



Wanderfibel

Guida escursioni

37 Wandertipps & Klettersteige
37 escursioni e vie ferrate

DEUTSCHNOFEN – PETERSBERG**4**

Zur Urzeitsiedlung Enzbirch	4
Panorama Rundwanderung	5
Europäischer Fernwanderweg E5: von Deutschnofen nach Kohlern und 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

OBERECCEN – EGGEN**16**

Latemarium – Latemar.Panorama	16
Zur Pisa Hütte/Latemar Hütte	17
Zu den Eggentaler Almen	18
Wanderung über den Samberg	20
Über den Templweg zum Karer See	21

WELSCHNOFEN – KARERSEE**22**

Von Welschnofen zum Karer See	22
Sissi Panorama Rundwanderung	23
Höfewanderung	24
Felslabyrinth des Latemar	25
Hirzelsteig	26
Rosengartenumrundung	27
Auf die Poppekanzel im Latemar	28
Wanderung in das Herz des Rosengartens – Vajolon	29
Zwischen Rosengarten und Latemar	30
Zur Masarè Hütte und zum Kaiserstein	31
Zur Almhütte Messnerjoch	32
Schafsteig (Vial de le Feide)	33

STEINEGG**34**

Rundwanderung am Taltbühl	34
Steinegger Höhenweg	35
Steinegg – Wiedenhof – Ölgartner Bild	36
Steinegger Dorfumrundung	37
Planetenweg	38
Pyramidenweg	39

KLETTERSTEIGE**40**

Santner Pass Klettersteig	41
Masarè Klettersteig	42
Rotwand Klettersteig	43
Campanili del Latemar Klettersteig	44
10 Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen	46
Guest Card	48
Wanderpass	51

Symbole:

Streckenlänge



gesamte Gehzeit



Höhenmeter Aufstieg



Einkehrmöglichkeit

NOVA PONENTE – MONTE S. PIETRO 4

Alla rupe preistorica Enzbirch	4
Escursione panoramica	5
Sentiero Europeo E5: da Nova Ponente al Colle e 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 16

Latemarium – Latemar.Panorama	16
Al Rifugio Torre di Pisa	17
Alle malghe di Obereggen	18
Escursione sulla collina Sam	20
Sul sentiero “Templ” al Lago di Carezza	21

NOVA LEVANTE – CAREZZA 22

Da Nova Levante al Lago di Carezza	22
Percorso panoramico Sissi	23
Giro dei masi	24
Labirinto del Latemar	25
Sentiero del Masarè	26
Giro del Catinaccio	27
Sul Pulpito nel Latemar	28
Escursione nel cuore del Catinaccio – Vajolon	29
Tra Catinaccio e Latemar	30
Alla Baita Masarè e al Kaiserstein	31
Alla Baita Messnerjoch	32
Vial de le Feide (Sentiero delle pecore)	33

COLLEPIETRA 34

Sentiero del Montalto di Nova (Taltbühl)	34
Alta Via di Collepietra	35
Collepietra – Wiedenhof – Ölgartner Bild	36
Giro del paese di Collepietra	37
Sentiero dei pianeti	38
Sentiero delle piramidi	39

VIE FERRATE 40

Via ferrata Passo Santner	41
Via ferrata Masarè	42
Via ferrata Roda di Vael	43
Via ferrata Campanili del Latemar	44
10 regole per la sicurezza in montagna	47
Guest Card	49
Trekking Card	51

Symbole:

lunghezza



ore totali di cammino



dislivello salita



punto di ristoro



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 200 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 K Weg Nr. 11B – Wölfl Hof – Weg E5 – Dorfzentrum (2 h).

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 200 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).

mittelschwer | media-difficile

13 km

4 h

500 m



Maso Högger Hof,
Maso Lupicino | Wölfl Hof

STEMPEL | TIMBRO

MASO HÖGGER HOF,
MASO LUPICINO | WÖLFL HOF

Punkte | punti

10



Panorama Rundwanderung

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

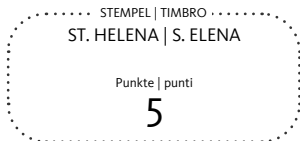
Route: Deutschnofen (1357 m) – zum Kreisverkehr am Ortseingang / Bar Luise – Ausfahrt in Richtung Bozen – Fahrstraße entlang zum Pfösl Kirchlein – erster Weg links hinab – Panoramaweg Nr. 6, P – nach 1 km rechts Weg P – Haus Schlernblick (schöner Ausblick) – Weißbamer Hof (Aufstieg nach St. Helena in 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).

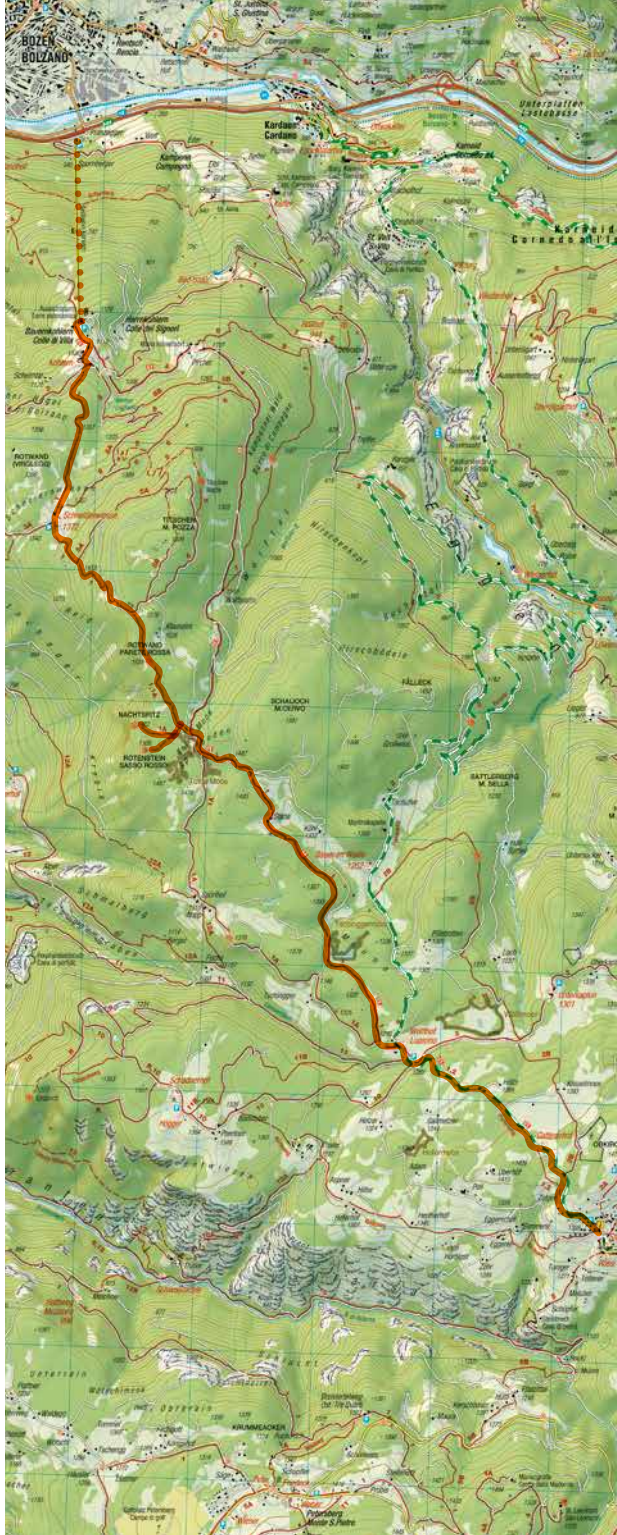
Escursione panoramica

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).

leicht facile		
11 km	3 h	200 m
Bar Luise, Hotel Pfösl, Jausenstation St. Helena Ristoro S. Elena – Maso Kreuz Hof, Bar Arche, Sportcenter Deutschnofen		





Europäischer Fernwanderweg E5: von Deutschnofen nach Kohlern und Bozen

Abwechslungsreiche Wanderung über die waldreiche Hochfläche.

Route: Vom Dorfzentrum Deutschnofen auf Weg E5, Nr. 1 zum Wölfl Hof (1 h) – 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 Stadtbus alle 30 Min. ins Zentrum. Rückfahrt nach Deutschnofen mit Linienbus (Linie 180.2).

Sentiero Europeo E5: da Nova Ponente al Colle e Bolzano

Escursione interessante per boschi e prati.

Itinerario: Dalla piazza principale di Nova Ponente 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 180.2).

mittelschwer media-difficile		
13 km 	4 h 	500 m 
 Gasthaus Albergo Schneiderwiesen, Maso Lupicino Wölfl Hof		

STEMPEL TIMBRO GASTHAUS ALBERGO SCHNEIDERWIESEN Punkte punti 10
--





Zum Wallfahrtsort Maria Weißenstein

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

Route: Parkplatz Bar 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.

Al Santuario Madonna di Pietralba

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

Itinerario: Parcheggio Bar 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.

mittelschwer | media-difficile

12 km



3-4 h



500 m



Petersberger Leger Alm |
Malga Monte S. Pietro,
Malga Laab Alm, Bar Arche,
Bar Luise, Hotel Pfösl

STEMPEL | TIMBRO

PETERSBERGER LEGER ALM |
MALGA MONTE S. PIETRO,
MALGA LAAB ALM

Punkte | punti

10

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 Bajerlsäge – 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 Bajerlsäge Weg Nr. 9 – Lieg Alm (3 h). Rückweg: Weg Nr. 9 – Bajerlsäge – 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).

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.



mittel - leicht | medio - facile

16 km

4 h

600 m



Lieg Alm | Malga Costa,
Hotel Ganischgerhof,
Hotel Schwarzenbach

STEMPEL | TIMBRO

LIEG ALM |
MALGA COSTA

Punkte | punti

10



Zur Laab Alm und Petersberger Leger Alm

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

Route: Deutschnofen (1357 m), Dorfzentrum – Bar Luise (Kreisverkehr Ortseingang) – 2. Ausfahrt – Fahrstraße Richtung Skilift/Bar Arche (Parkplatz) – Weg Nr. 1 zur Laab Alm (1649 m) (ca. 2 h) – rechts Weg Nr. 1B zur Petersberger Leger Alm (1529 m) – über Weg Nr. 2 zur Neuhütt Alm (1791 m) – Weg Nr. 1 zur Laab Alm – zurück nach Deutschnofen.

