

Der Meraner Höhenweg - Selfguided

Sieben Tage lang begleitete mich die 24, während ich allein im Juli 2024 an idyllischen Bauernhöfen, durch schattige Wälder und über blumenübersäte Wiesen ins hochalpine Gelände wanderte.



Entlang des Passeiertals - Erste und zweite Etappe

1. Mit dem Bus der Linie 221 ging es von der Haltestelle Therme Meran, alternativ auch Bahnhof Meran, nach Dorf Tirol, wo ich zur Talstation Hochmuth spaziert bin. Weiter ging es mit einer Gondel auf 1.400 Höhenmeter hinauf. Ein atemberaubender Blick auf Meran und die umliegende Bergwelt erwartete mich, bevor ich überhaupt losmarschiert bin.



Ich wanderte über die Muthöfe ins Spronsertal. Bis zum Gasthof Longfall (1.075 Meter) ging es bergab, dann wieder bergauf. Der Gasthof Walde (1.310 Meter) war mein Ziel, mit einem grandiosen Blick auf das Passeiertal und die Sarntaler Alpen. Der Weg dorthin führte mich größtenteils durch den Wald.

Tageskilometer: ca. 6,5 km

Höhenmeter: ca. ↑ 500 Meter und ↓ 550 Meter

2. Zum Einlaufen des neuen Tages ging es erst einmal gemütlich hinunter. Bauernhöfe, Wälder, Bäche und die Sonne waren meine heutigen Weggefährten. Ich marschierte schon um 8:00 los, aber da meine Füße viel Asphalt spürten, holte mich die Hitze bald ein.



Abkühlung fand ich an Bächen und im Wald. In Magdfeld (1.147 Meter) angekommen, wanderte ich vorbei am Falser Tal und stieg zu meinem heutigem Tagesziel, dem Valtelehof, gelegen auf 1.200 Metern, auf. Hier genoss ich ein Traumpanorama auf die Ortschaften im Passeiertal, den Jaufenpass und die umliegende Bergwelt.

Tageskilometer: ca. 15 km

Höhenmeter: ↑ 807 Meter, ↓ 1.003 Meter

Hoch hinaus - 3. und 4. Etappe

3. Entspannt wanderte ich auf Asphaltwegen nach Christl (1.132 Meter), von wo ich einen schönen Blick auf St. Leonhard im Passeiertal hatte, aber auch bereits auf die Stubaier Alpen. Der Meraner Höhenweg führt ab Christl über einen Waalweg zur Ulfaser Alm (1.601 Meter) und danach auf Asphalt und Waldwegen weiter nach Außerhütt (1.457 Meter) von wo man den Bus nach Pfelders (1.628 Meter) nehmen kann.

Bei dieser Tour legt man ca. 16 Tageskilometer zurück. Hinauf geht es 800 Meter, hinunter 450 Meter.



Lust auf mehr?

Da ich hoch hinaus wollte, verließ ich in Christl den Meraner Höhenweg und wanderte über den Hahnl (knapp 2.000 Meter) auf die Matatzspitze (2.179). Der Weg war für einen Gipfel überraschend gut, denn jemand hatte sich die Mühe gemacht und über Abschnitte eine „Stiege“ angelegt. Der Ausblick war phänomenal: Von den Öztaler Alpen über die Stubaier Alpen und die Sarntaler Alpen. Nach Süden warf ich noch einen letzten Blick Richtung Meran.



Der Weg auf die Matatzspitze



Jetzt hieß es aber von dieser Berglandschaft, die mich die letzten Tage so treu begleitet hatte, Abschied zu nehmen und ich wanderte über die Ulfaser Alm (1.601 Meter), wo ich wieder auf den Meraner Höhenweg gestoßen bin, nach Außerhütt, gelegen im Pfeldertal. Im Blick hatte ich Moos in Passaier, von wo aus die Timmelsjochstraße ins Ötztal verläuft. Da ich bereits knapp 20 Kilometer gewandert war, entschied ich mich den Bus nach Pfefelders zu nehmen, um mir die letzten fünf Kilometer zu ersparen. In Pfefelders angelangt hatte ich einen kurzen Weg zur Mountain Residence Zeppichl (1.680 Meter), meiner heutigen Unterkunft.

Tageskilometer: ca. 17 km

Höhenmeter: ca. ↑ 1.364 Meter, ↓ 1.000 Meter.

