui sempre i sentieri indicati. Consulta la tua cartina con regolarità e, in caso di dubbio, torna indietro in tempo.

**Emergenza: 112**

**Bollettino meteo:**  
meteo.provincia.bz.it  
oppure Tel.  
+39 0471 270 555

# WENIGER MÜLL – MEHR NATUR! MENO RIFIUTI – PIÙ NATURA! LESS WASTE – MORE NATURE!

ABBANDONARE - TEMPI DI DECOMPOSIZIONE - TEMPS DA SE DESFÉ - DECOMPOSITION TIMES



Achtsam am Berg  
Rispetta la montagna  
Respecta la montaigna  
Respect the mountain

Respektiere die Natur,  
lass keine Abfälle  
zurück.

Rispetta la natura,  
non abbandonare  
rifiuti.

Respect nature,  
don't litter.

## LIEBE WANDERFREUNDE!

Diese Wandefibel ist auch ein Wanderpass. Alle Wandervorschläge sind mit Bedacht ausgewählt, um dir unvergessliche Momente im Eggental zu bescheren. Stemple die entsprechenden Felder an den vorgesehenen Stellen im Wanderpass ab. Sobald du die erforderlichen Punkte erreicht hast, bekommst du deine Wander-Auszeichnung in unseren Touristenbüros – die Eggentaler Wandernadel. Diese wird von einem lokalen Handwerker mit Zirbenholz aus dem Eggental gefertigt.

**Erforderliche Punkte: 90 Punkte.**

**Für Kinder bis 13 Jahre und Senioren ab einem Alter von 65 Jahren: 50 Punkte.**

**Viel Spaß bei deinen Wanderabenteuern!**

## CARI AMICI ESCURSIONISTI!

Questa guida escursionistica è anche un libretto per le tue avventure in montagna. Ogni itinerario è stato selezionato con cura per regalarti momenti indimenticabili nella Val d'Ega. Timbra le relativi campi prestabiliti nel libretto. Una volta raggiunti i punti necessari, potrai ritirare il tuo riconoscimento presso i nostri uffici turistici: la spilla da escursionismo della Val d'Ega, creata da un artigiano locale con legno di cembro della valle.

**Punti richiesti: 90 punti.**

**Per bambini fino a 13 anni e dai 65 anni in su: 50 punti.**

**Buon divertimento con le tue avventure escursionistiche!**



### Impressum

Layout: [www.obkircher.com](http://www.obkircher.com)

Druck | Stampa: A. Weger, Brixen

Kartografie | Cartografia: Tappeiner AG

Foto: Thomas Monsorno, StorytellerLabs, Alfred Tschager, Gabriel Eisath, Alexandra Näckler

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.  
Tutte le informazioni sono fornite senza garanzia. Con riserva di modifiche ed errori di stampa.



**Eggental Tourismus**  
**Val d'Ega Turismo**

**T. +39 0471 619 500**

**info@eggental.com**

**eggental.com**