Alla Malga Laab e alla Malga Monte S. Pietro

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

Itinerario: Nova Ponente (1357 m), centro paese – Bar Luise (rotonda inizio paese) – 2. uscita – lungo la strada fino allo skilift/Bar Arche (parcheggio) – sentiero n. 1 alla Malga Laab (1649 m) (ca. 2 h) – destra sentiero n. 1B alla Malga Monte S. Pietro (1529 m) – sentiero n. 2 alla Malga Capanna Nuova (1791 m) – sentiero n. 1 alla Malga Laab – ritorno a Nova Ponente.

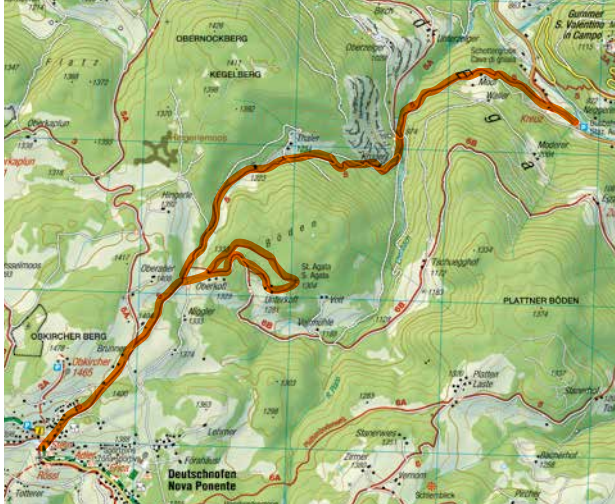
leicht facile		
15 km	4-4,5 h	600 m
Bar Luise, Bar Arche, Malga Laab Alm, Petersberger Leger Alm Malga Monte S. Pietro, Neuhütt Alm Malga Capanna Nuova		

STEMPEL | TIMBRO

PETERSBERGER LEGER ALM |
MALGA MONTE S. PIETRO,
MALGA LAAB ALM

Punkte | punti

10



Zum Kirchlein St. Agatha

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

Route: Deutschnofen (1357 m), Dorfzentrum – Schloss Thurnstraße – Weg Nr. 5 – Oberkofl Hof – 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 zurück (2,5 h)

Alla Chiesetta di S. Agata

Itinerario: Nova Ponente (1357 m), centro paese – via Castel 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 fino a Nova Ponente (2,5 h)

leicht facile		
7 km	2-2,5 h	300 m
 Gasthof Albergo Stern, Gasthof Albergo Rössl, Gasthof Albergo Kreuz		



Erica ****
vitalhotel
wellness · mountain · active

www.ericait.it

Aktiv & Vitalhotel Erica *****
Familie Brunner – Tel. 0471 616 517

Restaurant täglich 12.00–13.30 Uhr | Ristorante tutti i giorni ore 12.00–13.30



Zur Bletterbachschlucht

Geologisch naturkundlich interessante Wanderung.

Route: Maria Weißenstein (1520 m), Pilgerhaus – Weg Nr. 15 – E5 und Weg Nr. 3 zur Laner Alm (1 h) – Geozentrum Bletterbach – hinab ins Bachbett und Schlucht – Gorzsteig – Geoweg zurück zum Geozentrum – Laner Alm (1 h) – Weg Nr. 3 – Köser Tal – Weg E5 und Nr. 15 – Maria Weißenstein. (Helm empfohlen)

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 Laner (1 h) – centro geologico Bletterbach – scendere nella gola del rio – sentiero Gorz – sentiero geologico fino al centro geologico – Malga Laner (1 h) – sentiero n. 3 – valle Köser – sentieri E5 e n. 15 – Pietralba. (Casco consigliato)

mittelschwer media-difficile		
12 km		5,5 h
		500 m

• STEMPEL TIMBRO •
GEOZENTRUM BLETTERBACH CENTRO GEOLOGICO BLETTERBACH
Punkte punti
10

Auf das Weißhorn

Gipfeltour mit einmalig schöner 360° Rundblick 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.

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).

anspruchsvoll | per esperti

17 km



6 h



800 m



Neuhütt Alm |
Malga Capanna Nuova

STEMPEL | TIMBRO

NEUHÜTT ALM |
MALGA CAPANNA NUOVA

Punkte | punti

20





Almenrundwanderung am Jochgrimm

Gemütliche und landschaftlich beeindruckende Rundwanderung, mit schönen Ausblicken.

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

Giro delle malghe al Passo Oclini

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

Itinerario: In macchina fino alla Malga Ora (Passo Lavazè/Passo Oclini) – parcheggio – sentiero nr. 2 al Passo Oclini – Malga Gurndin – sentiero nr. 12A alla Malga Isi – sentiero nr. 7 – Passo Oclini – ritorno alla Malga Ora.

leicht facile		
8 km	2-2,5 h	300 m
Auerleger Alm Malga Ora, Malga Gurndin Alm, Malga Isi Hütte		

STEMPEL TIMBRO
MALGA GURNDIN ALM
Punkte punti
10





WILLKOMMEN IM ERLEBNISREICH LATEMARIUM!

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

BENVENUTI A LATEMARIUM, REGNO DI EMOZIONI!

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

Panorama-Sessellift | Seggiovia panoramica

Obereggen-Oberholz: 20.06. - 04.10.2020, 8:30 - 18:00

www.latemarium.com



Photos: Günther Pichler, Pierluigi Orler



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.

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.

mittelschwer | media-difficile

7,5 km  3 h  510 m 

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

.....STEMPEL | TIMBRO.....

MALGA GANISCHGER ALM,
MALGA ZISCHG ALM

Punkte | punti

15

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, Nr. 22 und Nr. 23A 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.

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, n. 22 e n. 23A 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.

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, Berghütte | Rifugio Oberholz, Platzl Mountain Lounge, Loox

• STEMPEL | TIMBRO •

PISA HÜTTE/LATEMAR HÜTTE |
RIF. TORRE DI PISA

Punkte | punti

20



ganischgeralm
www.ganischgeralm.com OBereggen

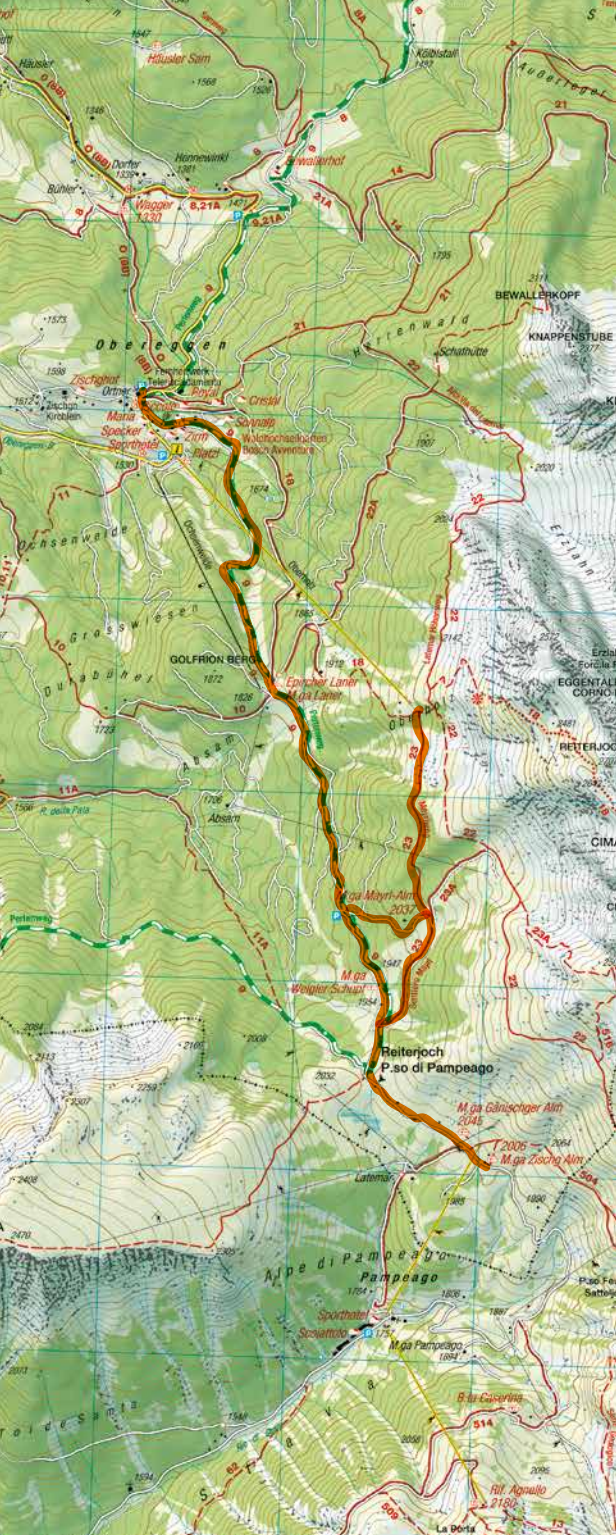
Biker's Lounge

Ihre Hütte fürs leibliche Wohl und südtiroler Gastfreundschaft in Obereggen.

La vostra baita con delizie tipiche e autentica ospitalità alpina a Obereggen.

Your restaurant with typical food and authentic hospitality at Obereggen.

Tel. +39 328 225 95 37



Zu den Eggentaler Almen

Gemütliche Wanderung über Almwiesen am Fuße 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 – 20 Min. zur Bergstation des Sesselliftes Oberholz. (50 Min. ab Zischg Alm) oder Weg Nr. 9 zurück zum Ausgangspunkt.