Wandert man nur bis zum Hahnl, geht man 1.164 Meter bergauf und 850 Höhenmeter bergab.

4. Bei Sonnenaufgang startete ich, denn heute warteten die höchsten Erhebungen des Meraner Höhenweges auf mich. Die Stettiner Hütte mit 2.875 Meter und das Eisjöchl mit 2.895 Meter. Auf einer Forststraße schlenderte ich zur Lazineer Alm (1.860 Metern), danach ging es im Zick-zack-Kurs steil bergauf.



Die blühende Graslandschaft wich nach und nach einer Landschaft aus Geröll und Schnee. Nach Überquerung von einigen Schneefeldern kam ich glücklich bei der Stettiner Hütte an. Die neue Stettiner Hütte wurde 2022 eröffnet, die alte Hütte war 2014 von einer Lawine stark beschädigt worden.



Dort hatte ich die größten Berge der Texelgruppe um mich! Über weitere Schneefelder ging es zum Eisjöchl. Von dort war das Endziel, der Eishof (2.076 Meter) im Pfosental, bereits sichtbar. Hinunter gelangte ich über weitere Schneefelder zur „Römerstraße“, einem mit Steinen gepflasterten Weg.



Jetzt ging es nur noch bergab!

Es begleitete mich eine typisch alpine Vegetation mit Alpenrosen, Wasserfällen und rauschenden Bächen.



Ich beobachtete, wie Murmeltiere Nachlaufen spielten oder sich sonnten und zum Schluss blockierte eine Herde Ziegen den Weg. Am Eishof angekommen blickte ich voller Ehrfurcht zum Eisjöchl hinauf und war froh diese Tagesetappe gemeistert zu haben.

Die von "Falstaff" ausgezeichnete Küche des Eishofs war das kulinarische Highlight des Tages. Der Hof legt großen Wert auf regionale Produkte und listet seine Lieferanten transparent auf.

Kilometer: ca. 18 km

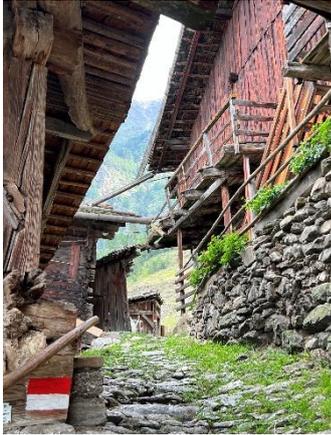
Höhenmeter: ↑ 1.300 Meter, ↓ 850 Meter



Der Kreis schließt sich: 5. und 6. Etappe

5. Gestärkt von einem Frühstück ließ ich die alpine Landschaft und das Pfosental hinter mir und fand mich in der von Bergbauern geprägten Kulturlandschaft wieder. Ich wanderte das Schnalstal talauswärts, unter mir erhob sich auf einen Felsvorsprung das malerische Katharinenberg und am Ende des Tals sah ich die mir vertrauten Apfelplantagen des Vinschgaus.





Mein Blick schweifte von Prad am Stilfersjoch wieder zu den Sarntaler Alpen.

Beim Wandern hoch über dem Vinschgau erblickte ich Naturns aus der Vogelperspektive. Aufgrund der Seilbahnen kamen mir mehr Wanderer als sonst entgegen. Der urige Pirchhof auf 1.445 Metern war mein heutiges Etappenziel. So wie der Eishof legt auch der Pirchhof großen Wert auf regionale Erzeugnisse und verwendet viele Lebensmittel aus eigener Produktion.

Kilometer: ca. 20 km

Höhenmeter: ca. ↑ 600 Meter, ↓ 1.250 Meter

6. Mit der 1.000-Stufen-Schlucht erwartete mich kurz nach dem Pirchhof das erste Highlight des Tages. Für mich hieß es ordentlich Stufen steigen, um danach auf einer Hängebrücke eine Schlucht zu überqueren. Ein Wasserfall rundete die Idylle ab. Da ich kurz nach 7:00 gestartet war, hatte ich dieses Naturschauspiel für mich allein.



Die ersten Wanderer traf ich kurz vor Giggelberg (1.580 Metern), wo die Texelbahn verkehrt. Auf meinem Weg zur Nasereit Hütte (1.523 Meter) erhaschte ich Ausblicke auf Meran. Der Meraner Höhenweg schlängelte sich danach zur Tablander Alm (1.788 Meter) und weiter zum Schutzhaus Hochganggang (1.839 Meter).