Alle malghe di Obereggen

Comoda passeggiata non impegnativa 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 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 e 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.

mittel media		
9 km	2-4 h	500 m
 Malga Epircher Laner Alm, Malga Ganischger Alm, Malga Zischg Alm, Malga Mayrl Alm, Berghütte Rifugio Oberholz, Platzl Mountain Lounge, Loox		

..... STEMPEL | TIMBRO

MALGA MAYRL ALM,
MALGA GANISCHGER ALM,
MALGA ZISCHG ALM,

Punkte | punti

10



Malga Mayrl Alm

(2037 m)

- Geöffnet 8. Jun – 6. Okt, kein Ruhetag
- Nur 20 Gehmin. von der Bergstation des Sessellifts Oberholz!
- Unter den Zinnen des Latemar bieten wir herzhaften Gaumenfreuden, hausgemachte Kuchen und erfrischende Getränke.
- Aperto 8 giu – 6 ott, nessun giorno di riposo
- A soli 20 min. di cammino dalla stazione a monte della seggiovia Oberholz!
- Proponiamo ottime pietanze, dolci fatti in casa e bibite sullo sfondo del maestoso Latemar.

Obereggen - Tel. 333 623 4245 - www.mayrl-alm.com





Wanderung über den Samberg

Etwas anstrengende, aber lohnende Waldwanderung mit vielen Rundblicken.

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

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

Escursione sulla collina Sam

Escursione interessante in mezzo al bosco con un panorama meraviglioso.

Itinerario: Ega (1120 m), centro paese – sentiero n. 7A – 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.

mittelschwer | media - difficile

10 km

3-4 h

500 m



Almgasthaus | Baita Häusler Sam,
Gasthof | Albergo Gasserhof

STEMPEL | TIMBRO

ALMGASTHAUS | BAITA
HÄUSLER SAM

Punkte | punti

15



Stenk 4 - 39050 Eggen | +39 0471 610123 | info@hotel-mondschein.it | www.hotel-mondschein.it



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 und zum Geiger Hof möglich – zurück auf Weg Nr. 8 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.

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 leggendario 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 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 di Ega – sentiero n. 10 e poi sul n. 8B come spiegato sopra.

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

STEMPEL TIMBRO
MASO STADL ALM, ALMGASTHAUS BAITA HÄUSLER SAM
Punkte punti
5

Welschnofen | Nova Levante
Tel. 339 861 3931 - www.stadlalm.it

Stadl Alm



Am Templweg zwischen Karer See und Obereggen gelegen. Hofschank 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 – Hauptstraße entlang zum Zivilschutzzentrum Welschnofen – Weg Nr. 10A – Sägewerk Latemar – Weg Nr. 10A – Karer See – Weg Nr. 10A – Hotel Adler – Weg Nr. 7 – Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen.

Variante: Zivilschutzzentrum Welschnofen – Weg Nr. 10A – Sägewerk Latemar – Weg Nr. 10A – Karer See – Weg Nr. 10A – Hotel Adler – Weg Nr. 27 oder Weg Nr. 25 – Stadl Alm – Weg Nr. 27 – Zivilschutzzentrum.

Da Nova Levante al Lago di Carezza

Il Lago di Carezza è noto per i suoi meravigliosi colori particolari e viene anche chiamato “lago dell’arcobaleno”.

Itinerario: Parcheggio cabinovia Nova Levante – strada principale al Centro di protezione civile Nova Levante – sentiero n. 10A – segheria Latemar – sentiero n. 10A – Lago di Carezza – sentiero n. 10A – Hotel Adler – sentiero n. 7 – parcheggio cabinovia Nova Levante.

Variante: Centro di protezione civile Nova Levante – sentiero n. 10A – segheria Latemar – sentiero n. 10A – Lago di Carezza – sentiero n. 10A – Hotel Adler – sentiero n. 27 o n. 25 – Maso Stadl Alm – sentiero n. 27 – Centro di protezione civile Nova Levante.

leicht facile		
12,5 km	4,5 h	650 m
 Hotel Adler Carezza, Maso Stadl Alm		

STEMPEL TIMBRO
KIOSK KARER SEE CHIOSCO LAGO DI CAREZZA, MASO STADL ALM
Punkte punti
5

Sissi Panorama Rundwanderung

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 – Hängebrücke – Getreidemühle (1556 m) – Weg Nr. 6 – Gasthof Meierei – Ladritscher Hof – Weg Nr. 3 – Elisabeth Denkmal (1566 m) – zurück bis Abzw. Weg Nr. 6 – Heinzen Alm (1680 m) – Weg Nr. 16 bis zum Hotel Moseralm – Weg Nr. 6 – Hängebrücke – Karer See.

Variante: Elisabeth Denkmal (1566 m) – Weg Nr. 3 – Weg Nr. 3A – Parkplatz Kabinenbahn Welschnofen.

Percorso panoramico Sissi

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 – ponte sospeso – mulino (1556 m) – sentiero n. 6 – Albergo Meierei – Maso Ladritscher – sentiero n. 3 – monumento all'Imperatrice Elisabetta (1566 m) – indietro fino al bivio sentiero n. 6 – Malga Heinzen (1680 m) – sentiero n. 16 all'Hotel Moseralm – sentiero n. 6 – ponte sospeso – Lago di Carezza.

Variante: Monumento all'Imperatrice Elisabetta (1566 m) – sentiero n. 3 – sentiero n. 3A – parcheggio cabinovia Nova Levante.

leicht - mittel | facile - medio

9,9 km  3,5 h  282 m 

 Gasthof | Albergo Meierei,
Maso Ladritscher Hof,
Hotel Rechenmachers
Rosengarten,
Hotel Moseralm,
Malga Heinzen Alm

..... STEMPEL | TIMBRO

ELISABETH DENKMAL |
MONUMENTO ELISABETH

Punkte | punti

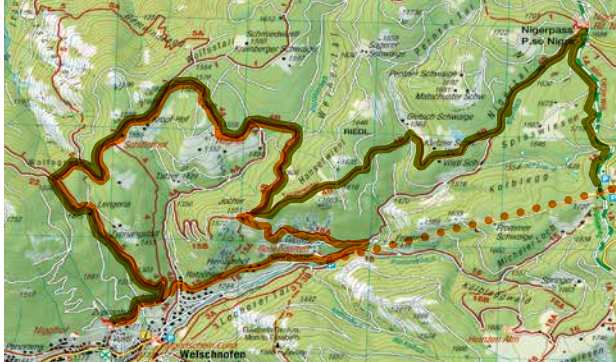
10



LADRITSCHER HOF 1.523 m

Jausenstation an der Elisabethpromenade
Punto di ristoro alla passeggiata Elisabetta

Schönblickweg 15 Via Bellavista - Welschnofen / Nova Levante - Carezza
Tel. 340 9265894 - info@ladritscherhof.com - www.ladritscherhof.com



Höfewarderung

Noch vor 200 Jahren gab es in den umliegenden Wäldern Wölfe und Bären. Der letzte Wolf wurde angeblich im Jahre 1822 in der vier Meter tiefen Wolfsgrube gefangen. **Route:** Welschnofen (1182 m), Kirchplatz – Weg Nr. 5 – Wallfahrtskapelle Lengeria – Wolfsgrube – Weg Nr. 1 – Schiller Hof (1555 m) – Weg Nr. 4A – Hagener Alm – Weg Nr. 4B – Jocher Hof – Weg Nr. 15A – Hotel Rechenmachers Rosengarten – Weg Nr. 15 – Weg Nr. 5 – Kirchplatz. **Variante:** Welschnofen – Auffahrt Kabinenbahn – Frommer Alm – Weg Nr. 1A – Nigertalweg – Weg Nr. 4B – Jocher Hof – Weg Nr. 4B – Hagener Alm – Schiller Hof – Weg Nr. 1 und Nr. 5 zurück ins Dorf.

Giro dei masi

Fino a 200 anni fa nei boschi della Val d'Ega vivevano orsi e lupi. L'ultimo lupo sembra essere stato catturato nel 1822 in una fossa profonda quattro metri. **Itinerario:** Nova Levante (1182 m), Piazza della Chiesa – sentiero n. 5 – Lengeria – Fossa del Lupo – sentiero n. 1 – Maso Schiller (1555 m) – sentiero n. 4A – Malga Hagener – sentiero n. 4B – Maso Jocher – sentiero n. 15A – Hotel Rechenmachers Rosengarten – sentiero n. 15 – sentiero n. 5 – Piazza della Chiesa. **Variante:** Nova Levante – salita in cabinovia – Malga Frommer – sentiero n. 1A – Passo Nigra – sentiero n. 4B – Maso Jocher – sentiero n. 4B – Malga Hagener – Maso Schiller – sentiero n. 1 e n. 5 e rientro in paese.

mittelschwer | media - difficile

11 km

3-4 h

540 m



Maso Schiller Hof, Malga Hagener Alm, Maso Jocher Hof, Hotel Rechenmachers Rosengarten, Malga Frommer Alm

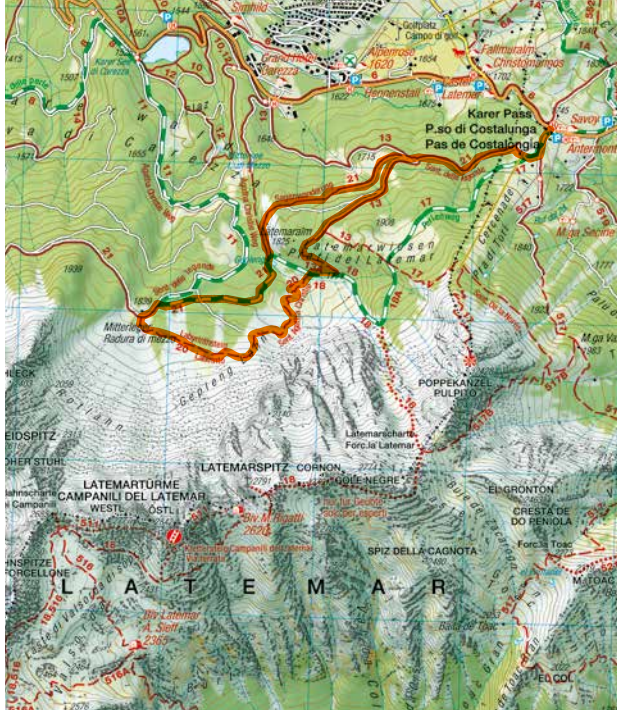
STEMPEL | TIMBRO

MALGA HAGNER ALM,
MASO SCHILLER HOF

Punkte | punti

10





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: Karer Pass (1752 m), Bushaltestelle – Weg Nr. 21 zum Mitterleger (1839 m) – Labyrinthsteig Weg Nr. 20 – Weg Nr. 13A und Nr. 13 – Weg Nr. 21 – Karer Pass.

Labirinto del Latemar

Nel bosco di Carezza crescono dritti meravigliosi abeti. Ancora oggi il legno di abete di questo bosco è molto pregiato; particolarmente ricercato è quello di abete-noce. Esso è denominato legno armonico, poiché è specificatamente adatto alla creazione di strumenti ad arco. La passeggiata vi porta in luoghi misteriosi ai piedi del Latemar.

Itinerario: Passo di Costalunga (1752 m), fermata autobus – sentiero n. 21 verso Radura di Mezzo (1839 m) – sentiero del labirinto n. 20 – sentiero n. 13A e n. 13 – sentiero n. 21 – Passo di Costalunga.

mittelschwer | media - difficile

8,5 km

3 h

239 m



Restaurant Pizzeria
Antermont

..... STEMPEL | TIMBRO
HOLZTAFEL SAGENWANDERUNG |
TABELLONE DI LEGNO SENTIERO
DELLE LEGGENDE
Punkte | punti

15



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 – Weg Nr. 549 – Kölner Hütte (2337 m) – Weg Nr. 549 und 552 – Sessellift Paolina. **Variante:** Welschnofen (1182 m) – Auffahrt Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Sessellift Laurin II – Kölner Hütte und obige Route andersrum begehen.

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 – sentiero n. 549 – Rif. Fronza alle Coronelle (2337 m) – sentiero n. 549 e 552 – seggiovia Paolina. **Variante:** Nova Levante (1182 m) – salita in Cabinovia Laurino I – Malga Frommer – seggiovia Laurino II – Rif. Fronza alle Coronelle e percorrere itinerario sopra indicato al contrario.

mittelschwer | media - difficile

8 km

3 h

282 m



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

STEMPEL | TIMBRO

HIRZELSTEIG NR. 549 (BEIM GROSSEN
STEIN MIT LEITER) | SENTIERO MASARÈ
N. 549 (PRESSO LA ROCCIA CON LA SCALA)

Punkte | punti

10

RIFUGIO A. FRONZA ALLE CORONELLE KÖLNER HÜTTE - 2.337M



Tel. +39 0471 612033 (rifugio)

Mobil/Cell. +39 335 6563512

www.rifugiofronza.com - info@rifugiofronza.com

Am Fuße des Rosengartens in traumhafter Panoramalage. Ein wahres Paradies für alle Wander- und Kletterbegeisterten. Komfortable Zimmer mit 2-4-6-8 Plätze. Fam. Tottner verwöhnt Sie mit gastronomischen Köstlichkeiten. Seien Sie begeistert wenn der Sonnenuntergang den Rosengarten in rot hüllt. Geöffnet: 01. Juni – 6. Oktober.

Situato ai piedi del Catinaccio in posizione panoramica da mozzafiato. Vero e proprio paradiso per gli amanti delle passeggiate, arrampicate e vie ferrate. Dispone di camere confortevoli da 2-4-6-8 posti. La Fam. Trottner vi aspetta per gustare i sapori della gastronomia locale e per emozionarvi al tramonto sul Catinaccio. Apertura 01 giugno – 6 ottobre



Rosengartenumrundung

Die Rosengartenumrundung ist eine wunderschöne Wanderung für Berg- erfahrene mit fantastischer Aussicht auf die umliegende Bergwelt.

Route: Welschnofen (1182 m) – Auffahrt Kabinenbahn Laurin I – From- mer Alm (1743 m) – Sessellift Laurin II – Kölner Hütte (2337 m) – Weg Nr. 550 – Tschager Joch (2630 m) – Weg Nr. 541 – Cigolade Pass (2550 m) – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte (2283 m) – Weg Nr. 549 – Weg Nr. 539 – Paulina Hütte (2125 m) – Weg Nr. 552 – Weg Nr. 549 – Kölner Hütte.

Variante: ab Paulina Hütte – obige Route andersrum begehen.

(Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich)

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) – salita in Cabinovia Laurino I – Malga Frommer (1743 m) – seggiovia Laurino 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) – sentiero n. 549 – sentiero n. 539 – Rif. Paulina (2125 m) – sentiero n. 552 – sentiero n. 549 – Rif. Fronza alle Coronelle.

Variante: dal Rif. Paulina – percorrere itinerario sopra indicato al cont- rario. (Non soffrire di vertigini; è richiesto un buon equipaggiamento)

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, Rif. Paulina Hütte

STEMPEL | TIMBRO

TSCHAGER JOCH |
PASSO DELLE CORONELLE

Punkte | punti

20

Rifugio

Paolina Hütte
(2125 m)

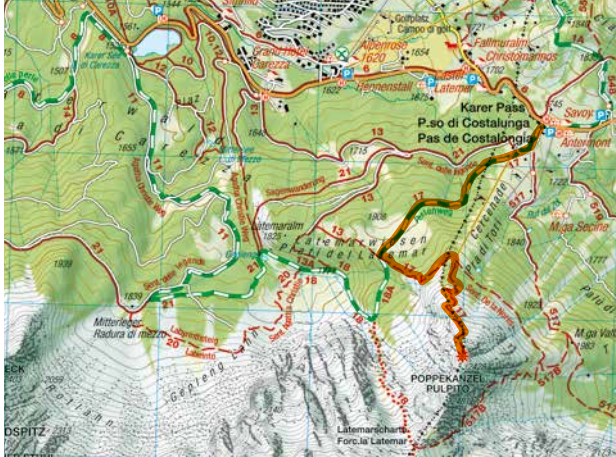
Bergstation Sessellift Paolina /
Stazione a monte seggiovia Paolina

Tel. + 39 0471 612008

Mobil/Cell. +39 347 9489641

info@paolina.huette.com – www.paolina-huette.com





Auf die Poppekanzel im Latemar

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

Route: Karer Pass (1752 m) – Weg Nr. 17 – Latemar Kino – Poppekanzel (2328 m) – zurück auf dem gleichen Weg. (anspruchsvolle Bergwanderung; Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich)

Sul Pulpito nel Latemar

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

Itinerario: Passo di Costalunga (1752 m) – sentiero n.17 – cinema del Latemar – Pulpito (2328 m) – rientro come andata. (per esperti; non soffrire di vertigini; è richiesto un buon equipaggiamento)

anspruchsvoll per esperti		
7 km	3 h	565 m
Restaurant Pizzeria Antermont		





Wanderung 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 bei entsprechendem Wetter herrliche Ausblicke in die umliegende Bergwelt. **Route:** Karer Pass (1752 m) – Weg Nr. 552 – Hirzelsteig – Weg Nr. 9 – Vajolon Pass (2560 m) – Weg Nr. 551 – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte – Weg Nr. 548 – Karer Pass. (anspruchsvolle Bergwanderung; Schwindelfreiheit und gute Ausrüstung erforderlich)

Escursione nel cuore del Catinaccio – Vajolon

Escursione attorno “al cuore” del Catinaccio – la Roda di Vael. Questa camminata affascinante offre nelle giornate di bel tempo 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 – sentiero n. 548 – Passo di Costalunga. (per esperti; non soffrire di vertigini; è richiesto un buon equipaggiamento)

anspruchsvoll | per esperti

13 km 5,5 h 1100 m

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

STEMPEL | TIMBRO

VAJOLON PASS |
PASSO VAJOLON

Punkte | punti

20



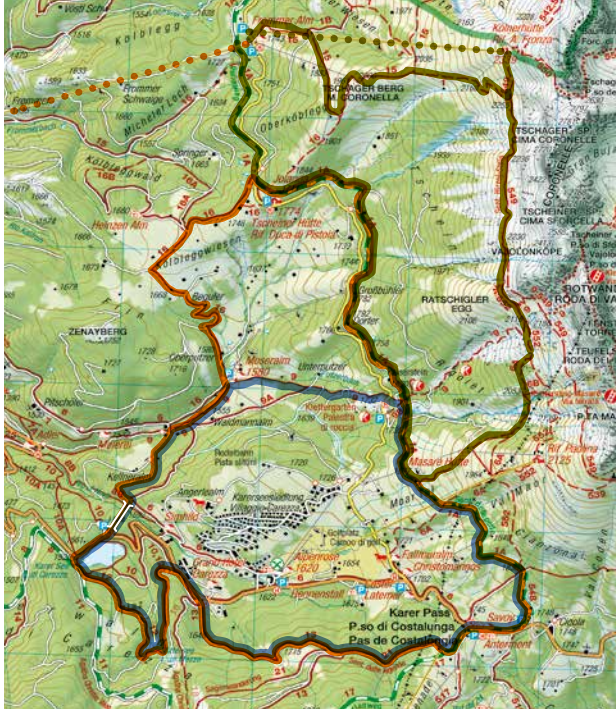
DIE ROTWANDHÜTTE BEFINDET SICH IM HERZEN DES ROSENGARTENS. SIE IST EIN "MUSS" FÜR ALLE WANDER- UND KLETTERSTEIGBEGEISTERTE. GENIEßEN SIE TYPISCHE GERICHTE MIT EINEM HERRLICHEN PANORAMABLICK ZU DEN SCHÖNSTEN BERGSPITZEN DER DOLOMITEN.

SITUATO IN UNA STRATEGICA POSIZIONE NEL CUORE DEL CATINACCIO, È UNA TAPPA OBBLIGATA PER COLORO CHE VOGLIONO PERCORRERE SENTIERI FERRATE O SCALATE. OFFRE LA POSSIBILITÀ DI DEGUSTARE PIATTI TIPICI GODENDO DI UNO SPLENDOIDO PANORAMA SU NUMEROSE CIME DOLOMITICHE.

DOLOMITI
WORLD HERITAGE

RIFUGIO RODA DI VAËL

WWW.RODADIVAEL.IT



Zwischen Rosengarten und Latemar

Herrliche Rundwanderung mit fantastischem Ausblick auf den Rosengarten und Latemar.