Wählt man diese Variante, legt man 13 Kilometer zurück und überwindet bergauf 900 Meter und bergab 500 Meter.

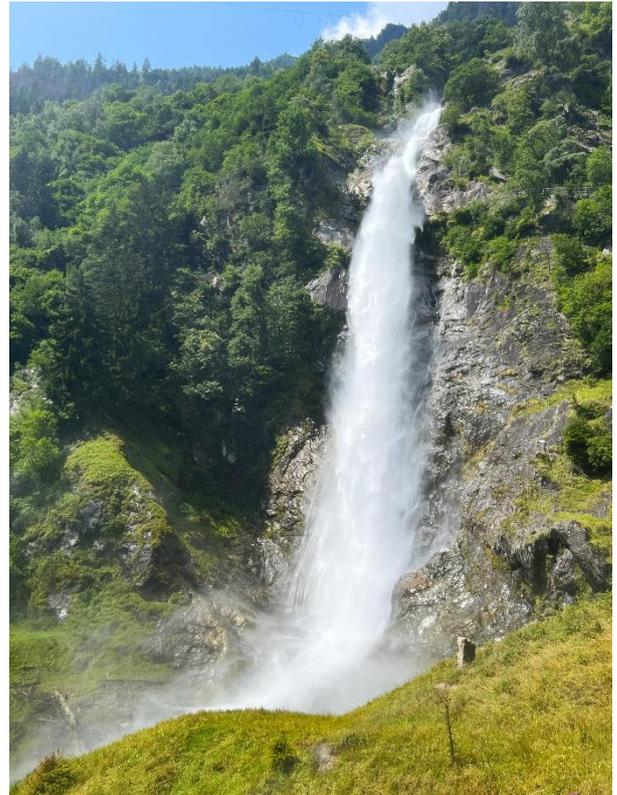
Lust auf mehr?

Neugierig wie ich bin, habe ich mich bei der Nasereit Hütte spontan entschieden, zum Partschins Wasserfall abzusteiigen, um über den Partschins Höhenweg und einen weiteren Wanderweg, der sich steil hinaufwand, wieder zur Tablander Alm aufzusteigen. Der Partschins Wasserfall zählt zu den beeindruckendsten der Alpen. Bis zu 6.000 Liter stürzen sich pro Sekunde 97 Meter in die Tiefe.

Der Weg von der Tablander Alm zu meinem heutigen Zielpunkt, dem Schutzhaus Hochgang (1.839 Meter) führte größtenteils durch einen Nadelwald. Imposante Steinformationen säumten den Wegesrand. Beim Schutzhaus sah ich bis zu den Dolomiten.

Kilometer: ca. 16 km

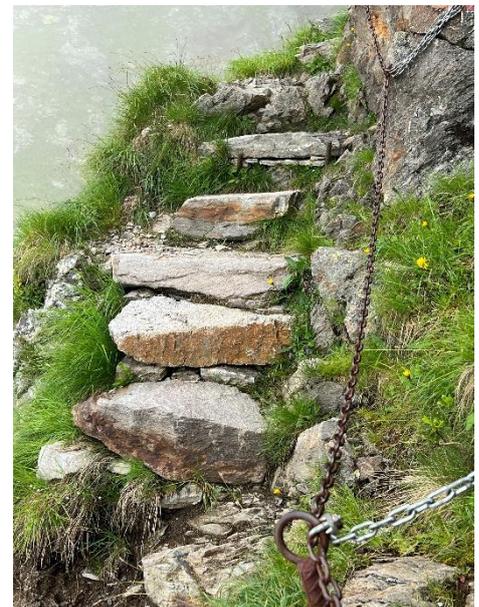
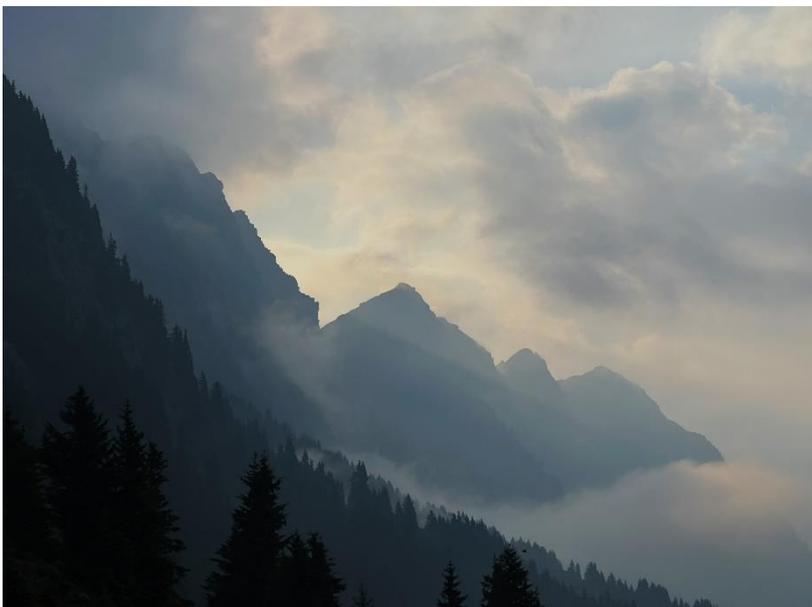
Höhenmeter: ↑ 1.465 Meter, ↓ 1.072 Meter.