Route: Parkplatz Karer See (1520 m) – Hängebrücke – Weg Nr. 6 – Hotel Moseralm – Weg Nr. 16 (Abstecher möglich zur Heinzen Alm) – Niggerstraße – Weg Nr. 1A – Karer Pass – Weg Nr. 21 und Nr. 13 – Grand Hotel Karersee – Weg Nr. 12 – Mittersee – Parkplatz Karer See.

Kurze Variante: Ab Hotel Moseralm – Weg Nr. 9 und Nr. 9 B – Weg Nr. 1A – Karer Pass – Weg Nr. 21 und Nr. 13 – Grand Hotel Karersee – Weg Nr. 12 – Mittersee – Parkplatz Karer See.

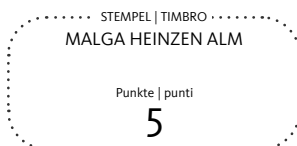
Tra Catinaccio e Latemar

Meravigliosa escursione con splendida vista sul Catinaccio e Latemar.

Itinerario: Parcheggio Lago di Carezza (1520 m) – ponte sospeso – sentiero n. 6 – Hotel Moseralm – sentiero n. 16 (deviazione possibile per Malga Heinzen) – Via Nigra – sentiero n. 1A – Passo di Costalunga – sentiero n. 21 e n. 13 – Grand Hotel Carezza – sentiero n. 12 – Lago di Mezzo – Parcheggio Lago di Carezza.

Variante breve: Dall'Hotel Moseralm – sentiero n. 9 e n. 9B – sentiero n. 1A – Passo di Costalunga – sentiero n. 21 e n. 13 – Grand Hotel Carezza – sentiero n. 12 – Lago di Mezzo – Parcheggio Lago di Carezza.

leicht facile		
15,2 km	4,5 h	358 m
Hotel Moseralm, Malga Heinzen Alm, Malga Ochsen Hütte, Restaurant Pizzeria Antermont		



Zur Masarè Hütte und zum Kaiserstein

Genießen Sie einen herrlichen Weitblick auf die umliegenden Berge.

Route: Welschnofen – Auffahrt Kabinenbahn – Frommer Alm (1743 m) – Sessellift Laurin II oder zu Fuß zur Rosengarten Hütte (Kölner Hütte, 2337 m) und Laurins Lounge – Hirzelsteig Nr. 549, 552 und 6A zur Masarè Hütte – Kaiserstein (oder Hirzelsteig Nr. 549 – Weg Nr. 9 – Kaiserstein) – Weg Nr. 1A – Frommer Alm.

Alla Baita Masarè e al Kaiserstein

Con tempo buono dal sentiero di montagna godrete una vista meravigliosa sulle montagne circostanti.

Itinerario: Nova Levante – salita in cabinovia – Malga Frommer (1743 m) – seggiovia Laurino II o a piedi al Rif. Fronza alle Coronelle (2337 m) e Laurins Lounge – sentiero del Masarè n. 549, 552 e sentiero 6A fino alla Baita Masarè – Kaiserstein (roccia dell'Imperatore) (oppure sentiero del Masarè n. 549 – sentiero n. 9 – Kaiserstein) – sentiero n. 1A – Malga Frommer.

leicht facile			
8,7 km/ 12,2 km		3 h/ 4,5 h 	600 m 
 Malga Frommer Alm, Baita Masarè Hütte, Malga Ochsen Hütte			



www.masare.it

Baita
Masarè Hütte



Ein Kleinod im UNESCO Weltnaturerbe Rosengarten Dolomiten. Eine kurze Wanderung für ein herrliches Panorama, Ruhe und gutes Essen mit hausgemachten Spezialitäten!
DO Ruhetag (außer August)

Un Gioiello nel cuore del Patrimonio naturale dell'umanità UNESCO Dolomiti Catinaccio. Una breve escursione alla scoperta di un panorama fantastico, tranquillità e piaceri gastronomici!
Gio giorno di riposo (escluso agosto).

I-39056 Karersee/Carezza – Tel. 348 2856474

SPORTHOTEL ALPENROSE

BAR & LOUNGE:
DI-SO/mar-dom
08.00-24.00

RESTAURANT:
12.00-14.00 (SO/dom 14.30)
MO-lun closed



CAREZZA T +39 0471 612139 - www.sporthotelalpenrose.com



Zur Almhütte Messnerjoch

Wanderung für Jedermann mit atemberaubender Aussicht auf der Almhütte Messnerjoch.

Route: Welschnofen (1182 m) – Nigertalweg – Niger Pass (1688 m) – Weg Nr. 1 – bis zur Almhütte Messnerjoch (1930 m) – zurück auf dem gleichen Weg oder über Weg Nr. 1B und Nr. 15.

Variante: Welschnofen – Auffahrt Kabinenbahn Laurin I – Frommer Alm – Weg Nr. 15 und Nr. 1B – zurück auf dem gleichen Weg.

Alla Baita Messnerjoch

Escursione per tutti con vista spettacolare.

Itinerario: Nova Levante (1182 m) – sentiero Valle Nigra – Passo Nigra (1688 m) – sentiero n. 1 – Baita Messnerjoch (1930 m) – rientro come andata oppure sul sentiero n. 1B e n. 15.

Variante: Nova Levante – salita in Cabinovia Laurino I – Malga Frommer – sentiero n. 15 e n. 1B – rientro come andata.

mittelschwer | media - difficile

16,4 km/
3,4 km



5,5 h/
1,5 h

950 m/
200 m



Almhütte | Baita Messnerjoch,
Malga Frommer Alm

STEMPEL | TIMBRO

ALMHÜTTE | BAITA
MESSNERJOCH

Punkte | punti

10



Messnerjoch 1.930m
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. Tel. +39 340 4734652



Schafsteig (Vial de le Feide)

Aussichtsreiche Höhenwanderung zwischen Vigo di Fassa und Carezza.

Route: Mit dem Linienbus von Welschnofen nach Vigo di Fassa (Linie 180.1) – Seilbahn Ciampedie – Ciampedie (2000 m) – Schafsteig – Weg Nr. 541 – Rotwand Hütte (2283 m) – Weg Nr. 549 – Weg Nr. 539 – Paolina Hütte (2125 m) – Abfahrt Sessellift Paolina – Rückfahrt mit dem Linienbus nach Welschnofen.

Vial de le Feide (Sentiero delle pecore)

Sentiero con un panorama mozzafiato nel cuore delle Dolomiti.

Itinerario: Con l'autobus di linea da Nova Levante a Vigo di Fassa (linea 180.1) – Funivia Ciampedie – Ciampedie (2000 m) – sentiero Vial de le Feide – sentiero n. 541 – Rif. Roda di Vael (2283 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.

mittelschwer | medio-dificile

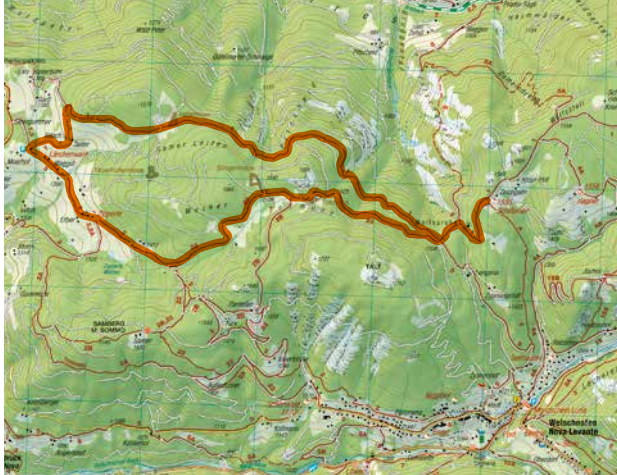
5,8 km  3 h  361 m 

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

STEMPEL | TIMBRO
ROTWAND HÜTTE |
RIF. RODA DI VAELE

Punkte | punti

10



Rundwanderung am Taltbühl

Aussichtsreiche Rundwanderung über das romantisch gelegene Totmoos bis zu den letzten Wolfsgruben der Gegend. Der Weg führt Richtung Niger Pass und Rosengarten.

Route: Obergummer (1350 m), Lärchenwald – Weg Nr. 3, Nr. 2 und Nr. 22 – Totmoos (1625 m) – Weg Nr. 22 – Wolfsgrube (1506 m) – Weg Nr. 1 – Schiller Hof (1555 m).

Rückweg: Weg Nr. 1 – Lärchenwald – Obergummer.

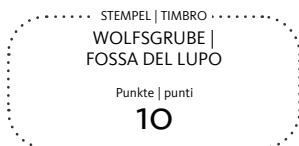
Sentiero del Montalto di Nova (Taltbühl)

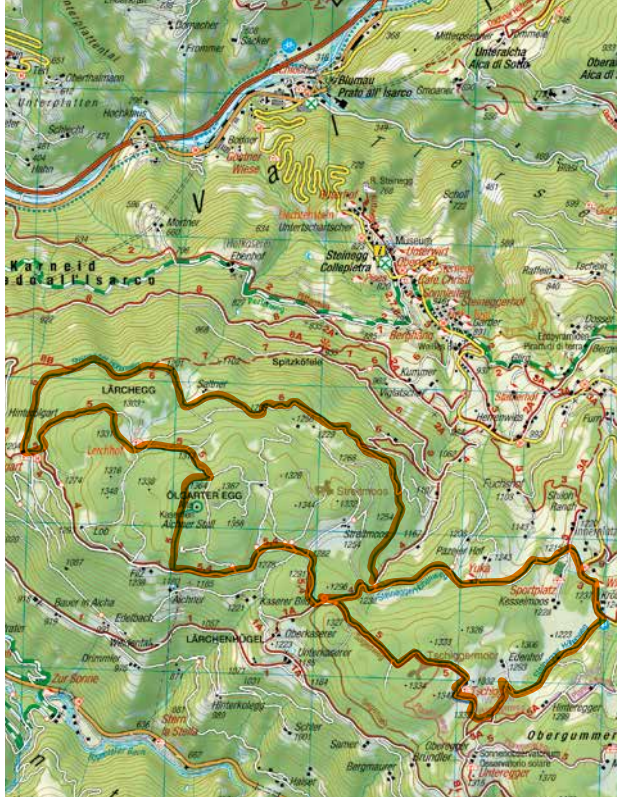
Percorso circolare panoramico attraverso il romantico Totmoos fino alle ultime fosse di lupo della zona. Il sentiero porta in direzione Passo Nigra e Catinaccio.

Itinerario: San Valentino di Sopra (1350 m), Lärchenwald – sentiero n. 3, n. 2 e n. 22 – Totmoos (1625 m) – sentiero n. 22 – Fossa del Lupo (1506 m) – sentiero n. 1 – Maso Schiller (1555 m).

Ritorno: sentiero n. 1 – Lärchenwald – San Valentino di Sopra.

leicht facile		
11,5 km		3,5 h
		418 m
Gasthof Albergo Lärchenwald, Maso Schiller Hof		





Steinegger Höhenweg

Wunderschöner Rundweg mit atemberaubendem Panorama.

Route: Parkplatz Egger Moos (1522 m) – Markierung gelber Schuh und Weg Nr. 5 – Kaserer Bild (1278 m) – Weg Nr. 5 – Lerch Hof (1310 m) – Jausenstation Oberölgart (1201 m) – Weg Nr. 6 – Forststraße – Markierung gelber Schuh und Weg Nr. 3 – Parkplatz Egger Moos.

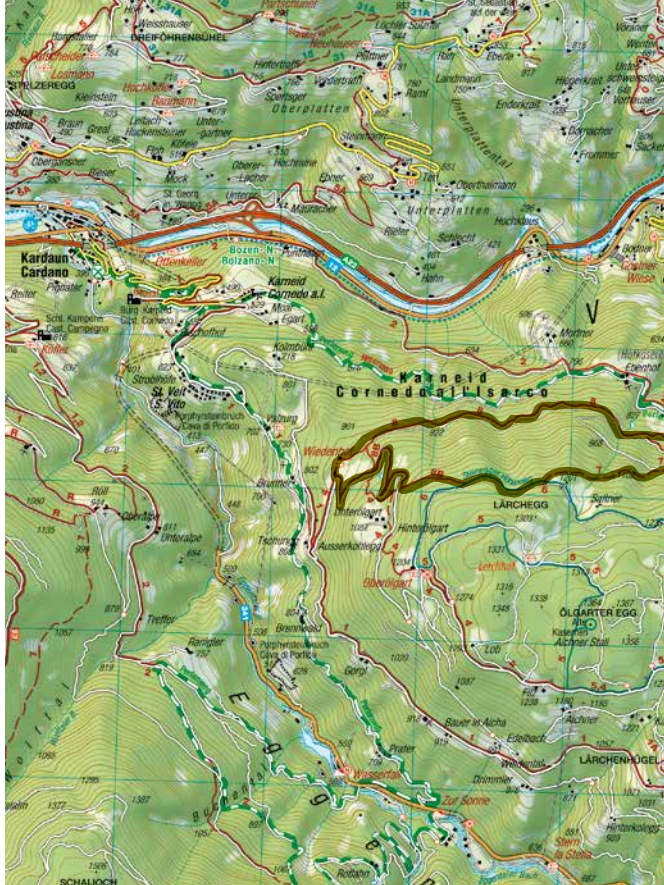
Alta Via di Collepietra

Bellissima escursione ad anello con panorama meraviglioso.

Itinerario: Parcheggio Egger Moos (1522 m) – segnaletica con scarpa gialla e sentiero n. 5 – Kaserer Bild (1278 m) – sentiero n. 5 – Maso Lerch (1310 m) – Ristoro Oberölgart (1201 m) – sentiero n. 6 – strada forestale – segnaletica con scarpa gialla e sentiero n. 3 – parcheggio Egger Moos.

leicht facile		
14 km	4,5 h	160 m
Hotel Wieslhof, Jausenstation Ristoro Oberölgart		

STEMPEL TIMBRO
JAUENSTATION RISTORO OBERÖLGART, HOTEL WIESLHOF
Punkte punti
10



Steinegg – Wieden Hof – Ölgartner Bild

Wunderschöne Wanderung mit tollen Ausblicken auf Steinegg und den Bozner Talkessel.

Route: Steinegg (820 m) – Weg Nr. 2 – Ölkreuz – Weg Nr. 8 – Hofschank Wieden Hof (802 m) – Weg Nr. 8B – Steinegger Höhenweg (1201 m) – Nr. 6 und Nr. 7 – Ölgartner Bild (1102 m) – Weg Nr. 7 – Weg Nr. 2 – Steinegg.

Collepietra – Wieden Hof – Ölgartner Bild

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

Itinerario: Collepietra (820 m) – sentiero n. 2 – Ölkreuz – sentiero n. 8 – Ristoro Wieden Hof (802 m) – sentiero n. 8B – Alta Via di Collepietra (1201 m) – sentiero n. 6 e n. 7 – Ölgartner Bild (1102 m) – sentiero n. 7 – sentiero n. 2 – Collepietra.

mittelschwer | medio-difficile

8 km



4 h



420 m



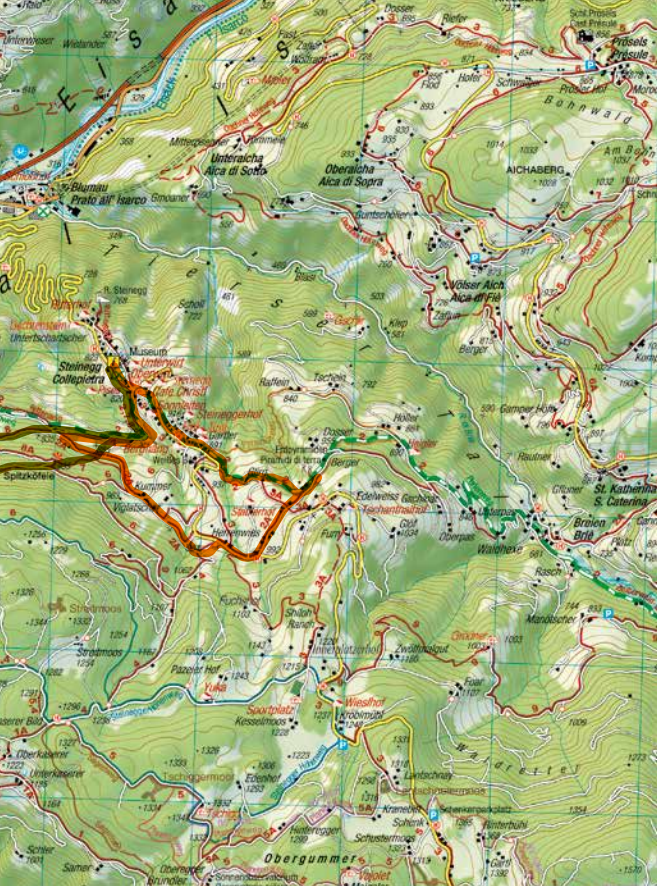
Hofschank | Ristoro
Wieden Hof

STEMPEL | TIMBRO

HOFSCHANK | RISTORO
WIEDENHOF

Punkte | punti

10



Steinegger Dorfumrundung

Eine Rundwanderung zum Kennenlernen des Sternendorfes Steinegg.

Route: Steinegg (820 m) – Weg Nr. 2 – Ölkreuz – Kummer Hof (950 m) – Weg Nr. 2A – Viglatscher Hof – Weg Nr. 2A – Dosser Kreuz (970 m) – Weg Nr. 2 – Katzenbachschlucht – Weg Nr. 2 – Steinegg.

Giro del paese di Collepietra

Escursione ad anello alla scoperta dell'astrovillaggio Collepietra.

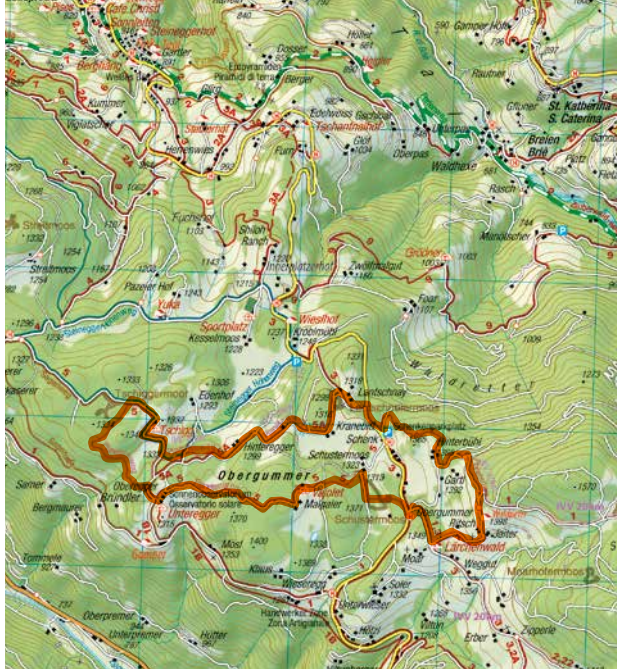
Itinerario: Collepietra (820 m) – sentiero n. 2 – Ölkreuz – Maso Kummer (950 m) – sentiero n. 2A – Maso Viglatsch – sentiero n. 2A – Croce Dosser (970 m) – sentiero n. 2 – gola del rio Katzenbach – sentiero n. 2 – Collepietra.

leicht facile		
4,5 km	2 h	210 m
Café Christl		

STEMPEL | TIMBRO
CAFÉ CHRISTL

Punkte | punti

5



Planetenweg

Dank der Umsetzung der Größen im Sonnensystem im Verhältnis 1:1 Milliarde ist es im Sternendorf Gummer möglich in wenigen Stunden von Merkur nach Pluto zu wandern.

Route: Sternwarte (1315 m), Gasthaus Unteregger – Weg Nr. 5 – Gasthof Vajollet – Weg Nr. 5 – Biotop – Planetenwegschild – Weg Nr. 3 – Landgasthof Lärchenwald (1350 m) – Weg Nr. 1 – Planetenwegschild – Schenkenparkplatz (1300 m) – Weg Nr. 3 – Weg Nr. 5A – Moser Weiher – Planetenwegschild – Weg Nr. 5 – Tschigg Hof (1332 m) – Planetenwegschild – Sternwarte.