Die Spronser Seen: Etappe 7

Ich kehrte dem Meraner Höhenweg den Rücken zu und wanderte über die Spronser Seen zu meinem ursprünglichen Ausgangspunkt: Die Seilbahn Hohmuth auf 1.400 Metern.

Zeitig in der Früh ging es auf einem schwarz markierten Wanderweg auf 2.441 Meter. Der Weg zum Hochganschartl ist steil und das letzte Stück ausgesetzt, aber mit Ketten gesichert und bei guter Kondition und stabilen Wetterverhältnissen ein Traum.



Oben angekommen blickte ich auf den Langsee, den größten der Spronser Seen und wanderte am Grünen See vorbei, bis ich mir bei der Oberkaser Alm eine Nudelsuppe schmecken ließ.



Beim Abstieg kam ich noch an zwei weiteren Seen vorbei und dann wanderte ich lustig und munter weiter, bis ich über einen ca. 20 cm über dem Boden gespannten Weidezaun gestolpert bin und frontal aufs Gesicht geflogen bin. Blaue Flecken, Schrammen und Blut sowie eine zerbrochene Brille waren das Resümee dieses überflüssigen Sturzes. Viele Wanderunfälle passieren beim unaufmerksamen Bergabgehen. Nachdem ich mich selbst verarztet hatte, ging es zügig weiter. Bei der Seilbahnstation angekommen, fuhr ich mit Bus und Bahn nach Bozen.

Kilometer: ca. 12 km

Höhenmeter: ↑ 650 Meter, ↓ 1.123 Meter



Lust auf mehr?

Es wäre nicht ich, wenn ich nicht noch einen Abstecher zum Milchsee, Kesselsee und Schiefer See gemacht hätte. Insgesamt befinden sich hier 10 Seen, einer schöner als der andere.

Die dadurch entstandenen Höhenmeter sind aber nicht zu unterschätzen. Ich wanderte an diesem Tag 15 Kilometer. Es ging 941 Meter bergauf und 1.351 Meter hinab.



Mein Fazit

Am Meraner Höhenweg ist man bis auf einem Ausflug ins Hochgebirge zwischen 1.000 und 2.000 Metern unterwegs. Der Weg auf Pfaden, Forst- und Asphaltstraßen ist hervorragend beschildert und führt durch eine landwirtschaftlich geprägte Kulturlandschaft.

Es gibt für jeden Tag Einkehrmöglichkeiten und in Pfelders hat man die Möglichkeit in einem Supermarkt einkaufen zu gehen.

Meine Highlights waren die hochalpine Überquerung des Eisjöchels, die Besteigung der Matatzspitze, die 1.000 Stufen Schlucht sowie die Spronser Seen, da diese einen gelungenen Kontrast zum restlichen Weg darstellten.

Die Tageskilometer und Höhenmeter habe ich mithilfe von Outdooractive bestimmt bzw. wurden diese von Oase Alpine berechnet, der Bergschule, wo ich mein Abenteuer gebucht hatte.

Mein Name ist Anna und ich wohne im idyllischen Wienerwald. Ich bin in meinem Element, wenn ich aktiv Europa erkunde. Schau gerne auch auf meinem Blog: www.verantwortungsvoll-reisen.com vorbei!



Copyright Fotos: Anna Kodek