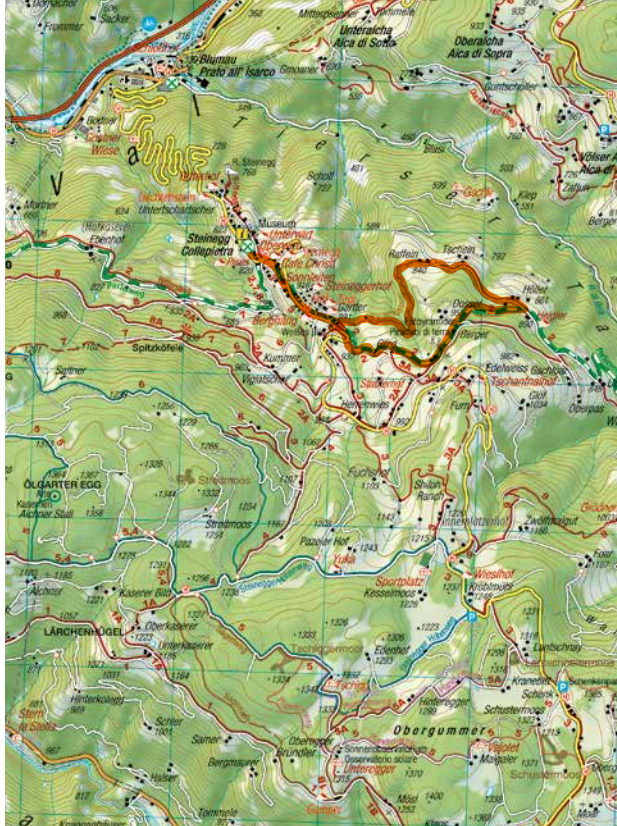
Sentiero dei pianeti

Nell'astrovillaggio San Valentino di Sopra in poche ore si arriva da Mercurio a Plutone. Sul sentiero sono riportate le distanze del sistema solare in scala 1:1 miliardo.

Itinerario: Osservatorio astronomico (1315 m), Ristorante Unteregger – sentiero n. 5 – Albergo Vajollet – sentiero n. 5 – biotopo – segnaletica pianeti – sentiero n. 3 – Albergo Lärchenwald (1350 m) – sentiero n.1 – segnaletica pianeti – parcheggio Schenken (1300 m) – sentiero n. 3 – sentiero n. 5A – laghetto Moser – segnaletica pianeti – sentiero n. 5 – Maso Tschigg (1332 m) – segnaletica pianeti – Osservatorio astronomico.

leicht facile		
8,5 km	3 h	200 m
Gasthaus Ristorante Unteregger, Gasthof Albergo Vajollet, Gasthof Albergo Lärchenwald		

STEMPEL TIMBRO GASTHAUS RISTORANTE UNTEREGGER, GASTHOF ALBERGO VAJOLET, GASTHOF ALBERGO LÄRCHENWALD Punkte punti 10



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 – Weißes Bild (895 m) – gelben Pyramide folgen – Katzenbachschlucht – Lahnenweg – Raf-feiner Hof (840 m) – Dosser Hof (855 m) – Dosser Kreuz – Weg Nr. 2 – Glinger Hof – Weg Nr. 2 – Weißes Bild – Steinegg.

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 – Weißes Bild (895 m) – segnaletica piramide gialla – gola del rio Katzenbach – sentiero Lahnen – Maso Raffener (840 m) – Maso Dosser (855 m) – Croce Dosser – sentiero n. 2 – Maso Glinger – sentiero n. 2 – Weißes Bild – Collepietra.

average difficulty

4,5 km

2 h

210 m



Hotel Berghang/Astra

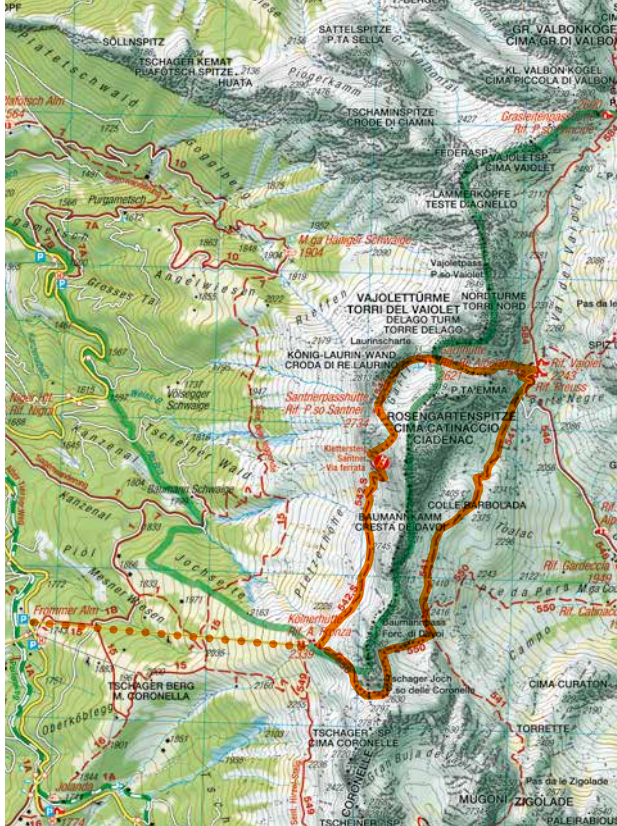
Hotel Steineggerhof

STEMPEL | TIMBRO

MASO DOSSER HOF

Punkte | punti

5





Erlebnis Berg – hautnah!

Kletterkurse, Trekking, Klettersteige, Sportklettern,
Skitouren, Schneeschuhwanderungen

Avventura montagna sicuramente!

Corsi roccia, trekking, ferrate, arrampicata
sportiva, sci alpinismo, gite con le ciaspole






SÜDTIROL

www.berge-erleben.com

Welschnofen/Nova Levante - Dolomiten/Dolomiti

Tel. & Fax +39 0471 613487 - info@berge-erleben.com

Santner Pass 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 des Sesselliftes Laurin II (2337 m), Kölner Hütte – Weg Nr. 542 bis zum Beginn des Klettersteiges – gesicherter Aufstieg (300 m) – schwierigste Stelle Eisrinne (Schlucht) – Santnerpass Hütte (2734 m).

Abstieg: Steig Nr. 542 – Gartl Hütte – Vajolet Hütte – Weg Nr. 541 und Nr. 550 übers Tschager Joch zurück zum Ausgangspunkt.
(mittelschwer (B) – nur mit Kletterausrüstung, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt)

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 Seggiovia Laurino 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 canale spesso ghiacciato – Rif. Passo Santner (2734 m).

Discesa: sentiero n. 542 – Rif. Re Alberto – Rif. Vajolet – sentiero n. 541 e n. 550 attraverso Passo delle Coronelle al punto di partenza.
(medio-difficile (B) – solo con attrezzatura da ferrata, per escursionisti esperti)

mittelschwer | medio-difficile (B)

5,5–6,5 h



790 m

davon 300 m reiner Klettersteig | di cui 300 m di ferrata



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

SPORT LUCY

NOLEGGIO ATTREZZATURA
PER SPORT ESTIVI
VERLEIH VON KLETTER
UND WANDERAUSRÜSTUNG

PASSO CAREZZA - KARERPASS

+39 0471 612162 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 – weiter zur Rotwand Hütte (2283 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 beschilter Abstieg zur Rotwand Hütte (Drahtseile, Leiter) und zurück zum Ausgangspunkt.

Variante: weiter über Rotwand Klettersteig – Vajolon Pass (2560 m) – zurück zur Paolina Hütte.

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

Via ferrata Masarè

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

Itinerario: Stazione a monte Seggiovvia Paolina (2125 m), Rif. Paolina – sentiero n. 539 – Monumento Christomannos – Rifugio Roda di Vael (2283 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 poi Rif. Paolina.

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)

schwer | difficile (C)

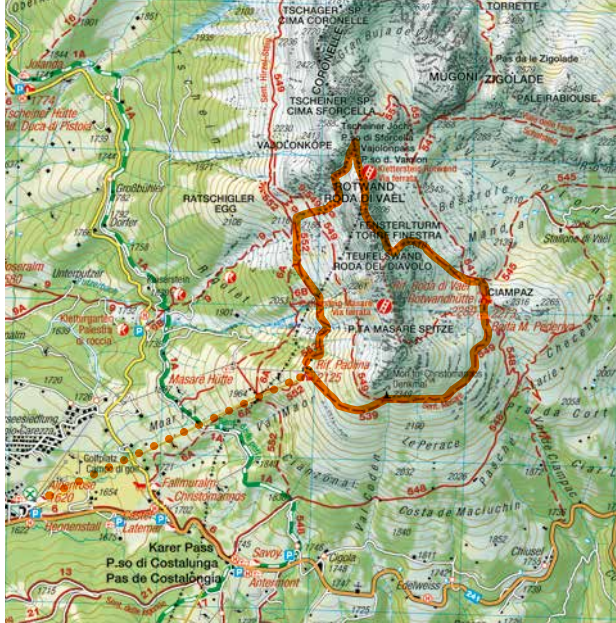
4,5-5 h

600 m

davon ca. 120 m Klettersteig | di cui ca. 120 m di ferrata



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



Rotwand Klettersteig

Technisch wenig anspruchsvoller Klettersteig mit einer schwierigen Passage, 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 Vajolon Pass – Beginn des Klettersteiges zum Gipfelkreuz der Rotwand (2806 m). Abstieg weiter über Klettersteig – Fensterleturm – Teufelswand – Rotwand Hütte (2283 m) – Weg Nr. 549 und Nr. 539 zurück zum Ausgangspunkt.

(mittelschwer (B) – nur mit Kletterausrüstung und Helm, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt)

Via ferrata Roda di Vael

Ferrata tecnicamente poco impegnativa con un passaggio difficile, famosa per la bellissima vista panoramica e l'ambiente circostante.

Itinerario: Stazione a monte Seggiovina Paolina (2125 m), Rif. Paolina – sentiero Maserè 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) – sentiero n. 549 e n. 539 fino al punto di partenza.

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

mittelschwer | medio-difficile (B)

4-5 h



750 m



davon 250 m reiner Klettersteig | di cui 250 m di ferrata



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



Campanili del Latemar Klettersteig

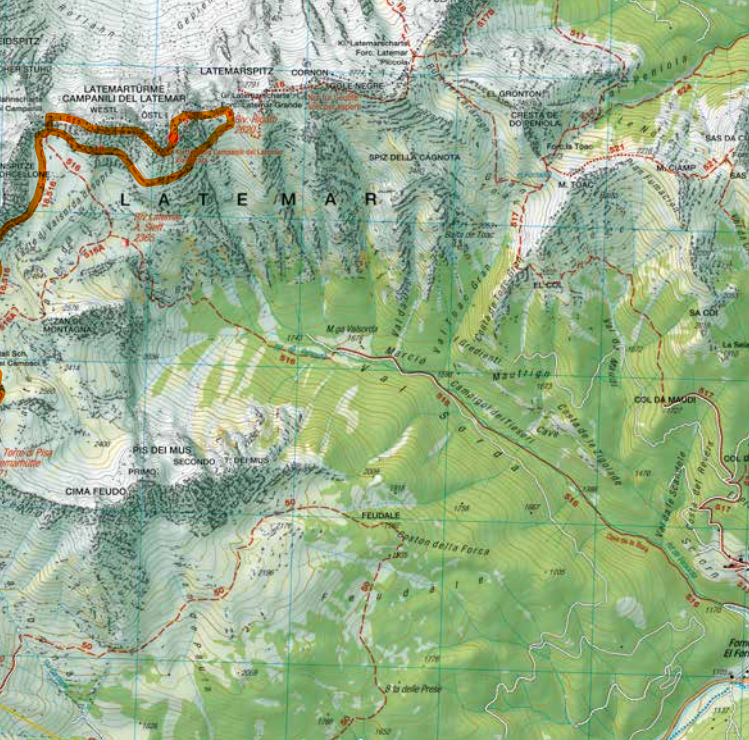
Lange, aber panoramareiche Bergtour mit leichtem Klettersteig zwischen den Latemartürmen.

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, Nr. 22 und Nr. 23A zur Mayrl Alm und Sessellift Oberholz.

(mittelschwer (A–B) – nur mit Kletterausrüstung und Helm, Trittsicherheit und Bergerfahrung vorausgesetzt)





Via ferrata Campanili del Latemar

Lunga, ma panoramica escursione con facile Via ferrata tra le Torri 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, n. 22 e n. 23A fino alla Malga Mayrl e Seggiovia Oberholz.
(medio-difficile (A-B) – solo con attrezzatura da ferrata e casco, per escursionisti esperti)

mittelschwer | medio-difficile (A-B)

8 h



900 m



davon 200 m Klettersteig | di cui 200 m di ferrata



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

10 Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen

1. Planen Sie Ihre Wanderungen sorgfältig: Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.
2. Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale, kleinräumige Wettersituation.
3. Schätzen Sie ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.
4. Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.
5. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natur-säfte. Als Proviant eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Nüsse, u. ä.
6. Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.
7. Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche. Vergessen Sie nie, Kälte- und Regenschutzkleidung in den Rucksack zu packen. Auch ein Erste-Hilfe-Set sollte nie fehlen.
8. Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf eventuelle Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.
9. Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.
10. Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

Notruf: 112

**Wetterbericht: www.provinz.bz.it/wetter
oder Tel.: 0471 271177**

10 regole per la sicurezza in montagna

1. Pianificate la vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.
2. Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a dare delle informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.
3. Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.
4. Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate delle escursioni con bambini.
5. Bevete 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. Scegliete l'attrezzatura adeguata – specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.
7. Mettete dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate 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. Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.
9. Rispettate la natura: evitate i rumori, non abbandonate i rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le speci protette.
10. Seguite sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

Pronto intervento: 112

Bollettino meteo: www.provincia.bz.it/meteo

oppure Tel.: 0471 271177

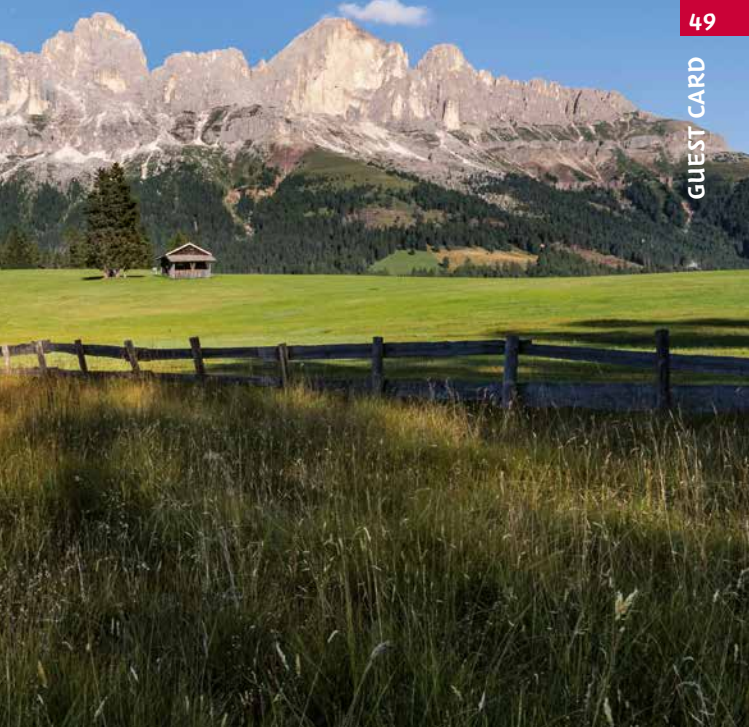


Genießen Sie Ihren sanft mobilen Dolomitenurlaub mit den exklusiven Vorteilen der **Guest Card** und bewegen Sie sich autofrei in den Dolomiten!

Inklusivleistungen:

- **3 in 7, oder 5 in 7 Tage kostenlose Liftfahrten!** Fahren Sie an 3 Tagen innerhalb 7 oder an 5 Tagen innerhalb 7 (ab Erstentwertung) uneingeschränkt mit 14 Aufstiegsanlagen im Herzen der Dolomiten auf den Rosengarten, Latemar und auf die Seiser Alm!
- **7 Tage Mobilcard Südtirol:** Nützen Sie alle öffentlichen Verkehrsmittel des Südtiroler Verkehrsverbundes und fahren Sie eine Woche ab Erstentwertung durch ganz Südtirol! (Die Guest Card kann auch ohne Mobilcard erworben werden).
- **Ermäßigungen auf die Freizeitangebote:** Genießen Sie die attraktiven Ermäßigungen auf Bergführer, Mountain Bike Verleih, Tageskarte Bike, Reiten, Golf, Tennis, Museen und Taxi Service.

Mehr Infos und Preise bei Ihrem Gastgeber, in den Tourismusbüros oder unter Tel. 0471 619 500!



La **Guest Card** vi garantisce una vacanza nelle Dolomiti all'insegna della mobilità dolce! Muovetevi liberamente senza utilizzare la vostra automobile e approfittate dei vantaggi esclusivi!

Servizi inclusi:

- **Impianti di risalita gratuiti per 3 giorni su 7, o 5 giorni su 7!**

Utilizzate 14 impianti di risalita nel cuore delle Dolomiti sul Catinaccio, Latemar e l'Alpe di Siusi durante 3 giorni a scelta all'interno di 7, oppure 5 giorni a scelta all'interno di 7 consecutivi dal primo giorno d'utilizzo!

- **7 giorni Mobilcard Alto Adige:** Utilizzate illimitatamente tutti i mezzi pubblici del Trasporto Integrato Alto Adige e muovetevi per 7 giorni dal primo utilizzo attraverso tutto l'Alto Adige! (si può comprare la Guest Card anche senza mobilcard)

- **Riduzioni sulle offerte di tempo libero:** Usufruite delle riduzioni speciali su guide alpine, noleggio Mountain Bike, giornaliero Bike, equitazione, golf, tennis, musei e servizio Taxi.

Più informazioni e prezzi presso il vostro alloggio, negli uffici turistici o al numero tel. 0471 619 500!



Liebe Wanderfreunde!

Diese Wanderfibel ist gleichzeitig auch ein Wanderpass. Alle Wanderungen wurden sorgfältig ausgesucht. Tragen Sie den Stempel bei den jeweiligen Stempelstellen an der vorgesehenen Stelle des Wanderpasses ein. Sobald Sie die erforderlichen Punkte erwandert haben, erhalten Sie mit dem Wanderpass in den Infobüros der Ferienregion Eggental die Eggental-Wandernadel in Gold oder Silber.

Erforderliche Punktezahl:

Wandernadel in Silber: 50 Punkte

Wandernadel in Gold: 110 Punkte

Für Kinder bis 12 und Senioren ab 65 Jahren:

Wandernadel in Silber: 40 Punkte

Wandernadel in Gold: 90 Punkte

Viel Spaß beim Wandern wünscht Ihnen
Eggental Tourismus

Alle Angaben ohne Gewähr.
Beschreibungs- und Druckfehler vorbehalten.

Cari amici escursionisti!

Questa guida con proposte escursionistiche è contemporaneamente anche una Trekking Card. Le escursioni sono state scelte con cura. Timbrate questa Trekking Card presso le diverse stazioni sull'apposito posto riservato. Accumulate i punti e riceverete una spilla d'oro o d'argento presso gli uffici turistici.

Punteggio richiesto:

Spilla d'argento: 50 punti

Spilla d'oro: 110 punti

Per bambini fino a 12 anni e seniores sopra i 65 anni:

Spilla d'argento: 40 punti

Spilla d'oro: 90 punti

Val d'Ega Turismo

Vi augura buon divertimento!

Con riserva di errori di stampa e di descrizione.
Tutte le indicazioni sono fornite senza garanzia.



Eggental Tourismus | Val d'Ega Turismo

Dolomitenstr. 4 | Via Dolomiti 4

I - 39056 Welschnofen | Nova Levante

Tel. +39 0471 619 500 | Fax. +39 0471 619 599

info@eggental.com | eggental.com

